

نچور

زمونږ بدن هر قسم ویتامینونو ته ضرورت لري ځکه چې د ویتامینونو په واسطه ډیری امراض د منځه ځي او د بدن داخلي عملاتو کې پوره ونډه اخلي ولي ویتامینونه په عمده کې په دوه ډلو ویشل شوي دي یو ضروري ویتامینونه دي او دوهم غیر ضروري ویتامینونه دي چې بدن یې په خپله جوړوي په ضروري ویتامینونو کې یو د (Vitamin A) څخه دي چې ضرور دي ویتامین A باید مونږ د خپلي روزمره ژوند کې د غذا گانو څخه واخلو تر څو مونږ وکولی شو چې د ویتامین A روزمره ضرورت پوره کړو ویتامین A خورا زیاتي گټي لري لکه د پوستکي په ښکلا اونرم ساتلو کې ، د سترگو د نظر یا د شبکورۍ د مخې نیولو په خاطر ، د سپرمونو په وده کې او داسې نور ..

Ketabton.com

هدف

زمونږ د موضوع هدف تر ټولو زيات عامه پوهاوی دی چې زمونږ په عامه ټولنه کې افراد په دې پوهه شي چې ویتامینونه څه ته واي او ویتامینونه ولې ضرور دي باید د ویتامینونو په فواید پوهه شي او وهڅول شي چې تر څو په خپل روزمره ژوند کې د هغه سبزیجاتو او تازه میوو څخه ګټه پورته کړي چې کوم سبزیجات او تازه میوه جات زيات او ضروري ویتامین په ځان کې ولري او د بڼه صحت خاوندان ووسي.

ویتامینونه څه شی دی؟

Vitamins

ویتامینونه یو شمیر عضوی مرکبات دی چې په عمومي توګه د انسان په بدن کې نه جوړیږي باید د غذا د لارې واخستل شي ویتامینونه او هورمونونه دواړه فعال او هم مغذي مواد دي . هغه عضوي مرکبات چې د حیواناتو په نسجونو کې په ډیره کمه اندازه د میتابولیزم لپاره ضرور دي.

هغه عضوی مرکبات چې په کم مقدار سره په هډوکي د انسان او حیوان د ژوند د ارامی د نسل د تولید صحت نورماله نمو او وده او د ژوند د سالمه ساتنی لپاره ضروری دي ویتامین نومیږي.

د ویتامینو مهمه دنده دا ده چې انزایمونه فعالوي نو د Co-Enzyme په شکل کار کوی پروتینونه فعالوی او په انزایم یې بدلوي بیا انزایم کیمیاوي تعاملات مخکې بیایي د حیوان لپاره انرژي او نور ضروري مواد تولیدوي ۲۳ ۲۸۲



ویتامین چې کله عضویت ته داخلېږي په حیوانی نسجونو کې د یو شکل څخه بل شکل ته اوږي ویتامین خپله په انرژي نه بدلېږي . ویتامینونه په شلمه پېړۍ کې وپېژندل شول د هغې څخه مخکې کاربوهایدریتونه ، پروتینونه او غوړي (شحمي مواد) د اړتیاو خوړو په نامه پېژندل کیدل خو د ویتامینونو د کشف سره څرګنده شوه چې ویتامینونه هم د بدن د ډول ډول دندو د پر مخ بیولو لپاره اړین دي او نشتوالی یې د ډیرو غړو په جوړښتونو او د ورځنیو کړو وړو کې ستري ستونځي راولاړوي ویتامین د دوو یوناني کلمو څخه اخیستل شوی دی چې Vit د ژوند او Amin امین د

کیمیایي گروپ چې د حیاتي امینو معنی ورکوي جوړه شوي کليمه ده چې په ډیره لږه کچه د ژوند د پایښت په ډگر کې د پام وړ دندې په مخ بیايي .

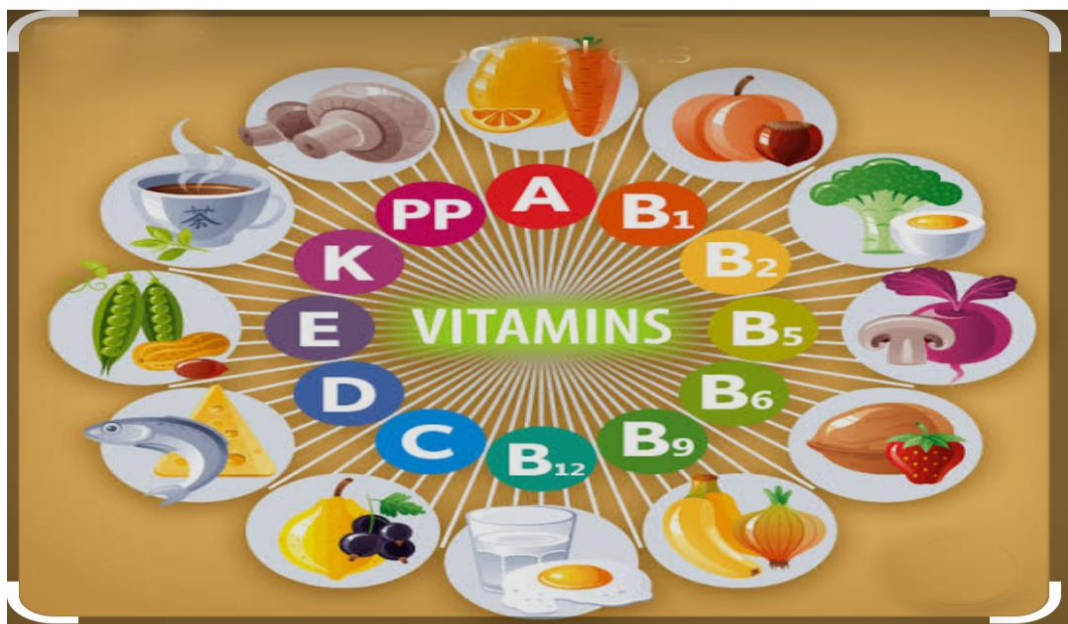
ویټامینونه د کتلست په ډول وظیفه اجرا کولای شي چې په خپله په تعاملاتو کې نه شاملیږي ولی موجودیت یې ډیر د شخص د تکامل لپاره ضروري دي په همدې شان د عضویت تعاملات تنظیموي او عضویت ډیر جزي مقدار ته ضرورت لري همدارنگه ویټامینونه د غذا څخه ډیر په اسانه اخستل کیږي او د یوې غذا ویټامیني محتویات د بلې غذا د ویټامینو محتویات سره فرق کوي او غذا ټول ویټامینونه په کافی اندازه نه لري ، ۲۲۵ - ۱۴ - ۱۵



