د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

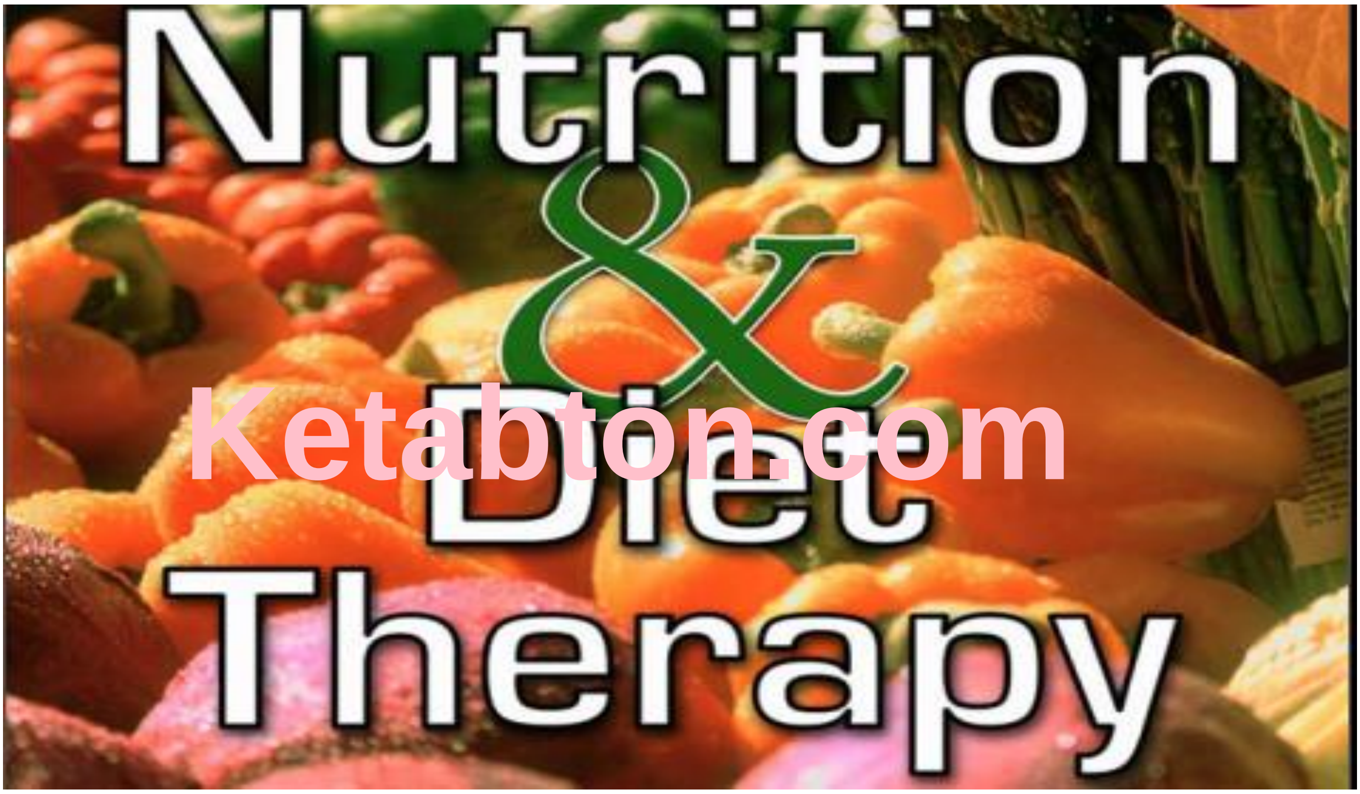
څانګه: نرسنګ

مضمون: تغذيه ۱

لمړی ټولګی دوهم سمستر

ژباړه او ليکنه: استاد نويد احمد (حکيمي)

ترتيب او کره کتنه: استاد نعمت الله خان (قريشي)



Ketabton.com

ادرس: د سټېډيوم سرک دوهمي امنيتی حوزې څنګ ته د ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

اړيکه: ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۵ / ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۴ Email: Dr.mamoontahiri_institute@yahoo.com

دچاپ کال :- ۱۳۹۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

لـــــړليـــــک

څپرکي	عنوان	مخ
اول څپرکی	د تغذيې پيرندنه	۲ -۹
دويم څپرکی	متوازنه غذا	۱۰ -۱٦
دريم څپرکی	کاربو هايډريتونه	۱۷ -۲۱
څلورم څپرکی	پروټينونه	۲۲ -۲۸
پنځم څپرکی	شحميات	۲۹ -۳٦
شپږم څپرکی	ويټامينونه او منرالونه	۳۷ -۴۴
اووم څپرکی	اوبه	۴۵ -۴۸
اتم څپرکی	انرژي	۴۹ -۵۵
نهم څپرکی	ولادي تغذيه	۵٦ -۷۳
لسم څپرکی	په شيدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسينگ کتنې	۷۴ -۷۸
يوولسم څپرکی	غذايي درمليز رژيمونه	۷۹ -۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمړي برخه

د تغذيې پيژندنه Introduction to Nutrition

په دي برخه کي زده کړيالان د تغذيي د علم په اړه او دا چې څه ډول د يوه شخص تغذيوي حالت ارزيابي کېږي، مطالعه کوي. همدارنګه هغه ملي او نړيوالي اداري چې د غذا د توليد لپاره کار کوي ، هم معرفي کوي.

موخې

د دې برخې په پای کې به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- تغذيه، مقوي غذايي موادو او تغذيوي حالت تعريف کړي.
- د تغذيي د ارزيابۍ مېتودونه به مشخص کړي.
  الف- انټروپوميټريک (قد (ونه)، وزن، د بدن د کتلي شاخص (BMI)
  ب- بيوشيميک (سيروم البومين)
  ج- کلينيکي (تاريخچه/ فزيکي مونډني، تغذيوي مونډني/ احتمالي کمښت)
  د- د غذا اخذ (د ۲۴ ساعته ياد راوړلو ميتود، د غذا ثبت، د کالوري شمېرنه)
- د غذا د توليد ملي او نړيوالي اداري مشخصي کړي.
- د ځان او ناروغانو لپاره د بدن د کتلي شاخص مشخص کړي.

تغذيه (Nutrition)

تغذيه د هغه پروسو د ترکيب څخه عبارت ده چې د هغې په مرسته ژوندي موجودات اړين مواد (غذا) لاسته راوړي او هغه استعمالوي، چې له همدغو موادو څخه د دندو د ساتنې، ودې او نمو، د ترکيباتو د تجديد او د بدن د تعملاتـو لپـاره کـار اخلي.

تغذيه د علم الاغذي څخه عبارت دي او د هغه پروسو شودونکي ده چې د هغه پواسطه ژونـدي موجـودات غـذايي مـواد يوازي هضم، جذب او انتقالوي او غذايي مواد مصرفوي او په اخير کې مېتابوليکي محصولات له بدنه وځـي، همدارنګـه دغه علم د مختلفو غذايي موادو توازن، متقابل عمل او تګلاره د روغتيا او ناروغۍ له مخې څېړي.

مغذي مواد (Nutrients)

مغذي مواد هغه مواد دي چې له غذا څخه چې خورو يي لاسته راځي. مغذی مواد هغه مواد دي چې کله د جسم په وسيله هضم او جذب سی نو د بدن د دندو د پراختيا سبب ګرځي. د مغـذي مـوادو ګروپونـه عبـارت دي لـه: کاربوهايډريټونـه، شحميات، پروټينونه، اوبه، ويټامينونه او معدني مواد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوی حالت (Nutritional Status)

د يو ژوندي جسم د تغذيي څرنګوالي د مغذي موادو د استعمال په طريقي او د مغذي موادو په لاس پوري اړه لري. ممکن غذايي مواد ښه، متوسط، او يا خراب وي البته په غذايي رژيم پوري اړه لري، چي استعماليږي. تغذيوي حالت (Nutritional Status) د اخيستل سويو غذايي موادو او د بدن د غذايي اړتيا تر منځ توازن ته وايي.

غذايي سپارښتنه

د غذايي رژيم سپارښتنه چې په نظر کې نيول کيږي د يو ګروپ اشخاصو د اړتياوو څخه استازولي کوي نه د افرادو څخه، ضمناً جنسيت او کال هم په نظر کې نيول کيږي.

د تغذيي څيړل

اساسي لاري چې د کلينيکي تغذيي په څيړنو کې تري کار اخيستل کيږي، په ۵ ډوله فعاليتونو باندي ډلبندي سوي دي:

- Anthropometric Measure
- لابراتواري ټيسټونه
- فزيکي معاينه
- تاريخي اطلاعات
- بيوشيميکه ارزونه

۱: جسمي اندازه نيونه (Anthropometric Measure)

په جسمي اندازه نيونه کې لازمه ده چې د نيمګړتياوو په کموالي کې په احتياط سره د مهارتونو څخه کار واخيستل شي. د سامان الاتو انتخاب، ساتنه او څارنه سمه او د واقعي اطلاعاتو په مصؤنيت کې د ځانګړي تخنيک څخه کار واخيستل شي.

جسمي اندازه نيونه د جسماني اندازه نيوني د پراختيا څخه عبارت ده. جسمي اندازه نيونه په يو شخص کې د جنسيت او عمر د ځانګړو ستاندردونو له مخي مقايسه کيږي دغه معيارات د ډيرو اشخاصو لرونکو د ګروپ څخه مشتق کيږي.

په جسمي اندازه نيونه کې قد او وزن په سمه توګه اندازه کيږي او نوري برخي لکه د مټ وسط، د چاغښت له مخي تاو شوي برخي اندازه کيږي. جسمي اندزه نيونه د اسکليټي عضلاتو غير مستقيم څيړنه او هم د جسم د شحمو څيړنه کوي.

۲: لابراتواري ټيسټونه

لابراتواري ټيسټونه ښيي چې د بدن دننه څه واقع سوي دي. د ويني او تشو بولو نموني معاينه کيږي ترڅو يوه غذايي ماده او يا يو ميټابوليت چې د غذايي مادي په وسيله اغيزمنه شوي، اندازه کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳: فزيکي موندنې

د کلينيکي علايمو د معاينې له مخې د شخص تغذيوي حالت او هم خوارځواکي (سوء تغذيه) مشخص کېداي سی د مثال په ډول د وېښتانو وچوالي، نازک والی او رېږش د PCM(Protein Calorie Malnutrition) علايم دي. د مخ خړوالي (خسافت) د اوسپني د کمښت علامه ده. په هر صورت دغه علايم خاص نه وي ولي کېدای سی چې د نورو غذايي موادو په کمښت کې وليدل سی او يا هيڅ په غذايي موادو پوري اړه ونه لري.

تاريخچه او کلينيکي موندنې	ممکنه کمښت
د ميوه جاتو، سبزيجاتو او حبوباتو څخه ډېره کول	Vit-A، Vit-C، نياسين، فولاټ
د غوښې، لبنياتو او هګی څخه ډېره کول	پروټين، Vit-B12
قبضيت، هېموروېډ	غذايي فايبرونه
د وزن بايلل	کالوري، نور غذايي مواد د
سوء جذب (نس ناستي، د وزن بايلل، شحمی نس ناستي (Steatorrhea)	Vit-ADEK، کالوري، پروټين، Ca، Zn، Mg، الکترولايتونه
د ويني کمښت	اوسپنه
تبه	کالوري
جراحي، ټراوما، سوځېدنه، انتانات	کالوري، پروټين، Vit-C، Zn
خسافت، د سترګو لاندي ابي رنګه حلقې	اوسپنه، مس، Zn، B12، B6، بيوټين
اذيما (پړسوب)	پروټينونه
د خولې د زاويې اندفاعات (Lesions)	رايبوفلاوين
د ژبې التهاب (Glossitis)	فوليک اسيد
د جلد لاندي تور او ابي رنګه داغونه او سره رنګه وينه بهېدنه (Pin Prick)	Vit-C
ډنګروالي (د وزن بايلل)	کاربوهايډريټ، شحميات، پروټينونه
د هډوکو او غاښونو ضعيفي او سوء شکل	Vit-D او کلسيم

۴: بيوشيميکه ارزونه

مختلف ټيستونه پکي شامل دي لکه وينه، تشي بولي او غايطه مواد. کمښت او توکسسيټي کولاي سي د پورتنيو ذکر سويو نمونو په لابراتواري تجزيې او تحليل سره تعين سي.دغه ټيستونه خوارځواکي مخکي له دي چې علايم يې راڅرګند سي، کشفوي. د بستر دننه ناروغانو لپاره معمول ټستونه عبارت دي له:

د سيروم البومين سويه

په بدن کې اساسي پروټينونه اندزه کوي او د بدن د پروټين د وضيعت د تعين لپاره تری کار اخيستل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سیروم ټرانسفرین سویه

د اوسپني د انتقالوونکو پروټینونو سویه که چیرته په بدن کي د اوسپني د ذخیرو سویه ټیټه وي نو ټرانسفیرین له نارمل څخه پورته ښیي او که بدن د پروټین له کمښت سره مخامخ وي نو سویه یې له نارمل څخه ټیټه ښیي.

د BUN(Blood Urea Nitrogen) اطراح

د لاندي حالتو ښودونکي دي: د پښتورګو عدم کفایه، د بولي لاري بندښت.

د Creatinine اطراح

په ۲۴ ساعتونو کي په ادرارو کي د اطراح شوي کریاټینین اندازه ښیي او کولی سو د بدن د عضلي کتلي د تخمین لپاره تري کار واخلو. د مثال په ډول په خوارځواکی کي ځرنګه چي د بدن عضلي کتله کمیږي نو د کراتینین سویه هم راکمیږي.

سیرومي کریاتینین

په وینه کي د کریاټینین اندازه معلوموي. دغه ټسټ د پښتورګو د دندو د معلومولو لپاره استعمالیږي.

د ویني د ټیستونو نموني عبارت دي له: هیموګلوبین (HB)، هیماتوکریټ (HCT)، د ویني سره کرویات (RBC)، د ویني سپین کرویات (WBC) ، low Density Lipoprotein، High Density Lipoprotein، Triglycerides (TG)، کولسترول.

۵: تاریخي اطلاعات

الف- طبي تاریخچه (Medical History)

ډیری وخت، طبي چارټ یا ریکارډ د ناروغ مکمله طبي تاریخچه ښیي، په هر صورت له ناروغ سره د خبرو په ترځ کي کولي شو له هغه څخه مکمله طبي تاریخچه لاسته راوړو چي لرونکي د مکملو طبي معلوماتو وي.

د یوي طبي تاریخچي د ریکارډولو په وخت کي د ناروغ تغذیوي حالت وڅیړئ او له ناروغ څخه اړین معلومات ترلاسه کړي.

ب- غذایي تاریخچه (Diet History)

یوه غذایي کامله تاریخچه عبارت ده له: د شخص په وسیله د اخیستل شوي غذا په اړه عمومي معلومات، اقتصادي، اجتماعي فکتورونه چي د غذایي موادو په خوړلو باندي تاثیر کوي او همدارنګه د ځانګړو غذایي موادو په اړه معلومات په ژوند کي د غذایي موادو انتخاب یو له مهمو موضوعاتو څخه شمیرل کیږي. د غذایي موادو د اخیستلو په برخه کي د معلوماتو د کسب لپاره څو لاري موجودي دي. د مثال په ډول د غذایي موادو ۲۴ ساعته یاداښت، دوامداره غذایي ریکارډونه، د غذایي موادو د اخذ بیوشیمیکي اطلاعات او جسمي اندازه نیونه باید له معیاراتو سره مقایسه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- دوايي تاريخچه (Drug History)

که يو ناروغ يو له دغو درملو لکه انتي بيوتيکونه، ويټامينونه او نورو غذايي درمليز تدارکات اخلي، مقدار او هغه زماني طول چې ووايي دوايي اخېستني ياداښت شي. علايم او جانبي اغېزي هم بايد ثبت شي.

په تغذيوي څار (مراقبت) کې د نرس نقش

- د ناروغ سره د نرس اړيکه دې ته زمينه برابروي چې ناروغ ته د غذايي رژيم د ښه والي او تعليم په اړه بهتره معلومات ورکړي.
- هغه ناروغان چې کافي غذا ته اړتيا لري تشويق کړي ترڅو مناسب غذايي رژيم واخلي.
- نرس بايد ناروغ سره د نارمل غذايي رژيم په اهميت، اصلاح او تغير کې مرسته وکړي.
- د درست غذايي رژيم له اهميت، نوعي او مقدار څخه ستاينه وکړي، د ناروغ او روغ شخص په غذايي رژيم کې ټول دخيل فکتورونه (ټولنه، نژاد، مذهب، اقتصاد، روان) تقدير کړي.
- د نارمل او اساسي غذا اهميت، په اساسي درملني کې د نوعي د بدلونونو په شان تقدير کړي.

د ناروغ د غذايي اړتياوو د لاسته راوړلو لپاره څه ډول تدابير د اهميت وړ وي

- د ښي او خرابي غذايي وضعي د ځانګړتياوو پېژندل.
- په ښې تغذيي کې د ضروري مغذي موادو پېژندل او همدارنګه په بدن کې د هغوي د دندو په اړه معلومات
- په مختلفو غذايي ګروپونو کې د غذايي ارزښتونو پيژندل
- په مختلفو سني ګروپونو کې د غذايي اړمنتياوو پيژندل
- د مختلفو اوضاعو لاندي د غذايي اړمنتياوو پېژندل

د تغذيې اړوند موسسې

Nutrition ته د غذا علم وايي. په عامه روغتيا کې د تغذيي اصطلاح هغه غذايي پرابلمونو ته راجع کېږي چې يو شمير زيات خلک تري اغيزمن سوي وي او د غه پرابلمونه په کاميابي سره د ګروپي عمل دلاري حل کيداى سي. د غذا او تغذيي په اړه وسيع ملي کړنلارو او پلانونو ته اړتيا ده. دلته يو شمير خلک لکه ډاکټران، نرسان، رژيم پوهان (Dietitian) تغذيوي پوهان او اجتماعي کارکوونکي حياتي رول لوبولي سي. دوي مسؤليت لري چي د غذايي پرابلمونو د تشخيص او حل لپاره د لارښود په حيث کار وکړي.

غذايي پاليسي (کړنلاره)

د ملي تغذيي کړنلاري موخه د غذايي روغتيا د سطحې لوړاوي دي. په ۱۹۷۴ کال Nutrition Consortium (د امريکا تغذيوي انستيټوت، د کلينيکي تغذيي لپاره امريکايي ټولنه ده، د امريکا د غذايي رژيم اتحاديه او د غذايي تکنالوژۍ انستيتوت) د ملي تغذيوي پاليسي لپاره لاندينې موخې نشر کړي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. د هري غذا مکمله ذخيره او د استعمال لپاره د هغې د کافي مقدار او مناسب قيمت ترڅو د هېواد د اکثريت نفوس اړتياوي پوره کړي.
2. په ملي سويه د غذايي منابعو ساتنه تر څو بېړنۍ اړتياوي پوره او په نړيواله سطحه هم د خلکو اړتياوي پوره کړي.
3. د غذايي صحت په موخه د عامه خلکو د پوهي د کچې لوړول او هغوی ته د مسؤليت احساس ورکول.
4. د کيفيت، مصؤنيت او د کنټرول سيستم ساتنه چې د عامه خلکو اعتماد په غذايي ذخايرو کې په نظر کې ونيول شي.
5. د روانو غذايي پرابلمونو د حل لپاره له غذايي تحقيقاتو او تعليماتو ستاينه

نومړو موخو ته د رسېدو لپاره لازم دي چې:

1. په دوامداره توګه د خلکو تغذيوي حالت وڅېړل شي او د غذايي پرابلمونو څرنګوالي معين سي.
2. پروګرامونو ته پراختيا ورکړل سي ترڅو د تغذيوي پرابلمونو څخه مخنيوي وسي.
3. د خلکو د تغذيوي وضعي د ښه والي په موخه د مسلکي اشخاصو څخه همکاري وغوښتل سي.
4. ټولو خلکو او روغتيايي مسلکي اشخاصو ته د تغذيوي تعليمي پروګرامونو پراختيا ورکول.
5. هغه ځايونه پيدا سی چېري چې تغذيوي تعليمات په کافي اندازه موجود نه وي او د څېړني او تحقيق په ښه دغه معلومات لاسته راوړل سي.
6. د غذا د ذخيري ، ساتني، او توزيع په اړه معلومات او اطلاعات راټول سي.
7. د غذايي پرابلمونو د حل لپاره د نورو ملي مؤسساتو او همدارنګه د نړيوالو موسساتو څخه د مرستي طلب وسي.

نړيوالې غذايي مؤسسې

۱- د غذا او زراعت مؤسسه (FAO):

نړيواله غذايي اتحاديه (FAO) د ۱۹۴۵ کال په اکتوبر کې د کاناډا په Quebec ايالت کې تاسيس سوه. د نوموړې اتحاديې موخې عبارت دي له:

- د ملتونو د ژوندانه د سطحې د لوړولو لپاره
- په ټولو هېوادونو کې د وګړو د تغذيوی حالت د اصلاح لپاره
- د کليو او بانډو د وګړو د غذايي وضعي د اصلاح په اړه اجرات
- د همدې لاري خلک دغه مناسبه موقع په نظر کې ونيسي او خپل توليدي کارونه په لاره واچوي.

