نچوړ

زمونږ بدن هر قسم ويټامينونو ته ضرورت لري ځکه چې د ويټامينونو په واسطه ډيرى امراض د منځه ځي او د بدن داخلي تعملاتو کې پوره ونډه اخلي ولي ويټامينونه په عمده کې په دوه ډلو ويشل شوي دي يو ضروري ويټامينونه دي او دوهم غير ضروري ويټامينونه دي چې بدن يي په خپله جوړوي په ضروري ويټامينونو کې يو د Vitamin (A) څخه دي چې ضرور دي ويټامين A بايد مونږ د خپلي روزمره ژوند کې د غذا ګانو څخه واخلو تر څو مونږ وکولی شو چې د ويټامين A روزمره ضرورت پوره کړو ويټامين A خورا زياتي ګټي لري لکه د پوستکي په ښکلا اونرم ساتلو کي ،د سترګو د نظر يا د شبکورئ د مخي نيولو په خاطر ، د سپرمونو په وده کي او داسي نور ..

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هدف

زمونږ د موضوع هد ف تر ټولو زيات عامه پوهاوی دی چې زمونږ په عامه ټولنه کې افراد په دي پوهه شي چې ويټامينونه څه ته واي او ويټامينونه ولي ضرور دي بايد د ويټامينونو په فوايد پوهه شي او وهڅول شي چې تر څو په خپل روزمره ژوند کې د هغه سبزيجاتو او تازه ميوو څخه ګټه پورته کړي چې کوم سبزيجات او تازه ميوه جات زيات او ضروري ويټامين په ځان کې ولري او د ښه صحت خاوندان ووسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامينونه څه شي دي؟ Vitamins

ويټامينونه يو شمير عضوى مرکبات دى چې په عمومي توګه د انسان په بدن کې نه جوړيږي بايد د غذا د لارې واخستل شي ويټامينونه او هورمونونه دواړه فعال او هم مغذي مواد دي . هغه عضوي مرکبات چې د حيواناتو په نسجونو کې په ډيره کمه اندازه د ميتابوليزم لپاره ضرور دي.

هغه عضوى مرکبات چې په کم مقدار سره په هډوکى د انسان او حيوان د ژوند د ارامى د نسل د توليد صحت نورماله نمو او وده او د ژوند د سالمه ساتنى لپاره ضرورى دي ويټامين نوميږي.

د ويټامينو مهمه دنده دا ده چې انزايمونه فعالوي نو د Co-Enzyme په شکل کار کوى پروټينونه فعالوى او په انرايم يي بدلوې بيا انزايم کيمياوي تعاملات مخکې بيايي د حيوان لپاره انرژي او نور ضروري مواد توليدوي ۲۳ ۲۸۲

ويټامين چې کله عضويت ته داخليږي په حيوانى نسجونو کې د يو شکل څخه بل شکل ته اوړي ويټامين خپله په انرژى نه بدليږي . ويټامسنونه په شلمه پيرى کې وپيژندل شول د هغي څخه مخکې کاربوهايدريتونه ، پروټينونه او غوړي (شحمي مواد) د اړتياو خوړو په نامه پيژندل کيدل خو د ويټامينونو د کشف سره څرګنده شوه چې ويټامينونه هم د بدن د ډول ډول دندو د پر مخ بيولو لپاره اړينن دي او نشتوالى يي د ډيرو غړو په جوړښتونو او د ورځنيو کړو وړو کې ستري ستونځې راولاړوي ويټامين د دوو يوناني کلمو څخه اخيستل شوى دى چې Vit د ژوند او Amin امين د

(c) ketabton.com: The Digital Library

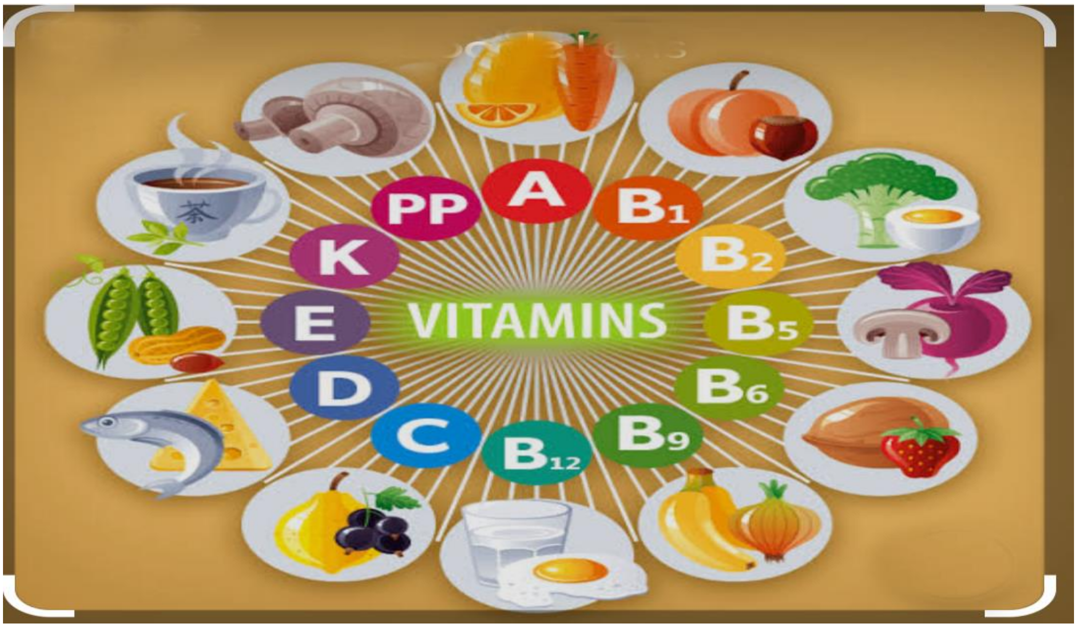
کیمیاوي ګروپ چې د حیاتي امینو معنی ورکوي جوړه شوې کلیمه ده چې په ډیره لږه کچه د ژوند د پاینښت په ډګر کې د پام وړ دندي په مخ بیایي .