History of Vitamins

د ویتامینونو تاریخچه

ویتامینونه ډیر وروسته پیژندل شوي دي دا ځکه چې په ډیر کم مقدار نباتاتو په انساجو کې پیدا کیږي لومړنی عالم چې د ویتامینونو په باره کې یې کشفیات شروع کړل د Hopkin په نامه سره یادیدلو او یو ګروپ مورکان یې د تجربی لاندي ونيول او داسی خوراک یې ورته ورکړ چې شکرى ، شحمیات ، پروټینونه او مهنی مواد پکې وو او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذایی مواد دي ولی له ویتامین څخه خبر نه وو نو کله چې مورکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شول چې مورکان په بیلا بیلو ناروغیو باندي اخته شول د دي څخه داسی نتیجه لاس ته راغله چې د دي غذایی موادو څخه نور مواد هم شته چې د ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا نا معلومه ماده د (Accessory Factor) په نوم سره یاده شوه او جهان ته یې اعلان کړه چې کله یې په طبعي خوراګونو سره مورکان تغذیه کړل نو صحت یې وموند او کله چې ورته په مصنوعي ډول ورکړل شوه نو په مختلفو ناروغیو دوباره اخته شول او بیا کله چې دغه ناروغه مورکانو ته بیرته طبعي خواره ورکړل شوه نو مورکان بیرته جوړ شول نو د دي څخه داسی معلومیږي چې په طبعي خوراک کې ځینی مواد داسی شته چې د ژوند د بقا لپاره پکار یږي او نوموړی ماده یې Accessory Factor نوم ورکړ او د دنیا علماء دی ته موجه شول او زیات مواد یې لاسته راوړل نو کله چې دغه خوراګونه د خالصو خوراګونو سره یو ځای شول نو حیوانات به نه ناروغه کیدل نو بیا دغه مواد یې تجزیه کړل نو دوی ولیدل چې دي موادو NH2 Amin ګروپ درلوده او د ژوند لپاره مهمه ده نو ځکه یې د ویتامین په نوم سره یاد کړل څرنگه چې دا مختلفي ماده یې وې چې اول کشف شوي او بیا په لاندي ډول طبقه بندي شويدي .



Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

او داسې تر ویتامین (H) پوري نومونه ورکړل شول ولي وروسته له دې څخه يې يو يو د تجربې لاندې نيول پدې نږدې وختونو کې ځيني نور ویتامینونه هم کشف شول.

د ویتامین کلیمه د لومړي ځل لپاره په کال ۱۹۱۲ میلادي کال د Frank په واسطه استعمال شوه زیاتره ویتامینونه په بدن کې نه جوړیږي ضروري ده چې په ورځني غذا کې شامل وي خو د دې تر څنګ يو شمير حیواناتو لپاره ضروري نه بریږي چې په ورځني غذا کې ورته ټاکلی ویتامینونه موجود وي او وجود يې په خپله جوړوي کله چې دغه ویتامینونه (Intestinal Micro Flora) په واسطه جوړ لکه ویتامین (B – Complex) کورنۍ د دې تر څنګ خوګ ، انسان او شادي ویتامین C نه شي جوړولی باید په خوراک کې ورکړل شي.

د ویتامینونو د کمښت ستونزې يا خو په غذا کې د ټاکلي ویتامین نه موجودیت په وجه منځ ته راځي او يا هم د ناروغۍ يا د نورو موادو په وسيله هغه میکانیزم له منځه ځي چې د ویتامین د جذب سبب ګرځي. کله چې صفرای مالګه کمه وي نو په شحم کې منحل ویتامینونه سم نه جذبیږي د کولمو په ناروغۍ کې ورته هم ستونزې منځته راځي د ویتامین کمبود او يا هم نشتوالی نه یوازې دا چې يو حیوان کې د ټاکلي علايمو د ښکاره کېدو سبب ګرځي بلکې د هغې د تولید د روزنې له پلوه خورا د اهمیت وړ دي.

د ویتامینونه لاندې دوه عمده ډولونه لري:

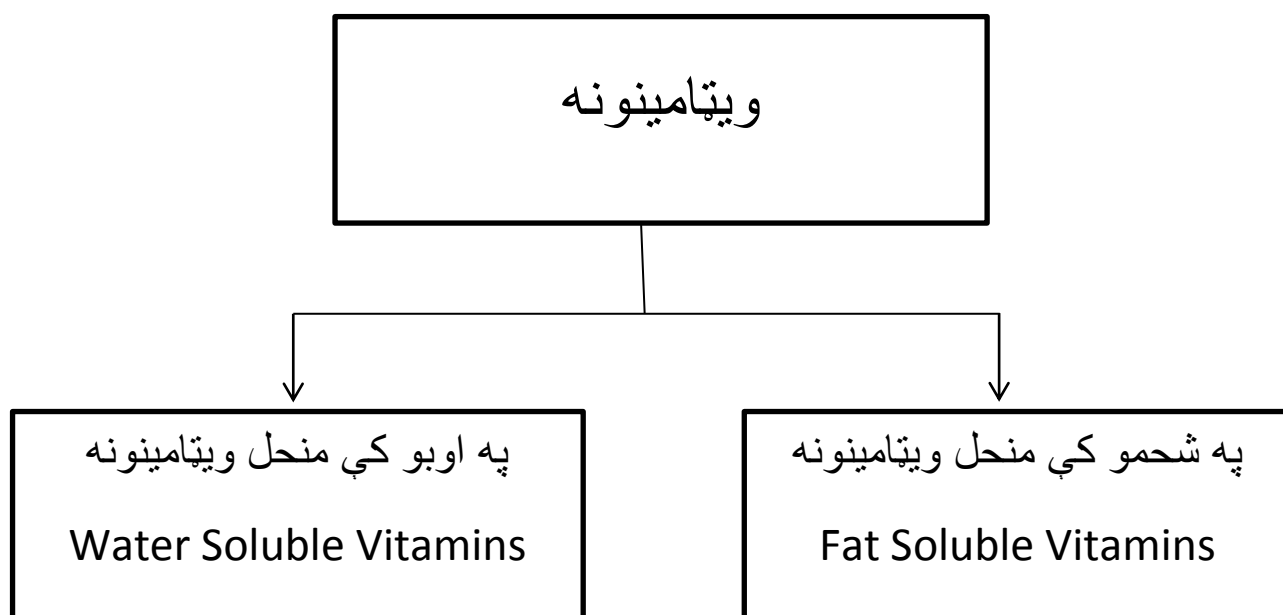
- 1 - ضروري ویتامینونه : هغه ویتامینونه دي چې په داخل د عضویت کې نه جوړیږي او د خارج څخه د غذايي موادو سره يو ځای باید وخیستل شي.
- 2 - غیر ضروري ویتامینونه : هغه ویتامینونه دي چې په عضویت کې جوړیږي او د خارج قسمت څخه ورته ضرورت نه محسوسیږي پرته د ویتامین C څخه.

Classification

طبقه بندي

سره له دي چې ویتامینونه تر وسه پوری د A B C او نورو اصطلاحاتو سره یادېږي او بنایي تر چې تر اوږدي مودی لپاره په هم دی حال پاتی شي مگر د IUPAC لخوا څخه د دي لپاره نیمه بشپړ قوانین څیرلي دي په دی قوانینو کې په کیمیاوی نومونو او یا (Trivial) په نومونو یاد کړي دي.

ویتامینونه د حل کیدو له مخی په دوه ډوله ویشل شوي دي.

