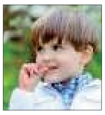
## ناخن جویدن همیشه استرسی نیست

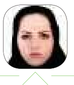


هر چه که میزان تنش در کودکان افزایش یابد، ناخن جویدن نیز بیشتر دیده می‌شود. در صورتی که شدت این رفتار، چندان زیاد نباشد با افزایش سن کاهش می‌یابد و از بین می‌رود به‌همین‌دلیل والدین نباید خیلی به آن حساس شوند، چراکه نتیجه معکوس خواهد داد. دکتر کتایون رازجویان، روانپزشك اظهار کرد: در غالب کودکان ناخن جویدن آنها ناشی از استرس و اضطراب نیست، بلکه با انجام این عمل احساس خوشایندی به آنها دست داده و به عادت تبدیل شده است.

وی تاکید کرد: والدین باید ابتدا بتوانند از روش‌هایی که دسترسی کودکان را به ناخن کمتر می‌کند استفاده کنند. مثلا کودک هنگام تماشای فیلم دستکش دستش کند. اما در صورتی که این وضعیت خیلی در کودك شدید باشد یا باعث تغییر شکل ناخن شده یا عوارض گوارشی ایجاد کند باید به روانپزشك مراجعه کنند./ جام‌جم

جام خوراک

## چگونه بهترین انار را انتخاب کنیم؟



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

**۱ - انتخاب انارهای سنگین:** زمانی که قصد خرید از مغازه یا باغ دارید، سعی کنید انارهای سنگین‌تر را برای خرید انتخاب کنید. هر چه قدر انار به نسبت اندازه‌اش سنگین‌تر باشد، آبدارتر است. لازم نیست تك‌تك انارها را وزن کنید، بلکه با مقایسه آنها با یکدیگر می‌توانید آبدارترین آنها را انتخاب کنید.

**۲ - رنگ پوست انار:** رنگ پوست انار بسیار متنوع بوده و ممکن است از قرمز روشن تا قهوه‌ای یا حتی صورتی متغیر باشد. بهتر است پوست درخشان باشد. با این وجود رنگ‌های تیره‌تر از نظر طعم و رسیدگی بهتر به نظر می‌رسند، ولی قانون کلی در این زمینه وجود ندارد.

**۳ - شکل انار:** انارهای نارس حالت کروی دارند درست مثل سیب. وقتی که میوه می‌رسد شکل انار تا حد زیادی تغییر می‌کند و دانه‌های آبدار انار درشت‌تر شده و پوست انار را به سمت خارج هل می‌دهند. بنابراین یك انار رسیده شکلی زاویه‌دار و مربعی شکل دارد تا کروی.

**۴ - وجود نواحی نرم:** برای این‌که از سالم بودن داخل انار مطمئن شوید آن را در دست خود گرفته و به آرامی آن را لمس کنید. انار باید کاملا سفت و بدون نقاط نرم باشد.

**۵ - نرم بودن پوست:** پوست باید به اندازه کافی نرم و تا حدی نازك باشد تا بتوان براحتی آن را فشار داد. انارهای نارس پوست محکمی دارند. انارهای ترك خورده کاملا رسیده‌اند زیرا دانه‌های پرآب آنها به پوسته فشار می‌آورند و سبب شکافته شدن پوست می‌شوند. این انارها بیشتر در اواخر پاییز یافت می‌شوند.

### شرایط نگهداری انار

- بهتر است انار را در یخچال قرار دهید نه در دمای اتاق و در سبد میوه. در دمای پایین (۴تا۱۰ درجه سانتی‌گراد) انار تا دو ماه قابل نگهداری است. انار در محیط خشك و خنك تا یك ماه و در دمای اتاق تا یك هفته قابل نگهداری است.
- دانه‌های انار تا پنج روز در دمای یخچال قابل نگهداری هستند، اما دقت کنید باید در ظرف کاملا دربسته یا در کیسه پلاستیکی بسته‌بندی شود.
- فریزکردن یکی از راه‌های افزایش ماندگاری دانه‌های انار است. دانه‌ها قبل از انجماد باید کاملا خشك شود در غیر این صورت به یکدیگر می‌چسبد. برای این منظور می‌توانید از کاغذهای واکس‌دار مخصوص پخت استفاده کنید و قبل از بسته بندی در کیسه‌های پلاستیکی، به مدت دو ساعت آنها را با کاغذ در فریزر قرار دهید.
- دانه‌های انار تا یك سال در فریزر ماندگاری دارد، اما بهتر است بتدریج مصرف شود.