دغې اتحاديې اجرايوي دفتر (FAO Headquarter) په روم کې موقعيت لري چېرته چې د دغې اتحاديې اړوند کارونه د عمومي مدير له خوا نظارت کېږي. FAO (Food and Agriculture Organization) يوه خدماتي شعبه لري چې په همدغه شعبه يې ټول کارونه ولاړ دي او حکومتونو ته د هغوي په کرنلارو او تګلارو کې مشوره ورکوي.

تخنيکي مرستې لکه د زراعت، اقتصاد، ماهي نيونه، ځنګل ساتنه، او تغذيه ملتونو ته برابروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوري مختلفي پروژې لکه د غذايي موادو ذخاير، پروسس، د محصولاتو خرڅونه، د حيواني ناروغيو کنترول، د غلو دانو پراختيا، د غلو دانو لپاره د مزرعو ډيرول او همدارنګه د زراعتي څمکو د مقاومت لپاره پروګرامونه د دوي له کارونو څخه شميرل کيږي.

۲- نړيوال روغتيايي سازمان (World Health Organization) WHO

WHO په ۱۹۴۸ کال کې تاسيس سو او په Washington D.C کې د يوه عمومي ډايريکټر په واسطه اداره کيږي. WHO په نړيواله سطحه د صحي امورو په انسجامولو کې کار کوي. دغه مؤسسه د دوه عمده اساساتو په واسطه چې په اساسنامه کې ذکر سوي، اداره کيږي.

الف- عمومي

د ټولو وګړو روغتيا د يوي ټولني په امنيت او مصؤنيت پوري نغښتي وي. د روغتيا د عالي معيار لرل بې لـه کـوم نـژادي، فردي او اجتماعي تعصب څخه د هر وګړي له اساسي حقوقو څخه شميرل کيږي.

ب- د روغتيا مفهوم

روغتيا له مکمل فزيکي، روحي، رواني او جتماعي حالت څخه عبارت ده او د ذکر سويو حالاتو نه شـتون نـاروغي ګڼـل کيږي.

مرستې چې WHO يې مختلفو هيوادونو ته عرضه کوي په لاندي ډول دي:

ملي روغتيايي خدمات تقويه کوي، اپيډيميولوژيکي او احصـايوي خـدمات تاسـيس او تـري سـاتنه کـوي. انـډيميک او اپيډيميک ناروغی کنترولوي، رواني صحت، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقايي او معالجي له نظره تامينوي.

۳- د ماشامونو لپاره د ملګرو ملتونو وجهي صندوق (United Nations Children Fund) UNICEF

د مختلفو هېوادونو د کوچنيانو لپاره يونيسف مختلف اهداف لري يو له دغو اهدافو کوچنيانو ته د مختلفو زرقياتو ورکـول دي لکه: د پوليو د ناروغی د وقايي په موخه، د شري وقايه، د Vit-A د کتلوي دوز ورکول د Vit-A د کمښت د مخنيـوي په موخه، د خوارځواکی د وقايي لپاره د اوبو او غذايي موادو تهيه کول، د لوړي مخ نيول او نور.

يونيسف په ۱۹۴۷ کې تاسيس سوي، د بېړنيو غذايي موادو تهيـه کـول چـې کلـه اروپـايي هېوادونـه پـه جنـګ کـې وو او همدارنګه د همدي جنګ له امله بې ځايه شوو ميندو لپاره چې شيدي ورکوونکي وي د شيدو تهيه کول چې د پروټينونـو او نورو غذايي موادو څخه غني شميرل کيږي. په دي اواخيرو کې يونيسيف په هغه هيوادونو کې چې د پرمختيا او پراختيـا په حال کې دي د نوو زوکړو، کوچنيانو، حامله ميندو او شيدو ورکوونکو ته ځانګړي پروګرامونه په لاره اچولي دي.

۴- نړيوال غذايي پروګرام (World Food Program) WFP

دغه پروګرام د خپل اصلي هدف لپاره چې د لوږي او خوارځواکۍ له منځه وړل دي کـار او هڅـه کـوي. WFP د ملګـرو ملتونو د سازمان برخه ده چې بوديجه يې په داوطلبانه توګه تامينيږي. په ۱۹۶۲ کال چې د دي سازمان پيل دي، په دي لټـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې دي چې د نړۍ هر وګړی، ښځه، نر او کوچنيان بايد په هر وخت کې د سالمې روغتيا او ژوند لپاره سالمې غذا ته لاسرسی ولري.

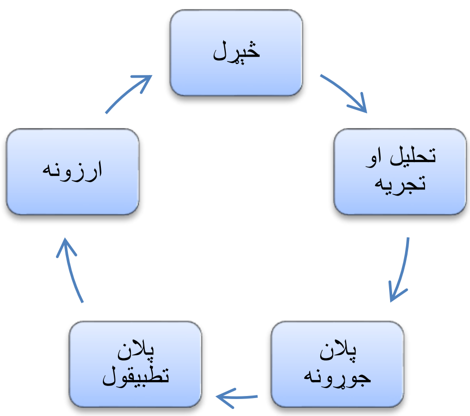
WFP پنځه ستراتيژيکي موخې لري چې عبارت دي له:

1. د خلکو د ځان ځخه ساتنه او په بيړنيو حالاتو کې د ژوند د اړتياوو پوره کول.
2. د حادي لوږې مخه نيول او د طبيعي بلاوو په وړاندې پانګه اچونه اود هغې د اغيزو راکمونه.
3. د سختو شرايطو، جنګ او طبيعي بلاوو د راپيښيدو په صورت کې د خلکو سره همکاري چې بيرته خپل اصلي ژوند ته وګرځي.
4. د مزمني لوږې تغذيوي کمښت راکمول
5. د ملتونو د وړتياوو تقويه کول ترڅو د لوږې سره مجادله وکړي.

د ناروغ تغذيوي څارنه يا مراقبت

تغذيوي مراقبت د تغذيوي پرابلمونو د تشخيص او حل لپاره پنځه تګلارې (قدمه) رامنځ ته کړي:

1. د ناروغانو د تغذيوي ضرورتونو او حالت څيړل
2. د تغذيوي ضرورتونو دمعين کولو لپاره د اسنادو څيړل، تحليل او تجزيه
3. د تغذيوي ضرورتونو د لاسته راوړلو لپاره د اهتماماتو پلان کول
4. د طرحه سوي پلان تطبيق (د ۱ څخه تر ۳ ورځو پورې)
5. د دوامداره څيړلو د مخې د اهتماماتو ارزونه (لمړي قدم) او د مناسبو بدلونونو رامنځ ته کول.



(c) ketabton.com: The Digital Library

دویمه برخه

متوازنه غذا Balanced Diet

په دي برخه کې به زده کړيالان لوي مغذي مواد پېژني او د غه پوهه به د متوازنه غذايي رژيم د پرمختيا لپاره د لارښود په شکل استفاده کړي.

موخې

د دې برخي په تکميلولو سره به زده کړيالان په دي وتوانيږي چې :

- متوازن غذايي رژيم، خوارځواکي (سوء تغذي)، تفريط تغذي او فرط تغذي تعريف کړي.
- غذايي لارښوديز هرم او مجاز توصيه سوي رژيمونه تشريح کړي.
- خپل غذايي رژيم تحليل کړي ترڅو پوه سي چې په غذايي رژيم کي يې نوموړي شپږ ګروپونه شتون لري او که نه؟
- د غذايي رژيم په تدريس کي د نرس رول تشريح کړي.

غذايي رژيم (Diet)

په دي معنی هغه غذا چې روزانه يې يو شخص په نارمل ډول مصرفوي، نو د يو شخص غذايي رژيم د غذايي موادو هغه ډولونه دي چې په نارمل ډول يې استفاده کوي. د يوي ټولني غذايي رژيم د غذايي موادو انواع دي چې معمولاً په ټولنه کې مصرفيږي (افغاني، پاکستاني، چينايي، ايټالوي او نور....).

متوازنه غذا

هغه غذا چې د يوه شخص د اړتياؤ د پوره والي لپاره کافي مقدار غذايي مواد ولري، نه ډير کم نه ډير زيات ولې په درست ډول. د بېلګې په توګه د غذا مصرفول چې په غذايي هرم کې توضيح سوي.

خوارځواکي (سوء تغذيه)

هغه حالت دي چې دبدن د انساجو د دندو د سالم ساتلو لپاره ويټامينونه، منرالونه او نور غذايي مواد په مناسبه اندازه ترلاسه نه کړي.

ضعيفه تغذيه

خوارځواکي په هغه کسانو کې چې ضعيفه تغذيه لري (Under Nourished) او هم په هغه کسانو کې چې د حد ډير مغذي مواد مصرفوي (Over Nourished) واقع کيږي.

ضعيفه تغذيه د هغه غذا د اخذ له امله رامنځ ته کيږي چې په خپل ترکيب کې ضروري مواد ډير کم ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوي زوکړي، نوي ځوانان او ځوانان اضافي تغذيي ته اړتيا لري. همدارنګه په حامله او شيدو ورکوونکو ميندو کې د نس ناستي، شديدي ويني بهيدني، يا د پښتورګو د عدم کفايي له کبله د نوموړو موادو ضياع شديديږي. د مغذي موادو اخذ د عمر اړوند حالاتو او ناروغيو، د اضافي رژيم اخذ، وخيم صدمات، وخيم اعراض، د اوږدي مودې لپاره بستريدل اود مخدره توکو د بدي استفادي پوسيله محدوديږي.

په پرمختلوونکو هيوادونو کې د کوچنيانو د مرګ معمول علت د پروټين – انرژۍ خوارځواکي ده. دغه ډول خوارځواکي د پروتين، ويټامين او منرال د ناکافي اخذ له امله را پيدا کيږي. کوچنيان چې له مخکي ضعيفه تغذيه لري د سريع ودي په وخت کې د همدي ضعيفي تغذيي له کبله د انتاناتو او مختلفو ناروغيو ښخه کريږي، ځکه چې په دغه وخت کې پروټينونو او ساسي منرالونو ته ډيره اړتيا ليدل کيږي.

د حده ډيره تغذيه (Over Nutrition)

Over Nutrition د حده ډير د ناسم غذايي موادو مصرف، د ناکافي تمرين، د حده ډير ويټامنونو او د نورو غذايي موادو د مصرف له کبله رامنځته کيږي. د Over Nutrition خطر په هغه کسانو کې چې د نارمل وزن څخه ۲۰٪ ډير اضافي وزن ولري هم ليدل کيږي او يا په هغه کسانو کې چې د شحمو او مالګو غني غذايي رژيم مصرفوي او د لاندينيو موادو د لوړ دوز له کبله هم رامنځ ته کيږي:

- د لوړ کولسټرول د ارکمولو په منظور د نيکوټينيک اسيد (نياسين) استعمال.
- د Premenstrual Syndrome د له منځه وړلو له پاره د $Vit\text{-}B_6$ استعمال (Premenstrual Syndrome هغه حالت دي چې د حيض په وخت کې د ويټامين B_6 د کمښت له کبله په ښځو کې وينه په کندی سره علقه کيږي او د کټلوي ويني بهيدني سبب ګرځي).
- د جلدي پرابلمونو د حل له پاره د Vit-A څخه کار اخيستل.
- په خپل سر د اوسپني او نورو مستحضراتو څخه ګټه اخېستل.
- تغذيوي افات کولاي سي د بدن هر سيستم او حواس لکه د ليدلو حس، د اوريدلو حس، د خوند حس، د بوي حس متاثره کړي. خوارځواکي بلاخره کيداي سي د بدن د انزايمي سطحي د تغيراتو، د نسجي ابنارملتيي، د غړو د عدم کفايي او مرګ سبب سي.

ايا ټول غذايي مواد کولاي سي انرژي توليد کړي؟

ټول غذايي مواد انرژي توليدونکي نه دي، دوي نوري دندې لکه د بدن وده او نمو ساتنه او وقايوي دنده پرمخ وړي لکه ويټامينونه، منرالونه او اوبه.

د يو شخص د انرژۍ اړتيا

توپير نه کوي چې يو شخص تر کومه د جسامت، ظاهري وضعي، نژاد او عمر د نظره توپير ولري، ټول اشخاص په يوه اندازه مغذي موادو ته اړتيا لري لکه پروټينونه، کاربوهايډريټونه، شحميات، ويټامينونه، منرالونه او اوبه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه مغذي مواد د کومه کيږي؟ د غذايي گروپونو څخه لاسته راځي، چې عبارت دي له: شيدي، سبزيجات، ميوه جات، ډوډی، غله جات، غوښه، شحميات او قندي موادو څخه لاسته راځي.

د ورځنۍ کالوري د تجويز او توصيې اندازه

٪۵۰ کالوري د کاربوهايډريټ، 10-20% د پروټين او د ٪۳۰ څخه ډير د شحمياتو څخه لاسته راځي.

غذايي لاربنودیز هرم

د يوي وسيلي څخه عبارت دي چې د US د زراعت د ډيپارټمنت پوسيله تهيه سوي ترڅو خلک د متوازنه غذايي موادو چې تهيه سوي. استفاده وکړي.

په دغه هرم کي ٦ ډوله غذايي گروپونه شامل دي چي هر يو د دوي يو کم مقدار مغذي مواد رامنځ ته کوي ولي دبدن ټول احتياجات نه سي پوره کولاي. د يو گروپ غذايي مواد د بل گروپ ځاي نه سي نيولي او نه هيڅ يو د دوي د غذايي موادو د مخي يو په بل لوړوالي او برتري لري.

شپږ غذايي گروپونه عبارت دي له:

1. سبزيجات ۳-۵ پيالي (Serving)
2. ميوه جات ۲-۴ پيالي
3. شيدې، ماسته، پنير ۲-۳ پيالي
4. غوښه، د الوتونکو غوښه، ماهي ۲-۳ پيالي
5. ډوډی، حبوبات، وريجې ٦-۱۱ پيالي
6. شحميات او خواږه په اضافي ډول استعمال سي

غذايي گروپونه او د لگښت توصيه يې

د شيدو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب يا ټاکنه
شيدي خوړونکي	۱-۲ پياله	يوه پياله شيدي
کوچنيان ۹ کاله څخه کم	۲-۳ پيالي	يوه ساده پياله ماسته
کوچنيان ۱۲-۹ کاله	۳ پيالي	1.2-1 انس پنير
نوي ځوانان ۱۹-۱۳ کاله	۴ پيالي	۲ پيالی پنير
لويان (زيات عمر لرونکي)	۲ پيالي	3.4-3 پيالي ايسکريم
حامله ميندي	۳ پيالي	۲-۱/۱ پيالي شړومبې
شيدي ورکونکي ميندي	۴ پيالي	۱ پياله شيدي چې غوړ ونه لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوي ځانګړتياوې

نوټ: يوه پياله شيدي = 8oz (اټکلي 240ml) دغه مقدار شيدي لرونکي د 8gr پروټين، ۲ ګرام کاربوهايډريټ، ۸ ګرام شحم او ۱۵۰ کالوري دي. (1oz=30ml)

يوه پياله Skim شيدي = 8oz (اټکلي 240ml)، دغه مقدار شيدي لرونکي د 8gr پروټين، ۱۲ ګرامه کاربوهايډريټ، ۵ګرامه شحمو او ۱۲۰ کالوري دي.

شيدي د پروټين، رايبوفلاوين، ويټامين اې او کلسيم ښخه غني دي.

شيدي ډير مقدار کلسيم لري د مېښې شيدي تقريباً ۴۰۰ ملي ګرامه و د غوا شيدي تقريباً ۲۹۰ ملي ګرامه کلسيم لري.

د غوښې ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنيان	۲ خوراکه	سره غوښه، د چرګې غوښه
ځوانان او لويان	۲ خوراکه	1-1/2 پياله وچه لوبيا
حامله ميندې	۳ خوراکه	۲ داني هګۍ
شيدي ورکوونکي ميندې	۲ خوراکه	۱ هګۍ ۱۰ انس دغوا غوښه ۱۰ انسه د پسه غوښه

تغذيوي ځانګړتياوې

نوټ: غوښه په دوه ډوله سره غوښه او غوښه چې کم مقدار شحم لري، تقسيميږي. يو خوراک غوښه ۱۰ انس وزن لري. ۱۰۳ ګرامه سره غوښه ۷ ګرامه پروټين، ۳ ګرامه شحم او ۵۵ کالوري انرژي لري. ۱۰۳ ګرامه د چرګې غوښه ۷ ګرامه پروټين، ۵ ګرامه شحم او ۷۵ کالوري انرژي لري.

غوښه د پروټين، ويټامينونو او B کمپلکس ويټامينونو غني منبع ده. شحمي اسيدونه په حيواني غوښو کې د الوتونکو د غوښې، لوبيا اوباقلي کورنۍ حبوباتو په نسبت ډير مشبوع وي. يوازي حيواني غذاګانې د کولسټرول لرونکي دي. د مثال په توګه د هګۍ ژېړ، ځيګر، او ماغزه ډير کولسټرول لري.

د غوښې ګروپ د هغې د بيولوژيکي ځانګړتيا له مخې د اوسپنې لرونکي دي. سره غوښه او Oyster د لوړ غذايي اهميت او ارزښت لرونکي دي، او zinc هم لري. بحري ماهي د ايوډين ښه منبع ده.

د ميوه جاتو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/انتخابي غذا
کوچنيان	۳-۴ خوراکه	د ميوو اوبه نيم ګيلاس
لويان او ځوانان	۲-۴ خوراکه	يودانه متوسطه مڼه
حامله اوشيدي ورکوونکي ميندې	۴ خوراکه	نيمه متوسطه کېله درې متوسطې خرما

(c) ketabton.com: The Digital Library

		نیم دانه کینو یوه کلی خربوزه نیم متوسط انار یوه متوسطه مالټه

نوټ: یو خوراک میوه ۱۵ گرامه کاربوهایډریټ او ۶۰ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

مېوه جات د Vit-A، اسکاربیک اسید او نورو ډول ډول ویټامینونو او منرالونو غني منبع ده.

وچه میوه تقریباً 65% کاربوهایډریټ لري.

د اسکاربیک اسیډ تر ټولو ښه منبع (Citrus Fruit) (مالټه، کېنو، او نور)، تازه میوه او خربوزه ده. وچه میوه د Vit-C لږ مقدار لري. په غذایي رژیم کې حد اقل باید ۲ خوراکه Citrus Fruit موجود وي.

د سبزیجاتو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنیان	۳-۴ خوراکه	پخه سوي سبزي نیمه پیاله
لویان	۳-۵ خوراکه	مېده شوي سبزي یوه پیاله
حامله او شیدې ورکوونکي میندې	۵ خوراکه	د سبزۍ اوبه نیمه پیاله

نوټ: یو خوراک سبزیجات د ۱ پیالي خامې سبزۍ او نیمې پیالي پخې سوې سبزۍ څخه عبارت دي چې 6gr کاربوهایدریټ او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

په تازه سبزیجاتو کې ۲-۱ سلنه پروټین وي. د شلغمو شنه پاڼه د کلسیم ښه منبع ده، سبزیجات چې توره شنه پاڼه لري د اوسپنې ښه منبع ده. پالک، د شلغمو شنه پاڼه او کرم د ویټامین سی ښه منبع ده. کم رنګه مواد لکه کاهو او کرم د ویټامین د نظره فقیر سبزیجات دي.

د ډوډۍ/حبوباتو ګروپ	د خوراک مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب
لویان/زیات عمر لرونکي	۶-۸ خوراکه	۱/۲ متوسط چپاتي
Teenagers	۴-۵ خوراکه	۳/۴ سبوس لرونکي چپاتي
حامله اوشیدې ورکوونکي میندې	۶-۷ خوراکه	سپینه/نصواري ډوډۍ ډوډۍ/یوه پارچه 1 Dinner Roll ۱/۲ پیاله پاخه سوي حبوبات واړه دوه دانې بسکېټ ۱/۲ پیاله جوش کړې وریجې

(c) ketabton.com: The Digital Library

		۱/۲ پیالې pasta وړوکی کچالو یو عدد

نوټ: یو خوراک وچه ډوډۍ تقریباً ۱۵ گرامه کاربوهايدريټ، ۳ گرامه پروټین او ۳۰ کالوري انرژي توليدوي.

د مغذي موادو ځانګړتياوې:

حبوباتي اغذيه د نړۍ د ډېري خلکو لپاره د انرژۍ لمړنۍ منبع ده. د حبوباتي غذا حد اوسط خوراک ۱۰۰-۶۵ کالوري انرژي توليدوي. کله چې حبوبات ډېر مېده او ژرنده سوي وي نو ډېری معدني مواد، اوسپنه، فاسپورس او B Complex ويټامينونه يې د منځه تللي وي. غله جات او حبوبات د کلسيم فقير منابع دي.

شحميات، روغنيات او خواږه

شحميات او قندي مواد بايد په اضافي ډول استفاده سي.

د خوارک اندازه / د غذا انتخاب

ملايې	د چای خوړلو یوه قاشوقه
مارگرين	د چای خوړلو یوه قاشوقه
غوړي	د چای خوړلو یوه قاشوقه
ويلي سوی غوړي	د چای خوړلو یوه قاشوقه

نوټ: د شحمو د يو خوراک اندازه د چای خوړلو د يوي قاشوغې په اندازه ده چې ۵ گرامه شحم او ۴۵ کالوري انرژي لري، د ورځيني مصرف لپاره کوم هدايت او سپارښتنه نسته.