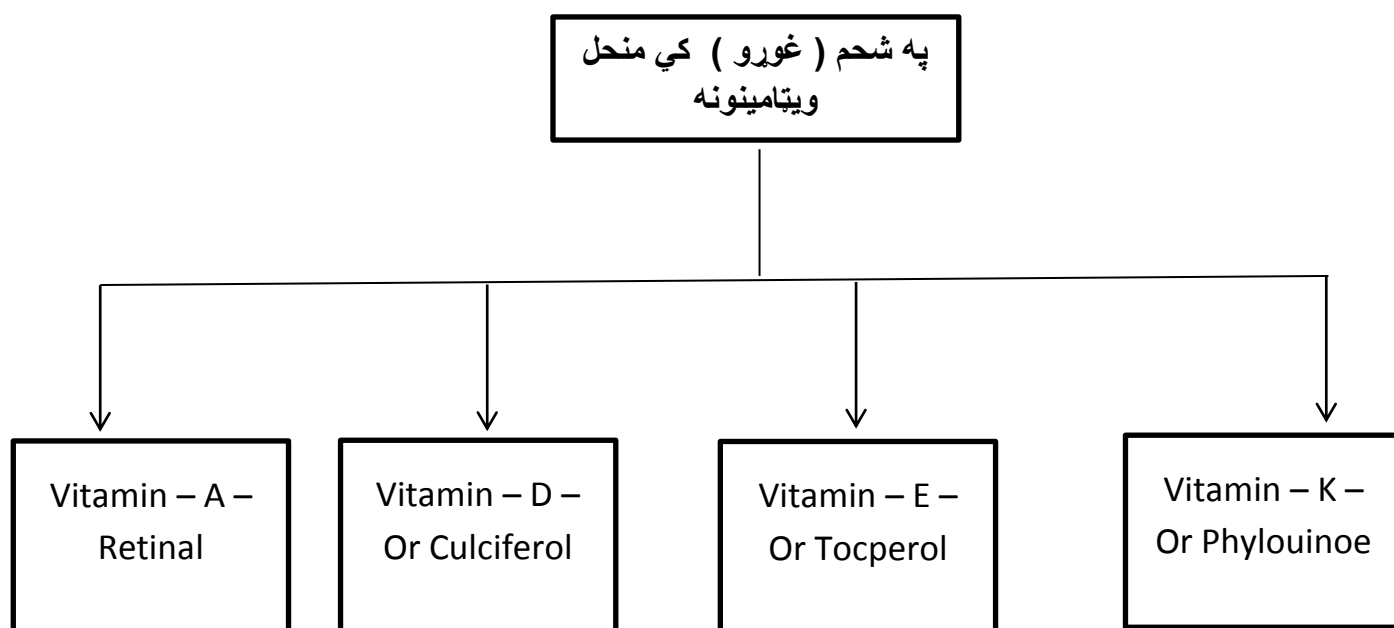


Classification

طبقه بندي

الف - په شحم يا غورو كي منحل ويټامينونه

په شحم كي منحل ويټامينونه د هغه ويټامينونو څخه عبارت دي چي په شحم كي د انحلاليت قابليت ولري عموما په شحمي غذا گانو وجود لري ځيني له دغه څخه زمونږ د بدن په شحمو كي هم ذخيره كيږي او په دي خاطر مجبور نه يو چي هره ورځ يي په مصرف ورسوو. چي په لاندي جدول كي ليدل كيږي.



ب - په اوبو كي منحل ويټامينونه :

په اوبو كي منحل ويټامينونه د هغو ويټامينونو څخه عبارت دي چي په اوبو كي د انحلاليت قابليت ولري او په غورو كي د انحلاليت قابليت ونه لري چي دا د (B) گروپ ويټامينونه او ويټامين (C) دي. كوم چي په غورو كي نه شي حل كيږي او نه هم قابليت د ذخيره كيږي ولري ځكه چي د ادرارو په وخت كي د بدن څخه خارجيږي نو روزانه بايد په مصرف ورسول شي.

بلي خوا زياتره ويټامينونه بي ثباته دي او كيږي شي د غذايي موادو د پخولو په وخت كي د حرارت په واسطه له منځه ولاړ شي او حرارت هغه ويټامينونه چي په اوبو كي د منحل كيږي قابليت لري د منځه وړي. څرنگه چي سبزي جات دا ډول ويټامينونه په زيات مقدار لري نو غذا شناسان تنوصيه كوي چي سبزي جات بايد د بخار وركولو او يا هم د الكترولمقنطيس د وړانگو په ذريعه پاخه شي تر څو چي ويټامينونه يي له منځه ولاړ نه شي ځكه زيات حرارت د سبزيجاتو ضروري مواد له منځه

Classification

طبقه بندي

وري سربيره پر دی ځيني ویتامینونه کیدای شي چې د لمر وړانگو په وسیله او یا هم په ازاده هوا کې له منځه لاړ شي ځنګل سبزیجات چې تازه تر هغې غوره دي چې ډیر لیري ځایونو ته انتقال شوي بله دا تازه سبزیجات له اخیستلو وروسته پاڅه کړای شي.

په اوبو کې منحل ویتامینونه په لاندې جدول کې وینئ:

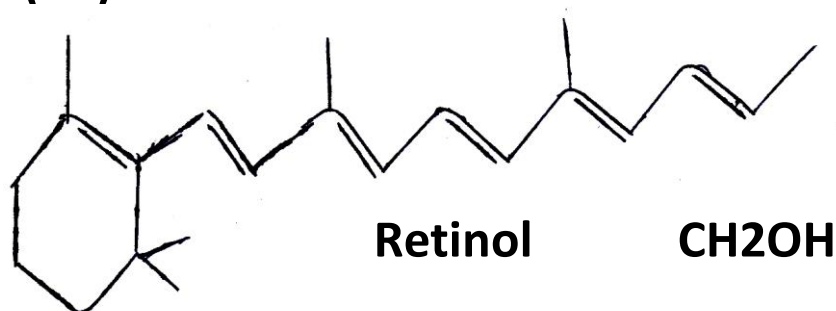


Vitamin (A)

ويټامين اى

دغه ويټامين (A) په ۱۹۱۳ ميلادى كال كې كشف شوى دى په ۱۹۳۱ كې يې كيمياوي فورمول معلوم شو.

Vitamin (A)



او په ۱۹۴۲ كال كى يې د Synthesis عمليه اجرا شوى په دوه شكلونو سره زيات پيدا كيږي او Vitamin A1 او Vitamin A2 چې اول شكل يې الكولى او Vitamin A2 يا الډيها يدي شكل لري د دي ويټامينونو مترادف نومونه عبارت دي له:

Retinoic Acid چې Pro Vitamin – A Retinal

Retinal او دا ويټامينونو پيش قدم ۱۹۱۹ ميلادى كال په لاندې ډول Croton بيټا ، گاما Kitptoxoanthin بيټا كرونين د دوو ماليكولونو څخه لاس ته راځي او نورو څخه يواځې يو ماليكول (A) Vitamin زياتي جفتي رابطي لري خو بيا هم د پخولو په عادي حرارت كم ضايع كيږي د حرارت اسيدي او قلوى په مقابل كې مقاومت لري .