ویټامینونه د کتلست په ډول وظیفه اجرا کولائ شي چې په خپله په تعملاتو کې نه شاملیږي ولی موجودیت یي ډیر د شخص د تکامل لپاره ضروري دي په همدي شان د عضویت تعاملات تنظیموي او عضویت ډیر جزي مقدار ته ضرورت لري همدارنګه ویټامینونه د غذا څخه ډیر په اسانه اخستل کیږي او د یوي غذا ویټامیني محتویات د بلي غذا د ویټامینو محتویات سره فرق کوي او غذا ټول ویټامینونه په کافی اندازه نه لري ، ۲۲۵ – ۱۴ – ۱۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامینونو تاریخچه History of Vitamins

ویټامینونه ډیر وروسته پیژندل شوي دي دا ځکه چې په ډیر کم مقدار نباتاتو په انساجو کې پیدا کیږي لومړنی عالم چې د ویټامینونو په باره کې یې کشفیات شروع کړل د Hopkin په نامه سره یادیدلو او یو ګروپ موږکان یې د تجربی لاندي ونیول او داسی خوراک یې ورته ورکړ چې شکری ، شحمیات ، پروتینونه او مهدنی مواد پکې وو او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذایي مواد دي ولی له ویټامین څخه خبر نه وو نو کله چې موږکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شول چې موږکان په بیلا بیلو ناروغیو باندی اخته شول د دي څخه داسی نتیجه لاس ته راغله چې د دي غذایي 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 خوراکونو سره موږکان 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 موږکانو ته بیرته طبعي خواړه ورکړل شوه نو موږکان بیرته جوړ شول نو د دي څخه داسی معلومیږي چې په طبعي خوراک کي ځینی مواد داسی شته چې د ژوند د بقا لپاره پکاریږي او نوموړی مادی ته یې Accessory Factor نوم ورکړ او د دنیا علماء دی ته موجه شول او زیات مواد یې لاسته راوړل نو کله چې دغه خوراکونه د خالصو خوراکونو سره یو ځاۍ شول نو حیوانات به نه ناروغه کیدل نو بیا دغه مواد یې تجزیه کړل نو دوئ ولیدل چې دي موادو NH2 Amin ګروپ درلوده او د ژوند لپاره مهمه ده نو ځکه یې د ویټامین په نوم سره یاد کړل څرنګه چې دا مختلفي مادی وي چې اول کشف شوي او بیا په لاندي ډول طبقه بندي شویدي .



(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

او داسي تر ويټامين (H) پوري نومونه ورکړل شول ولي وروسته له دی څخه يي يو يو د تجربی لاندي نيول پدي نږدي وختونو کي ځيني نور ويټامينونه نم کشف شول.

د ويټامين کليمه د لومړی ځل لپاره په کال ۱۹۱۲ ميلادی کال د Frank په واسطه استعمال شوه زياتره ويټامينونه په بدن کي نه جوړيږي ضروري ده چي په ورځنی غذا کي شامل وی خو د دی تر څنګ يو شمير حيواناتو لپاره ضروري نه بريښي چي په ورځنی غذا کی ورته ټاکلی ويټامينونه موجود وی او وجود يي په خپله جوړوی کله چي دغه ويټامينونه (Intestinal Micro Flora) په واسطه جوړ لکه ويټامين (B – Complex) کورنۍ د دي تر څنګ خوګ ، انسان او شادی ويټامين C نه شي جوړولی بايد په خوراک کی ورکړل شي.

د ويټامينونو د کمښت ستونزي يا خو په غذا کي د ټاکلی ويټامين نه موجوديت په وجه منځ ته راځي او يا هم د ناروغۍ يا د نورو موادو په وسيله هغه ميکانيزم له منځه ځي چي د ويټامين د جذب سبب ګرځي. کله چي صفراوی مالګه کمه وي نو په شحم کي منحل ويټامينونه سم نه جذبيږي د کولمو په ناروغۍ کي ورته هم ستونزي منځته راځي د ويټامين کمبود او يا هم نشتوالی نه يوازی دا چي يو حيوان کی د ټاکلی علايمو د ښکاره کيدو سبب ګرځي بلکی د هغی د توليد د روزنۍ له پلوه خورا د اهميت وړ دي.

د ويټامينونه لاندي دوه عمده دولونه لري:

1 - ضروري ويټامينونه : هغه ويټامينونه دي چي په داخل د عضويت کي نه جوړيږي او د خارج څخه د غذايي موادو سره يو ځائ بايد وخيستل شي.

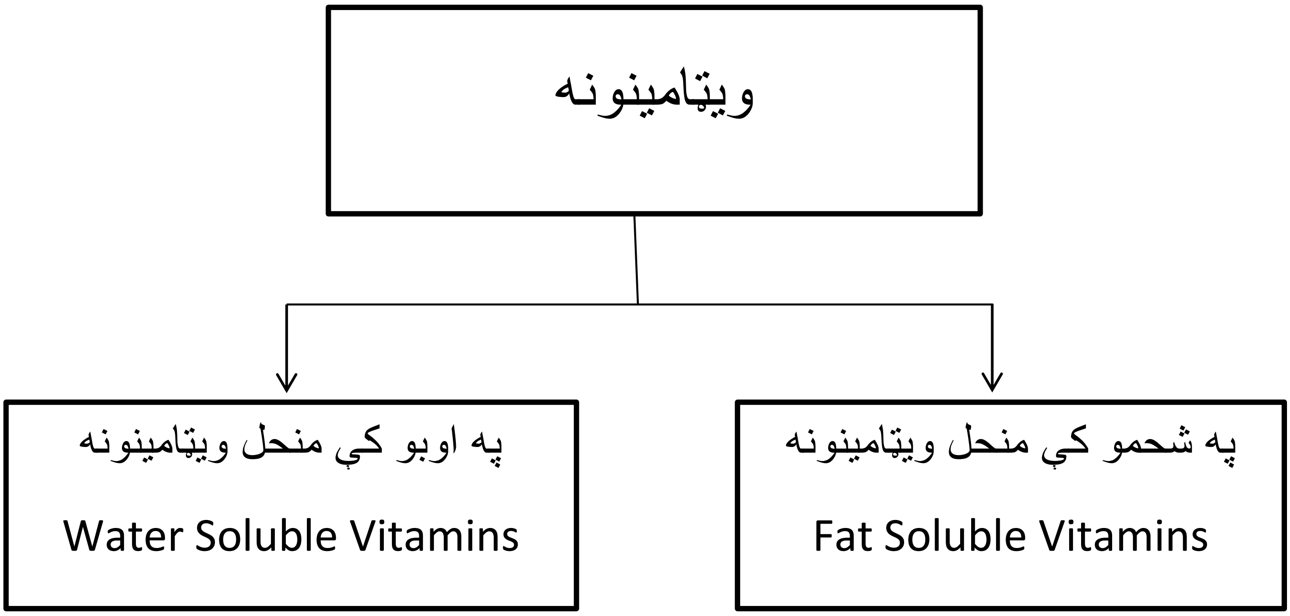
2 - غير ضروري ويټامينونه : هغه ويټامينونه دي چي په عضويت کي جوړيږي او د خارج قسمت څخه ورته ضرورت نه محسوسيږي پرته د ويټامين C څخه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Classification طبقه بندي

سره له دي چې ويټامينونه تر وسه پورى د A B C او نورو اصتلاحاتو سره يادېږي او بناييي تر چې تر اوږدي مودى لپاره په هم دى حال پاتى شي مګر د IUPAC لخوا څخه د دي لپاره نيمه بشپړ قوانين خپرلي دي په دى قوانينو کې په کيمياوى نومونو او يا (Trivial) په نومونو ياد کړي دي.

ويټامينونه د حل کيدو له مخى په دوه ډوله ويشل شوي دي.