## نکاتی درباب تمایز داروهای گیاهی و گیاهان دارویی

# جدال قرص و جوشانده!

فاخره بهبهانی

جام‌جم

**چند سالی است طب سنتی به کمك طب نوین آمده و از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی استفاده بیشتری می‌شود. اما چه فرقی میان داروها و گیاهان دارویی وجود دارد؟ آیا عوارض آنها در مقایسه با داروهای شیمیایی کمتر و تاثیرگذارتر است؟ سرعت تاثیر داروهای گیاهی چه میزان است؟ با توجه به این‌که سوالات زیادی مطرح است سراغ دکتر محمدعلی زارعیان، پزشك و دستیار تخصصی طب سنتی دانشکده علوم پزشکی تهران رفتیم تا به پاسخ پرسش‌هایمان برسیم.**

> **دکتر زارعیان:** تجربه نشان داده داروهای گیاهی ترکیبات موثری دارند که می‌توانند جایگزین داروهای شیمیایی شوند

اطبای قدیم معتقد بودند در درمان انسان‌ها اولویت با مصرف موادی است که سنخیت بیشتری با بدن داشته باشد. یعنی ابتدا فرآورده‌های حیوانی، سپس گیاهی و در آخر فرآورده‌های معدنی یا شیمیایی. از سوی دیگر آنها معتقد بودند مصرف طولانی‌مدت فرآورده‌های شیمیایی موجب آسیب بافت کبد می‌شود. در حال حاضر اولویت مصرف با دارویی است که بتواند وضعیت بیمار را رو به بهبود ببرد. تجربه نشان داده داروهای گیاهی ترکیبات موثری دارند که به مرور زمان می‌توانند جایگزین داروهای شیمیایی شوند.

### تفاوت گیاهان دارویی با داروهای گیاهی

برخلاف باور عامه مردم، گیاهان دارویی با داروهای گیاهی تفاوت‌هایی دارند. گیاه دارویی اصطلاحی برای نامیدن گیاهانی است که خواص دارویی دارند مثل نعنا، گل گاوزبان و سنبل‌الطیب. اما داروی گیاهی به انواع شربت و قرص‌های گیاهی گفته می‌شود که طی فرآیندهای مختلف از ترکیب چند نوع گیاه با اثرات قوی‌تر به دست می‌آیند.

### عوارض کدام دارو بیشتر است؟

هیچ دارویی، چه گیاهی و چه شیمیایی بی‌عارضه نیست. داروهای گیاهی دوز درمان مشخصی دارند که اگر رعایت نشود می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. بسیاری از داروها اثرات تجمعی دارند که در مصرف طولانی‌مدت عوارض نامطلوبی بروز می‌دهند، ضمن این‌که پاسخ همه افراد به داروها یکسان نیست و مشاهده شده بعضی افراد به صرف یك دوز مصرف دارو نیز دچار عوارض نامطلوب شده‌اند.

### اثرات درمانی سریع‌تر، عوارض بیشتر

گیاهان دارویی و داروهای گیاهی اگر بدرستی انتخاب شوند، می‌توانند در مدتی کوتاه بیماری را درمان کنند و اثرات چشمگیری از خود بروز دهند.

در داروسازی قاعده بر این است هر قدر دارو اثرات سریع و شدیدتری داشته باشد، می‌تواند عوارض جدی‌تری به همراه آورد، بخصوص اگر بدرستی تجویز نشود. به همین دلیل بسیاری از اطبا برای این که احتمال ضرر به بیمار را کاهش دهند از داروها و گیاهانی استفاده می‌کنند که پاسخ درمانی دیرتری دارند، ولی عارضه کمتری ایجاد می‌کنند.

### تداخلات داروهای گیاهی و شیمیایی

داروهای گیاهی می‌توانند با داروهای شیمیایی تداخل عملکرد داشته باشند و اثرات یکدیگر را افزایش یا کاهش دهند و به همین دلیل مصرف همزمان آنها می‌تواند خطر مسمومیت‌های دارویی را افزایش دهد یا کنترل بیماری را مختل کند. به طور مثال داروهای ضدانعقاد یا کاهنده قند خون در صورت تداخل می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیر به همراه داشته باشند.