د غذايي رژیم د تدريس په وخت کې د نرس رول

د ټولنې او صحي مسلکي کارکوونکو ترمنځ په پراخه پیمانه دا انگېزه ايجاد سوي چې تغذيه د ناروغيو په وقايي او د روغتيا په ارتقاء کې اساسي رول لري. نرسان په داسې موقيعت کې واقع دي چې ناروغ او مراجعه کوونکو ته بايد د غذايي رژيم د گټی په باره کې معلومات ورکړي او په ټولنه کې د وگړو د تغذيوي اړتياوو په باره کې تبليغ وکړي.

نرسان بايد هغه معلومات چې د يوه واقعي پلان د جوړولو لپاره د کوم د مخې چې به دټولنې د وگړو غذايي اړتياوې پرځای سي د ټولنې د وگړو په روغتيا مثبت اغيز ولري.

د نرسانو د کاري ساحې اساس د نرسنگ پروسه ده.

نرسان د همدې لارې کولای سي تعليمي اړتياوې او غذايي مشکلات مرفوع او حل کړي. څېړل، تشخص، پلان جوړونه، اجرات او ارزونه هغه مراحل دي چې نرسان کولای سي د تغذيوي وضعيت د ارزښت لپاره تري په ټولنه کې کار واخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدن د کتلې د محاسبې شاخص BMI (Body Mass Index)

BMI د قد او وزن ترمنځ د نسبت څخه عبارت دی چې د تغذیې له امله د خطراتو او روانې حالت سره کلې نسبت لري.

په BMI کې وزن په Kg او قد په متر اندزه کیږي، او وزن د قد پر مربع باندي ویشل کیږي.

$$BMI = \frac{Weight}{Hight^2}$$

د صحت مندو لویانو لپاره نارمل BMI عبارت دي له: 24,9-18,5

تمرین: گرانو زده کوونکو د خپل بدن BMI اندازه کړئ او هم یې د ټولگیوالو سره شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریمه برخه

کاربوهایډریټونه Carbohydrates

په دې برخه کې به زده کړیالان د قندونو د دندو، منابعو او ځانګړتیاوو په اړه کې علم حاصل کړي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- قند تعریف کړي.
- د قندونو ترکیب او ډلبندي تشریح کړی.
- قند لرونکي غذایي منابع لسټ کړي.
- په عضویت کې د قندونو دندې او ذخیرې تشریح کړي.
- د ورځنې اړتیا په اندازه توصیه سوی مقدار تهیه کړي.
- د قندونو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي.

تعریف

کاربوهایډریټونه هغه مرکبونه دي چې د کاربن، هایدروجن او اکسیجن لرونکي دي. په دغه مرکباتو کې د اکسیجن او هایدروجن نسبت د هماغه نسبت په شان دي چې په اوبو کې یې نوموړي عناصر لري. کاربوهایډریټونه د کاربن، هایدروجن او اکسیجن څخه ترکیب سوي دي. کاربوهایډریټونه د انسانانو لپاره د انرژۍ عمده منبع جوړوي.

ترکیب (Composition)

د کاربوهایډریټونو تر ټولو ساده مرکب $C_6H_{12}O_6$ فورمول لرونکي دی چې اکسیجن او کاربن په کې شپږ شپږ مالیکوله او هایدروجن په کې ۱۲ مالیکوله دي.

ډلبندي (Classification)

کاربوهایډریټونه په دوه عمده ګروپونو ویشل سوي:

A. ساده کاربوهایډریټونه (Simple Carbohydrates)
B. مغلق کاربوهایډریټونه (Complex Carbohydrates)

(c) ketabton.com: The Digital Library

شکر او نشايسته (Sugar And Starches)

شکر ډېر ساده کېمياوي مواد دي ولې نشايسته ډېر مغلق کېمياوي مواد دي. شکر د ساده کاربوهايډرېټونو او نشايسته د مغلق کاربوهايډرېټونو د ډلې څخه دي.

ساده کاربوهايډرېټونه (Simple Carbohydrates)

1) **مونوسکرايډونه (Monosaccharide's)**

د اساسي يونټونو يا واحدونو د جملې څخه دي چې نور کاربوهايډرېټونه ځيني جوړيږي.

الف- ګلوکوز (Glucose)

Dextrose يې هم بولې. د انګورو يا جوارو قند نظر د ګني قند ته لږ خوږ وي. توپير نه کوي چې کوم ډول قندي مواد مصرفيږي. بدن هغه په ګلوکوز بدلوي چې دغه قند اکثراً د مغلق کاربوهايډريټ څخه پارچه کيږي.

ب- فرکتوز (Fructose)

د مېوي قند يا Leavulose يې هم بولې. په ميوه جاتو اوشاتو کې پيدا کيږي. فرکتوز عموما د شاتو د قند په حيث پېژندل کېږي. دغه قند د ټولو مونو سکرايډونو څخه خوږ دي. د انسان بدن فرکتوز په ګلوکوز تبديلوی.

ج- ګلکتوز (Galactose)

په طبيعت کې په ازاد ډول نه پيدا کېږي، يواځينی منبع يې د لکتوز هايدرولايز کېدل دي. اساسا د لکتوز (د شيدو قند) د پارچه کېدو څخه لاسته راځي.

2) **ډاي سکرايډونه (Disaccharides)**

کله چې دوه مونوسکرايډونه سره يوځای سی يو ډای سکرايډ جوړوي. مهم ډاي سکرايډونه عبارت دي له:

الف- سکروز (Sucrose)

د نوموړي قند سره موږ ټول اشنا يو چې په ګني، لبلبو او ګوړي کې پيدا کيږي. نوموړي قند د ګلوکوز او فرکتوز د يو ځای والي څخه رامنځته کيږي.

ب- لکتوز (Lactose)

د ګلوکوز او ګلکتوز څخه جوړ دي. د تي لرونکو په شيدو کې پيدا کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- مالتوز (Maltose)

د ګلوکوز د دوو مالیکولونو څخه جوړ دی چې د مالت شکر یي هم بولي. کله چې په بدن کې نشایسته په کوچنیو واحدونو تقسیمیږي، مالتوز لاسته راځي.

3) **پولي سکرایډونه (Polysaccharides)**

پولي د ډیرو او سکرایډ د قند په معني دي. نوموړي کاربوهایدیتونه د ساده قندونو د څو مالیکولونو څخه ترکیب سوی دي.

نشایسته، ګلایکوجن، ډکسټرین، سلولوز، او پکټین (ناقابل هضم پروټینونه) د پولي سکرایډونو د ډلي څخه دي.

الف- نشایسته (Starch)

د ګلوکوز د ډیرو واحدونو د اتحاد څخه تشکیل سوي ده (د Photosynthesis په جریان کي). د هضمیت د پروسي په جریان کي د ګلوکوز د واحدونو تسلسل په کوچنیو زنځیرونو پارچه کیږي. وروسته د هغه په ډاي سکرایډونو او باالاخره د ګلوکوز په مفردو واحدونو تبدیلیږي.

ب- ګلایکوجن (Glycogen)

بدن د انرژۍ ذخیره لري چې په چټکۍ سره استعمالیداي سی. یو مقدار ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي او په ځیګر کې ذخیره کیږي. کله چې انرژۍ ته اړتیا ولیدل سي بیرته په ګلوکوز تجزیه کیږي.

ج- ډکسټرین (Dextrin)

کله چې غذا د نشایستي لرونکي وي، رامنځ ته کیږي د مثال په ډول ډوډۍ چې کله سره سی نشایسته یي په ډکسټرین اوړي، چې ډکسټرین د همدي غذاګانو یوه برخه جوړوي.

د- سلولوز (Cellulose)

غیر منحل فایبرونه دي، د نباتاتو په واسطه د ګلوکوز د واحدونو څخه لاسته راځي. د ګلوکوز مالیکولونه داسې سره یوځای کیږي چې یو قوي ساختماني ماده تولیدوي. دغه ماده نباتات د ساقو او پاڼو د حمایي لپاره پکاروي. سره د دي چې د ګلوکوز څخه جوړ دی د انسانانو په وسیله نه هضمیږي ولي د غذایي رژیم د فایبرونو د موجودیت د مخي د انسان د بدن لپاره ډیر ارزښت لري.

د کاربوهایدریټونو دندې

1) **د انرژۍ تولید:**

اکثراً ګلوکوز د ځیګر څخه دویني دوران ته ازادیږي او په بدن کې دوران کوي. د حجرو د فعالیت او انرژۍ د تولید لپاره د احتراقیه مادي په حیث کار ځیني اخیستل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یو گرام کاربوهایدریت څخه څلور کیلو کالوري انرژي لاسته راځي.

2) **د انرژۍ ذخیرې**

گلوکوز په گلایکوجن تبدیلیږي او د وروستیو کارونو لپاره په ځیگر او عضلاتو کې ذخیره کیږي. کله چې ځیگر او عضلات د گلایکوجن د ذخیرو لرونکي وي یو زیات مقدار کاربوهایډریټ په شحمو تبدیلیږي او پر تحت الجلدي انساجو کې ذخیره کیږي.

3) **د عصبي سیستم لپاره د انرژۍ لمړنۍ منبع**

عصبي نسجونه، دماغ او سږي کاربوهایدریټونه د احتراقیه موادو د لمړنۍ منبع په حیث استعمالوي.

4) **د پروټین تعامل**

ترټولو لمړي د انسان بدن کاربوهایډریټونه د انرژۍ د تولید لپاره په کاروي. د کمښت په صورت کې د پروټین څخه کار اخلي. د مثال په توگه بدن پروټین په گلوکوز تبدیلوي ځکه چې گلوکوز شتون نه لري او په همدې توگه حیاتي دندې په بدن کې ترسره کیږي.

5) **د میتابولېزم تنظیم**

د کاربوهایډریټ د کمښت په صورت کې د انسان بدن د احتراقي موادو د اړتیا د پوره کولو په موخه ذخیروي شحم پارچه کوي. د شحمیاتو مېتابولیزم نسبت هغه تولیداتو ته چې بدن یې په اوسط ډول تولیدوی، چټک کوي.

6) **د کولمو او معدې د دندو په ترسره کولو کې رول**

لکتوز د کولمو د گټورو بکتریاوو په وده او نمو کې رول لري ځیني نور قندونه د B Complex ویټامینونو په ترکیب کې گټور ثابتیږي.

7) **غذایي فایبر**

د کولمو او معدې د لارې د پرستالتیک حرکاتو په نښه کولو کې مرسته کوي د کولمو محتویات ډېروي او په کولون کې د غایطه موادو د پاتې کیدو زماني طول راکموي.

د توصیه سوي غذایي رژیم مقدار

د کاربوهایدریټونو مشخص مقدار د اخذ لپاره په دقیق ډول کوم معیار نه دي تجویز سوي، لیکن د Ketosis د وقایې لپاره حد اقل د ورځې د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ گرامه هاربوهایدریت ته اړتیا لیدل کیږي.

غذایي منابع

نشایسته (Starch): سبزیجات او پانه لرونکي سبزیجات

(c) ketabton.com: The Digital Library

خالص شکر: شربتونه، جيلي، مربا او کاربن لرونکي مشروبات ۱۰۰٪ کاربوهايدريټ لري.

وچ حبوبات: په حبوباتو او اوړو کې (٪۷۰-٦٥) کاربوهايدريټ شتون لري.

نخود او لوبيا: ٦۰٪ يا له دې څخه ډېر کاربوهايدريټونه لري.

سبزيجات او ميوه جات: پالک، کرم، هندوانه او نور پاڼه لرونکي سبزيجات يو مقدار اوبه لري او تقريبا ٦۰٪ يا د دې څخه کم مقدار کاربوهايدريټ لري، کچالو، خوږ کچالو، Lima Bean او کيله کم مقدار اوبه لري او تقريبا ۲۰٪ يا د هغه څخه ډير کاربوهايدريټ لري.

د کاربوهايډريټونو کمښت (Carbohydrates Deficiency)

1. **Ketosis:** د غذايي CHO د کمښت له امله د انرژۍ د توليد لپاره ناکافي ګلوکوز شتون دی. نو د همدې کبله يو زيات مقدار شحم استعماليږي، د شحمو د ميټابوليزم له امله يو شمير مواد توليديږي چې د کيتون په نامه يادېږي چې په نتيجه کې د نوموړو موادو توکسيک حالت ته کېتوزس وايي.
2. **د بدن د انساجو لړي کيدل (Depletion of Body Tissues):** پروټينونه د جسم انساج تعميروي، کله چې د کاربوهايډريټ او شحمياتو کمښت موجود وي نو د انرژۍ د توليد لپاره د پروټين څخه کار اخيستل کيږي. د کاربوهايدريتونو کمښت د بدني انساجو د له منځه تګ سبب ګرځي د مثال په ډول: لوږه د قحطۍ د وجې رامنځ ته کيږي.

زيات کاربوهايډريټ لرونکي غذايي رژيم: دغه ډول غذا د غاښونو د کاريس او چنجي کيدو سبب ګرځي. ټول قندي مواد د فرکتوز، ګلتوز، مالتوز، لکتوز او سکروز په شمول د همدي ډول Cavity سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

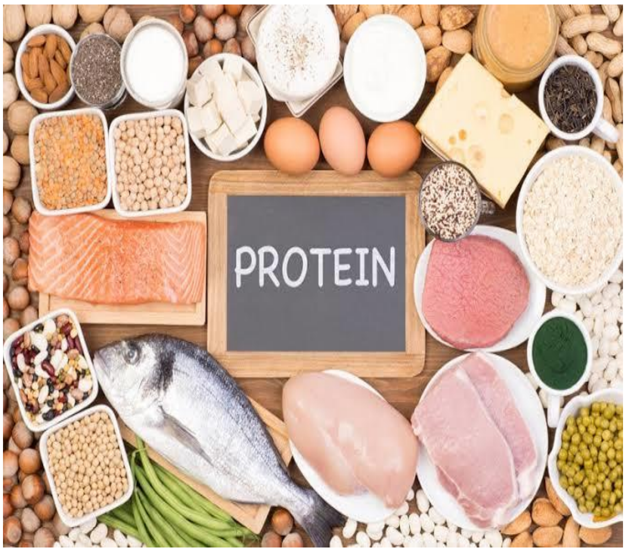
څلورمه برخه

پروټینونه Proteins

په دې برخه کې به زده کړیالان د پروټینونو د دندو او ځانګړتیاوو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:



- پروټینونه تعریف کړي.
- پروټینونه او امینواسیدونه (ساختماني واحدونه) تشریح کړي.
- د کامل او نامکمل پروټینونو ترمنځ د توپیر پېژندل (حیواني او نباتي)
- د پروټینونو بیولوژیکي ارزښت او دندې تشریح کړي.
- پروټین لرونکي غذایي منابع لسټ کړي.
- د ورځې اړین توصیه سوي مقدار تهیه کړي.
- د پروټینونو د کمښت نښې نښاني تشریح کړي.

پیلامه:

پروټینونه هغه وخت ونومول سول کله چې ۱۵۰ کاله د میلاد څخه دمخه د Protein یوناني کلمه د اولي اهمیت (Prime Importance) په معنی وکارول سوه.

تعریف: پروټینونه لوي مالیکولونه دي چې د امینو اسیدونو په نامه د ساده موادو څخه ترکیب سوي دي.

کوم شیان د پروټین په اړه د اهمیت وړ دي؟

پروټینونه نه یوازې په غذا کې شتون لري بلکه د بدن په ترکیب او جوړښت کې هم شامل دي. د مثال په توګه هډوکي، غړي، وترونه (Tendons)، لیګامنټونه، عضلات، غضروف، ویښته، نوکان او پوستکي ټول د پروټینونو څخه جوړ دي.

پروټینونه زموږ په بدن کې بیلابیلي او خاصې وظیفې ترسره کوي چې په لاندې ډول دي:

دندې (Functions)

I. **انزایمونه:** پروټیني جوړښتونه دي چې کېمیاوي تعاملات اسانوي او د نوموړو تعملاتو د تشدېدو سبب ګرځي. دغه پروټیني جوړښتونه د کتلستونو په نامه یادیږي. هر انزایم په بدن کې یوه ځانګړې دنده لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

II. **انټي باډي:** پروټيني جوړښتونه دي چې د ناروغيو او انتاناتو په وړاندي مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د وينې په سپينو کروياتو کې پيدا کېږي (د وينې په دوران کې يې شمير ډيروي).

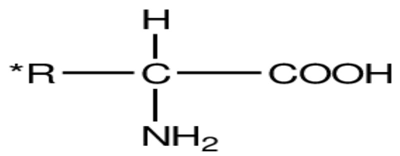
III. **هېموګلوبين:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکسيجن د بدن ټولو برخو ته رسوي.

IV. **هورمونونه:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکثراً د بدن دندي کنترولوي. هورمونونه انزايمونه انقالوي ترڅو خپلي دندې ترسره کړي. د مثال په توګه د وينې د ګلوکوز د سطحې تعادل د انسولين په واسطه.

V. **وديز او جوړښتيز پروټينونه:** پروټينونه دي چې د بدن د انساجو په جوړښت، ودې او ترکيب کې کارول کيږي.

د پروټينو ترکيب

پروټينونه مغلق مرکبونه دي چې د امينواسيدونو د يو ځاي کيدو څخه جوړ سوي دي. او امينو اسيدونه د کاربن،هايدروجن، اکسيجن او نايتروجن څخه جوړ سوي دي. او دغه عناصر په زنځيري بڼه د امينو اسيدونو څخه ترتيب سوي دي.



امينواسيدونه: د پروټين د جوړيدو بلاکونه

په مجموعي توګه ۲۰ ډوله مختلف امينواسيدونه شتون لري. دغه امينواسيدونه په خپل ترتيب پوري اړه لري. او په بدن کې ځيني ځانګړي دندې ترسره کوي.

ستاسې بدن: د امينواسيدونو مخزن

ستاسې بدن په دومداره توګه خپل د اړتيا وړ امينواسيدونه د مخزن او غذايي رژيم څخه ترلاسه کوي. وروسته د هغه چې تاسي داسي يوه غذا واخلئ چې په خپل ترکيب کې پروټين ولري، نو ستاسي بدن په کار شروع کوي، پروټينونه په امينو اسيدونو ټوټه کوي (مختلف پروټينونه مختلف امينواسيدونه لري). کله چې پروټينونه کاملا هضم سي، ستاسې بدن امينواسيدونه جذبوي او دوباره يې د بدن د دندو لپاره ترتيبوي. ستاسي بدن د يو مخزن په توګه کار کوي.

ضروري او غيرضروري امينواسيډونه

د 20 ډوله امينواسيدونو څخه 11 ډوله يې د انسان په بدن کې ترکيبيږي، نو د همدي کبله ورته غير ضروري امينو اسيدونه وايي. پاتي 9 ډوله نور يې زموږ بدن نسي جوړولي ځکه نو ورته ضروري امينواسيدونه وايي او بايد په غذايي رژيم کي واخيستل سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ضروري امینواسیدونه	غیرضروري امینواسیدونه
- Methionine1	1- Alanine
2- Arginine	2- Asparagine
3- Threonine	3- Aspartic Acid
4- Valine	4- Cysteine
5- Isoleucine	5- Glutamic Acid
6- Leucine	6- Glutamine
7- Phenylalanine	7- Glycine
8- Histidine	8- Hydroxylysine
9- Lysine	9- Proline
	10- Serine
	11- Tyrosine

حیواني پروټینونه د نباتي پروټینونو په وړاندي

حیواني پروټینونه: غوښه، ماهي، د الوتونکو غوښي، شیدي، پنیر او هګۍ د کاملو پروټینونو د ډلي څخه شمیرل کېږي. کامل پروټینونه د ضروري امینواسیدونو کامل مقدار لري د همدي وجي ورته د لوړ کېفیت لرونکي پروټینونه یا د لوړ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونه (High Biological Value Proteins) وایي.

نباتي پروټینونه: غلي، حبوبات، خسته باب (زینبی) او نور سبزیجات نباتي پروټینونو د جملې څخه شمېرل کېږي. نوموړي پروټینونه په خپل ترکیب کې یو یا ډیر ضروري امینواسیدونه نه لري نو د همدي وجي ورته ناکامل پروټینونه وایي. همدارنګه نوموړي پروټینونه د لږ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونو په نامه هم یادیږي (Less Biological Value Proteins).

تکمیلي پروټینونه

د غذا دوه نامکمل پروټینونه چې د یوځاي کېدو په صورت کې یو د بل کمښت جبرانوي.

د تکمیلي پروټینونو منابع

د دوه یا ډېرو غذاګانو چې په لاندي ډول ذکر سوي په یو ځاي کېدو سره به تاسې وکړاي سي چې یو مکمل پروتین جوړ کړي. د نوموړي غذا د خوړو په صورت کې به تاسي د هضم د عملیې په وخت کې ټول نهه ضروري امینواسیدونه ترلاسه کړي. تاسی کولي سي چې نباتي پروټینونه سره ترکیب کړي او مکمل پروتین جوړ کړي.