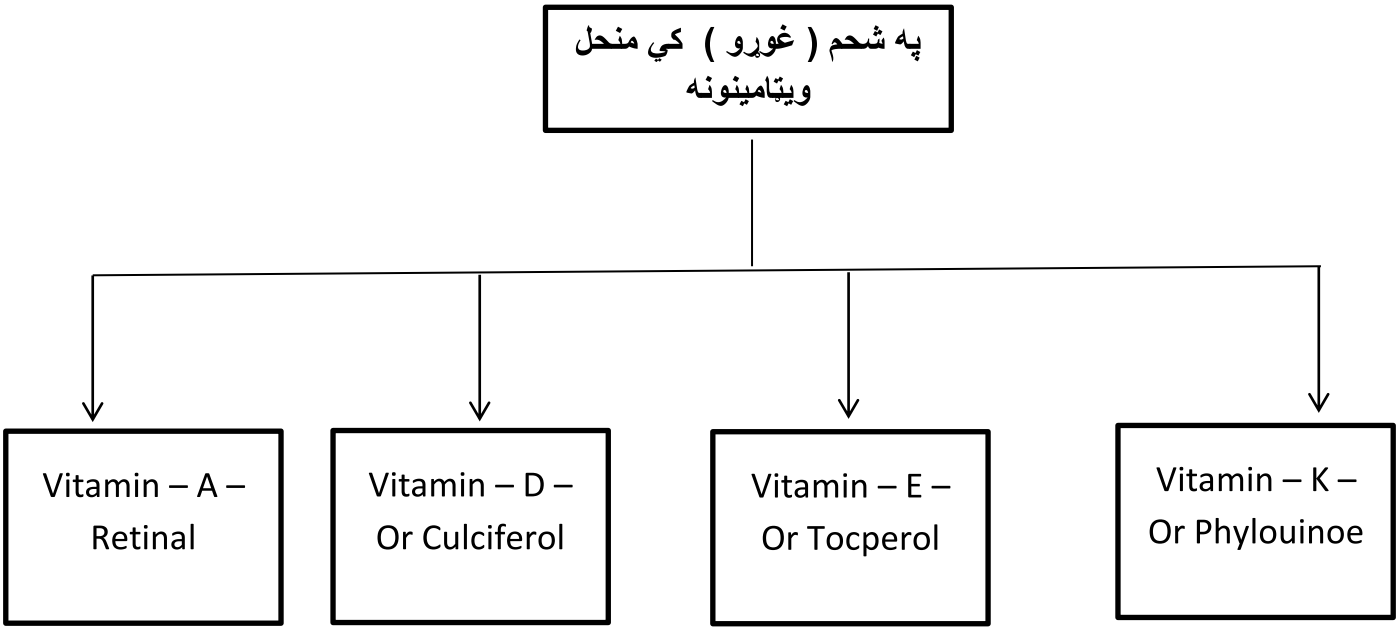


(c) ketabton.com: The Digital Library

Classification طبقه بندي

الف - په شحم یا غوړو کې منحل ویټامینونه

په شحم کې منحل ویټامینونه د هغه ویټامینونو څخه عبارت دی چې په شحم کې د انحیلالیت قابلیت ولري عموما په شحمي غذا ګانو وجود لري ځینی له دغه څخه زمونږ د بدن په شحمو کې هم ذخیره کیږي او په دي خاطر مجبور نه یو چې هره ورځ یي په مصرف ورسوو. چې په لاندي جدول کې لیدل کیږي.



ب – په اوبو کې منحل ویټامینونه :

په اوبو کی منحل ویټامینونه د هغو ویټامینونو څخه عبارت دی چې په اوبو کې د انحلالیت قابلیت ولري او په غوړو کې د انحلالیت قابلیت ونه لري چې دا د (B) ګروپ ویټامینونه او ویټامین (c) دی. کوم چې په غوړو کی نه شي حل کیداي او نه هم قابلیت د ذخیره کیدو ولري ځکه چې د ادرارو په وخت کې د بدن څخه خاریجیږي نو روزانه باید په مصرف ورسول شي.

بلي خوا زیاتره ویټامینونه بی ثباته دی او کیداي شي د غذایي موادو د پخولو په وخت کې د حرارت په واسطه له منځه ولاړ شي او حرارت هغه ویټامینونه چې په اوبو کې د منحل کیدو قابلیت لرې د منځه وړي.څرنګه چې سبزي جات دا ډول ویټامینونه په زیات مقدار لري نو غذا شناسان تنوصیه کوي چې سبزي جات باید د بخار ورکولو او یا هم د الکترومقنطیس د وړانګو په ذریعه پاخه شي تر څو چې ویټامینونه یي له منځه ولاړ نه شي ځکه زیات حرارت د سبزیجاتو ضروري مواد له منځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

Classification   طبقه بندي

وړي سربيره پر دی ځيني ويټامينونه کيدای شي چې د لمر وړانګو په وسيله او يا هم په ازاده هوا کې له منځه لاړ شي کنګل سبزيجات چې تازه تر هغي غوره دي چې ډير ليري ځايونو ته انتقال شويدي بله دا تازه سبزيجات له اخيستلو وروسته پاخه کړای شي.

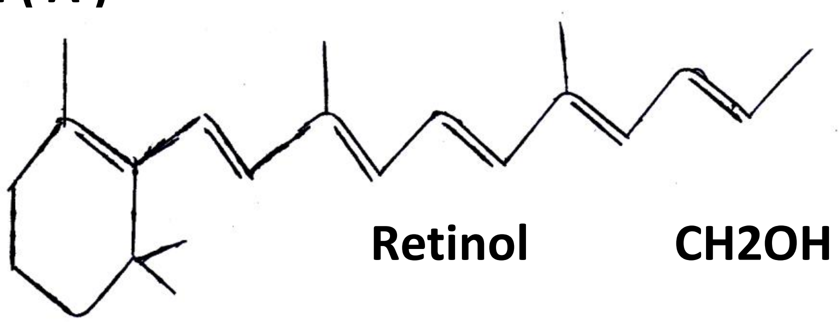
په اوبو کې منحل ويټامينونه په لاندې جدول کې وينئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

<u>Vitamin (A)   ويټامين اې</u>

دغه ويټامين (A) په ۱۹۱۳ ميلادى کال کې کشف شوى دى په ۱۹۳۱ کې يې کيمياوي فورمول معلوم شو.

Vitamin (A)



او په ۱۹۴۲ کال کی يې د Synthesis عمليه اجرا شوى په دوه شکلونو سره زيات پيدا کيږي Vitamin A1 او Vitamin A2 چې اول شکل يې الکولى او Vitamin A2 يا الديها يدي شکل لري د دي ويټامينونو مترادف نومونه عبارت دي له:

Pro Vitamin – A Retinal چې Retinoic Acid

Retinal او دا ويټامينونو پيش قدم ۱۹۱۹ ميلادی کال په لاندی ډول Croton بيتا ، ګاما Kitptoxoanthin بيتا کرونين د دوو ماليکولونو څخه لاس ته راځي او نورو څخه يواځې يو ماليکول Vitamin (A) زياتي جفتي رابطي لري خو بيا هم د پخولو په عادي حرارت کم ضايع کيږي د حرارت اسيدي او قلوی په مقابل کې مقاومت لري .