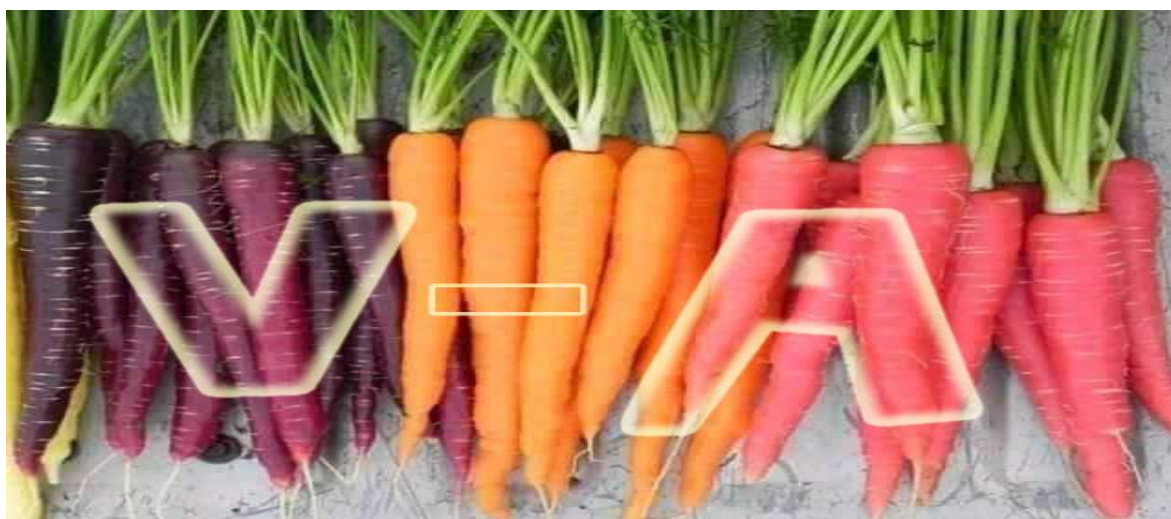
Ultra Violet شعاع په واسطه تخريبيږي د نارينه په وينه كى د ويټامين A سويه نسبت بنځو ته ډيره ده تقريباً 90% (A) Vitamin ځيگر او لږه په پښتورگو او د سرو په شحمي انساجو كې ذخيره كيږي د ويټامين اى الډيهايدي شكل د يو مخصوص پروټين سره چې Opsin نومېږي Rhodopsin جوړوي ويټامين اى Retinol يوه كم رنگه ژير بيلوري ماده ده چې په اوبو كې نه حلېږي ويټامين A په عمومي توگه د څارويو په انساجو كې د ويټامين A په شكل وي ولې په نباتاتو كې د Vitamin A

Vitamin (A)

وېټامين ای

لومړۍ ماده یا د کروټین په شکل پیدا کيږي Vitamin A د حیواناتو په ینه ، سرو ، پینتورگو او د شحم په ذخيروي انساجو کې د شحمو سره یو ځای ذخیره کيږي .

څرنګه چې په خوړو کې وېټامینونه شته نو Vitamin A ډیر وي یعنی د خوړلو لویه برخه وېټامین ای تشکیلوي که هغه خواړه چې Vitamin A پکې په پوره کچه د روغتیا په برخه کې پر بدن ډیره اغیزه لري. بدن غښتلی او پیاوړی کيږي روښانه ، تازه او ښکلې شپوستکې غوړ او روڼ شي پوست لطیف او ملایم شي سترګې روښانه ځلانده شي یعنی نظر یې تیز شي. د سرو او کولمو ناروغيو څخه بدن ژغوري پوستکې ناروغي ودي ته نه پریږدي او په ځانګړي ډول د ناروغيو ده مخ نیوي قدرت زیاتوي .



خو که Vitamin (A) په خوړو کې په پوره کچه نه وي پر بدن او روغتيايي ډیره بدي اغيزي لري د بيلګی په ډول که د ژوند په لومړی پړاو کې بدن ته وېټامين ونه رسيري بدن وده او نشونما د لاسه ورکوي يعني وده نه مومي بدن د ډول ډول ناروغيو سره مخ کيږي د سترګو نظر یې کميږي او په ځانګړي ډول شبکوري رامنځته کوي او د کوچنيانو او د وړو هډوکي بې ودي پاتی کيږي . هډوکي وده لا څه چې پاسته او کاره هم شي.

نوټ : د وېټامين عمومي نوم Retinoid دی

Physiological Function of V-A

د ویتامین ای فزیالوژی دندی

Vitamin (A) د حیواناتو په فزیالوژیکي سیستم کې لاندې مهمې دندې اجرا کوي.

1 - Vitamin (A) د حیواناتو د داخلي بشروي نسجونو په نورمال حالات کې ساتي

اپتلي انساج هغه انساج دي چې بدن د داخلي خالیگای پوښي او په دې ترتیب د مکروب د داخیلیدو مانع گرځي او د هضم جهاز او د تنفسي سیستم پوښوي ویتامین د کموالی په وخت کې داخلي عضوي بشروي انساج خپل اصلي الاستکي خاصیت د لاسه ورکوي او کلکیري چې داسې نسجونه (Keratinized) نسجونو په نوم یادیري په دې نسجونو کې د هغه د کموالی په نسبت مکروبوڼه په اسانۍ سره داخیلیري نوموړي مکروبوڼه د حیواناتو په نسجونو کې د یو لړ ناروغيو سبب کیري په تنفسي سیستم ، هضمي سیستم ، عصبي اړ پوښشي انساجو اثر لري د تخریب څخه یې ساتي د انسانانو په وړندي مقاومت لوړوي.

2 - Vitamin (A) د هډوکو د ودې لپاره ضروري دی که دا ویتامین نه وي هډوکي وده

نه کوي ولی عصبي سیستم وده کوي کله چې عصبي سیستم نمو وکړي او هډوکي نمو ونه کړي په دې وخت کې عصبي سیستم او د هغه سوري څخه راوړي او هډوکي سره تماس پیدا کوي او انسانان او حیوان د دردونو سره مواجه کیري.

3 - Vitamin (A) په سترگو کې Rhodopsin جوړوي یو بانجیاني رنگه ماده ده چې د

شپي د لیدو لپاره ضرور ده.

4 - د سپرمونو په وده کې هم رول لري همدا رنگه (Ontogenesis) په عملیه کې هم

فعاله ونډه اخلي د دې ویتامین د کموالی په نسبت هغه غشاوی چې د حیواناتو په رحم کې د نطفې د تغذیې لپاره ضروري دي په ښه توگه وده نه کوي همدا رنگه د شیدو په غدو باندي هم فعال رول لري د حیواناتو د هډوکو د کارنداتین سلفیت د کراتو سلفیت مادي د Vitamin (A) په موجودیت کې جوړیري نو لکه څرنکه چې Vitamin (A) د هډوکو جوړولو کې مهم رول لري.

دا یو منلی حقیقت دی چې Vitamin (A) د ځینو انساجو د طبعي فعالیت د پاره د ضروري دي چې د فقدان لومړي اعراض یې وړوندتوب دي مگر بشپړ اعراض عبارت دی له.

د پوستکي وچوالی ، د سترگو وچیدل Kerala Acid د سترگو د قرنیو نرمیدل نشونما دریدل د عصبي نشونما او د غدواتو کوچنی کیدل شامل دي.