غلي	حبوبات	خستي/تخمونه
وربشي	لوبیا	د لمرګلي د ګل تخم

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوار	نخود	چارمغز/غوزان
وريجې	عدس	خستې/زيني
Pasta	سويا	
تور غنم (Rye)	مټر	

د مکمل پروټين د رامنځ ته کولو لپاره ترکيبات

د غلو او حبوباتو ترکيب	د غلو او خستو ترکيب	د حبوباتو او خستو ترکيب
ملايي، Peanut ، غنم	ډوډۍ د کنجد د تخم سره	د کنجد خميره د Chick Pea سره
د غنمو چپاتي		
Kitchri		
وريجې د دالو سره		

همدارنګه په هر ګروپ کې د حيواني پروټينونو (غوښه، هګۍ، شيدې، پنير) د لږ مقدار په اضافه کولو سره به تاسې يو مکمل پروټين جوړ کړئ لکه:

Porridge د شيدو سره

اش او مکروني د پنير سره

سلاد د لوبيا سره

Kitchri د ماستو سره

د پروټينونو دندې

1. د بدن د نسجونو ترميم او جوړونه
2. د هورمونونو او انزايمونو په ترکيب کې شامل دي او د بدن ميتابولېزم تنظيموي.
3. د بدن د الکترولايټونو او مايعاتو په ثابت ساتلو کې د بدن سره همکاري کوي.
4. د انټي باډيو په ترکيب کې شامل دی کوم چې د بدن معافيتي اړخ جوړوي.
5. د کاربوهايډريټ اوشحمياتو د نه شتون په صورت کې د انرژۍ ښه منبع جوړوي.

1gr پروټين 4Kcal انرژي توليدوي. بدن نسي کولای چې پروټينونه ذخيره کړي، عضلې د پروټين دنه ذخيره کېدو له امله خپلې زخيرې دلاسه ورکوي اوعضلات(Washing)کېږي او باالاخره ډنګروالي او دودې دريدل رامنځته کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټين ته اړتيا د شخص په جسامت او اندازي پوري اړه لري:

عمر: کوچنيان (مخصوصا نوي زوکړي او شيدې خوړونکي) د چټکي ودې له امله ډېر مقدار پروټين ته اړتيا لري.

جنس: سړي نظر ښځو ته کم شحم او ډير عضلات لري نو د همدي وجې ډير مقدار پروټين ته ضرورت لري.

حاملګي او شيدې ورکوونه

- د رشيم، پلاسنتا، مور او ماشوم د بدن د ودې لپاره
- د نسجونو او ويني د پرمختيا او ودي لپاره

د غذايي پروټينونو د اخذ وړانديز او پيشنهاد

کټګوري	عمر (کال)	وزن (Kg)	ارتفاع (Inch)	پروټين (gr)
نوي زوکړي	0-0.5	6	24	13
	0.5-1	9	28	14
کوچنيان	1-3	13	33	16
	4-6	20	44	24
	7-10	28	52	28
نارينه	19-24	72	70	58
	25-50	79	70	63
	+51	77	68	63
ښځينه	15-18	55	64	44
	14-24	58	65	46
	25-50	63	64	50
	+51	65	63	50
حامله				60
شيدې ورکوونکې	6 لمړني مياشتې			65
	6 وروستنۍ مياشتې			62

د نايتروجن تعادل

هغه حالت دي چې د نايتروجن اخذ او طراح سره مساوي وي. په دوه ډوله دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **مثبت نایتروجني تعادل**

د نایتروجن د اطراح څخه اخذ یې ډیر وي. دغه حالت د نویو نسجونو د تشکل شودونکي دي، د مثال په توګه حاملګی، کوچنیان چې د ودي په حال کې دي. ورزش کوونکي چې نویو عضلاتو ته وده ورکوي، هغه نسجونه چې د فزیکي صدمو، ناروغیو او جرحو وروسته ترمیمیږي، دي.

- **منفي نایتروجني تعادل**

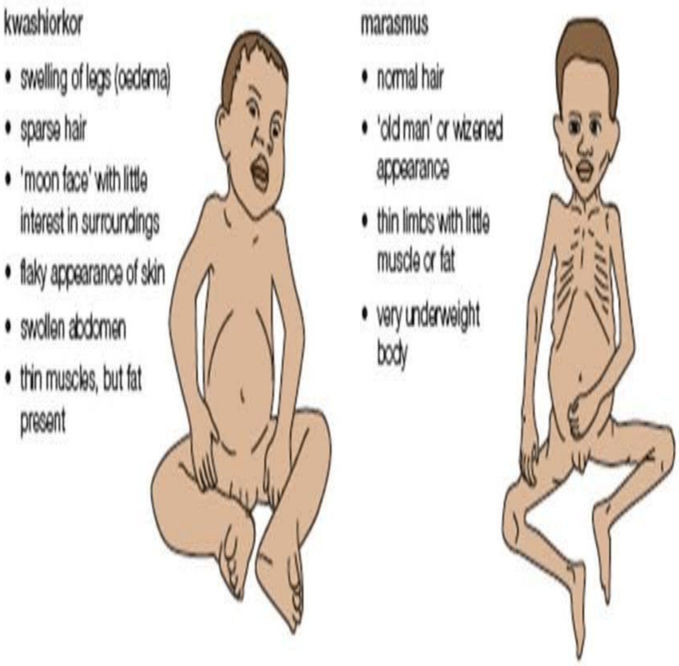
د نایتروجن اطراح نظر اخذ ته ډیره وي. د مثال په توګه د تبې، جرحو، سوځیدو، ولږي او تحرکېت نه لرلو په حلاتو کې.

کمښت یا فقدان

د انرژی او پروټین خوارځواکي یوه پراخه اصطلاح ده چې ناروغۍ یې Marasmus او Kwashiorkor دي.

Marasmus

هغه حالت دي چې د شدیدي خوارځواکي له کبله رامنځته کیږي. په هغه کوچني عمر لرونکو کې چې د کالورۍ، غذایي پروټین، ویتامینونو او منرالونو د کمښت سره مخامخ وي، لیدل کیږي. کوچنیان وچ کلک وي ولي اذیما نه لري. ویښتان وچ او ډبل، پوستکي نازک او غونج وي.



Kwashiorkor

هغه حالت چې د غذایي پروټینونو کمښت په کې په اني او دوامداره توګه موجود وي لکه لوږه. د دغه حالت د کبله شحم په ځیګر کې تجمع کوي. د هورمونونو او پروټین کمښت موجود وي، اذیما، درد لرونکي جلدي ستونزي او د ویښتانو د رنګ تغیر هم یکي موجود وي. نوموړي ناروغۍ په هغه کوچنیانو کې اکثراً لیدل کیږي چې عمرونه یې ۱-۴ کالو پوري وي.

د پروټین کمښت

د پروټین د کمښت اوله نښه عضلاتي ضعف دي. د بدن نسجونه اکثراً په پروټین ولاړ دي. د مثال په توګه کوچنیان چې د پروټین کافي مقدار نه ترلاسه کوي، ضعیف او کوچني عضلات لري.

د البومین کمښت (په پلازما کې موجود پروټین) د اذیما او پرسوب سبب ګرځي. همدا رنګه د پروټین کمښت په وینې کې هم د نښو نښانو د رامنځ ته کېدو سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

RBC یوازې ۱۲۰ ورځې عمر لري. د نویو حجرو د تولید لپاره پروټین ته اړتیا ده د پروټین کمښت د وینې د کمیدو (Anemia) سبب ګرځي.

د پروټین-انرژۍ کمښت

Marasmus	Kwashiorkor
• د پروټین او نرژۍ دواړو کمښت • د بدن سطحي شحم او هم د مټ د پنجې قطر کمیږي. • د وزن بایلل. • حشوي پروټین (البومین) نارمل یا کمیږي. • د معافیتي سیستم دنده نارمل. • وچ او ډبل ویښتان • وچ او غونج مخ	• یوازې د پروټین کمښت • د بدن سطحي شحم او د مټ د پنجې قطر نارمل دي. • وزن ممکن نارمل وي. • حشوي پروټین کمیږي. • د معافیتي سیستم دنده کمیږي. • سره رنګه ویښتان • اذیمايي منظره/ پړسوب

د پروټین د ډیر اخیستلو خخه ډډه کول

څو طبي حالات د اشخاصو لپاره، د پروټین مناسب هضم او پروسیس کول ستونزمنوي او د بدن په مختلفو برخو کې د اضافي محصولاتو د رامنځ ته کګ سبب ګرځي.

اشخاص چې د ځیګر او پښتورګو په ناروغیو اخته وي، نه سي کولاي په موثر ډول پروټینونه پروسېس کړي او په یوریا یې تبدیل کړي او یا یې په موثر ډول په تشو بولو کې اطراح کړي. دغه حالت بالاخره د یوریک اسید تیرو د جوړیدو او هم د یوریمیا سبب کرځي. په دغه حالت کې ډاکټران محدود پروټین لرونکي غذایي رژیم توصیه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځمه برخه

شحمیات Fats

په دې برخه کې به زده کړیالان د شحمیاتو په ډولونو، ځانګړتیاوو او استعمال باندې پوه او هغه به مطالعه کړي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- شحمیات تعریف کړي.
- د شحمیاتو ترکیب او ډلبندي تشریح کړي.
- د شحمیاتو دندې تشریح کړي.
- اساسي شحمي اسیدونه او دندې یې تشریح کړي.
- د شحمیاتو غذایي منابع لسټ کړي.
- د شحمیاتو ورځنۍ اړتیاوې تهیه کړي.
- د شحمیاتو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي.

پیلامه

تعریف: شحمیات د انرژۍ تر ټولو متراکمه منبع ده. 1gr شحم 9kal انرژي برابروي. دوی د انرژۍ اصلي ذخیره جوړوي او د مختلفو دندو لپاره اړین دي. څرنګه چې لږ O_2 او ډیر C لري نو د همدې وجې د کاربوهایډریټ سره ښه توپیریږي.

موخې

1. د شحمو د غذایي منابعو توضیح کول
2. د شحمیاتو مختلف ډولونه توضیح کول
3. په دې پوهیدل چې بدن څه ډول د شحمیاتو څخه ګټه اخلي.
4. ناروغۍ چې د شحمیاتو په ډیر استعمال سره پیدا کیږي.

توضیحات

- شحم (Fat/Lipid)
- Fat: د کوټې په تودوخه (20°C) کې جامد وي لکه پنیر، پیروي او ملایي کې موجود شحم
- Oil: د کوټې په تودوخه (20°C) کې مایع وي لکه نباتي غوړي.

مغذي مواد چې لوړ مقدار انرژي تولیدوی:

یو ګرام کاربوهایډریټ --------------- 4 Kcal

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ګرام پروټين ------------------- 4 Kcal

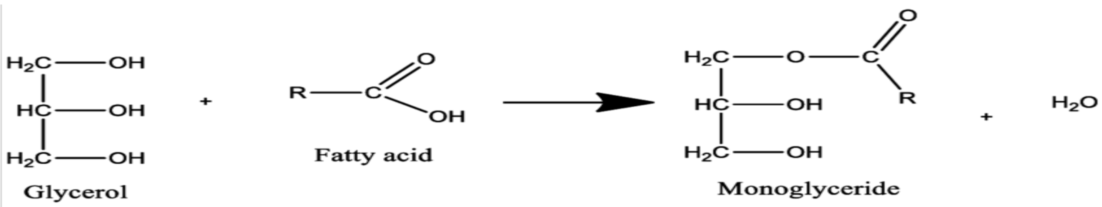
يو ګرام شحم --------------------- 9 Kcal

د شحمو ترکيب: کاربن C، هايدروجن H، اکسيجن O_2.

د يو ماليکول شحمو ساختماني ترکيب = ګلېسرول + شحمي اسيد

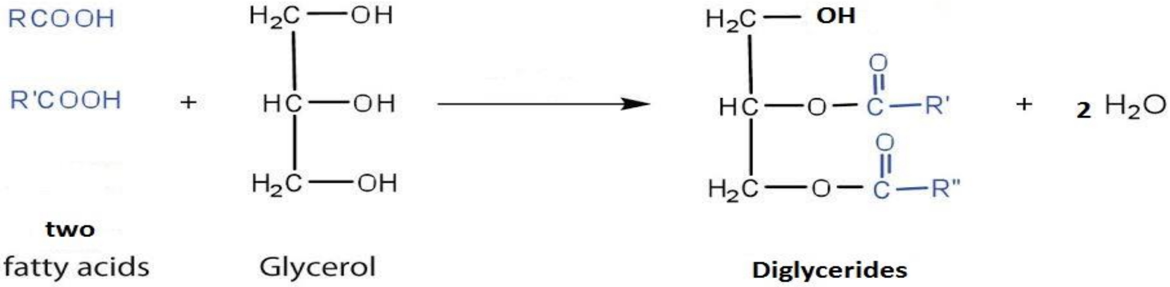
Monoglycerides

يو ماليکول شحمي اسيد + ګلېسرول



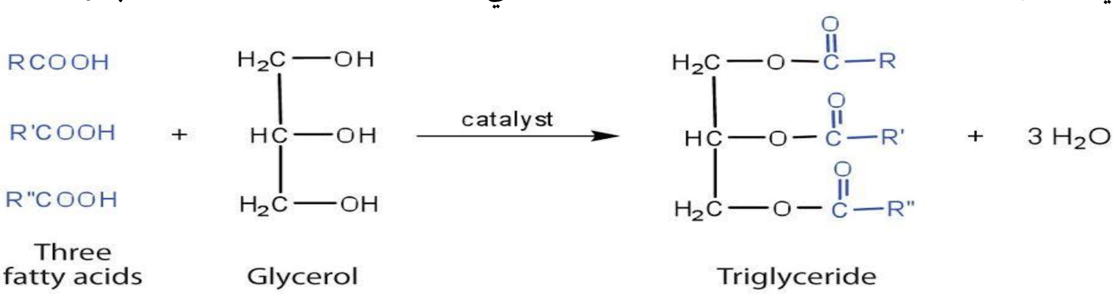
Biglycerides

دوه ماليکوله شحمي اسيدونه + ګلېسرول



Triglycerides

دري ماليکوله شحمي اسيدونه + ګلېسرول



تراي ګلېسرايدونه اکثرا په بدن کې او غذايي رژيمونو کې پيدا کيږي.

تراي ګلېسرايدونه اکثرا په نسجي حجراتو او انساجو کې موجود دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شحمي منابع

- **Fats او Oils:**

د جوارو تيل، د لمرپرستي تېل، مارګين، ملايي، د پخلي غوړي.

- **حيواني غذاګاني:**

د اوزې غوښه، د غوا غوښه، د چرګې غوښه، د ماهي غوښه، هګۍ، شيدې، پنير، ملايي، ماسته.

- **شحمي نباتي غذاګاني:**

کوپره، پلي، پسته، بادام، سويا، پاکستاني پلي

- **نباتي غوړي**
  - **د ليدو وړ شحميات:**

وګوري احساس کړي (ملايي، لم، پيروي)

  - **نه ليدونکي شحميات:**

د نورو مغذي موادو سره مخلوط (کوپره، پسته، بادام)

فعاليت: د هغه ناروغانو په شکايت کې مرکزي رول لري چې د يوي قلبي حملي څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغانو ته ووياست چې نوري شي غذاګاني نسی مصرفولي.

شحم

دندې	د کمښت نښې نښانې	حيواني منابع	نباتي منابع
• د انرژۍ برابرول • په شحمو کې د منحل ويټامينونو انتقال. • د ضروري شحمي اسيدونو تقويه • د هډوکو او نورو غړو تقويه او ساتنه. • د يخنۍ او ګرمۍ څخه مخنيوي کول. • د غذا د تهيې څخه رضايت.	• اکزيما • د وزن بايلل • د بدن په دوه کې څنډ	• وازدي او لم • پنير • پيروي • ملايي • شيدې • هګۍ	• نباتي تېل • زيني • چاکليټ • زيتون • مارګرين

بدن څه ډول د شحمو څخه ګټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شحمو ذخیره: د انرژۍ ذخیره

په شحمو کې د منحل ویټامینونو جذب (A.D.E.K)

ضروري شحمي اسیدونه: د حجراتو د ترکیب لپاره، د بدن په دندو کې مرسته کوونکې دي.

نورې دندې:

غذايي رژیم ته خاصه ذایقه ورکوي.

دده په شتون کې د پروټین څخه د انرژۍ د منبع په توګه ډډه کېږي.

د غذا د اخېستو وروسته انسان ته مړښت ور په برخه کوي.

د حجراتو شحم:

- د ټولو حجراتو په ترکیب کی شامل دي.
- ډیري مقدار یې په مغز او اعصابو کې پیدا کیږي.
- د ډیر مقدار ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي.

ذخیروي شحم:

- په ځانګړي ذخیروي حجرو کې شتون لري.
- ډیري مقدار یې د پوستکي لاندي او په ګېډه کې پیدا کېږي.
- د شحمي اسیدونو لږ مقدار لري.
- د بدن لپاره د انرژۍ د ذخیري حیثیت لري.
- په بدن کې د عایق دنده ترسره کوي (بدن ګرم ساتي)
- د نازکو غړو څخه ساتنه کوي (د مثال په توګه پښتورګي)

د شحمیاتو دندې:

په غذا کې شحمیات:

1. د بدن د احتراق منبع
2. په شحمو کې د منحل ویټامینونو جذب (A.D.E.K)
3. غذا ته خاص خوند ورکوي
4. د ضروري شحمي اسیدونو (Linolenic 8 Lineoleic Acid) منبع ده، چې د حجروي غشاګانو د تقویې سبب ګرځي. د کولسټرول په انتقال او مېتابولېزم کې مرسته کوي او همدارنګه د مغز په ودې او د ویني د علقې وخت په اوږدېدو کې هم مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بدن کي شحميات:

1. د احتراق منبع: د ټولو نسجونو لپاره (بغير د CNS)
2. د احتراقيه موادو ذخيره: شحمي حجرات
3. د غړو ساتنه: شحمي تقويه يي حلقه چي مېخانيکي ضربي او ټکانونه جذب او د غړو څخه ساتنه کوي (سترګه، پښتورګي، هډوکي او نور)
4. غوړول: د انسان د بدن شحمي غدي غوړي يا شحم توليدوي چي دغه غدوات د Sebaceous Glands په نامه ياديږي. د دغو غدو افرازات پوستکي غوړوي او د بدن څخه د اوبو د وتلو مخه نيسي.
5. عايق جوړونه: شحمي طبقه چي د جلد لاندي موقعيت لري بدن د يخني څخه ژغوري.
6. د حجروي غشاء جوړښت: شحميات د حجروي غشاء عمده برخه جوړوي.

شحمي اسيدونه (Fatty Acids)

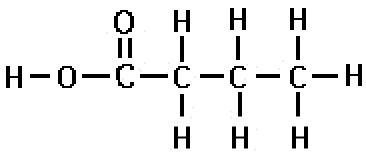
I. مشبوع شحمي اسيدونه (Saturated Fatty Acids)
II. واحد نامشبوع اسيدونه (Monounsaturated Fatty Acids)
III. څوګانه نامشبوع اسيدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

ترای ګلېسرايدونه Triglycerides

وروسته د هضم څخه: Glycerol + 1Fatty Acid + 2Fatty Acid + 3Fatty Acid

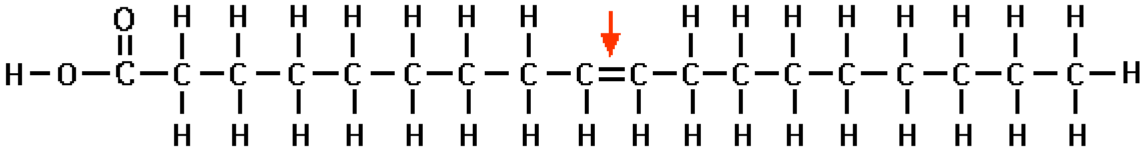
مختلف شحمي اسيدونه:

مشبوع شحمي اسيدونه: دوه ګوني رابطه نه لري ډېر مقدار هايدوجن لري.



Butyric Acid-Saturated Fatty Acid

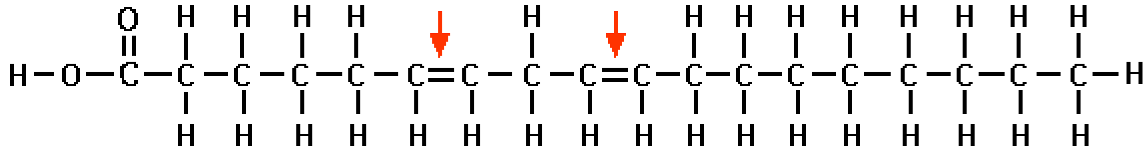
واحد نامشبوع اسيدونه: يوه ګوني رابطه لري.



Oleic Acid- Monounsaturated Fatty Acid

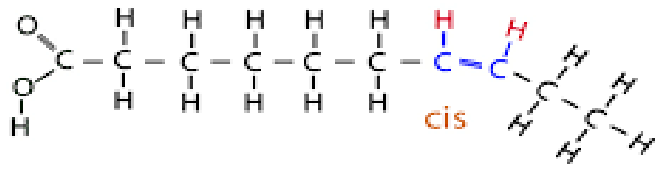
(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ګانه نامشبوع اسیدونه: دوه یا درې دوه ګوني رابطې لري.

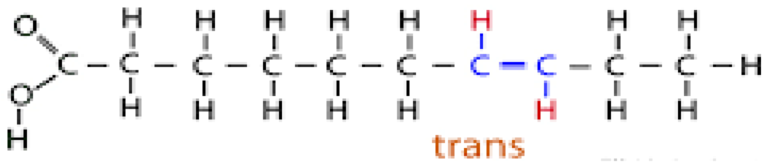


Linoleic Acid- Polyunsaturated Fatty Acid

- په یو شحمي اسید کې د کاربن د اتومونو زنځیرونه چې جوړه رابطې لري او قات سوي وي د (Cis Fatty Acid) په نامه یادیږي



- او که زنځیرونه مستقیم وي د (Trans Fatty Acid) په نامه یادیږي. Trans یې د انسان د بدن په وسیله استفاده کیږي، لکه مشبوع شحمي اسیدونه



ضروري شحمي اسیدونه

- ډیري شحمي اسیدونه چې د بدن په وسیله نه جوړیږي، ضروري اسیدونه نه دي.
- دوه شحمي نا مشبوع اسیدونه چې دبدن په وسیله نه تولیدیږي او په غذاو کې اخېستل کېږي ضروري شحمي اسیدونه دي (Linolenic Acid & Lnolenic Acid)
- د حجراتو په جوړیدا په ځانګړي توګه د دماغو د حجراتو په جوړیدا کې ترې کار اخېستل کېږي.