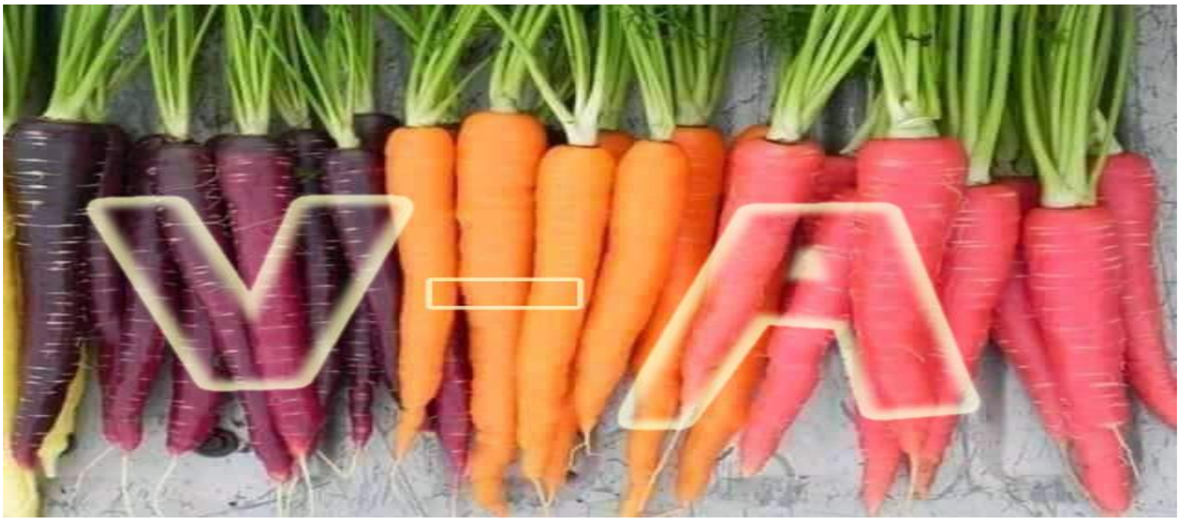
Ultra Violet شعاع په واسطه تخريبيږي د نارينه په وينه کی د ويټامين A سويه نسبت ښځو ته ډيره ده تقريبا 90% Vutamin (A) ځيګر او لږه په پښتورګو او د سږو په شحمي انساجو کي ذخيره کيږي د ويټامين اى الديهايدي شکل د يو مخصوص پروټين سره چي Opsin نوميږي Rhodopsin جوړوي ويټامين اى Retinol يوه کم رنګه ژير بيلوري ماده ده چي په اوبو کي نه حليږي ويټامين A په عمومي توګه د ښارويو په انساجو کي د ويټامين A په شکل وي ولی په نباتاتو کي د Vitamin A

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين اې Vitamin (A)

لومړی ماده يا د کروتين په شکل پيدا کيږي Vitamin A د حيواناتو په ينه ، سږو ، پښتورګو او د شحم په ذخيروي انساجو کي د شحمو سره يو ځاۍ ذخيره کيږي .

څرنګه چې په خوړو کې ويټامينونه شته نو Vitamin A ډير وي يعنی د خوړلو لويه برخه ويټامين اې تشکيلوي که هغه خواړه چې Vitamin A پکې په پوره کچه د روغتيا په برخه کې پر بدن ډيره اغيزه لري. بدن غښتلی او پياوړی کيږي روښانه ، تازه او ښکلی شپيوستکی غوړ او روڼ شي پوست لطيف او ملايم شي سترګي روښانه ځلانده شي يعني نظر يي تيز شي. د سږو اږ کولمو ناروغيو څخه بدن ژغوري پوستکي ناروغي ودي ته نه پريږدي او په ځانګړي ډول د ناروغيو ده مخ نيوي قدرت زياتوي .



خو که Vitamin (A) په خوړو کې په پوره کچه نه وی پر بدن او روغتيايي ډيره بدي اغيزي لري د بيلګی په ډول که د ژوند په لومړی پړاو کې بدن ته ويټامين ونه رسيږي بدن وده او نشونما د لاسه ورکوي يعني وده نه مومي بدن د ډول ډول ناروغيو سره مخ کيږي د سترګو نظر يي کميږي او په ځانګي ډول شبکوري رامنځته کوي او د کوچنيانو او د وړو هډوکي بي ودی پاتی کيږي .هډوکي وده لا څه چې پاسته او کاږه هم شي.

نوټ : د ويټامين عمومي نوم Retinoid دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای فزیالوژي دندي Physiological Function of V-A

Vitamin (A) د حیواناتو په فزیالوژیکي سیستم کي لاندي مهمي دندي اجرا کوي.

1 - Vitamin (A) د حیواناتو د داخلی بشروي نسجونو په نورمال حالات کي ساتي اپتلي انساج هغه انساج دي چي بدن د داخلي خالیګاوی پوښي او په دي ترتیب د مکروب د داخلیدو مانع ګرځي او د هضم جهاز او د تنفسي سیستم پوښوي ویټامین د کموالي په وخت کي داخلي عضوي بشروي انساج خپل اصلي الاستکي خاصیت د لاسه ورکوي او کلکیږي چي داسي نسجونه (Keratinized) نسجونو په نوم یادیږي په دي نسجونو کي د هغه د کموالی په نسبت مکروبونه په اسانی سره داخلیږي نوموړي مکروبونه د حیواناتو په نسجونو کي د یو لړ ناروغیو سبب کیږي په تنفسي سیستم ، هضمي سیستم ، عصبي اړ پوششي انساجو اثر لري د تخریب څخه يي ساتي د انسانانو په وړندي مقاومت لوړوي.

2 - Vitamin (A) د هډوکو د ودي لپاره ضروري دی که دا ویټامین نه وي هډوکي وده نه کوي ولی عصبي سیستم وده کوي کله چي عصبي سیستم نمو وکړي او هډوکي نمو ونه کړي په دي وخت کي عصبي سیستم او د هغه سوري څخه راوزي او هډوکي سره تماس پیدا کوي او انسانان او حیوان د دردونو سره مواجه کیږي.

3 - Vitamin (A) په سترګو کي Rhodopsin جوړوي یو بانجیاني رنګه ماده ده چي د شپي د لیدو لپاره ضرور ده.

4 - د سپرمونو په وده کي هم رول لري همدا رنګه (Ontogenesis) په عملیه کي هم فعاله ونده اخلي د دي ویټامین د کموالی په نسبت هغه غشاوی چي د حیواناتو په رحم کي د نطفي د تغذیی لپاره ضروري دي په ښه توګه وده نه کوي همدا رنګه د شیدو په غدو باندي هم فعال رول لري د حیواناتو د هډوکو د کارنداتین سلفیټ د کراتو سلفیټ مادي د Vitamin (A) په موجودیت کي جوړیږي نو لکه څرنګه چي (Vitamin (A د هډوکو جوړولو کي مهم رول لري.