د Vitamin (A) کموالي ناروغی Vitamin (A) Deficiency

د Vitamin (A) کموالي په وخت کې حیوانات په عمومي توګه په لاندي ناروغیو اخته کيږي.

1- Exeroderma (د پوستکي وچيدل) Exerophthalmia (د سترگو وچيدل) د دي

ناروغی په وخت کې د حیواناتو د سترگو د احاطی نسجونه کلکيږي او د Keratomatacid د سترگو د قرني نرميدل يا خشکي جلد ، نسجونو شکل خائته غوره کوي که چيري دغه ناروغی په حیواناتو کې د اورېدي مودي لپاره تداوي نه شي نو حیوان به حتما روند شي نوموري ناروغي په کوچنيانو کې ډيره زياته ليدل کيږي.

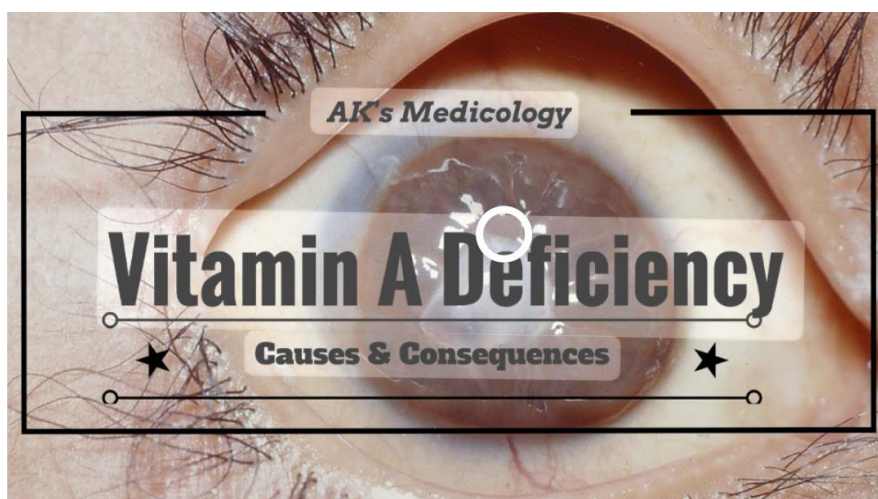
Exerophthalmia په انسانانو کې د هغه حالات څخه عبارت دي کله چې سترګه د نيمې

دقيقي يا زيات وخت لپاره د زياتي رڼا سره مخامخ شي د هغه ګاټی وچيږي .

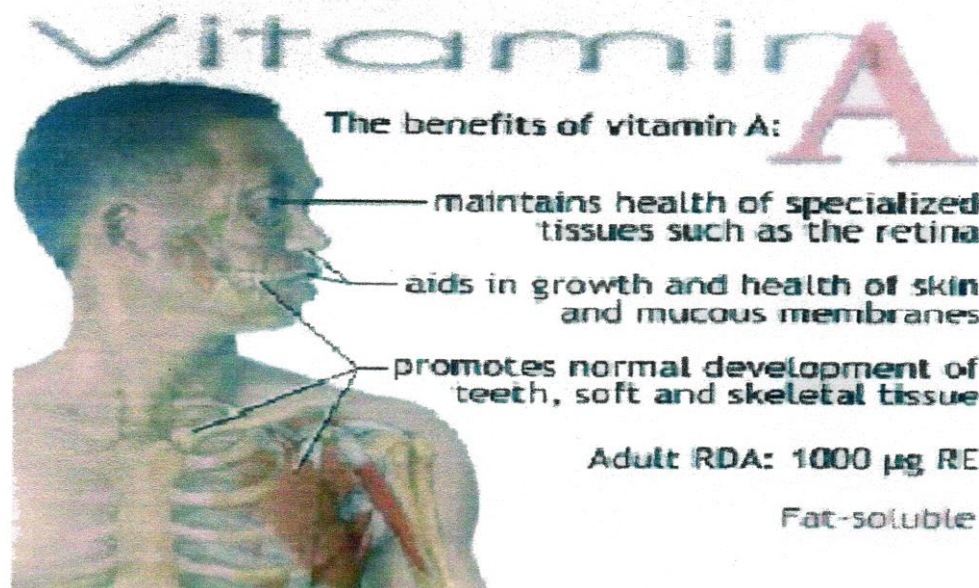
نه يواځي سترګه بلکه Vitamin (A) په کموالي کې د عضويت اپيټل نسجونه هم خپل طبعي افراز د لاسه ورکوي او وچيږي.

د Vitamin (A) کموالی په غذا کې د بنځينه حیوان په تناسلي نسجونو باندي هم منفي تاثير

لري Vitamin د کموالي په وخت کې د حیواناتو تخمدان کې د وچينيسيز عمليه په بڼه توګه سر ته نه شي رسولی.



Vitamin (A) Deficiency د Vitamin (A) د کموالي ناروغی



2- شب کوري ناروغي (Night Blindness)

دا ناروغي هم د Vitamin (A) د کموالي ناروغي ده حیوانات هغه وخت پري اخته کيږي چې د حیواناتو د سترگو په رټینا کې او راپسین ماده د Vitamin (A) د کموالي په سبب په کافي اندازه جوړ نه شي . Rhodesian د حیواناتو په رټینا کې د لاندي عمل په ذریعه جوړيږي.

دوداپسین دلمر وړانګې Vitamin (A) الیهاید + اپسین

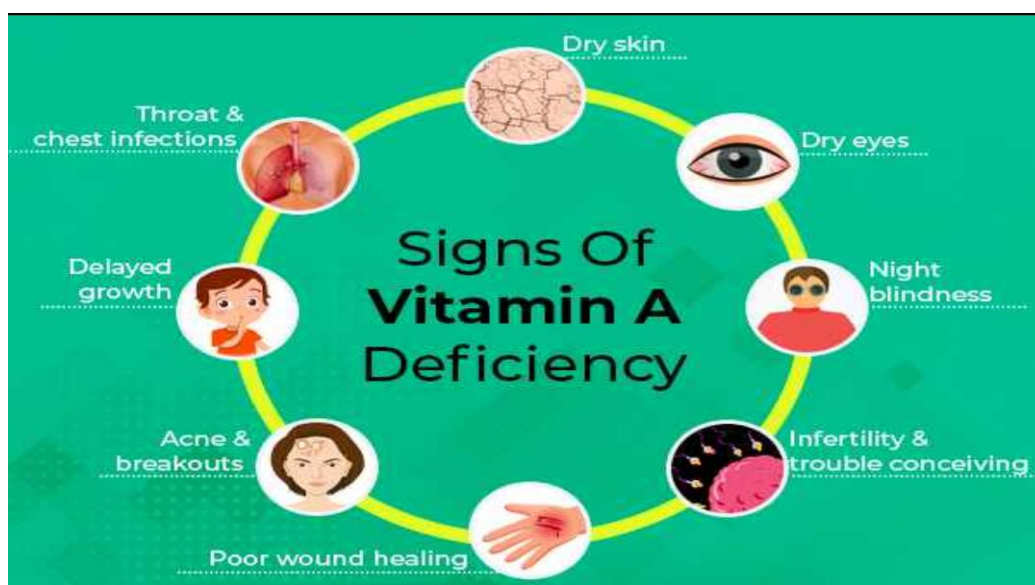
Vitamin (A) الکھول روداپسین = اپسین + Vitamin (A) الیهاید