### لزوم توجه به فرآوری گیاهان دارویی

فرآوری گیاهان نیازمند دقت فراوان و ملاحظات جدی است. اختلاط بخش‌های چوبی یا ساقه‌ای گیاه با برگ و گل آن در فرآیند عرق‌گیری باعث ایجاد الکل متانول می‌شود که عوارض کبدی و چشمی جدی همراه دارد. همچنین بسیاری از گیاهان معطر با پودرشدن به مرور زمان عملکرد خود را از دست می‌دهند که اغلب مورد توجه قرار نمی‌گیرد. دانه‌های روغنی و روغن‌ها نباید در تماس با هوا قرار گیرند، چون بسرعت اکسید و سمی می‌شوند و داروهای حاوی مغزها و بذرهای روغنی پودرشده مثل مغز بادام، مغز گردو، سیاهدانه و کنجد نیازمند نگهداری در شرایط خاص و افزودن مواد با خاصیت آنتی اکسیدانی هستند که متاسفانه داروسازان غیرمجاز این موارد را رعایت نمی‌کنند.

### بسته‌بندی داروهای گیاهی

بسیاری از داروهای گیاهی بخصوص روغن‌ها باید در ظروف شیشه‌ای تیره، به دور از آفتاب و به صورت سرپر نگهداری شوند، در غیر این صورت دچار فساد می‌شوند. بسیار مشاهده می‌شود داروهایی که در ظروف پلاستیکی کم‌کیفیت عرضه می‌شوند حاوی مواد سرطان‌زای آزادشده از این ظروف هستند.

### مکان تهیه داروهای گیاهی

محل عرضه قانونی داروهای گیاهی، داروخانه‌های دانشگاهی و غیردانشگاهی است. ولی گیاهان دارویی از نظر قانونی، هم در عطاری و هم در داروخانه قابل عرضه هستند و چون احتمال آلودگی در گیاهان دارویی وجود دارد مصرف‌کنندگان باید به اعتبار فروشندگان متعهد اقدام به خرید دارو کنند.

### بروشور و تاریخ مصرف

آنچه به عنوان داروهای استاندارد از طرف سازمان غذا و دارو شناخته می‌شود باید بروشور و تاریخ مصرف داشته باشد، اما چون نظارت کافی در تولید و عرضه داروهای گیاهی و گیاهان دارویی وجود ندارد برخی داروها در مرحله تحقیق و به صورت مجهول و صرفا با یك نام به مردم عرضه می‌شود و در این موضوع مردم خود باید دقت لازم را داشته باشند.

### علائم فساد داروی گیاهی

معمولا در بروشور داروهای گیاهی استاندارد، علائم مربوط به فساد توضیح داده شده است. هرگونه طعم ماندگی، ترشیدگی، تندی و تیزی ناخوشایند، بوی تعفن یا بوی تندی نامطلوب، تغییر رنگ غیرطبیعی یا بروز تغییر در سطح دارو که می‌تواند نشانه‌ای از آلودگی‌های قارچی باشد از جمله علائم فساد داروست.

دانستنی‌ها

## آسم، کودك را چاق می‌کند

بررسی‌ها نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به آسم در معرض فزاینده خطر ابتلا به چاقی هستند و نزدیك به دو برابر بیش از کودکان دیگر احتمال دارد به چاقی دچار شوند.

هرچند نتایج یافته‌های جدید حاکی از آن است که این تاثیرگذاری دو سویه است و بیماری آسم می‌تواند کودك را در معرض ابتلا به چاقی و اضافه وزن قرار دهد. به گفته محققان آمریکایی، بیماری آسم باعث می‌شود فعالیت جسمی کودك محدود شود که می‌تواند به خطر بروز چاقی در آنان کمك کند. همچنین، کورتیکواستروئیدهای استنشاقی که در درمان آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد ممکن است خطر چاقی را افزایش دهد./ ایسنا