دا یو منلی حقیقت دی چي (Vitamin (A د ځینو انساجو د طبعي فعالیت د پاره دضروري دي چي د فقدان لومړي اعراض يي ړوندتوب دي مګر بشپړ اعراض عبارت دی له.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د Vitamin (A) د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency

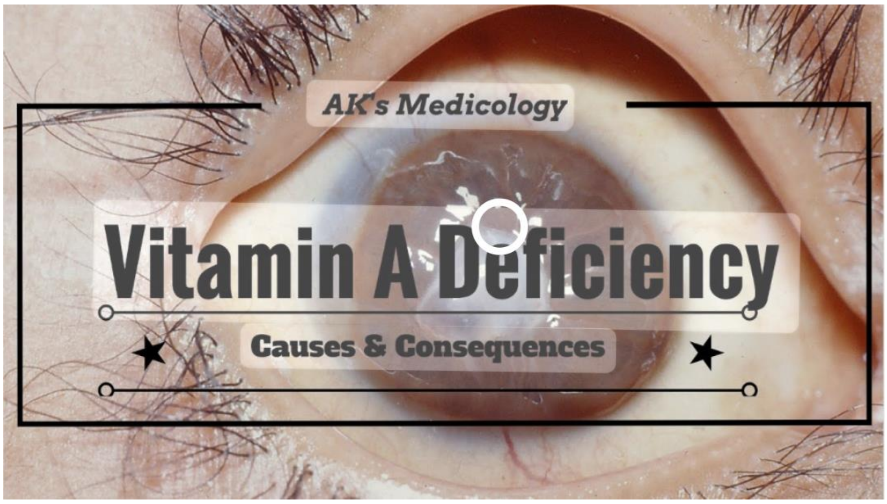
د Vitamin (A) د کموالي په وخت کې حیوانات په عمومي توګه په لاندي ناروغیو اخته کیږي.

-1 Exeroderma (د پوستکي وچیدل) Exeropthalmia (د سترګو وچیدل) د دي ناروغۍ په وخت کې د حیواناتو د سترګو د احاطی نسجونه کلکیږي او د Keratomatacid د سترګو د قرني نرمیدل یا خشکي جلد ، نسجونو شکل ځانته غوره کوي که چیري دغه ناروغۍ په حیواناتو کې د اوږدي مودي لپاره تداوي نه شي نو حیوان به حتما ړوند شي نوموړي ناروغي په کوچنیانو کې ډیره زیاته لیدل کیږي.

Exeropthalmia په انسانانو کې د هغه حالات څخه عبارت دي کله چې سترګه د نیمي دقیقي یا زیات وخت لپاره د زیاتي رڼا سره مخامخ شي د هغه ګاټی وچیږي .

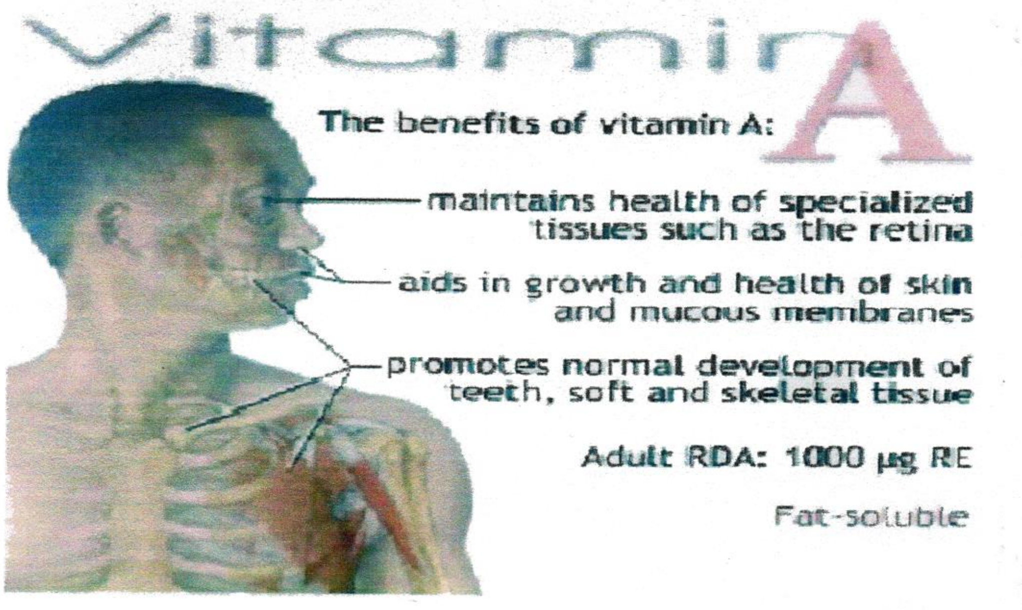
نه یواځې سترګه بلکه Vitamin (A) په کموالي کې د عضویت اپیتل نسجونه هم خپل طبعي افراز د لاسه ورکوي او وچیږي.

د Vitamin (A) کموالی په غذا کې د ښځینه حیوان په تناسلي نسجونو باندي هم منفي تاثیر لري Vitamin د کموالي په وخت کې د حیواناتو تخمدان کې د وجینیسیز عملیه په ښه توګه سر ته نه شي رسولی.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د Vitamin (A) د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency



-2 شب کوري ناروغي (Night Blindness)

دا ناروغي هم د (Vitamin (A د کموالي ناروغي ده حيوانات هغه وخت پري اخته کيږي چې د حيواناتو د سترګو په رتينا کې او راپسين ماده د (Vitamin (A د کموالي په سبب په کافي اندازه جوړ نه شي . Rhodesian د حيواناتو په ريتينا کي د لاندي تعمل په ذريعه جوړيږي.

دوډاپسين دلمر وړانګي Vitamin (A) الديهايد + اپسين

(Vitamin (A الکهول روډاپسين = اپسين + Vitamin (A) الديهايد

د پورتنيو تعملاتو څخه ښکاري چې د لمر د وړانګو په شته والي کې روډوپسين مرکب د Opsin په پروتين او (Vitamin (A په الديهايد و بدليږي (Vitamin (A الديهايد N-A-D په شتوالي کې په (Vitamin (A الکهول باندي بدليږي (Vitamin (A په الديهايد باندي د مرکب په تياره کې بيرته د اپسين پروتين سره تعامل کوي او په روډوپسين بدليږي .