د پورتنیو عملاتو څخه بنکاري چې د لمر د وړانګو په شته والي کې رودوپسین مرکب د Opsin په پروټین او Vitamin (A) په الیهاید و بدليري Vitamin (A) الیهاید N-A-D په شتوالي کې په Vitamin (A) الکھول باندي بدليري Vitamin (A) په الیهاید باندي د مرکب په تیاره کې بیرته د اپسین پروټین سره تعامل کوي او په رودوپسین بدليري . د یادولو وړ ده چې Rhodopsin د جوړیدو او ماتیدو په وخت کې یو اندازه ویتامین د کیمیاوي عملاتو په نتیجه کې تخریب کيږي. که چيري د تخریب شوي Vitamin (A) په عیوض نور Vitamin (A) حیوان ته ورنه کرل شي نو حیوان به په شب کوری اخته شي.

Vitamin (A) Deficiency د کموالی ناروغی

3- همدارنگه Vitamin (A) د کموالی په وخت کې حیوانات په بیلا بیلو ناروغیو اخته کیږي د هضمي جهاز ، تنفسي جهاز ، اطراحي جهاز په سیستمونو کې ناروغي مینخته راځي د هضمي جهاز ناروغي لکه اسهال ، تنفسي جهاز ناروغي لکه سینه بغل او د اطراحي جهاز ناروغي لکه په سوزک اخته کیږي.

4- Vitamin (A) د کموالی په وخت کې حیوان په عصبي ناروغی اخته کیږي علت یې دا دی چې Vitamin (A) د کموالی په وخت کې هډوکي په نورماله توګه وده نه کوي اما د هغې عصبي سیستم په نورماله توګه وده کوي د دې عملی په نتیجه کې هډوکي د حیواناتو په عصابو فشار راولي او د دې فشار په سبب په عصبي ناروغی اخته کیږي.



5- Vitamin (A) د کموالی په وخت کې د حیواناتو پوستکی ګونځي کوي او خپل ټینګوالی د لاسه ورکوي

6- Vitamin (A) د کموالی په وخت کې د حیواناتو په داخلي سیستم کې ترشحي غدي په بڼه توګه خپلي دندې سرته نه شي رسولي شب کوري په بالغو حیواناتو کې ویبنتانو د رژیدلو ځیګوالی او د پوستکي د سپیره کیدو سبب کیږي که دغه کموالی دوامداره شي نو سترګو ته هم زیان رسوي د سترګو اوبلن کیدل د قرني نرمیدل کونج (کتنوس) وچیدل او سترګي په مکمل ډول سره رنډیږي نسلي حیوانات شندیږي په حامله حیواناتو کې جنین مړه زیږول کیږي په پسونو کې برسیره په شبکورۍ پیدا شوي وري ډیر کمزوري او یا مړ پیدا کیږي خو

د Vitamin (A) کموالی ناروغی Vitamin (A) Deficiency

په الوتونکو کې د دي ویتامین د کموالی په وجه وده یې بڼې کیري دا رنگه موازنه د لاسه ورکوي او په یو لویو چرگانو کې د هگیو د حاصلاتو او چرگورو ویستلو ته سخته صدمه رسوي .

7- Vitamin (A) کموالی د بنځینه حیواناتو په تناسلي نسجونو باندي هم منفي اغیزه لري د Oogenesis عملیه هم په ښه توگه سر ته نه رسیري همدارنگه د Vitamin (A) د کموالی په وخت کې د شیدو غدي تبخیر خوري او د استروجنونو په مقابل کې حساسیت پیدا کوي. د نومورو ناروغیو په وخت کې د حیواناتو صدیو کې په نورماله اندازه شیدي نه جوړیري امکان لري یو د هغوي علتونو څخه وي چې حیوانات د ویتامین ای د کموالی په وخت کې لږ ی شیدي ورکوي د ویتامین ای په وخت کې ځیني داخلی غدي خپل اصلي خاصیت د لاسه ورکوي او د نورمال وزن څخه کوچني کیري د یادولو وړ ده چې د ویتامین ای د کموالی په وخت کې د حیواناتو د خسیو بشروي نسجونه (Epithelial Tissues) نورمال حالات څخه کوچنی کیري او په هغه کې سپرمونه په کافي اندازه سره نه تولیدیري.

Hypervitaminosis A

د ویتامین ای زیاتوالی

د (A) Vitamin زیاتوالی عموماً په حیواناتو کې سختوالی د پوستکي غټوالی د گډېدې غټوالی همدارنگه د (Hypo Calciumia) د ځیگر لویوالی مینځته راځي په انسانانو کې ډیر زیات مقدار د (A) Vitamin (Over Dose) شاید د صحت لپاره ډیر مفر وي او په انسانانو کې سر دردی ، زړه بدوالی ، استفراق په مزمن حالاتو کې سبب دي اشتهایي د پوستکي وچوالی ، بنارښت ، د ویننتانو توپدل ، د شونډو چاودیدل ، د هډوکو درد او د سږو د سرطان زیاتوي.

ډیر ویتامین ای د سږو د سرطان خطر زیاتوی

د امریکایي څیړونکو دا په ثبات رسولي چې که څوک ویتامین ای په زیاته اندازه د زیاتي مودي لپاره وخورې نو په هغوي کې د سږو سرطان د پېښو گواښ زیاتیري د څړونکو دغه امریکایي ډلي دغه څیړنه په ۷۷۰۰۰ اووه اوپا زره کسانو باندې سر ته رسولي چې هغوي په ورځ کې ۴۰۰ ملي گرامه (A) Vitamin د زیاتي مودي لپاره هره ورځ تر لاسه کولو په دغه کسانو کې د سږو د سرطان گواښ کابو 28% زیات شوي وو او دغه سلنه بیا په هغه کسانو کې له دي زیاته وه چې سگریټ يې څکول له دغه څیړنو څخه وروسته داسې نتیجه اخیستل کیري چې څوک بیتا کاروتین څخه گټه اخلي هغوي ته به هم د سږو سرطان گواښ متوجی وي.