## حل سودوکو ۳۱۶۴

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۳ | ۸ | ۲ | ۷ | ۶ | ۹ | ۱ | ۵ | | | | ۲ | ۳ | ۴ | ۶ | ۱ | ۵ | ۹ | ۸ | ۷ |
| ۶ | ۷ | ۱ | ۵ | ۴ | ۹ | ۸ | ۲ | ۳ | | | | ۷ | ۹ | ۵ | ۸ | ۳ | ۴ | ۱ | ۲ | ۶ |
| ۲ | ۵ | ۹ | ۳ | ۸ | ۱ | ۶ | ۴ | ۷ | | | | ۱ | ۶ | ۸ | ۷ | ۹ | ۲ | ۵ | ۳ | ۴ |
| ۱ | ۹ | ۵ | ۷ | ۶ | ۳ | ۲ | ۸ | ۴ | | | | ۴ | ۵ | ۶ | ۳ | ۲ | ۸ | ۷ | ۹ | ۱ |
| ۳ | ۶ | ۴ | ۱ | ۲ | ۸ | ۷ | ۵ | ۹ | | | | ۹ | ۱ | ۳ | ۴ | ۵ | ۷ | ۲ | ۶ | ۸ |
| ۸ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۵ | ۳ | ۶ | ۱ | | | | ۸ | ۲ | ۷ | ۹ | ۶ | ۱ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۹ | ۱ | ۲ | ۸ | ۵ | ۷ | ۴ | ۳ | ۶ | ۷ | ۹ | ۱ | ۵ | ۸ | ۲ | ۱ | ۴ | ۹ | ۶ | ۷ | ۳ |
| ۵ | ۴ | ۶ | ۹ | ۳ | ۲ | ۱ | ۷ | ۸ | ۵ | ۶ | ۲ | ۳ | ۴ | ۹ | ۵ | ۷ | ۶ | ۸ | ۱ | ۲ |
| ۷ | ۸ | ۳ | ۶ | ۱ | ۴ | ۵ | ۹ | ۲ | ۴ | ۳ | ۸ | ۶ | ۷ | ۱ | ۲ | ۸ | ۳ | ۴ | ۵ | ۹ |
| | | | | | | ۳ | ۱ | ۴ | ۶ | ۲ | ۹ | ۸ | ۵ | ۷ | | | | | | |
| | | | | | | ۲ | ۶ | ۷ | ۱ | ۸ | ۵ | ۹ | ۳ | ۴ | | | | | | |
| | | | | | | ۸ | ۵ | ۹ | ۳ | ۴ | ۷ | ۱ | ۲ | ۶ | | | | | | |
| ۲ | ۹ | ۱ | ۳ | ۸ | ۷ | ۶ | ۴ | ۵ | ۹ | ۷ | ۳ | ۲ | ۱ | ۸ | ۹ | ۵ | ۶ | ۴ | ۳ | ۷ |
| ۵ | ۸ | ۶ | ۴ | ۱ | ۹ | ۷ | ۲ | ۳ | ۸ | ۱ | ۶ | ۴ | ۹ | ۵ | ۳ | ۷ | ۲ | ۶ | ۸ | ۱ |
| ۴ | ۳ | ۷ | ۶ | ۲ | ۵ | ۹ | ۸ | ۱ | ۲ | ۵ | ۴ | ۷ | ۶ | ۳ | ۸ | ۴ | ۱ | ۲ | ۹ | ۵ |
| ۱ | ۲ | ۴ | ۹ | ۷ | ۳ | ۸ | ۵ | ۶ | | | | ۵ | ۳ | ۱ | ۶ | ۹ | ۸ | ۷ | ۴ | ۲ |
| ۹ | ۶ | ۵ | ۸ | ۴ | ۱ | ۳ | ۷ | ۲ | | | | ۹ | ۷ | ۶ | ۴ | ۲ | ۵ | ۳ | ۱ | ۸ |
| ۸ | ۷ | ۳ | ۲ | ۵ | ۶ | ۴ | ۱ | ۹ | | | | ۸ | ۲ | ۴ | ۱ | ۳ | ۷ | ۹ | ۵ | ۶ |
| ۷ | ۱ | ۹ | ۵ | ۳ | ۸ | ۲ | ۶ | ۴ | | | | ۱ | ۴ | ۷ | ۵ | ۶ | ۳ | ۸ | ۲ | ۹ |
| ۶ | ۵ | ۲ | ۷ | ۹ | ۴ | ۱ | ۳ | ۸ | | | | ۶ | ۸ | ۹ | ۲ | ۱ | ۴ | ۵ | ۷ | ۳ |
| ۳ | ۴ | ۸ | ۱ | ۶ | ۲ | ۵ | ۹ | ۷ | | | | ۳ | ۵ | ۲ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱ | ۶ | ۴ |