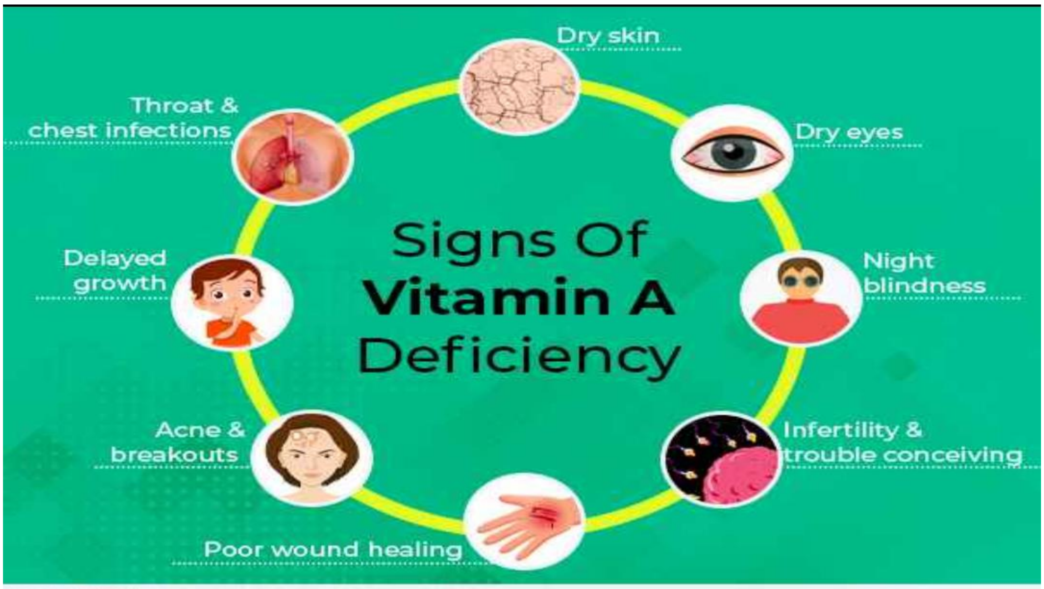
د يادولو وړ ده چې Rhodopsin د جوړيدو او ماتيدو په وخت کې يو اندازه ويتامين د کيمياوي تعملاتو په نتيجه کې تخريب کيږي. که چيري د تخريب شوي (Vitamin (A په عيوض نور (Vitamin (A حيوان ته ورنه کړل شي نو حيوان به په شب کورۍ اخته شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د Vitamin (A) د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency

3- همدارنګه Vitamin (A) د کموالي په وخت کي حيوانات په بيلا بيلو ناروغيو اخته کيږي د هضمي جهاز ، تنفسي جهاز ، اطراحي جهاز په سيستمونو کي ناروغي مينځته راځی د هضمي جهاز ناروغي لکه اسهال ، تنفسی جهاز ناروغي لکه سينه بغل او د اطراحي جهاز ناروغي لکه په سوزک اخته کيږي.

4- Vitamin (A) د کموالي په وخت کي حيوان په عصبي ناروغۍ اخته کيږي علت يي دا دی چي Vitamin (A) د کموالي په وخت کي هډوکي په نورماله توګه وده نه کوي اما د هغي عصبي سيستم په نورماله توګه وده کوي د دي عملی په نتيجه کي هډوکي د حيواناتو په عصابو فشار راولي او د دي فشار په سبب په عصبي ناروغۍ اخته کيږي.



5- Vitamin (A) د کموالي په وخت کي د حيواناتو پوستکی ګونځي کوي او خپل ټينګوالی د لاسه ورکوي

6- Vitamin (A) د کموالي په وخت کي د حيواناتو په داخلي سيستم کي ترشحي غدي په ښه توګه خپلي دندي سرته نه شي رسولي شب کوري په بالغو حيواناتو کي وينتانو د رژيدلو ځيګوالی او د پوستکي د سپيره کيدو سبب کيږي که دغه کموالی دوامداره شي نو سترګو ته هم زيان رسوي د سترګو اوبلن کيدل د قرني نرميدل کونج (کتنوس) وچيدل او سترګي په مکمل ډول سره ړنديږي نسلي حيوانات شنديږي په حامله حيواناتو کي جنين مړه زيږول کيږي په پسونو کي برسيره په شبکورۍ پيدا شوي وري ډير کمزوري او يا مړ پيدا کيږي خو

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (Vitamin (A د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency

په الوتونکو کې د دي ويټامين د کموالي په وجه وده يي بطي کيږي دا رنګه موازنه د لاسه ورکوي او په يو لويو چرګانو کې د هګيو د حاصلاتو او چرګوړو ويستلو ته سخته صدمه رسوي .

-7 (Vitamin (A کموالی د ښځينه حيواناتو په تناسلي نسجونو باننديي هم منفي اغيزه لري د Oogenesis عمليه هم په ښه توګه سر ته نه رسيږي همدارنګه د (Vitamin (A د کموالي په وخت کې د شيدو غدي تبخير خوري او د استروجنونو په مقابل کې حساسيت پيدا کوي.
د نوموړو ناروغيو په وخت کې د حيواناتو صديو کې په نورماله اندازه شيدي نه جوړيږي امکان لري يو د هغوي علتونو څخه وي چې حيوانات د ويټامين ای د کموالي په وخت کې لږ ی شيدي ورکوي د ويټامين ای په وخت کې ځيني داخلی غدي خپل اصلي خاصيت د لاسه ورکوي او د نورمال وزن څخه کوچني کيږي د يادولو وړ ده چې د ويټامين ای د کموالی په وخت کې د حيواناتو د خسيو بشروي نسجونه (Epithelial Tissues) نورمال حالات څخه کوچنی کيږي او په هغه کې سپرمونه په کافي اندازه سره نه توليديږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای زیاتوالی Hypervitaminosis A

د (Vitamin (A زیاتوالی عموما په حیواناتو کې سختوالی د پوستکي غټوالی د ګیډي غټوالی همدارنګه د (Hypo Culciumia) د ځیګر لویوالی مینځته راځي په انسانانو کې ډیر زیات مقدار د (Vitamin (A (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 ، ښارښت ، د ویښتانو تویدل ، د شونډو چاودیدل ، د هډوکو درد او د سږو د سرطان زیاتوي.

ډیر ویټامین ای د سږو د سرطان خطر زیاتوی

د امریکایي څیړونکو دا په ثبات رسولي چې که څوک ویټامین ای په زیاته اندازه د زیاتي مودي لپاره وخوري نو په هغوي کې د سږو سرطان د پیښنو ګواښ زیاتیږي د څړونکو دغه امریکایي ډلي دغه څیړنه په ۷۷۰۰۰ اووه اویا زره کسانو باندي سر ته رسولي چې هغوي په ورځ کې ۴۰۰ ملي ګرامه (Vitamin (A د زیاتي مودي لپاره هره ورځ تر لاسه کولو په دغه کسانو کې د سږو د سرطان ګواښ کابو 28% زیات شوي وو او دغه سلنه بیا په هغه کسانو کې له دي زیاته وه چې سګریټ یي څکول له دغه څیړنو څخه وروسته داسي نتیجه اخیستل کیږي چې څوک بیټا کاروټین څخه ګټه اخلي هغوي ته به هم د سږو سرطان ګواښ متوجی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای زیاتوالی Hypervitaminosis A