Hypervitaminosis A

د ویتامین ای زیاتوالی

د امریکایي ژورنال کې د سېرو او کرکېچونو روغتیايي لارو چارو په اړه معلومات خپرو یو متخصص داسې ويلي دي چې خلکو ته پکار ده چې د اړتیا وړ ویتامینونه د میوو ترکار یو څخه تر لاسه کړي او ډیره هڅه دي وکړي چې د گوليو په وسیله ویتامینونه ونه خوري په کلورادو پوهنتون کې ډاکټر ټیم بایر په دي اړه واي د خلکو لپاره د خوړو یو متوازن رژیم ضروري دي په دي معنی چې دوي په خپلو خوړو کې ټول اړین توکي او منرالونه ولري او په دوي سره به په دوي کې د سرطان د راپیدا کېدو گواښ کم کړي په دي څیرنه کې څیرونکو داسې کسان چې عمر ونه یي 50 پنځوسو او 76 شپږ او یو کلونو تر مینځ وو تر څلورو کلنو لپاره تر خپلو څیرونو لاندې ونیول او په دي موده کې د دوي د ویتامین سی فولیک اسید ویتامین ای رژیم له نظر څخه تیروي له ټاکلي مودي وروسته له دوي څخه په ۵۲۱ کسانو کې د سېرو د سرطان پېښې رامینځته شوي د سرطان په رامینځته کېدو د کورنۍ تاریخچې او عمر داسې څه وو چې پرته د حیرانتیا څخه د سرطان سره یي ډیره غښتلي اړیکې درلودې او تري سترگي نه پټیږي نو ویتامین سي او فولیک اسید په خپل وار د سېرو په سرطان باندې څه اغیزه نه درلوده نو دا په حقیقت کې همدا ویتامین ای وو چې د سرطان گواښ یي دومره لوړ کړی وو څیرونکو خپلي لاسته راوړني د پخوانیو لاسته راوړنو بشپړونکي بللي دي او زیاته کړي یي ده چې یوه لسيزه پخوا د ۱۰۰ ملی گرامه ویتامین ای په خوړلو سره چې هره ورځ تر لاسه شي د سرطان د پېښې گواښ یي 7% زیاتېږي

هغه کسانو کې چې سگریټ یي څکل په هغوی کې د Vitamin (A) له امله دغه اندازه زیاته وه او د دوي پرې خبر نه وو ویتامین ته اوکسیدانټ ضد ماده هم ویل کيږي چې نه پریږدي چې د بدن ژوندي حجري د ازادو رادیکلونو په وسیله له مینځه ولاړ شي د دغي ویتامین څخه زیات خلک گټه اخلي او د ورځنۍ تقویتی درملو د ډلي گني .

خو سره د دي چې دغو امریکایي څیرونکو په ډاگه کړي چې که ویتامین په زیاته اندازه واخیستل شي نو بیا د اوکسیدانټ ضد ځانگړنه د ځانه نه ښايي او د دي پر ځای د اوکسیدانټ ملا تر کوي.

چې د همدې ځانگړني له امله د بدن حجرو د مرگ لامل گرځي د دي څیړندوی ډلي مشر ښاغلی ډاکټر کریستو فرساتور ويلي دي تر دي مخکې به تل داسې گڼل کیده چې ویتامین د ځانه سره گټي لري او کمښت یي زیان لري.

د ویتامین ای زیاتوالی Hypervitaminosis A

هغه زیاته کړي ده د میوو ترکاربو په نورو ترکیباتو باندې لا نوري څیرني تر سره شي تر څو معلومه شي چې امکان د سرطان د گواښ په راکمالي کې مرسته وکړي چې د خپلو ناروغانو سره د سرطان په هکله مشوره وکړي او ورته ووايي چې دغه توکي کولی شي چې د سرطان پېښې په احتمال له توگه راکمه کړي .

هنري سکو کرفت چې د برتانيا د سرطان په څیرنيز مرکز کې معلوماتي ساينسي ډلې مشري په غاړه لري داسې وويل : تر اوسه پوري خبري په دي کيږي چې ايا ویتامین او منرال د سرطان په برخه کې اغيزه لري او که نه ؟

هغه زیاتوي چې ځيني څیرني وايي چې گټه رسوی خو نور يې بيا زیانمنې بولي هغه وايي چې څیرنو په وار وار سره دا سرگنده کړیده که متوازن خواړه وخورل شي او په هغې کې ویتامینونه چې بدن ورته اړتيا لري شتون ولري نو بيا د ځينو سرطانونو په وړاندې گواښ راټیټوي.

هغه زیاتوي تر وسه پوري سگرت څکول هغه فکتور گڼل کيږي چې د هر سرطان د مخنيوي لپاره يې سپارښتنه کيږي هيڅ داسې پرهيز يا د ویتامینونو خوراک تر وسه پوري د سگرتو په څیر خترناک نه دی په ۲۰۰۲ کال کې د فنلنډ په هیواد کې په ۲۹۰۰۰ نهه ويشت زره نارینو سگريټ څکونکو باندې څیرني شوي وي چې هغوی د بيټا کاروتين تر لاسه کول.

د ویتامین ای استقلال

Vitamin (A) د حیواناتو په وړو کولمو کې د کروټین څخه جوړېږي د حیواناتو د مکوزا د لاری د حیواناتو په نسجونو کې داخیلېږي نوموړي ویتامین د حیواناتو په نسجونو کې د اړتیا سره سم داخیلېږي که چېرې د دې ویتامین اندازه په وینه کې زیاته شي نو په دې وخت کې ایضاً ویتامین د حیواناتو په وینه کې زخیره کېږي ذخیره شوی ویتامین د اړتیا په وخت کې ترینه گټه اخلي څرنگه چې ویتامین ای (Vitamin A) د حیواناتو په وړو کولمو کې په شحمو کې جذبېږي نو له دې کبله هغه عوامل چې د شحمیاتو جذب کې رول لري نو د Vitamin (A) جذب کې هم مرسته کوي.

Sources of Vitamin (A)

د ویتامین ای منابع

د (A) Vitamin د لاسته راوړلو لپاره باید دغه لاندې خواړه وکاروو.

حيواني منابع :

غوبنه (Meet) ، د هکي ژير (York) ، ځيگر (Liver) ، شيدې (Milk) او ماهي (Fish)

نباتي منابع :

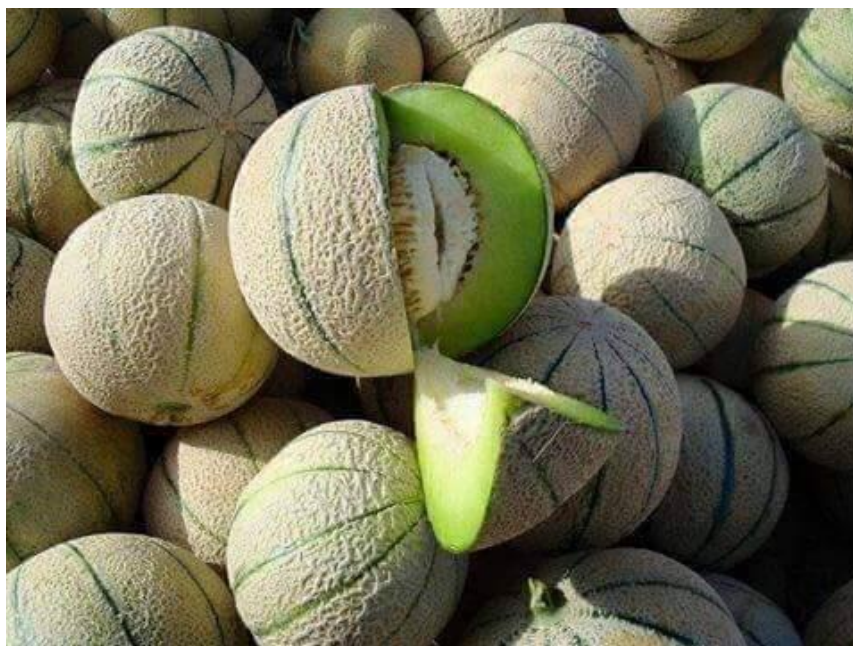
په ميوه جاتو کې منابع :

(Fruit) : انگور (Grapes) ، ناک (Pear) ، زردالو (Apricot) ، شفتالو (Peaches)
الوجه (plums) ، مالتيه (orange) ، پيسته (pistachio) ، چار مغز (Walnut) منه (Apple) ، انځير (Figs) ، بادام (Almond) ، خورما (Datepalm) ، کيلا (Banana)
هيندوانه (Watermelon) ، مميز (Raisin) او داسې نور....