شحم د مشبوع، غیرمشوع او څو ګانه مشبوع شحمي اسیدونو د ترکیب څخه جوړیږي.

په یخه هوا کې مشبوع شحمیات کلک وي لکه ملایي، کوچ، د پخلي غوړي.

په یخه هوا کې غیر مشبوع شحمیات مایع وي لکه د زېتونو تېل، د لمر پرستي د ګل تېل.

Saturated Fats = More Saturated Fatty Acids

Mono Unsaturated Fats = More Mono Unsaturated Fatty Acids

(c) ketabton.com: The Digital Library

Poly Unsaturated Fats = More Poly Unsaturated Fatty Acids

د غوړیو (شحمیاتو) ډولونه

- Ghee (د پخلي لپاره تېل چې د حیواني او نباتي غوړیو یو ترکیبي حالت دي).
- کوچ
- د کوپړي غوړي.
- د ماهي غوړي
- د زېتون غوړي.
- د سویا غوړي.
- ملایي
- د هگی ژېړ
- خسته باب/ زیني
- د لمر پرستي (افتاب پرست) غوړي.
- داسي نور

اړمنتیا

د (Dietary Reference Intake (DRI)) په نامه ماخذ وړاندیز کوي چې لویان باید د ورځنی انرژی د مجموعي څخه (20-25%) یې د شحمیاتو څخه لاسته راوړي(IOM 2002).

د صحي پوهې او کړنلارې په اساس د ضروري شحمي اسیدونو د جذب د میزان لپاره کوم ځانگړی وړاندیز شتون نلري بلکه د کمښت د له منځه وړلو لپاره یې وړاندیز سوي دي.

ضروي شحي اسیدونه:

دېري شحمي اسیدونه چې په بدن کې نه تولیدیږي او باید په غذاگانو کې واخېستل سي، د ضروري شحمي اسیدونو په نامه یادیږي.

Poly Unsaturated Fatty Acid (PUFA) د ضروري شحمي اسیدونو د ډولې څخه دي چې په نباتاتو او سبزیجاتو کې پیدا کیږي.

د ضروري شحمي اسیدونو دندې: د حجراتو په ځانگړي توگه د دماغو او اعصابو په ترمیم او ترکیب کې رول لري. دماهي غوړي او ډیر غوړ لرونکي ماهیان (Herringssardines) د ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي او نوموړي شحمي اسیدونه یې اومېگا (Omega) او اومیگا تري (Omega III) دي.

Omega III د وینې کولستیرول په راکمولو او همدارنگه د وینې د علقې په وقایې کې رول لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په شحمياتو عمليې (Fats Procession)

Unsaturated Fats (Oil)

د جفته رابطې ماتول

د هايدروجن علاوه کول (Hydrogenation)

د شبوع شحمو بېلګې عبارت دي له: نباتي غوړي، کلک مارګرين.

کولېسټرول

شحمي مواد چې د انسان په بدن کې جوړېږي او په هغه غذاګانو کې چې حيواني منابع ولري، پيدا کيږي.

دندې:

- هورمونونه جوړوي.
- حجرات جوړوي.
- د بدن په مختلفو پروسو کې ونډه لري.
- د لېپو پروټين (lipoprotein) په وسيله انتقاليږي.

ډولونه: څلور ډولونه يې عبارت دي له:

1. High Density Lipoprotein (HDL) ښه کولېسټرول
2. Low Density Lipoprotein (LDL) بد کلېسټرول
3. Very Low Density Lipoprotein (VLDL)
4. Chylomicrons

د مشبوع شحمي اسيدونو يا Trans Fatty Acids ډيروالي د LDL د ډيربښت سبب ګرځي. او بالاخره د زړه کرونري ناروغيو (Coronary Heart Diseases) ته زمينه برابروي.

د غير مشبوع شحمي اسيدونو ډېربښت د (HDL) د ډېربښت سبب کېږي او بالاخره د زړه کرونري ناروغيو واقعات هم راکميږي.

د ويني د کولېسترول نارمل اندازه: 239-1200 Mg/Day نوموړي اندازه د نارمل او خطري حدونو په منځ کې ده او که د 1240mg/day څخه لوړ سي نو ويل کيږي چې شخص په خطر کې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږمه برخه

ویټامینونه او منرالونه Vitamins & Minerals

په دې برخه کې به زده کړیالان په شحمو کې منحل ویټامینونه (A.D.E.K) او په ابو کې منحل ویټامینونه (B.complex,C) او هم مختلف منرالونه (Ca,Fe,I,Na,K,P) وپیژني.

موخې

ددې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې و توانیږي چې:

1. کوچني غذایي مواد تعریف کړي
2. په شحمو او ویټامینونو کې منحل ویټامینونه وپیژني
3. د منرالونو او ویټامینونو ددندو تشریح کول
4. د ویټامینونو او منرالونو غذایي رژیمونو تهیه کول
5. د منرالونو او ویټامینونو د کمښت له امله پیښیدونکې ناروغۍ او دهغو نښې نښانې تشریح کړي.

Micronutrient

هغه مواد دي چې په کم مقدار سره د بدن د نارمل دندو ترسره کولو له پاره ضروري وي. د مثال په توګه ویټامینونه او منرالونه چې نوموړي مواد په کم مقدار سره دبدن ددندو په ترسره کولو کې مرسته کوي.

ویټامینونه (Vitamines)

- په لږ مقدار سره د بدن د پروسو له پاره ضروري دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د انرژۍ تولیدونکي نه دي ولې د انرژي په تولید کې مرسته کوي
- بدن دهغې انرژۍ د مصرف له پاره تیاروي چې د کاربوهایډریټ ، شحمو او پروټینونونو څخه لاسته راځي.
- ځانګړې دندې لري

ډلبندي (Classification)

ویټامینونه په دوو لویو ګروپونو ویشل سوي دي

1. **په شحمو کي منحل ویټاینونه:** هغه ویټامینونه دي چې په شحمیاتو کي د حلیدو وړتیا لري.
2. **په ابو کي منحل ویټامینونه:** هغه ویټامینونه دي چې په ابو کي د حلیدو وړتیا لري.

په شحمو کي منحل ویټامینونه (Fat soluble)	په اوبو کي منحل ویټامینونه (Water soluble)
• Vit-A	**Vit-B complex**
• Vit-D	• Vit-B_1 (Thiamin)
• Vit-E	• Vit-B_2 (Riboflavin)
• Vit-K	• Vit-B_5 (Niacin)
	• Vit-B_6 (Pyridoxine)
	• Vit-B_9 (Folic Acid)
	• Vit-B_{12} (Cyanocobalamin)
	• Vit-B_3 (Pantothenic Acid)
	• Vit-B_7 (Biotin)
	Vit-C (Ascorbic Acid)

منرالونه یا معدني مواد (Minerals)

غیرې عضوي عناصر دي چې دبدن د انساجو د جوړیدو له پاره ضروري دي، د بدن مایعات تنظیموي او هم د بدن سره په مختلیفو دندو کې مرسته کوي.

د بدن 96% وزن کاربن، هایدروجن، اکسیجن او نایتروجن جوړوي.

د بدن 4% وزن معدني مواد جوړوي.

معدني مواد په اوبو او طبیعت کې پیداکیږي.

په خاوره کې معدني مواد د نباتاتو په واسطه جذبیږي.

انسان معدني مواد د همدغه منابعو څخه چې نباتات او حیوانات دي، لاس ته راوړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډلبندي(Classification)

په دو لویو ډلو ویشل شوي دي:

1. **عمده او لوی منرالونه (Major Minerals):** ورځنی اړتیا ورته د 100gr څخه ډیره وي. د مثال په توګه P, K, Na, CL, Mg, Ca.
2. **نادر منرالونه(Trace Minerals):** ورځنی اړتیا ورته د 100gr څخه کمه ده. د مثال په توګه Se, Zn, I, Fe.

منرال	R.D.A	دندې (Function)	کمښت/سمیت (Deficiency/Toxicity)	منابع(Sources)
پوتاشیم (K^+)	2000mg	• د عضلاتو تقلص • د بـدن د مایعاتو د توازن ساتنه • د عصبي تنبهاتو انتقال • اسموزس	**کمښت:** • هایپوکلیمیا(په وینه کې د پوتاشیم کموالي) د هایپو کلیمیا نښې نښانې: • د عضلاتو ضعف • د زړه ضربان **سمیت:** • هیپرکلیمیا(په وینه کې د پوتاشیم لوړیدل) **د هایپر کلیمیا نښې نښانې:** • سټرتیا • زړه بدوالي • صدري درد	میوه جات: ✓ مالته ✓ کیله سبزیجات: ✓ باقلي کورنی. ✓ شیدې ✓ حبوبات ✓ غوښه
سودیم(Na^+)	500mg	• د مایعاتو دتوازن ساتنه • د عصبي سیالې انتقال • اسموزس • د اسید قلوي د توازن ساتل • د عضلاتو او اعصابو د تحرکاتو تنظیم	**کمښت:** **د هایپونایتریمیا (نادرا)** **نښې نښانې :** • شدیدې کانګې • شدیدې نس ناستې • ډیهایډریشن **سمیت: هایپر نایتریمیا** **نښې نښانې:** • هایپرتینشن • اذیما	

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
ویټامین A (Retinol)	• ځیګر • پښتورګي • هګۍ زېړ • شیدې • کوچ • د ماهي غوړي **میوې:** • د سټروس خاندان • ګازري	• په تیاره کې د سترګو دید ښه والي • د مخاطي غشا ځخه ساتنه • د پوستکي ساتنه • د هډوکو وده او نمو • توالد او تناسل • معافیتي سیستم	**نران:** 5000IU **ښځې:** 4000IU	**کمښت:** • د شپې لخوا د دید خرابوالی(شب کوري)
ویټامین D (Calciferol)	• پاڼه لرونکي سبزیجات • میوه جات • هګۍ • ځیګر • شیدې • ماهي • مارګین • د لمرشعاع	• د Ca جذب تنظیموي • د هډوکو او غاښو وده نارمل ساتل	لویان: 5-7mcg	**کمښت:** 1. Rickets (د ویټامین D شدید کمښت دی چې په کوچنیانو کې د هډوکو نرمیدو سبب ګرځي. 2. Osteomalacia (په لویانو کې د ویټامین D د کمښت له امله د هډوکو نرمیدل 3. Osteoporosis: (دلته دهډوکو کتله او هم د هډوکو کثافت کمیږي. 4. د هډوکو ابنارمل وده. **سمیت:** 1. د پښتورګو ډبرې 2. د نرمو انساجو تکلس

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	كمښت/سميت
ويټامين E (Tocopherol)	حيواني: غوښه ځيګر ماهي د ځيګر غوړي شيدې کوچ هګی نباتي	• د انټي اکسيډانټ په حيث رول لري (انټي اکسيډانټ هغه مواد دي چې له بې ځايه اکسيډيشن څخه مخنيوی کوي) • د الکترون د انتقالوونکي سيستم د کو فکتور په حيث رول لري • د عقامت (شنډوالي) څخه مخنيوي کوي • د عضلاتو د نارمل دندوو له پاره مهم دی • د عصبي او رګونو سيستم توازن ساتي • د عصبي سيستم د نارمل فزيالوژي له پاره مهم دي • د بيولوژيکي غشا ګانو د سلامتيا ساتنه کوي • د RBC په جوړښت کې اساسي رول لري	نارينه: 10Mg ښځينه: 8Mg	1. **په انسانانو کې** تر اوسه په انسانانو کې د نوموړي ويټامين د کمښتت له امله کومه عارضه نه ده پيژندل شوی. 2. **حيوانات** • شنډوالي • عضلاتي ډسټروفي • د وينې کمښت (انيميا) • کبدی نکروز

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	كمښت/سميت
Vit-K فيتوناديون يا فيناکينون	هګی ځيګر د کولمو نارمل فلورا پالک سبزی ګولپي پاڼه لرونکي سبزيجات	د ويني علقه کول د تخثرې فکتورونو په توليد کې رول لري	**لويان:** 86-80mg **نوټ:** په اکثرو کتابونو کې ورځنی ضرورت نه دی ښودل سوي او ويل کيږي چې په دقيق ډول نه دی معلوم	د وينې د تخثرې فکتورونو خرابوالی د وينې د علقه کيدو وخت لوړ ځي شديده وينه بهيدنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vit-C (Ascorbic Acid)	شيدې ستروس نباتات ميوه جات پياز رومي بانجان ګلپي	د اوسپنې په جذب کې مرسته کوي د RBC په پخيدو کې رول لري د کولاژن ترکيب کې رول لري (کولاژن د هضم نسجونو يو له عمده پروټينونو څخه دي) د انتاناتو په وړاندې مقاومت ايجادول	لويان: 60Mg	Survey د نوموړی ناروغی نښې نښانې: ○ ورى پړسوب لرى او وينه بهېدنه لري ○ تحت الجلدي او مخاطي وينه بهېدنه ○ د طويله هډوکو په نهاياتو کې پړسوب ○ د غاښونو سوء شکل ○ د ودې او نمو ځنډوالى

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/ٍسميت
Vit-B1 (تيامين)	هګۍ ځيګر سبزيجات د غوا غوښه ماهي مشنګ پښتورګي پنير	دکاربوهايډريټ په استقلاب کې د کوانزايم په حيث کار کوي.	لويان: 1-1,5mg	۱: Beriberi نوموړي ناروغي د لاندې نښو نښانو په وسيله مشخص کيږي: سايکوزس انسفالوپتي ازيما د زړه عدم کفايه د عضلاتو اتروفي ۲: wernicke Korsakof Syndrome نښې نښانې: سټرتيا درد عضلاتي ضعيفي تکي کارډيا ازيما صدري درد
Vit-B2 (رايبوفلاوين)	ځيګر شيدې ماهي	د کوم انزايم په حيث د هايډوجن په انتقال کې مرسته کوي	لويان: 2Mg	ددې ويټامين د کمښت له کبله د Ariboflavinosis په نامه ناروغي رامنځ ته کيږي چې نښې نښانې يې عبارت دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

	غوښه هګۍ سبزيجات			له : د ژبي التهاب د شونډو التهاب د خولي التهاب د قريني وعايي کيدل د نور څخه ډار په پښتورګي کي د سوزېدو احساس حساسيت

ويټامينونه	منابع	دندی	R.D.A	کمښت/سميت
Niacin (نيکوتينيک اسيد)	ځيګر پښتورګي غوښه شيدي هګۍ ماهي غله جات وريجي سبزيجات	د کوانزايم په حيث په مختلفو کيمياوي تعاملونو کي مرسته کوي د ويني شحم راکموي	لويان: 16Mg	پلاګرا: د پلا ګرا ناروغی نښي نښاني عبارت دی له: ✓ Dementia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death
Vit-B6 (پايرويډ کسين)	هګۍ غوښه ماهی شيدي مرغانو غوښه پښتورګي	د کوانزايم په حيث د GABA په ترکيب کې رول لري په ډي کاربوکسيليشن کي رول لري	لويان: 2,2Mg	انيميا لمفوسايتوپينيا جلدي اندفاعات د کولمو اندوفاعات د کولمو او معدي مشکلات د ژامي، جلد او شونډو التهاب
فوليک اسيد Folic Acid يا $Vit\text{-}B_9$	ځيګر کېله شيدي هګۍ ماهي ګلپي	د کوانزايم په صفت د DNA په ترکيب کې رول لري د پورين په سنتيزس کې رول لري دRBC په ترکيب کې رول لري	لويان: 400Mg	انيميا د ژبي التهاب د معدي کولمو مشکلات ازوسپرميا امينوريا نس ناستي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
Vit-B12	ځيگر	د DNA پـه توليـد كـې رول	لويان:	انيميا
(سيانوكوبالامين)	كېله	لري	3Mg	اسيد يوريا
	شيدې	د RBC پـه تركيـب كـې رول		محيطي نيوروپتي
	هگۍ	لري		Pancytopenia
	ماهي	په ټرانس ميتايلېشـن تعـاملونو		د كولمو اومعدې مشكلات
	پنير	كې رول لري		د ژبې التهاب
	غوښه	د هستوي اسيدونو پـه سـنتيز		دماغي نخاعي معيوبيت
	غله جات	كې رول لري		انسفالوپتي
	سبزيجات	RNA تبديلول په DNA		Spina Bifida
	بحري غذا	فوليـک اسـيد پـه		(د Vertebral Spine يـو يـا څـو
	گـاني	تتراهايـدروفوليک اسـيد		قوسونه په ناقص ډول بنديږي)
	د الوتونكو	تبديلوي		بی اشتهايي
	غوښې			
	پښتورگي			

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوومه برخه

اوبه Water

په دې برخه کې به زده کړیالان د اوبو دندې اوبو ته د عضویت، اړتیا او همدارنګه غذایي فایبرونو په اړه معلومات لاسته راوړي.

موخې د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانېږي چې:

- د اوبو دندې او اوبو ته عضویت اړتیا تشریح کړي .
- د غذایي فایبرونو په اړه توضیحات ورکړي.

د یو نارمل کاهل انسان د بدن 50-60% وزن اوبه جوړوي په نرانو کې دغه سلنه لوړه ده او ډېری یې په عضلي نسجونو کې (د عضلي نسج د اوبو د سلنې نسبت شهمي نسج ته ډېر دي)متمرکز دی. د نوو زوکړو سلنه د عمر په لوړېدو سره تقریبا 75% ته راکمیږي .

اوبه په دوو عمده برخو ویشل شوي دي:

1. د حجرو د ننه یا بین او حجروي مایع ((Intracellular fluid(ICF): د بدن 65% اوبه جوړوي
2. د حجرو د باندې یا خارج الحجروي مایع ((Extracellular fluid (ECF): ECF د بدن 35% اوبه جوړوي او په لاندې ګروپونو ویشل کیږي:

- د رګونو د ننه یا بین الوعایي مایع د (Intravascular fluid): د ECF 9% جوړوي.
- بین الخلالي مایع (Interstitial fluid): د ECF 25% جوړوي .

د اوبو دندې:

1. د بدن د نسجونو جوړښت
2. جسم ته شکل او ترکیب ورکوي
3. د مغذي او اضافي موادو لپاره په بدن کې ښه منحل دي (د مغذي او اضافي موادو لپاره ښه انتقالونکی دی)
4. د بدن د تودوخې په تنظیم کې مرسته کوي
5. د هایدرولایز او میتابولیزم لپاره اړین دی
6. د مفاصلو د حرکاتو د ښه والي سبب ګرځي
7. په هضمیت کې رول لري
8. په کیمیاوي تعاملاتو کې لکه د پروټینونو پارچه کول په امینواسیدونو، مرسته کوي.

د حده د ډېرو اوبو تجمع (Excess water accumulation)

ځیني حالات د دې سبب کیږي چې د حد څخه ډېر مایع تجمع ورکړي او اذایما را منځ ته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اذایما (Edema): د بین الحجروي یا بین النسجي مایعاتو تجمع ته وایي. څکه چې دلته بیا سودیم په نارمل ډول نه اطراح کیږي او بلاخره مایعات او سودیم توقف او تجمع کوي.

د اذایما اسباب عبارت دي له:

- هایپوتایروډیزم
- د زړه احتقاني عدم کفایه (Congestive heart failure)
- د پروټین شدید کمښت
- کلیوی ستونزې
- حاملګي (اکلمپسیا، پري اکلمپسیا)

د یو نارمل کاهل شخص لپاره د ورځنې مایعاتو اړتکلي اندازه :

- مایعات 1500ML
- په غذایي کې مایع 700ML
- د اکسیدیشن څخه مایع 200ML
- مجموعا 2400ML یا اته ګیلاسه اوبه

منابع

د څښلو اوبه، مختلفې غذاګانې او مشروبات (میوه جات، سبزیجات، شوروا، شیدې). همدارنګه د شحمو، کاربوهایدریت او پروټین د استقلاب څخه چې محصول یې Co_2 او اوبه دي هم لاسته راځي.

ډیهایدریشن (Dehydration): کله چې په بدن کې د ابو مقدار کم شي، ډیهایدریشن واقع کیږي.

اسباب (Causes):

- د ناکافي مقدار مایعاتو اخیستل
- د مایعاتو غیر نارمل ضایع کېدل
- نس ناستی
- کانګې کول
- وینه بهېدنه
- شکره یا ډیابت
- زیاتې بولې کول یا Polyuria
- ډیوریتیک درمل

د ډیهایدریشن نښې نښانې: هایپوټنشن، تنده، د جلد وچوالی، یخه تبه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غذایي فایبرونه څه شی دي:

غذایي فایبرونه د نباتي موادو یو مغلق مخلوط دی چې د انسان د هاضمي سیستم د هضـم پـه وړانـدې د ماتېـدو وړتیـا نـه لري. دوه ډوله لوی غذایي فایبرونه موجود دي:

- د غیر منحصل (Insoluble) عبارت دي له: سلولوز، صحي سلولونه.
- لیګنین او منحل (Soluble) عبارت دي له: ژاولې، Mucilage، پکتین.