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

## سودوکو ۳۱۶۵

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۸ | ۵ | | | | ۴ | ۹ | ۶ | | | | ۱ | ۲ | ۵ | | | | ۶ | ۳ | ۹ |
| ۷ | | | | | | | | ۱ | | | | ۷ | | | | | | | | ۸ |
| ۶ | | ۴ | | | | ۲ | | ۵ | | | | ۶ | | ۸ | | | | ۵ | | ۲ |
| | | | ۸ | | ۷ | | | | | | | | | | ۷ | | ۹ | | | |
| | | | | ۲ | | | | | | | | | | | | ۴ | | | | |
| | | | ۹ | | ۳ | | | | | | | | | | ۸ | | ۱ | | | |
| ۱ | | ۹ | | | | ۵ | | ۲ | | | | ۹ | | ۱ | | | | ۲ | | ۳ |
| ۲ | | | | | | | | ۷ | | | | ۸ | | | | | | | | ۴ |
| ۴ | ۳ | ۷ | | | | ۹ | ۱ | ۸ | | ۲ | | ۴ | ۷ | ۳ | | | | ۱ | ۶ | ۵ |
| | | | | | | | | | ۶ | | ۷ | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | ۹ | | | | ۳ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ۱ | | ۳ | | | | | | | | | |
| ۱ | ۴ | ۹ | | | | ۲ | ۸ | ۶ | | ۱ | | ۷ | ۳ | ۹ | | | | ۸ | ۴ | ۵ |
| ۳ | | | | | | | | ۱ | | | | ۶ | | | | | | | | ۱ |
| ۲ | | ۸ | | | | ۳ | | ۵ | | | | ۱ | | ۸ | | | | ۹ | | ۶ |
| | | | ۱ | | ۳ | | | | | | | | | | ۵ | | ۹ | | | |
| | | | | ۹ | | | | | | | | | | | | ۶ | | | | |
| | | | ۴ | | ۷ | | | | | | | | | | ۳ | | ۱ | | | |
| ۴ | | ۵ | | | | ۷ | | ۹ | | | | ۳ | | ۷ | | | | ۱ | | ۹ |
| ۹ | | | | | | | | ۸ | | | | ۲ | | | | | | | | ۸ |
| ۷ | ۲ | ۱ | | | | ۵ | ۶ | ۳ | | | | ۹ | ۱ | ۶ | | | | ۲ | ۳ | ۴ |

سیب سلامت

## گفت‌وگو با دکتر علی پناهی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

# حواستان به ساختار قامتی دانش‌آموز باشد

***ساختار قامتی یعنی چه؟***

از زمانی که کودك راه می‌افتد مجموعه‌ای از بافت‌های استخوانی و عضلانی این کار را کنترل می‌کنند از استخوان‌های کف پا، زانو، لگن و کمر گرفته تا عضلات متصل به اینها فرم ایستادن را تعیین می‌کنند. باید ستون فقرات صاف باشد. قوس کف پا باید طبیعی باشد تا راه رفتن طبیعی و ساختار قامتی کودك مناسب باشد. اگر والدین مشکل صافی کف پا، پای پرانتزی، چرخش لگن یا انحراف ستون فقرات دارند به کودك‌شان احتمالا منتقل می‌شود. مساله مهم دیگر، تغذیه است که روی صفحات رشدی و عضلات تاثیر می‌گذارد. بعلاوه باید توجه کنیم کودك پیش‌دبستانی از چه کفش و کیفی استفاده می‌کند. چطور در منزل و در کلاس می‌نشیند. بیشترین آسیب یا برعکس، بهترین فرم بدنی در همین سن رشدی ایجاد می‌شود.

***علت انحراف ستون فقرات چیست؟***

ابتدا ناشی از ژنتیك است و دیگر این‌که ممکن است کودك دچار ضربه به مهره شود. درنتیجه بخشی از صفحه رشدی از کار می‌افتد یا فعالیتش نسبت به صفحه رشدی مقابلش کم می‌شود. از سوی دیگر، اختلالات قامتی داریم یعنی بچه‌های لاغر که قوز می‌کنند، قوز پشتی به ژنتیك آنها مربوط نیست و به خاطر حالتی است که فرد به خود می‌گیرد. خم شدن عادتی، اصلاح‌پذیر است، اما مورد اول که ژنتیك است نیاز به مداخله دارد. مورد دوم که عادتی است با اصلاح عادت، ورزش و بریس اصلاح می‌شود. اما اگر عادت پیش برود، ساختار قامتی به‌صورت کج شکل می‌گیرد و نمی‌توان کاری برایش کرد.