په سبزيجاتو کې منابع :

پالک (Spinach) ، مولى (Radish) ، گازري (Carrot) ، شلغم (Turnip) ، کرم (Cabbage) رومي بانجان (Tomato) ، تور بانجان (Eggplant) گلپي (Cauliflower) ، کدو (Pumpkin) ، بادرنگ (Cucumber) او داسې نور لکه وريژي بعضي وچې ميوې چې د ویتامینونو ذخیرې په ځان کې لري.

د ویتامین ای منابع په لاندې شکلونو کې بنودل شوي دي!



خربوزه یا خټکی



مڼه



بادام



چهار مغز یا غوز



ممیز



اینخُر



کاهو



تور بانجان



بانجان رومی

Sources of Vitamin A



Importance of Vitamin (A)

د ویتامین ای ارزښت

Vitamin (A) بدن غښتلی او پیاوړی کوي مخ روښانه ، تازه او ښکلی کوي پوستکی نرم شفاف لطیف او ملایم ساتي سترګې روښانه او ځلانده ښکاري (نظر تیزوي) بدن ، سږي او کولمي د ناروغیو څخه ژغوري د پوستکي ناروغی نه پریردي چې وده یا انکشاف وکړي او په ځانګړي ډول د ناروغیو د مخنیوي لپاره د بدن مقاومت زیاتوي (لوړوي) ویتامین د کوچنیانو په رشد او نمو کې ښه ساتنه کوي په کوچنیانو کې د غاښونو په جوړښت کې پوره رول لري او ډیر موثر دي.

همدارنگه Vitamin (A) په جلدي امراضو کې په کافي ډول موثر دي او هغه کسان چې مزمن ریزش ولري هغوی ته باید ویتامین توصیه شي .

Vitamin (A) او Vitamin (D) ډیرې نږدې اړیکې لري نو لدې کبله کله چې ویتامین ای Vitamin (A) چا ته تجویز کیري باید د Vitamin (D) سره یو ځای وخورل شي.

همدارنگه Vitamin (A) د Vitamin (E) سره هم نږدې اړیکې لري نو لازمه ده چې ویتامین E یو ځای د Vitamin (A) سره تجویز شي په دې صورت کې به د تداوی نتیجه ډیره مثبت وي.

پايله

په دغه کوچنی لیکنه کې ما هڅه کړېده چې د باوری منابعو څخه معلومات راغونډ کړم او موضوع په ساده ژبه په روانو ټکو د خپلو مؤمنو وروڼو په مخکې کيږدم او هر ه موضوع په ښه ډول وڅیړم تر څو په راتلونکې کې زمونږ گران هیوادوال ورڅخه گټه واخلي دا چې دا موضوع یو څه پیچلي وه ما هڅه کړېده چې ډیر څه معلومات خپلو مؤمنو شائقینو ورونو ته د زړه له کومې وړاندې کړم امید دي چې الله (ج) ماته او نورو شائقینو ورونو ته ورباندې فایده ورکړي.

(ومن الله التوفيق)

عطاءالله (شینواری)

خلاصه :

(A) Vitamin د هغه ویتامینونو څخه دي چې ضروري بلل کيږي باید مونږ په خپل غذا کي په متوازن ډول ویتامینونه واخلو ځکه که هر یو څیز د حده زیات یا کم شي نو خامخا یو څه تاثیر لري همدارنگه که مونږ (A) Vitamin په خپل روزمره خوارو کي وا نه خلو یا کم واخلو نو د پیرو گوانونو سره به مخ شو لکه : د پوستکي خرابوالی ، د هضمي سیستم جهاز خرابوالی ، د سترگو خرابوالی ، شب کوري ، د هډوکو کمزورتیا او داسي نور

خو که بلي خوا که مونږ د (A) Vitamin درملو د لاري واخلو کيداي شي چې Over Dose شي او يا د خوراک د لاري دوامداره هغه خواره وخورو چې د (A) Vitamin څخه غني وي نو بيا هم زیات نقصانات يا ناروغی رامنځته کولی شي لکه د پوستکی غټوالی ، د گيډي غټوالی ، د ځيگر لويوالی حتا د د سږو سرطان گواښ هم زیاتوي نو باید هر ویتامین چې د انسان بدن ورته اړ وي باید په خپله اندازه واخيستل شي.

د ویتامین ای منابع مونږ په سبزیجاتو کي لکه تور بانجان ، گلپي ، تماتر رومي او داسی ډيري سبزي پالک او داسي نور د میوو څخه هم مونږ کولی شو چې د (A) Vitamin واخلو لکه مڼه ، انځیر ، کیله ، مالټه او داسي نوري تازه او وچي میوي ، د حیواناتو څخه هم مونږ کولی شو چې د ویتامین ای لاسته راوړو لکه غوښه ، هگی ، شیدي او ماهي

وراندیزونه

قدرمنواستادانو او گرانو محصیلینو !

دنبوونې اوروزنې د بڼه کیفیت او محصلینو ته دنویو، تازه او کره علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړینه ده چې په درې او پښتو ژبه د درسي کتابونو فرصت برابر شي. د تعلیمي نصاب د ریفورم لپاره له انگلیسي ژبې څخه درې او پښتو ژبه د کتابونو او مجلو ژباړل اړین دي .

له دې امکاناتو څخه پرته محصلین او ښوونکي نه شي کولای چې عصري ، نویو ، تازه او کره معلوماتو ته لاس رسې پیدا کړي .

چون د ویتامینونو په ارزښت او د ویتامینونو منابع په هکله زموږ عامه ټولنه کې څوک دومره معلوماتو ته لاسرسی نه لري باید په ټولنه کې عامه پوهاوی وشي ترڅو په ټولنه کې د Vitamin Deficiency او د Hyper Vitaminosis په شان ناروغیو څخه بچ او خوشحاله صحتمنده ژوند وکړي .

په درنښت

عطاءالله (شینواری)

References

ماخذونه

- 1 احمد زی محمد نذیر (۲۰۰۸) م خواره او روغتیا سنگر خپرندویه ټولنه کندهار
- 2 اڅکزی درويزه (۲۰۰۷) م عضوي کيميا نارنج خپرندويه ټولنه کندهار
- 3 صابر عبدالواسع (۲۰۰۷) م عمومي بيولوژي نيو کابل کتاب پلورنځی
- 4 مومند پوهنمل سرور (۲۰۰۳) م افغان خواره او روغتیا دانش خپرندويه ټولنه
- 5 عمومي طبي لارښود د طب او منځنی طب لپاره ۱۳۹۹ هـ ژباړه ډاکټر عباس دانش

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**