د امریکایي ژورنال کې د سږو او کرکیچونو روغتیایي لارو چارو په اړه معلومات خپرو یو متخصص داسې ویلي دي چې خلکو ته پکار ده چې د اړتیا وړ ویټامینونه د میوو ترکاریو څخه تر لاسه کړي او ډیره هڅه دي وکړي چې د ګولیو په وسیله ویټامینونه ونه خوري په کلوراډو پوهنتون کې ډاکټر تیم بایر په دي اړه واي د خلکو لپاره د خوړو یو متوازن رژیم ضروري دی 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 کیدو ګواښ کم کړي په دي څیرنه کې څیړونکو داسې کسان چې عمرونه یې 50 پنځوسو او 76 شپږ اویاو کلونو تر مینځ وو تر څلورو کلنو لپاره تر خپلو څیړنو لاندي ونیول او په دي موده کې د دوي د ویټامین سی فولیک اسیډ ویټامین ای رژیم له نظر څخه تیروي له ټاکلي مودي وروسته له دوي څخه په ۵۲۱ کسانو کې د سږو د سرطان پیښې رامینځته شوي د سرطان په رامینځته کیدو د کورنی تاریخچې اوعمر داسي څه وو چې پرته د حیرانتیا څخه د سرطان سره یې ډیره غښتلي اړیکي درلودي او تري سترګي نه پټیږي نو ویټامین سي او فولیک اسیډ په خپل وار د سږو په سرطان باندي څه اغیزه نه درلوده نو دا په حقیقت کې همدا ویټامین ای وو چې د سرطان ګواښ یې دومره لوړ کړی وو څیړونکو خپلې لاسته راوړني د پخوانیو لاسته راوړنو بشپړونکې بللي دي او زیاته کړي یې ده چې یوه لسیزه پخوا د ۱۰۰ ملی ګرامه ویټامین ای په خوړلو سره چې هره ورځ تر لاسه شې د سرطان د پیښې ګواښ یې 7% زیاتیږي

هغه کسانو کې چې سګریټ یې څکل په هغوئ کې د Vitamin (A) له امله دغه اندازه زیاته وه او د دوي پري خبر نه وو ویټامین ته اوکسیډانټ ضد ماده هم ویل کیږي چې نه پریږدي چې د بدن ژوندي حجري د ازادو راډیکلونو په وسیله له مینځه ولاړ شي د دغي ویټامین څخه زیات خلک ګټه اخلي او د ورځنی تقویتي درملو د ډلي ګڼي .

خو سره د دي چې دغو امریکایي څیړونکو په ډاګه کړي چې که ویټامین په زیاته اندازه واخیستل شي نو بیا د اوکسیډانټ ضد ځانګړنه د ځانه نه ښایي او د دي پر ځاي د اوکسیډانټ ملا تړ کوي.

چې د همدي ځانګړني له امله د بدن حجرو د مرګ لامل ګرځي د دي څیړندوی ډلي مشر ښاغلی ډاکټر کریسټو فرسلاتور ویلي دي تر دي مخکې به تل داسي ګڼل کیده چې ویټامین د ځانه سره ګټي لري او کمښت یې زیان لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ويټامين اې زياتوالی Hypervitaminosis A

هغه زياته کړي ده د ميوو ترکاريو په نورو ترکيباتو باندي لا نوري څېړني تر سره شي تر څو معلومه شي چې امکان د سرطان د ګواښ په راکموالي 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 پيښي په احتماله توګه راکمه کړي .

هنري سکو کرفټ چې د برتانيا د سرطان په څېړنيز مرکز کې معلوماتي ساينسي ډلي مشري په غاړه لري داسي وويل : تر اوسه پوري خبري په دي کيږي چې ايا ويټامين او منرال د سرطان په برخه کې اغيزه لري او که نه ؟

هغه زياتوي چې ځيني څېړني وايی چې ګټه رسوی خو نور يي بيا زيانمني بولی هغه واي چې څېړنو په وار وار سره دا سرګنده کړيده که متوازن خواړه وخوړل شي اوپه هغي کې ويټامينونه چې بدن ورته اړتيا لري شتون ولري نو بيا د ځينو سرطانونو په وړاندي ګواښ راټيټوي.

هغه زياتوي تر وسه پوري سګرټ څکول هغه فکتور ګڼل کيږي چې د هر سرطان د مخنيوي لپاره يي سپارښتنه کيږي هيڅ داسي پرهيز يا د ويټامينونوخوراک تر وسه پوري د سګرټو په څير خترناک نه دی په ۳۰۰۲ کال کې د فنلنډ په هيواد کې په ۲۹۰۰۰ نهه ويشت زره نارينو سګريټ څکونکو باندي څېړني شوي وي چې هغوئ د بيټا کاروټين تر لاسه کول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای استقلاب

(Vitamin (A د حیواناتو په وړو کولمو کې د کروتین څخه جوړیږي د حیواناتو د مکوزا د لاری د حیواناتو په نسجونو کې داخیلیږي نوموړي ویټامین د حیواناتو په نسجونو کې د اړتیاسره سم داخیلیږي که چیري د دي ویټامین اندازه په وینه کې زیاته شي نو په دي وخت کې ایضافي ویټامین د حیواناتو په وینه کې زخیره کیږي ذخیره شوئ ویټامین د اړتیا په وخت کې ترینه ګټه اخلي څرنګه چې ویټامین ای (Vitamin (A د حیواناتو په وړو کولمو کې په شحمو کې جذبیږي نو له دي کبله هغه عوامل چې د شحمیاتو جذب کې رول لري نو د (Vitamin (A جذب کې هم مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sources of Vitamin (A) د ویټامین ای منابع

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

حیواني منابع :

غوښه (Meet) ، د هګی ژیړ (York) ، ځیګر (Liver) ، شیدي (Milk) او ماهي (Fish)

نباتي منابع :

په میوه جاتو کې منابع :

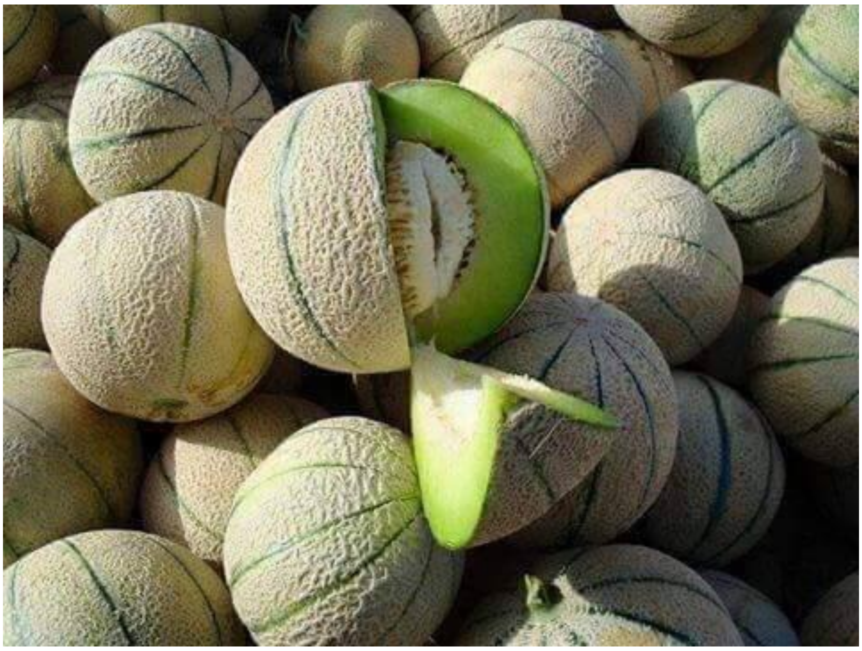
(Fruit) : انګور (Grapes) ، ناک (Pear) ، زردالو (Apricot) ، شفتالو (Peaches) الوچه (plums) ، مالټه (orange) ، پیسته (pistachio) ، چار مغز (Walnut) منه (Apple ، انځیر (Figs) ، بادام (Almond) ، خورما (Datepalm) ، کیلا (Banana) هیندوانه (Watermelon) ، ممیز (Raisin) او داسي نور....