غیر منحل فایبرونه غالبا په غله جاتو، لکه غنمو کې پیدا کېږي. هغه غذاګانې چې منحل فایبرونه لري عبـارت دي د: میـوه جاتو، سبزیجاتو، لوبیا، ناخودو او ځینې حبوباتو لکه اوربشو څخه.

کوم ډول غذا تهیه کړو تر څو غذایي فایبرونه ترلاسه سي:

غذایي فایبرونه د غذا د پخولو په وخت کې کېدای سي را کم شي. د غذایي فایبرونو د حاصلولو له پاره باید میوه جات او سبزیجات د پوستکو او خستو/زینو سره چې د خوړو وړ وي وخوړل شي.

غذایي Serving څه شي دی؟

د امریکا د زړه د جراحانو د اتحادیي د لارښووني اړوند، موږ د ورځې 20-30gr فایبرونو ته اړتیا لرو.

د Serving اندازې چې د غذایي فایبر د منابع په سیټ کې استعمال سوي، یوازې غذایي مقدار چې تخمین سـوی پـه یـو Serving کې د غذایي موادو مقدار دی (د خوړو د هضمي Serving د وزن اړوند). د مثال په توګه: نیمه پیاله پخه سـوي سبزي د عین اندازې خامې سبزی په پرتله چې مصرفیږي، ډیر مقدار فایبر لري. د همدې وجې پخه سوي سبزي ممکن په لست کې ظاهره سي، ولې خامه سبزي په لسټ کې ظاهریږي. خامه سبزي غذایي فایبر تهیه کوي. امـا پـه نیمـه پیالـه کـې کافي حد نه ترڅو د غذایي فایبر عمده منبع جوړه کړي.

د غذایي فایبرونو منابع کومې دي:

د انتخاب شوي غذا د خوراک اندازه (serving): ډوډی باب ،حبوبات ،غله جات

فایبر	منابع
منحل فایبر	
پکتین	میوه جات (مڼه، ځمکنی توت ، ستروس مېوې)
د بیتاګلوکانونه	وربشې، باقلي
Gums	باقلي، غله، خسته/زینې

(c) ketabton.com: The Digital Library

غیر منحل فایبرونه	
سلولوز	پاڼه، گازرې، تېپر، واښه، غنم، باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، تولې خستې/زینې
Lignin	د سبزیو ریښې، پاڼې، پوستکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتمه برخه

انرژي Energy

په دې برخه کې به زده کړیالان په دې پوه سي چې د انسان بدن دندو د ترسره کولو لپاره د غذایي مواد څخه څه ډول انرژي لاسته راوړي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانېږي چې:

- د غذایي موادو ډولونه (لوی او کوچنی مغزي مواد) وپېژندني.
- د انرژی اړوند مفاهیم لکه اساسي تغذیه، کالوري انرژي، کیلو کالوري انرژي، د تودوخې تولید، میتابولیزم او کتابولیزم تشریح کړي.
- د خوراکي موادو غذایي ارزښت او هم د خوراکي موادو د غذایي ارزښت د ساتنې، کمولو او لوړولو میتودونه تشریح کړي.
- د انرژی د مصرف مختلفې لارې او د عمر، فعالیت او فزیالوژیک حالت له مخې د انرژي اټکلي اړتیا لیست کړي.
- د اساسي میتابولیزم سرعت (Basal Metabolic Rate) او د بدن ایډیال وزن (Ideal Body Weight) محاسبه کړي.

انرژي څه شي ده؟

تعریف: انرژي د بدن وړتیا ده چې د هغې له مخې یو کار تر سره کوو .

جسم انرژي ته اړتیا لري چې د کار د ترسره کولو لپاره ضروري وي، همدغه انرژي د نویو انساجو د ودې، د حاملګی په دوره کې، د جرحي د ترمیم لپاره، د شیدو د تولید لپاره او ځینې وخت د بدن د تودوخې تولید لپاره په مصروف رسېږي.

په بدن کې د انرژی استعمال:

انرژي په بدن کې په مختلفو اشکالو سره په مصرف رسېږي .

1. **مېخانیکي انرژي:**
   د عضلاتو د حرکاتو له پاره (ارادي او غیر ارادي)
2. **کېمیاوي انرژي:**
   د ټولو کېمیاوي موادو د میتابولېزم د تر سره کولو له پاره
3. **حرارتي انرژي:**
   د بدن د تودوخې د ساتنې له پاره تر څو د هایپوترمیا او هایپرترمیا مخه ونیول سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

4. **بریښنایي انرژي:**

په بدن کې د انرژۍ یو شکل په بل شکل تبدیلېدای شي، لېکن ټوله انرژي په اوایلو کې د ځیګر په وسیله ذخیره کېږي.

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

د مغذي موادو انرژي د کاربوهایډریټ، شحمیاتو او پروټین څخه عبارت ده او د همدغو موادو څخه د بدن د اړتیا وړ انرژي لاس ته راځي.

تجدید نظر:

- 1gr Protein 4Kcal (17Kj)
- 1gr Carbohydrate 4Kcal (16Kj)
- 1gr Fat 9Kcal (38Kj)

د انرژۍ واحد (Energy Unit)

انرژي په کیلو کالوري انرژي (Kcal) او یا په کیلو ژول (Kj) اندازه کېږي. یو کیلو کالوري انرژي د هغه مقدار تودوخې څخه عبارت ده، چې د یو ګرام اوبو د تودوخې درجه د یو ($1C^0$) په اندازه لوړه کړي. یو کیلو کالوري انرژي ۱۰۰۰ کالوري انرژي کېږي، اما د تغذیې له نظره د کالوري انرژۍ اصطلاح د کیلو کالوري انرژۍ په معنا استعمالیږي. 1K Cal=4,2Kj

انرژي چې له بدن څخه خارجیږي:

انرژي د ګلوکوز او اکسیجن د تعامل له امله چې په ټولو حجرو کې صورت نیسي، له بدن خارجیږي.

$$Glucose + O_2 \rightarrow H_2O + CO_2 + ATP$$

په پورته معادله کې انرژي (په بدن کې په مختلفو ډولو سره تغیر شکل کوي) اوبه (د جلد څخه د خولو او د پښتورګو څخه د ادرارو په شکل خارجیږي) او اکسیجن (د تنفس د لارې د کاربن ډاي اکسایډ په شکل خارجیږي).

د هضم او جذب وروسته مغذي مواد د وینې په وسیله د بدن ټولو برخو ته رسیږي.

مغذي مواد وروسته تر دې چې زیات کیمیاوي تغیرات طی کړي بالاخره په انرژۍ تبدیلیږي او په مصرف رسیږي او اضافي مواد د بدن څخه وځي.

مېتابواېزم (Metabolism)

یوه یوناني لکمه ده چې معني یې تغیر او تبدیل ده. میتابولیزم د کیمیاوي تعاملاتو او انرژۍ د تولید یوه منظمه سلسله ده چې د ژوندیو موجوداتو د بقاء سبب کېږي. میتابولیزم په دوه شکله صورت نیسي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. **انابولیزم** (Anabolism) **(ترکیبي یا تعمیري تعاملات)**: انابولیزم د هغه ټولو کیمیاوي تعلاملاتو څخه عبارت دي چې د ساده موادو په مغلق عضوي موادو باندي د تبدیل سبب کیږی. د مثال په ډول د امینو اسیدونو څخه د پروټین ترکیب کول.
2. **کتابولیزم** (Catabolism) **(تخریبي یا تجزیوي تعاملات)**: د هغه تعاملاتو څخه عبارت دي چې په نتیجه کي يي مغلق مواد په ساده موادو باندي بدلیږي. د مثال په ډول نشایسته په گلوکوز، پروټین په امینو اسید، شحم په شحمي اسیدونو او گلیسرول.

د انرژی اړتیاوې څه ډول اټکل کیږي؟

لاندینی لیست د انرژی د اټکلي اړتیاوو د انتخاب اوسط حد ښیي.

نارینه جنس

عمر	د ورځې د کیلو کالوري انرژی اندازه (Kcal/Day)
0-3 Months	545
4-9 Months	690
9 Months	825
10-12 Months	920
1-3 Years	1230
4-6 Years	1715
7-10 Years	1970
11-14 Years	2220
15-18 Years	2755
19-50 Years	2550
51-59 Years	2550
60-64Years	2380
65-75 Years	2330
≥70 Years	2100

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښځینه جنس

عمر	د ورځې د کیلو کالوري انرژۍ اندازه (Kcal/Day)
0-3 Months	515
4-9 Months	645
9 Months	765
10-12 Months	865
1-3 Years	1165
4-6 Years	1545
7-10 Years	1740
11-14 Years	1845
15-18 Years	2110
19-50 Years	1940
51-59 Years	1900
60-64 Years	1900
65-75 Years	1900
≥70 Years	2100
حامیله میندې(اخرنۍ درې میاشتې)	+200
شیدې ورکوونکې میندې	+250-480

Haris Bendict معادله

دغه معادله د صحي خوړنې تهیه کوونکي ته د دې وړتیا ورکوي، چې کیلو کالوري انرژي د وزن، عمر او د ناروغ د وزن د مخې محاسبه کړي.

فعالیتي فکتورونه:

فزیکي فعالیت هم باید محاسبه شي.

روحي فکتورونه:

څېړنو ښودلې ده، چې مختلف روحي فشارونه د کیلو کالوري انرژۍ ضرورتونه لوړوي، د ضرورت وړ انرژۍ د مقدار د ټاکلو له پاره د هریس- بنډیکټ معادله (Basal Energy Expenditure) څخه کار اخیستل کیږي.

$$\mathbf{BMR}_{\text{(Women)}}\ \mathbf{(kcal/day) = 665 + (9.6 \times weight(kg)) + (1.8 \times height(cm)) - (4{,}7 \times age(year))}$$

$$\mathbf{BMR}_{\text{(Man)}}\ \mathbf{(kcal/day) = 66 + (13.7 \times weight(kg)) + (5 \times height(cm)) - (6{,}8 \times age(year))}$$

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیاتي فکتورونه عموماً د ناروغانو د فعالیت د کیلو کالوري انرژۍ له پاره محاسبه کیږي:

د ناروغ له پاره چې بستر کې وي (۱,۲)

د ناروغ له پاره چې بستر کې نه وي (۱,۳)

روحي فکتورونه:

• خفیفه جراحي	1.5
• د پورتنی هرې درجې له پاره	1.07-6.98
• سرطان	1.1-1.45
• د طویل هډوکي کسر	1.13-1.37
• شدید کسر	1.3-1.55
• سوځېدنه 10-50% د بدن سطحه	1.75
• سوځېدنه (٪۵۰<د بدن سطحه)	2.0

د انرژۍ د ارزښتونو معلومول

غذا(Food): د مغذي موادو د انرژۍ محتویات د یوې وسیلې پواسطه چې (Calorimeter Bomb) نومیږي اندازه کیږي. Calorimeter Bomb د یو Chamber لرونکی دي چې هلته غذا سوزي. د هغې تـودوخې مقـدار چې دغـذا پـه واسـطه تولیدیږي د چمبر د اوبو په واسطه چې چمبر یې احاطه کړی، د همدې اوبـو د تـودوخې د درجې پـه تحول سره انـدازه کیږي، دغه تولید سوي انرژي د کېمیاوي انرژۍ په شکل ده. په یوه Calorimeter Bomb کې چې کېمیـاوي انـرژي پـه غذایي سمپل کې ذخیره کېږي، حرارتي انرژۍ ته انتقالیږي.

د انسان بدن (Human Body)

په Bomb Calorimeter کې د غذایي موادو احتراق ته ورته پروسه د انسان په بدن کې صورت نیسي. د انرژۍ مقدار چې د انسان بدن یې مصرفوي په مستقیم او غیر مستقیم ډول اندازه کېږي. د انرژۍ مستقیمه انـدازه کوونـه گرانـه وي. د انـرژۍ غیر مستقیم اندازه کول هغه وخت استعمالیږي او اندازه کیږي، چې کاربوهایډریټ، شحم او پروټین په مغذي مـوادو کـې موجود وي او وروسته د هغې د هر یو نوموړي مغذي موادو لپاره معیاري تحول ارزښتونه په کار وړل کېږي.

- 1gr CHO ⟶ 4kcal (16kj)
- 1gr Protein ⟶ 4kcal (17kj)
- 1gr Fat ⟶ 9kal (37kj)

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه عوامل چې د یو شخص د انرژۍ په مصرف او ضرورت اغیز کوي عبارت دي له:

1. **سایز** (Size):

په عمومي ډول چې په هره اندازه جسم لوی وي، په همااغه اندازه یې د انرژۍ مصرف هم ډېر وي. جګ قد لرونکی شخص نظر ټیټ قد لرونکي شخص ته کله چې حرکت کوي ډېرې انرژۍ ته ضرورت لري.

2. **عمر** (Age):

د انرژۍ د مصرف لوړترینه اندازه، د بدن وزن په في پاونډ کې معمولاً په نویو زوکړو او کوچنیانو کې وي. په لویانو کې د انرژۍ د مصرف اندازه د عمر د هرې لسیزې په لوړیدو تقریبا ٪۲۰ راکمیږي او دغه عمل د بدن جسامت په کمیدو پورې اړه لري.

3. **جنسیت**(Sex):

نارینه د ښځو په پرتله د بدن د جسامت ډېریدو ته ډېره لېوالتیا لري، نو د همدې وجې نارینه د مېتابولېزم لوړ سرعت لري او ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري. ښځې نظر سړو ته د ټیټ BMR(Basal Metabolic Rate) لرونکې دي. دغه حالت کوچنیانو کې صدق نه کوي. BMR د بدن په جسامت پورې اړه لري. سړی د ښځو په پرتله قوي عضلاتي پرمختیا او وده لري.

4. **فزیکي فعالیت:**

د انرژۍ مقدار چې خلک یې مصرفوي په دندې او فعالیت پورې اړه لري:

a. **د حرکت کمښت** (Sedentary):

د دفترونو کارکونکي، د کتابت امورات، ډریوران، پیلوټان، استادان، معلمین، ژورنالیستان، ډاکټران او حقوق پوهان.

b. **متوسط فعالیت:**

د ریل ګاډي د خط کارکونکي، ډاګ خانې والا، نل غځونکي، د لاینې بسونو ډریوران، دهقانان، ګلکاران، مزدوران او غیر ماهر کارکونکي.

۵ـ دجسم حالت:

I. **حمل:** په حاملګۍ کې BMR د رحم د عضلې د جسامت د ډېرېدو او هم دجنین د شتون له کبله لوړېږي. د حمل په وروستیو دریو میاشتو کې BMR 15-20% لوړېږي. دغه حالت دبدن د وزن او د میتابولیزم د سرعت د لوړېدو له کبله رامنځ ته کېږي.

II. **شیدې ورکول:** د شیدو د تولید لپاره اضافي انرژي ته اړتیا ده.

III. **ناروغي:** تودوخه په ډېرې کیمیاوي تعاملاتو کې د کتلست په حیث عمل کوي. کتلست هغه ماده ده چې تعامل چټکوي. دبدن د تودوخې د هر F^0 په لوړېدو سره د میتابولیزم سرعت ډېرېږي.

٦ـ اقلیم:

په یخې هوا کې میتابولیزم د تودوخې د تولید له امله ترڅو دبدن د تودوخې درجه ثابت وساتل شي لوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ـ وراثت:

د میتابولیزم اساسي سرعت (basic metabolism rate) په اشخاصو کې د وراثت د موضوع له مخې متاثره کېږي. د مثال په توګه دوه نفره په عین جنسیت کې قرار لري،یوشان وزن، یوشان فزیکي فعالیتونه، یو شان شحمي کتله او چاغښت لري، ولې دواړه ممکن دبدن د وزن د ساتلو لپاره مختلف مقدار انرژي ته اړتیا پیداکړي. ډېرى اشخاص د BMR د ساتلو له پاره د kcal دلاسته راوړلو په موخه لړه پاملرنه کوي.

۸ـ غذایي حرارتي اغیز:

هغه تودوخه چې دغذا د مصرفولو وروسته رامنځ ته کېږي د غذایي حرارتي اغیزې په نامه سره یادېږي. پخوا د Dynamic Action په نامه یادېده، د غذا د مصرفولو وروسته میتابولیزم ډېرېږي، کله چې میتابولیزم ډېر شي کالوري انرژي هم ډېرېږي.

دانرژي تراکم (Energy Density)

دیوې غذا یا غذایي رژیم دانرژی تراکم د میتابولیزم وړ انرژي څخه عبارت دئ چې د غذایي في واحد وزن څخه لاسته راځي. که یوه غذا د لوړ انرژیکي تراکم لرونکي وي نو لږ مقدار یې لوړ مقدار انرژي تولیدوي.

شحم دکاربوهایدریټ او پروټین په پرتله دوه چنده انرژي تولیدوي. د شحم محتوا د مغذي موادو او غذایي رژیم د انرژی د تراکم د لوړېدو سبب ګرځي. غوړ مغذي مواد لوړ انرژیکي تراکم لري، د مثال په توګه خستې/زېنې، غوړي او روغنیات.

انرژیکي توازن (Energy Balance)

که د انرژي مصرف او اخذ سره مساوي وي، د شخص انرژیکي توازن متوازن دئ او د نوموړي وزن ثابت پاتې کېږي.

مثبت انرژیکي توازن:

که د انرژي اخذ د مصرف څخه لوړ سي د مثبت انرژیکي توازن په نامه یادېږي. د جسم د انرژی په محتوا کې ډېرښت دبدن په جسامت یا کتله کې ډېروالی یا دجسم په شحمي ذخیره کې ډېروالی یا په دواړو کې د ډېروالي سبب کیږي.

منفي انرژیکي توازن:

که د انرژي د مصرف مقدار د اخذ څخه لوړ سي د منفي انرژیکي توازن په نامه یادېږي. د دې لپاره چې انرژي رامنځ ته سي په دغه حالت کې د انرژی ذخیره په کار لوېږي او د انرژی په ذخیره کې کمښت رامنځ ته کېږي. هغه اشخاص چې منفي انرژیکي توازن لري، حتماً انرژي ضایع کوي او دغه حالت یقیناً د وزن په بایللو کې منعکس کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهمه برخه

ولادي تغذيه Maternal Nutrition

په دې برخه کې به زده کړيالان دحامله ميندو،شيدو ورکوونکو ميندو اوکوچنيانودغذايي رژيم په اړه معلومات ترلاسه کړي اوهم ميندو ته دهغوی دکوچنيانوله پاره دسالم غذايي رژيم په برابرولو کې مرسته کوي.

موخې

ددې برخې په تکميلولو سره به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- د مونث کوچني په تغذيه کې دمور د تغذيې رول او هم په حمل کې د مورد غذايي رژيم د رول بيانول.
- دحاملګی او شيدو ورکولود دوران د غذايي اړتياوو تشريح کول.
- په منطقوي شرايطو کې د دغې اضافي اړتياوو د تامين او برابرولو د څرنګوالي توضيح کول.
- ددې توضيح کول چې په حمل او شيدو ورکووني کې غذايي اړتياوې د نورو حالاتو په پرتله څه توپير لري.
- په حاملګی کې د تغذيې تاثير او د نوموړې تغذيې رول په ماشوم (د لږ وزن سره تولد، وروسته له ولادت څخه وينه بهېدنه، ولادي انومالی) او هم د تغذيې اغيز د شيردهی په وخت کې بحث کول.
- د مور د شيدو د څانګړنو او ګټو توضح کول.
- په افغانستان کې په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د کمخوني په اړه مباحثه کول.
- په حاملګی کې داضافي اوسپنې د اخذ د تحمل دستونزو په اړه بحث کول.
- د زړه بدوالی، کانګو او زړه سوز (Heart Burn) د بهبود له پاره دغذايي اهتماماتو تشريح کول.
- حامله او شيدو ورکوونکو ميندو ته د غذايي خارنې او رژيم په اړه مشوره ورکول.

تغذيه د حامله مور د حمل په ټولې دورې او هم دشيدو ورکوونکو ميندو په شيدو او همدارنګه نه يوازې د دوی د بدن له پاره بلکې دهغوی د ماشوم دبدن د ودې او نمو له پاره ډېر تاثير لري. دښې تغذيې برارول د هغې د نوي زوکړې د ودې له پاره حياتي رول لري.

حاملګي: په راتلونکي د تغذيې اغيز

کومه مور چې حاملګي د کاملي تغذيوي ذخيرې، ښه خوراکي عادتونو او د يو روغتيايي مناسب وزن سره شروع کړي، نو ډېر عالي کار ترسره کوي او د حاملګی د ښې پايلې څخه ډاډ حاصلوي. ورروسته کله چې هغه د مغذي غني موا دو څخه ګټه اخلي، خپل او د نوي زوکړي روغتيا ته مخکې له مخکې زمينه برابروي او هغه تنظيموي.