***اگر کودك از والدین مبتلا به پای پرانتزی متولد شود، چه اقدامات پیشگیرانه‌ای را باید انجام بدهیم؟***

این کودك باید تا هفت سالگی تحت نظر باشد. اگر مشکل نداشت مجددا در ده سالگی بررسی شود. در این حالت پیشگیری بسیار موثرتر از درمان است.

***برای پسر ۱۱ساله‌ای که انحراف مچ پا دارد و باکمی پیاده‌روی خسته می‌شود، چه باید کرد؟***

این فرد باید بررسی شود. اسکن کف پا و معاینه شود. اگر مشکل اصلاح نشود زانودرد، کمردرد و سایر مشکلات را در آینده تجربه خواهد کرد. برای درمان می‌تواند از کفش طبی و کفی طبی استفاده کند. کفش خوب کفشی است که نوك پهن داشته باشد و به اندازه یك سانتی‌متر جلوی انگشت باز باشد. نوك انگشتان به نوك کفش نچسبد. جنس کفش چرم باشد که عبور هوا را داشته باشد. پاشنه کفش ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر باشد.

***چه ورزش‌هایی در سنین پایین برای سیستم اسکلتی آسیب‌زا هستند؟***

ورزش‌های رزمی و ورزش‌های ضربان‌دار، درسن پایین موجب آسیب به صفحات رشدی می‌شود. ژیمناستیك می‌تواند در سنین بالاتر لیزخوردگی مهره ایجاد کند. ورزش‌هایی مانند کونگ‌فو و جودو که ضربات شدید دارند، آسیب‌زا هستند.

یادداشت

## به مناسبت ۲۴ مهر، روز جهانی غذا

# نقش مسؤولان فنی در ارتقای سلامت غذا

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در کشور ما طبق قانون حداقل یك نفر مسؤول فنی باید در هر کارخانه صنعتی تولید غذا حاضر باشد تا با نظارت بر فرآیند خط تولید غذا از سلامت و کیفیت تولیدات غذایی اطمینان حاصل شود. مسؤول فنی در هر کارخانه صنعتی تولید غذا ترجیحا باید دانش‌آموخته یکی از رشته‌های علوم و صنایع غذایی (گرایش کنترل کیفی و بهداشتی) یا بهداشت و ایمنی مواد غذایی باشد.

معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی هر استان، متولی اصلی نظارت بر کارخانجات صنایع غذایی بوده و فعالیت مسؤولان فنی در جهت پایش بهداشت و کیفیت تولیدات غذایی را رصد می‌کنند.

بدیهی است هرگونه اهمال یا نقصان در عملکرد مسؤولان فنی در کارخانجات غذایی، سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. چراکه مسؤول فنی به مثابه نماینده سازمان غذا و دارو در هر کارخانه غذایی بوده و مهم‌ترین رسالت وی دفاع از حقوق مصرف کنندگان و پیشگیری از تولید غذای ناسالم است.

یکی از چالش‌های نگران‌کننده موجود این است که انتخاب، به‌کارگیری و پرداخت حقوق ماهانه مسؤول فنی به عهده مالك هر کارخانه غذایی است؛ بدیهی است چنین ارتباط مالی بین ناظر و بهره‌بردار در کارخانجات غذایی گاهی احتمال کاهش جدیت و مسؤولیت‌پذیری بعضی از مسؤولان فنی را به‌دنبال دارد.

محتمل است که گاهی یك مسؤول فنی از بیم وقفه در پرداخت بموقع حقوق ماهانه یا حتی اخراج توسط مالك کارخانه غذایی، در انجام رسالت خود در خصوص ارسال گزارش رسمی اشکالات کیفی و نواقص بهداشتی در خط تولید کارخانه کوتاهی کند. بنابراین رفع این چالش آسیب‌زا نیازمند ورود جدی دست‌اندرکاران و مدیران ارشد سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت است.