په سبزیجاتو کې منابع :

پالک (Spinach) ، مولۍ (Radish) ، ګازري (Carrot) ، شلغم (Turnip) ، کرم (Cabbage) رومي بانجان (Tomato) ، تور بانجان (Eggplant) ګلپي (Cauliflower) ، کدو (Pumpkin) ، بادرنګ (Cucumber) او داسي نور لکه وریژي بعضي وچې میوي چې د ویټامینونو ذخیري په ځان کې لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای منابع په لاندي شکلونو کې ښودل شوي دي!



خربوزه یا خټکی

منه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چهار مغز یا غوز

بادام

اینځر

ممیز

(c) ketabton.com: The Digital Library

تور بانجان

كاهو

بانجان رومي

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sources of Vitamin A

(c) ketabton.com: The Digital Library

Importance of Vitamin (A) د ویټامین 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 پریږدي چې وده یا انکشاف وکړي او په ځانګړي ډول د ناروغیو د مخنیوي لپاره د بدن مقاومت زیاتوي (لوړوي) ویټامین 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.

همدارنګه (Vitamin (A په جلدي امراضو کې په کافي ډول موثر دي او هغه کسان چې مزمین ریزش ولري هغوی ته باید ویټامین توصیه شي .

(Vitamin (A او (Vitamin (D ډیري نږدې اړیکې لري نو لدې کبله کله چې ویټامین ای (Vitamin (A چا ته تجویز کیږي باید د (Vitamin (D سره یو ځائ وخوړل شي.

همدارنګه (Vitamin (A د (Vitamin (E سره هم نږدې اړیکې لري نو لازمه ده چې ویټامین E یو ځائ د (Vitamin (A سره تجویز شي په دې صورت کې به د تداوی نتیجه ډیره مثبته وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله

په دغه کوچنی لیکنه کې ما هڅه کړیده چې د باوری منابعو څخه معلومات راغونډ کړم او موضوع په ساده ژبه په روانو ټکو د خپلو مؤمنو ورونو په مخکی کیږدم او هره موضوع په ښه ډول وڅیړم تر څو په راتلونکي کې زمونږ ګران هیوادوال ورڅخه ګټه واخلي دا چې دا موضوع یو څه پیچلي وه ما هڅه کړیده چې ډیر څه معلومات خپلو مؤمنو شائقینو ورونو ته د زړه له کومي وړاندي کړم امید دي چې الله (ج) ماته او نورو شائقینو ورونو ته ورباندي فایده ورکړي.

(ومن الله التوفیق)

عطاءالله (شینواری)

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه :

Vitamin (A) د هغه ویټامینونو څخه دي چې ضروري بلل کیږي باید مونږ په خپل غذا کې په متوازن ډول ویټامینونه واخلو ځکه که هر یو څیز د حده زیات یا کم شي نو خامخا یو څه تاثیر لري همدارنګه که مونږ Vitamin (A) په خپل روزمره خواړو کې وا نه خلو یا کم واخلو نو د ډیرو ګوابښونو سره به مخ شو لکه : د پوستکي خرابوالی ، د هضمي سیستم جهاز خرابوالی ، د سترګو خرابوالی ، شب کوري ، د هډوکو کمزورتیا او داسي نور

خو که بلې خوا که مونږ د Vitamin (A) درملو د لاري واخلو کیداي شي چې Over Dose شي او یا د خوراک د لاري دوامداره هغه خواړه وخورو چې د Vitamin (A) څخه غني وي نو بیا هم زیات نقصانات یا ناروغۍ رامنځته کولی شي لکه د پوستکی غټوالی ، د ګیډي غټوالی ، د ځیګر لویوالی حتا د د سږو سرطان ګوابښ هم زیاتوي نو باید هر ویټامین چې د انسان بدن ورته اړ وي باید په خپله اندازه واخیستل شي.

د ویټامین ای منابع مونږ په سبزیجاتو کې لکه تور بانجان ، ګلپي ، ټماټر رومي او داسی ډیري سبزي پالک او داسي نور د میوو څخه هم مونږ کولی شو چې د Vitamin (A) واخلو لکه مڼه ، انځیر ، کیله ، مالټه او داسي نوري تازه او وچې میوي ،د حیواناتو څخه هم مونږ کولی شو چې د ویټامین ای لاسته راوړو لکه غوښه ، هګی ، شیدي او ماهي

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړاندیزونه

قدرمنو استاذانو او ګرانو محصیلینو !

دښوونې اوروزنې دښه کیفیت اومحصلینوته دنویو، تازه اوکره علمي معلوماتودبرابرولولپاره اړینه ده چې په دری اوپښتوژبه د درسي کتابونوفرصت برابرشي .دتعلیمي نصاب دریفورم لپاره له انګلیسي ژبې څخه دری اوپښتوژبوته دکتابونو اومجلوژباړل اړین دي .

له دی امکاناتو څخه پرته محصلین اوښوونکي نه شي کولای چې عصري ، نویو ، تازه اوکره معلوماتو ته لاس رسې پیدا کړي.

چون د ویټامینونو په ارزښت او د ویټامینونو منابع په هکله زمونږ عامه ټولنه کې څوک دومره معلوماتو ته لاسرسی نه لري باید په ټولنه کې عامه پوهاوی وشې تر څو په ټولنه کې د Vitamin Deficiency او د Hyper Vitaminosis په شان ناروغیو څخه بچ او خوشحاله صحتمنده ژوند وکړي.

په درنښت

عطاءالله (شینواری)

(c) ketabton.com: The Digital Library

References ماخذونه

1 - احمد زی محمد نذیر (۲۰۰۸) م خواړه او روغتیا سنګر خپرندویه ټولنه کندهار
2 - اڅکزی درویزه (۲۰۰۷) م عضوي کیمیا نارنج خپرندویه ټولنه کندهار
3 - صابر عبدالواسع (۲۰۰۷) م عمومي بیولوژي نیو کابل کتاب پلورنځئ
4 - مومند پوهنمل سرور (۲۰۰۳) م افغان خواړه او روغتیا دانش خپرندویه ټولنه
5 - عمومی طبي لاربنود 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