د حاملګی لپاره تياري :- کامله تغذيوي ذخيره مخکي له حامله ګی څخه دواړو يانې مور او نوي زوکړي ته ډېر ارزښت لري. په اولو هفتو کې مخکې د دې چې ډېرې ميندې په دې پوهې شي چې حمل لري هم پرمختيايي تغييرات پيښيږي، چې د مور په تغذيوي ذخيره پورې اړه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

صحت مند حمایتي انساج:

د صحت مندې حاملګۍ لپاره څکه د حامله مور تغذیوي حالت ضروري او اغېزمن دي، چې مور ته د دې وړتیا ورکوي چې حمایتي یا تقویتي انساجونو ته پرمختیا ورکړي، لکه پلاسنتا، امونیتیک کیسه، ثروي حبل، رحم. د حمل په جریان او یا مخکې د حمل څخه خوار ځواکي نوموړی انساج د کاملې پرمختیا څخه وروسته ساتي.

د حمل په جریان کې تغذیوي اړتیاوې:

د حامله ګۍ اوشیدو ورکولو په جریان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتیاوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي او په دې وخت کې ځینو معینو تغذیوي اړتیاوو ته اړتیا لري.

انرژي:

د حامله ګۍ په جریان کې د غذایي انرژۍ په وړاندې د اړتیا لوړېدل یو د اړتیاوو څخه شمېرل کېږي، چې د غیر حامله میندو په پرتله په حامله میندو کې دغه اړتیا د ۱۵ فیصده په اندازه ډېروالی کوي، نوموړی مقدار د ورځې د 300kcal په اندازه دي. او یوازې په دویم او دریم ټرایمسټر کې ورته ضرورت لیدل کېږي. کم عمره کم وزنه او ډېر فعالیت لرونکې میندې ممکن د فزیکي نظره ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري.

پروټین:

RDA (ورځنی مصرف) دا وړاندیز کوي چې د حامله ګۍ په جریان کې باید د پروټین ورځني اخذ ډېر سي. دهغو کسانو لپاره چې د غوښې یا حیواني منابعو څخه استفاده کوي، د نوموړي اندازې مقدار محدود دی. د حامله ګۍ په وخت کې د لوړ کیفیت لرونکي پروټین د اړتیاوو وړ اندازه جدي پاملرني ته اړتیا لري. په لوړ پروټین لرونکي تغذیې کې حبوبات، غله جات، خسته باب او تخم باب شامل دي.

کاربوهایدریت:

حامله میندې د کاربوهایدرید ډېر مقدار ته اړتیا لري. تر څو هره ورځ اخیستل شوی پروټین ذخیره کړي. که اضافي انرژۍ ته اړتیا وي، بهتره ده چې د کاربوهایدرید څخه استفاده وسي.

د توصیه سوي کاربوهایدریت اخذ:

د ورځنۍ انرژۍ په اخذ کې باید ۵۰ فیصده یانې په 2000kcal انرژۍ کې 1000 kcal د کاربوهایډریټ څخه واخیستل شي (د 250gr په حدود کې) یا څلور پیالې شیدې چې هره پیاله د 50gr په حدودو کې کاربوهایډریټ لري. یو سیب

(c) ketabton.com: The Digital Library

5gr کاربوهایدریټ او د ډوډۍ یوه ټوټه 15gr کاربوهادریت لري. نو ځکه د نوموړو موادو ډېر اخذ وجود د کافي کاربوهایدریت ځخه برخمن کوي.

ویټامینونـــه:

ویټامینونه د حجراتو د سریع تکثر لپاره اړین دي. فولېټ او ویټامین د B12 د حامله ګۍ په وخت کې ډېر اړین دي. نوي حجرات په جنیني ژوند کې په چټکۍ سره وده کوي. په دې حالت کې د مور د سرو حجرو شمېر ډېرېږي، بنا RDA (ورځنی مصرف) په حامله ګۍ کې د فولېټ د اخذ لپاره دوه چنده کېږي، تر څو د ورځې تر ۴۰۰ مایکرو ګرامو پورې واخیستل شي. په حامله ګۍ کې د فولېټ کمښت د یو شمېر مورزادي نقصانونو سره یو ځای وي، چې د عصبي ټیوب د نقایصو په نامه یادېږي، ځکه چې د عصبي ټیوب نقایص د حامله ګۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کېږي. داسې سپارښتنه کېږي چې یوه حامله مور باید د امیدوارۍ په مرحله کې د ورځې تر ۴۰۰ مایکرو ګرامو پورې فولېټ واخلي. د فولېټ روټین توصیه نه لیدل کېږي مګر که یوه حامله مور داسې مالومه سي ، چې د تغذیې د لارې په کافي مقدار سره فولېټ نه تر لاسه کوي، باید د فولېټ مستحضرات د ورځې د ۳۰۰ مایکرو ګرامو په اندازه ورته توصیه شي. د هغو ښځو لپاره چې د نباتي رژیم ځخه ګټه اخلي د ویټامین B12 توصیه هم اړینه ده.

د توصیه سوي فولېټ اخذ:

د فولېټ RDA په حاملګۍ کې 400 microgram دی.

هغه غذاګاني چې فولېټ لري:

- شنه سبزي جات
- لوبیا او باقلي
- ځیګر
- د نارنج جوس
- نور میوه جات
- غله جات
- حبوبات
- خسته بات

د علومو اکاډمی فرعي کمیټې د حامله ګۍ په جریان کې تغذیه لپاره هغه مینـدې مشخصې ـ کړې چې پـه حامله ګۍ د تغذیې د نظره په لوړ خطر کې دي. په حاملګۍ کې د تغذیوي خطرسره مخامخ کېدونکې مینـدې فرعي کمیټـه وړانـدیز کوي، چې په نوموړو حالاتو کې د مولټي ویټامین او د مینرالونو د مستحضراتو ځخه باید کار واخیستل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هغه میندې چې عادي ډول د یو ناکافي رژیم څخه ګټه اخلي (د مثال په ډول غوښه نه خوړونکې)
- هغه میندې چې د لکتوز عدم تحمل لري
- هغه میندې چې څو باري وي یا څو اولادونه ولري
- هغه میندې چې د سګرېټ، الکول او د خانياتو څخه ګټه اخلي
- هغه میندې چې د حاملګۍ په وخت کې کم وزنه یا ډېر وزنه وي
- هغه میندې چې د حامل ګۍ په وخت کې ډېر وزن اخلي.

د حاملګۍ په جریان کې تغذیوي مستحضرات:

مغذي مواد	مقدار
فولېټ	300 Mcg
ويټامين B_6	2 Mg
ويټامين C	50 Mg
ويټامين D	5 Mcg
کلسيم	250 Mg
مس	2 Mg
اوسپنه	30 Mg
زنګ	15 Mg

د هډوکو د ودې او ترمیم لپاره اړین منرالونه:

د کلسیم، فاسفورس او مګنیزیم څخه عبارت دي. هغه منرالونه چې د هډوکو د ترمیم او تعمیر لپاره اړین دي، د کلسیم، مګنیزیم او فسفورس څخه عبارت دي. د حاملګۍ په وخت کې نوموړو منرالونو ته شدیده اړتیا لیدل کېږي. د کلسیم لپاره RDA په حاملګۍ کې 1200 mg/day ده. د ورځې څلور پیالې شیدې په 1200 mg کلسیم پوره کړي.

د فاسفورس لپاره په حاملګۍ کې RDA 1200 mg/day ده. او د مګنیزیم لپاره 230 mg/day دی. څېړنو ښودلې ده چې د حامله میندو لپاره د کلسیم توصیه کول په لومړیو کې به د جنین د هډوکو لپاره ډېر ګټور ثابت شي.

اوسپنه:

بدن په خپل ځان کې اوسپنه ذخیره کوي، په ځانګړي ډول اکثراً په حاملګۍ کې همدا چې د تحیض مرحله ختمه شي د اوسپنې جذب ډېرېږي او تر درې چنده لوړېږي، چې د وینې د اوسپنې د جذب او انتقال کوونکي پروټین، ټراسپرین

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمېر ډېرېږي. ځکه د اوسپنې جذب ډېرېږي چې د حاملګۍ په وخت کې د اوسپنې مصرف دوه چنده کېږي. جنین د مور د اوسپنې د ذخیرو څخه تر شپږو لومړیو میاشتو پورې د خپلو ذخیرو د جوړولو لپاره استفاده کوي. څېړنو ښودلې ده چې هغه فیصدي چې د اوسپنې د کمښت سره سره حمل اخلي نو په نوموړومیند کې د قبل المعیاد زیږون یا د کم وزنه ماشوم د زیږن خطر ۲-۳ ځلي ډېر دی.

همدارنګه اوسپنه د حمل په وخت کې د شدیدې وینې بهېدنې له امله د کمښت سره مخ کېږي. ډېر کم شمېر میندې د کافي اوسپنې سره حمل اخلي. د ټولو میندو لپاره چې د اوسپنې کافي مستحضرات نه اخلي، هغه مستحضرات چې د 30 mg اوسپنې لرونکي وي، د حمل په دویم او دریم ټرایمسټر کې توصیه کېږي.

زېنک (zinc):

یوه بله مغذي ماده ده چې په حامله ګۍ کې حیاتي رول لري. نوموړې مواد د RNAاو DNA د سنتېزس لپاره اړین دي او همدارنګه د پروټینونو په سنتېزس کې هم ارزښت لري. نو له همدې وجې د وینې د زېنک د سویې کمښت به د کم وزنه نوي زوکړې د زیږون سبب شي. زېنک په هغو غذاګانو کې چې په کافي انداز ي سره پروټین لري پیدا کېږي، لکه ماهی، غوښه او خسته بات همدارنګه د نورو عناصرو او فایبر کمښت هم د زېنک په جذب باندې بده اغېزه لري، اوسپنه په بدن کې د زېنک په جذب او استعمال کې مداخله کوي، بنا هغه میندې چې د اوسپنې مستحضرات اخلي (له ۳ mgڅخه په ورځ کې ډېر) د زېنک مستحضراتو ته اړتیا لري.په حامله ګۍ د زېنک لپاره RDA (15 MG/ DAY) ده.

د اوسپنې غذايي منابع:

- ځیګر
- Ostyer(د نرم تنانو یوه نوع چې ژوندی خوړل کېږي)
- سرخې غوښه، ماهی نورې غوښې
- وچه مېوه
- حبوبات، نخود، لوبیا او نور
- شنه سبزیجات

د وزن اخیستل:

په حامله ګۍ کې د وزن اخیستلو ایډیال نمونه په لومړي ټرایمسټر کې د ۴-۲ پاونډو په حدودو کې ده او هره اونۍ وروسته له زیږون څخه د حامله ګۍ په وخت کې د اخیستل شوي وزن یو پاونډ کمېږي او مقادر یې په هغه وخت کې چې د وینې حجم نارمل ته ورسېږي د حامله ګۍ د وخت جمع شوي مایعات هم ضایع کېږي. که یوه مور د حمل په مقدمو مراحلو کې له متوقعه وزن څخه ډېر وزن اخلي هغه باید هڅه ونه کړي چې په وروستیو اونیوکې رژیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

واخلي. که څه هم د ناڅاپي بې حده وزن اخیستل یوه د خطر علامه ده، چې ممکن د حمل له امله د فرط فشار ښکارندوی وي.

د حامله ګۍ په دوران کې د وزن اخیستل مستقیماً د نوي زوکړي ماشوم په وزن پورې اړه لري. که یوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخیستی نو ډیر امکان شتون لري چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي.

د حامله ګۍ په جریان کې د وزن اخیستلو اجزاوې:

پرمختیا	وزن اخیستل(پاونډ)
د زیږون په وخت کې نوي زوکړي	۱/۲-۷
پلاسنتا	۱/۲-۱
د پلاسنتا د حمایې له پاره د مور د وینې د حجم ډېروالی	۴
د مور د بدن د مایعاتو ډېروالی	۴
د حمایتي عضلاتو او د رحم د اندازې ډېروالی	۲
د مور د ثدیو د اندازې ډېروالی	۲
مایعات چې نوي زوکړي یې په امینوتیک کېسې کې احاطه کړي.	۲
د مورني شحمو ذخایر	۷
مجموعاً	۳۰

فزیکي فعالیت

بله موضوع چې روغتیااو رغیدو ته پراختیا له فزیکي فعالیت څخه عبارت ده، فعاله مورد فزیکي فعالیت له مخې یو نارمل حمل تجربه کوي، د حمل په جریان کې فزیکي فعالیت ته ادامه ورکوي، کولای شي در ملنه او شدت یې د اړتیا له مخې عیار کړي،

د فزیکي فعا لیت ګټې عبارت دي له د رواني فشار کموالی، د وزن بهتر کنترول، آسانه زیږون، مناسب وضعیت، د ملا د درد کموالی، له Gestational Diabetes څخه مخنیوی د بدن د جوړښت او مزاج اصلاح او وروسته له زیږون څخه چټکه رغیدنه.

د حاملګۍ په جریان کې د فزیکي تمریناتو لارښونه:

- فزیکي فعالیت چې ۱۵ د قیقې یا له دې څخه کم وي
- د شدیدې ګرمۍ د احسا س په صورت کې له تمریناتو څخه ډډه کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- مخکې او ورسته له مایعاتو څخه استفاده کول
- په ګرم او لوند محیط کې له تمرین څخه ډډه کول
- له هر ډول تمرین څخه چې د نا راحتی سبب ګرځي ډډه کول
- وروسته له څلورمې میا شتې د ملاستې په حالت کې تمرین کول
- د زړه ضربان مود تمرین په وخت کې کنترول کړی(له ۱۴۰ څخه لوړ)
- دحمل او تمرین له پاره له کافي انرژی څخه ګټه اخیستل

په حاملګی کې ستونزې

د حاملګی ډیابټ(Gestational Diabetes)

د حاملګی په څینو مېندوکې ډیابت ته شدت ورکوي، پلا سنتا د انسولین هورمون کاري طریقې ته تغیر ورکوي چې نوموړي حالت ته (Gestational Diabetes) وایي. د وینې ګلوکوز د حاملګی په جریان کې تغیرکوي او وروسته له زیږون څخه نارمل حالت ته را ګرځي، که وړ اهتمامات ورته و نه نیو ل شي ممکن د يناروغی او د نوي زوکړې د مرګ سبب شي،

هغه مېندې چې په ډیابټ اخته وي، دې ته اړتیا لري، هغه غذا ګانې چې له مغلق کاربو هایدریتونو غني وي لکه: حبوبات، سبزیجات، او غله جات څخه استفاده وکړي او له خوږو شیانو څخه دې ډ ډه وکړي، د پروټینو اخذ هم اړین او لازمي دی د انسولین په واسطه يې هم درملنه لازمي ده تر څو د وینې ګلوکوز هم نارمل حد ته ورسیږي.

هایپرټېنشن

هایپرټېنشن ممکن په حاملګی کې د مور د مرګ، د نوي زوکړې د مرګ، د نمو او ودې دځنډ، د ریوي ستونزو او نورو مورزادي نقایصو سبب شي. مخکې له زیږون څخه خارنې عبارت دي له: د حامله مېندو د وینې دفشار متداوم کنترول او د وینې د فرط فشار د شتون په صورت کې د عاجلې درملنې شروع کول
د وایې درملنه لازمه ده، دمالګې محدودول د درملنې جز نه دی ترڅو چې ثابته شوې نه وي. چې پښتورګي دسوریم په نارمل ساتلو کې نا کام دی، تر هغې د مېندو ته په نارمل ډول سره توصیه شي

preclampsia او Eclampsisa

یو شمیر حامله مېندې د حاملګی په دوهمه نیمایي کې یو ډول فرط فشار ته پراختیا ورکوي چې ورسته نارمل حد ته رسیږي او دحاملګی له امله د فرط فشارد(**PIH** (Pregnancy Induced Hypertension په نا مه یا دیږي.
PIH یومعمول طبي اختلاط دی، چې په حاملګی کې لیدل کیږي، او ممکن د preeclampsia د و قوع له پاره یو سیګنال وي، نو موړي حالت کې نه یوازې فرط فشار شتون لري، بلکې پروټین، یوریا او اذیما هم ورسره یو ځای وي ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

په PIH کې مو جوده اذيما يوه عمومي اذيما ده، چې له موضعي اذيما يا مايعاتو له احتباس څخه چې ښځې يې په نارمل ډول د حاملګۍ په آخره کې تجربه کوي،

Preeclampsia تقريبا د بدن ټول غړي اغيزمنوي دوراني سيستم ، ځيګر، پوښتورګي او دماغ ، کـه نـاروغي پرمختـګ وکړي او نا روغي له اختلاج سره يو ځای وليدل شي په دې حالت کې د Eclasmpsia په نامه يا دېږي

Morning sickness

د تو ضيع شوي حالاتو برخلاف، زړه بدوالي چې په سحر کې شتون ولري، حقيقتا په تولو وا قعاتو کې سـليم وي امـا ديـو شمير ښځو له پاره مشوش کونکی دی. نوموړی آفت د هورموني تغيراتو له امله چې د حاملګۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کيږي، رامنځته کيږي، چې له خفيف زړه بديدو تر شديد زړه بد والي پورې شدت پيداکوي او لـه نـيما يـې څخـه زيـاتې مېندې پرې اخته کيږي،

له کاربوهايدريټ څخه غني مغزي مواد لکه: وچه ډوډۍ او يا سره کړې ډوډۍ ممکن مرسته کـوونکې وي، هغـه مغـزي مواد چې ډېر شحم لرونکي وي نوموړی حالت نورهم بد تروي. په شديدو استفراغاتو کې هره غذا چې ناروغ ته د تحمل وړاو زړه را ښکونکې وي بايد وخوړل شي. تر څو دوزن له ضياع څخه ډډه وشي د ډيهايډريشن د مخنوي له پاره کـولای شو له وريدي مايعاتو او يا له TPN څخه ګټه وا خلو.

د زړه بد والی او استفراغاتو د کنترول له پاره کليدي ټکي

- مکرر او په کم مقدار سره غذا خوړل
- د تحريکوونکو غذا ګانو څخه چې بوی يې د زړه د بديدو سبب ګرځي ډډه وشي
- هر شخص توپير لري، د ا کنترول کړی چې، څه شی وخوري او څه شی ستاسو زړه بدوي او څه شـی ستاسـو ښه دي
- د ويټامين او اوسپنې مستخضرات په د که ګيډه او يا هر کله چې تاسو د سالميت احساس وکړ، وخورئ

Heart Burn

په عاميانه ا صطلاح کې زړه سوځيدل د مرئ په تحتاني برخه کې د سوځيدو له احساس څخه عبارت دی چې په حاملګۍ کې عامه مسله ده دا چې د ودې په حال کې جنين د حامله مور په معده باندې فشار واردوي ممکن اسيد بيرته تګ وکړي چې په نتيجه کې حامله مور په ستوني اود سينې د هډوکي شاته د سوځيدو احساس کوي. د Heart Burn د کمولو له پاره کليدي ټکي عبارت دي له:

- د غذا خوړل په کم مقدار ولې په مکرر ډوول سره
- د غذا يې او قاتو په منځ کې د ډيرو اوبو څښل
- له غوړينو او مساله لرونکو غذا ګانو څخه ډډه کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د غذا خوړلو په وخت کې لوړ او دناستې وضعيت غوره کړئ
- له غذا خوړلو څخه ورسته تر يو ساعت پورې له استراحت کولو څخه ډډه کول
- له تمرين کولو څخه دوه ساعته مخکې له غذا اخيستلو څخه ډډه کول

قبضيت(consutipation)

څرنگه چې د حاملگۍ په وخت کې هورموني تغيرات د ودې په حال کې د عضلاتو د ټون د تغير باعث کيږي او په کولمو باندې د فشار د وارديدلو سبب کيږي، چې په پايله کې حامله مور قبضيت څخه شکايت کوي، له فايبر څخه غني رژيم تمرين، او په کافي مقدار د مايعاتو اخيستل د دې ستونزې په حل کې مرسته کوي، همدا رنگه د تشناب نيولو په صورت کې د هغې فوري دفع کول هم مرستندويه دي.

مسهلات يا لگزاتيف يا دقبضيت ضد درمل يوازې د ډاکتر په مشورې سره توصيه کيږي، له منرالي غوړو څخه استفاده نه کيږي ، ځکه چې په شحمو کې د منحلو ويټامينونو د له منځه تللو سبب گرځي.

هغه کارونه چې بايد ترې ډډه وشي

حامله مېندو ته يو عمومي لارښود دادی چې له نارمل او صحي غذايي رژيم څخه استفاده وکړي همدارنگه د ورځې دتمرين ترسره کول هم ډير گټور ثابتيږي، د خطر د علامې په حيث بايد له مضرو اوشديدو اعمالو څخه ډډه وشي.

د سگرټ څښل

سگرټ څښل د حامله ميندو په تغذيوي حالت باندې منفي اغيزې لري، چې په خپل وار سره په جنين هم بده اغيزه کوي، د سگريټ څښل د بدن اړتيا د اوسپنې په وړاندې لوړوي او Vit-B12 ته لاس رسی راکموي او همدارنگه ويتامين c فوليت او زينک ته هم لاس رسی راکموي، همدارنگه د سگريټ دود د جنين بدن ته د وينې جريان محدودوي او د جنين بدن ته اکسيجن او ضروري موادو رسول کموي.

سگريت د جنين په بدن کې ځينې منفي اغيزې رامنځته کوي، لکه : قبل المعياد ولادت، بنفسهيي يا خپل سري سقط ، د جنين مرگ ، د ژوند په اوايلو کې د نوي زوکړې دمرگ خطر

د نوي زوکړې د ناڅاپي مرگ سندروم (Sudden Infant Death Sydrome)

د حاملگۍ په جريان کې له سگريټ څښلو سره مستقيمه اړيکه لري او همدارنگه وروسته له زيږون څخه د سگريټو له دود سره مخامخ کيدل هم د دې پرابلم د رامنځته کيدو سبب گرځي، همدارنگه څېړنو ښو دلې ده، هغه ماشومان چې له سگريټ څښوونکو (Smokers) ميندو څخه نړۍ ته را ځي له عقلي تاخير يا عقلي ځنډ سره مخ دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کافین

کافین له پلاسنتا څخه تیریږي او جنین د هغې په میتابولیزم کې محدوده وړتیا لري، اما کوم موثر شواهد په دې اړه نشته چې د کافین د جنین په ولادي نقایصو سبب کیږي.(اما په حیواناتو کې د نوموړو نقایصو د رامنځته کیدو شواهد شتون لري) اما یو شمیر شواهد ښیي چې له کافین څخه استفاده که په متوسط ډول وي یا په شدید ډول د کم وزن نوي زوکړې د رامنځته کیدو سبب کیږي. د قیقو څیړنو ښودلې ده چې په کم مقدار سره د کافینو اخذ د بنفسهي سقط او د ودې د ځنډ له پاره زمینه نه مسا عدوي.

درمل

درمل چې په حامگی کې مضاد او استطباب دی استعال یې د جدي ولادي نقایصو سبب گرځي.

اسپرین که د حاملگی په اواخرو کې و ایستل شي د رحم په تقلصاتو او دجنین په دوراني سیستم بده اغیزه لري، د اسپرین مزمنه استفاده د اوسپنې د کمښت باعث گرځي نو له همدې امله حامله میندې باید د داکټر په مشوره درمل استعمال کړي.

ممنوعه درمل

Mariuana او کوکایین که په حاملگی کې استعمال شي د جنین په ودې او نمو باندې منفي اغیزه لري، نوموړي مخدره درمل په اسانۍ سره له پلاسنتا څخه تیریږي، د جنین د ودې او پرمختیا د ځنډ سبب کیږي، همدارنگه هغه میندې چې له مخدره توکو څخه استفاده کوي کم وزنه ماشومان د قلبي وعایي مشکلاتو لرونکې ما شومان او همدارنگه د ولادت په وخت کې د نوي زوکړې د مرگ سبب گرځي، بد بختانه د ممنوعه موادو استعمال په ځینو سا حو کې ډیر عام دی.

رژیم

د حاملگی په وخت کې د رژیم اخیستل که څه هم د لنډ مهال لپاره وي مضردی، له شحمیاتو او کاربو هایدریټ څخه فقیر رژیم چې د خوارځواکی سبب گرځي، د ماشوم دماغي نمو چې گلوکوز ته اړتیا لري په ځنډ اچوي، د حمل په جریان کې د انرژی محدودول د ټولو ښځو له پاره خطرناک دي.

الکول

الکول د نه را گرځیدونکو صدماتو (غیرقابل برگشت) دماغي ځنډ یا د دماغي تاخیر او همدارنگه د فزیکي او رواني ځنډ سبب گرځي چې نوموړي غیر نارمل حالت ته ((FAS (Fetal Alcohol Syndrome وایي، د جنیني صدمې شدت هغه وخت ډیریږي چې د مور ځیگر له هغې مقدار څخه ډیر چې Detaxify کوي یې، وا خلي، الکول لرونکې وینه د مور په ټول وجود کې سېر کوي او آزادانه له پلاسنتا څخه تیریږي او دجنین د نمو او ودې د تشویش با عث گرځي، الکول همدا

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګه د جنین د مغذي موادو په انتقال کې مدا خله کوي، له هغو تولو اسبابو څخه چې د دماغي تاخیر سبب کیږي یـوازې FAS د وقایې وړ دی.

شیدې ورکونه (Lactation)

د مور شیدې د مغذي موادو ښه منبع ده، او د معافیتي مواد و لرونکې هم ده، چې د نوي زوکړې روغتیا او پرمختیا تـه وده ورکوي دا چې بل هیڅ شیدې د مور د شیدو ځای نه شي نیولی اما یوا ځینی فومول چې کولای شي استفاده شي د Iron Fortified فومول دی دشیدو ورکونکو میندو تغزیوي تقویه د دې باعث کیږي چې میندې ښې تقویه شي او کنه شیدې ورکونه به له نا کا مې سره مخ شي

د مور تغذیوي اړتیاوې

میندې چې له مغذي موادو څخه استفاده کوي او د وزن اخیستلو له خپل سرې محدودیت څخه ډډه کوي او له منظمو او کافي مایعاتو او غذاګانو څخه خوند اخلي په شیدو ورکونه کې تر ټولو بریالې ده.

حامله او شیدو ورکونکو میندو له پاره ورځنۍ غذا انتخاب

د خوراک شمېر		
د غذا ګروپ	لویان په هرې برخې کـې وسـعت ورکـول کیږي	حامله یاشیدې ورکونکې میندې تر ټولو لوی ورکول شوی عدد
ډوډی / حبوبات / سبزیجات	۱۱-۶ ۵-۳	۱۱-۷ ۵-۴
میوه جات / د غوښې بدیل / شیدې / د شدو محصولات	۴-۲ ۳-۲ ۲	۴-۳ ۳ ۴-۳

غذایي انرژي

یوه شیدې ورکونکې مور د ورځې ۲۵ اونس په اندازه (ډېر یا لږ) شیدې تولیدوي. د شیدو تولید د نوي زوکړې د غوښتنې له مخې صورت نیسي. دغه مقدار په ورځ کې د ۵۲۵ Kcal په اندازه انرژي تولیدوي او مور ډېرې انرژۍ ته اړتیـا لـرې تـر څو دغه مقدار انرژي تولید کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوې شیدې ورکونکې مور د اړتیا وړ انرژۍ مقدار په لومړیو شپږو میاشتو کې له عادي ورځنۍ اړتیا څخه Kcal ۶۴۰ په اندازه لوړ دی. د تغذیې کمیټه ۵۰۰۰ kcal له اضافه شوي غذا څخه توصیه کوي اونور پاتې له جمع شوو ذخایرو څخه چې د حامله گي په وخت کې صورت نیسي په دې موخه د مور په بدن کې په مصرف رسیږي .

د وزن بايلل

د شیدوورکولو دوره د یوې مور لپاره طبیعي دوره ده تر څو د حامله گۍ په وخت کې اخیستل شوي شحمیات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژي اخذ له نارمل حالت څخه لوړ هم وي.

مطالعو ښودلې ده چې د مور له ثدیو څخه شیدې ورکونه وروسته له زېږون څخه په لومړۍ میاشت کې د فورمولیر شیدو ورکولو په پرتله د مور د وزن په بایللو کې ډېره ونډه اخلي او د نوموړي حالت له امله د مور وزن سریع او چټک ضایع کیږي .

حمايتي مستحضرات

ډېري شیدې ورکونکې مېندې کولی شي ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له یوه **رژيم** څخه ترلاسه کړي د بېلګې په ډول ویټامینونه او منرالونه که یوه مور ناکافي رژیم له لاسه ورکړي چې د هغې د بدن د اړتیا مطابق مغذي مواد ونه لري نوموړې ته له مغذي موادو څخه غني رژیم باید توصیه شي. مېندې کولی شي شیدې چې د پروټین، کاربوهایدرد، شحمیاتو، فولېټ او نور منرالونو لرونکی دی ، تولید کړي حتی که ذخیره یې محدوده هم وي.

د شیدو له غذایي کیفیت د مور د بدن له غذایي ذخایرو څخه اعاده کیږي د مور په شیدوکې مغذي موادو چې امکان لري د ناکافي غذایي رزیم د اخذ له کبله کم شي. له ویټامین A, B12, B6 او D څخه عبارت دي .

اوبه

د مخکیني تصور برخلاف، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کیږي چې په مېندو کې د شیدو تولید ډېر شي، هېڅ وخت شیدې ورکونکې مېندې دورځې نشي کولای چې تر دوو لېترو پورې اوبه واخلي ترڅو ځان له ډهایدریشن څخه وژغوري. د کافي مایعاتو اخذ د اطمنان لپاره ښه لاره داده چې کله هر وخت ماشوم ته شیدې ورکوي، یو گلاس شیدې جوش او یا نور مایعات واخلي او یا هم د هر ځل غذا خوړلو په وخت کې کافي مایعات وڅښي.

ځانگړي غذاگانې

ځنې غذاگانې لکه پیاز او اوږه چې تېزه ذایقه لري ممکن د شیدو ذایقې او خوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په وخت کې د یو نا ځاپې تغیر له امله ممکن نورې زوکړې د شیدو له خوړلو څخه ډډه وکړي نوي زوکړې چې د ځانگړو غذاگانو په مقابل کې لکه پروټین او د غوا د شیدو په وړاندې حساس دي. ممکن د نوموړو غذاگانو په علاوه کولو سره ماشوم د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناراحتي احساس وکړي . دېرې شیدې ورکونکې مېندې باید د غوا له شیدو څخه استفاده وکړي څکه چې هم مور او هم ماشوم ته گټور دي.

د شیدو ورکولو مضاد استطباب (دمور شیدې)

یو شمېر مواد دمور د شیدو په تولید کې د تشویش سبب کیږي او د ماشوم د ودې پروسه کې د مداخلې د رامنځته کېدو سبب کیږي یو شمېر صحي حالتونه دي چې هلته د مور د شیدو تغذیه نهی کیږي عبارت دی له :

- **الکول :**

الکول په آسانی سره د مور شیدو ته ننوځي. څېړنو ښودلې ده چې د الکولو څښلو یو ساعت وروسته د الکلو غلظت د مور په شیدو کې لوړ سرعت ته رسیږي حتی که په لږ مقدار سره (۲/۱ اونس) هم وڅښل شي.

- **کافین:**

شیدو ورکولو په وخت کې د کافي د ډېر مقدار اخیستل ممکن د شیدو خوړونکي د بې خوبۍ او تخرشیت سبب شي. په حامله گۍ کې باید په ډېر کم مقداره سره استفاده شي.

- **سگرټ:**

صحي پرسونل فعالانه په شیدو ورکونکو مېندو کې سگرټ څښل او د سگرټ دود قطع کړي. څېړنو ښودلې ده هغه شیدې ورکونکې مېندې چې سگرټ څښي، کم مقدار شیدې تولیدوي او د شیدو شهمي مقدار یې د هغهو مېندو په پرتله کم دی چې سگرټ نه څښي. د سگرټ دود همدارنگه د مور او ماشوم په صحت باندې بدې اغېزې لري.

- **مورنۍ ناروغي:**

که مور یو عادي زکام ولري کولاشي د ماشوم شیدو ورکولو ته ادامه ورکړي له مور څخه د ناروغۍد انتقال د مساعدت په وخن که مور ساري ناروغي لکه TB او هیپاټایټیس ولري باید د شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي څکه چې په دې حالت کې د ماشوم د مصابیت خطر ډېر وي اما باید متوجه ووسو د هغه ماشوم مقاومت او فعالیت چې د مور له شیدو څخه گټه اخلي د هغه ماشوم په پرتله چې له فورمولیر شیدو څخه گټه ااخلي ښه او لوړ دي.

- **د مور په واسطه د درملو او مخدره موادو استعمال:**

که مور درمل استعمالوي او د شیدو له لارې ماشوم ته انتقالیږي او د ماشوم لپاره مضر وي، نو باید له شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي. یو شمې درمل چې مضر وي د شیدو له لارې نه ترشیح کیږي او یو شمېر نورې چې مضر دي، ترشیح کیږي. دپاملرنې په حیث شیدې ورکونکې مور باید د درملو له اخذ څخه مخکې، له ډاکټر سره مشوره وکړي. د دوایي عادت یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخدره موادو لکه الکول او نور درملو په صورت کې چې د ماشم د اعتیاد او هغې ته د ضرر سبب کیږي، شیدې ورکونه نهی او مضاد استطباب ده.

د نوي زوکړې تغذیه

د ودې له تقویت لپاره مغذي مواد:

د نوي زوکړې وزن په ۵-۴ میاشتني کې دوه چنده کیږي او په یو کلنۍ کې درې چنده ته رسیږي. د یو کلنی په آخرو کې وده نسبتا کراره ده.دیو کلنی او دوه کلنی په منځ کې د نوي زوکړې وزن د لس پاونډو څخه په کمه اندازه ډیریږي.

نوې زوکړې یوازې ۶۵۰ Kcal انرژي ته اړتیا لري په داسې حال کې چې لویان د ورځې دوه ځله Kcal انرژي ته اړتیا لري چاې د بدن د وزن د مقایسې د پام وړ تفاوت دي. شیدې خوړونکی په ورځ کې د هر Kg په سر ۱۰۰ Kcal انرژي ته اړتیا لري .وروسته له شیړ کلنی څخه انرژي ته اړتیا په لړ مقدار او سرعت سره ډېریږي ځکه چې د بدن نمو سرعت په بطي ډول سره صورت نه نیسي.اما د ذخیره شوي انرژي مقادر د کندي له امله د فعالیتونو په ډېریدو سره مصرفیږي.

اوبه

د ټولو لپاره اړینه غذایي ماده ده، ترټولو مهم د نوې زوکړې لپاره: حالات چې د مایعاتو د ضیاع سبب کیږي لکه استفرغات، اسهالات، خولې کېدل، د ادرارو اجباري ضیاع ښله دې چې اعاده شي، ماشوم ډېر ژر وژونکی ډیهایدریشن ته یې وړي د شیدو خوړلو په مقدمو مراحلو کې د مور شیدې یا فومولیر په نارمل ډول د مایعاتو کافي او نارمل مقادر د ماشوم د صحت لپاره د هغه مایعاتو ځای نیسي چې د جلد، پښتورگو، غیته موادو او د ادرارو له لارې اطراح کیږي.یو شیدې خوړونکی چې په گرم محیط کې اوسیږي، اسهال لري یا مکررا استفراغ کوي او د ډیهایدریشن مخنیوي لپاره اضافي مایعاتو ته اړتیا لري شیدې خوړونکی خبرې نشي کولای تر څو تاسو ته تنده بیان کړي، په دې حالاتو کې ژاړي اوبه ورته ونسئ تر څو تنده یې له منځه ولاړه شي.

د مور شیدې

د مور شیدې د ماشوم لپاره یو له عالي موادو څخه شمېرل کیږي د مور شیدې د فلورایډ او کافي مغذي موادو په لرلو سره تر څلورو یا شپږ ماشتنې پورې ماشومان د مختلفو ناروغیو په وړاندې وقایه کوي. د شیدو خوړونکو لپاره د مور شیدې کامله غذا ده. د مور شیدې داسې جوړې شوې دي تر څو د نوي زوکړې ټولې اړتیاوې پوره کړي، ځکه چې د مور شیدې خپل کاربوهایدرد دلکتوز په شکل اوشحمیات Linoleic Acid په ډول فراهموي. نوموړی داسې ترکیب دی چې د شیدو خوړونکي د بدن د هضمي انزایمونو په واطه په آسانۍ سره جذبیږي. د مور د شیدو پروتین په پراخه پیمانه د Alpha-lactalbumin لرونکي دي او نوموړی داسې پروتین دی چې د نوي زوکړې په واسطه په آسانۍ هضم او جذبیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه او منرالونه

د مورد شیدو د ویتامین محتوی کامل دي حتی ویتامین C چې د غوا په شیدو کې په کم مقدار سره پیداکیږي د مور په شیدو کې په ډېر مقدار سره لیدل کیږي. البته د مور په بهترې تغذیې پورې اړه لري. د ویتامین D غلظت که څه هم د مور په شیدو کې کم دی اما دهغې له کمښت څخه مخنیوی کوي.

کلسیم، فاسفورس او مګنیزیم د مور په شیدو کې شتون لري چې د نوي زوکړوي د ودې لپاره په نارمل ډول کافي دي. د مور شیدې په کم مقدار سره سوډیم لري. او اوسپنه یې د جذب وړ ده. زېنک یې هم د غواوؤ د شیدو په پرتله ښه جذبیږي او د زېنک پورې د وصل سویو پروټینونو لرونکي دي چې د جذب په پروسه کې مرسته کوي.

د نوي زوکړي لپاره دوايي مستحضرات

په نارمل ډول د مور د شیدو په ورکولو سره چې د ټولو مغذي موادو لرونکي وي، د مغذي دوايي مستحضراتو ورکول، د ویټامین D او فلورایډ په استثناء لازم نه دي. وروسته د 4-6 میاشتنی ممکن شیدي خوړونکی د اوسپنې مستحضراتو ته اړتیا پیدا کړي.

امیونولوژیک ساتنه

د مور شیدې د داسې فکتورونو لرونکي دي چې شیدي خوړونکي د انتاناتو د منتنېدو څخه ژغوري. محافظتي فکتورونه عبارت دي له: د انتان نهي کوونکي، د وایروس ضد او د بکتریا ضد.

د شیدو ورکووني په اولو دریو ورځو کې د مور شیدې د کلسټروم په نامه ماده افرازوي چې د انتې باډي ګانو او سپینو کرویاتو لرونکي دي. کلسټروم نسبتا معقم دي، کله چې د ثدیو څخه ووځي، ماشوم یا شیدو خوړونکي د هغې څخه کوم انتان نه اخلي. کلسټروم د مور د معافیتي فکتورونو لرونکي دي چې د نوي زوکړي د هضمي لارې مضري بکتریاوي غیرفعالوي. وروسته هم د مور شیدي معافیتي فکتورونه تولیدوي ولې د کلسټروم په اندازه نه دي، چې د Bifidus او Lactofirin فکتورونو څخه عبارت دي.

:Bifidus

په کلسټروم او د مور په شیدو کې د موجوده فکتورونو څخه عبارت دي چې د نوي زوکړي په کولمو کې د Bifidus د Lactobacillus د ګټوري باکتریا د نمو باعث کیږي. نوموړي بکتریا د نورو مضره بکتریاوؤ نمو نهې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

:Lactoferin

یو بل فکتور دي چې د مور په شیدو کې لیدل کیږي. د اوسپني سره وصلیږي او نوموړي ماده د نوي زوکړي د معايي بکتریاؤ د ودي د حمايې څخه لري ساتي.

د مور شیدي همدارنګه د څو ډوله انزایمونو، د څو ډوله هورمونونو لکه تایراید او پروستاګلانډین او لیپډونو لرونکې دي چې ټول نوي زوکړي د انتاناتو د ودي څخه ژغوري. څیړونو ښودلې ده چې د مور شیدي نوي زوکړي د ویزینګ څخه ژغوري او داسي ښکاري هغه شیدو خوړونکي چې د مور د شیدو څخه ګټه اخلي، په څو لمړنیو میاشتو کې نوموړي نوي زوکړي د معدي معايي ستونزو څخه ژغوري. همدارنګه نوموړي نوي زوکړي د هغوي په پرتله چې د فورمولر شیدو څخه ګټه اخلي، په اسهالاتو او استفراقاتو لږ اخته کیږي.

همدارنګه نوي زوکړي چې د مورنۍ شیدو څخه ګټه اخلي او په لمړنیو میاشتو کې بې له مورنۍ شیدو څخه بل څه نه استفاده کوي، د متوسط غوږ په انتان لږ اخته کیږي، کوم چې په شیدوخوړونکو کې د معمولو انتاناتو څخه شمیرل کیږي.

د پیښي څیړنه او مطالعه

اسما حامله مور چې د ۳۰ اونیو حمل لري، کلنیک ته مراجعه کوي د سترتیا، خسافت او بي اشتهایي څخه ګیله لري. دا د هغې دویم حمل دی، لمړنی ماشوم یې 3kg وؤ اوس 4 میاشتیني دی. د اسما د وینې فشار نارمل دی، هیموګلوبین یې 9gr/dL دي. د چایو رژیم اخلي او د هغې ناشته چای او ډوډی ده.

سوال: تاسي څه فکر کوئ چې اسما د څه شي څخه رنځیږي؟

ځواب: د اوسپني د کمښت انیمیا (Iron Deficiency Anemia)

سوال: هغې ته د انیمیا او د حاملګی د رژیم په اړه څه توصیه لرئ؟

د اوسپني د کمښت انیمیا د معمولو انیمیاګانو څخه شمیرل کیږي چې په حاملګی کې د اوسپنې د زیاتي اړتیا د مخې رامنځ ته کیږي.

د اوسپني ورځنۍ توصیه سوي مقدار (RAD) د لویانو لپاره:

- نارینه 10mg
- ښځینه 15mg

غذا	مقدار	اوسپنه په Mg
کلیوالي پینر	**یوه پیاله**	**0.4**

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاملې شيدې 3.3%	يوه پياله	0.1
سره سوې هګۍ	يو عدد	0.7
ملايي	نيمه پياله	0.2
ماهي – سالمون/تونا	3Oz	0.2
مڼه- سره پوستکي لرونکي	يوه متوسطه دانه	0.2
کيله	يو عدد	0.4
وچ انځر	10 عدد	4.2
نارنج	يو عدد	0.1
مميز	يو پياله	3
ځيګر	3 Oz	7.5
غوښه	3.5 Oz	2-6
لوبيا/دال	1.5 پياله	2.2-2.6
سبزيجات	1.5 پياله	2-5.5
ګلپي	3.102Oz	1.5
کچالو/د کچالو پوستکي	1 متوسطه دانه	1.1

د اوسپنې منابع

غني منابع : ځيګر، سرخي غوښه ، حبوبات ، لوبيا

متوسطي منابع : مميز، وچه ميوه، پالک، نخود، غله جات، وچه ډوډۍ

اوسپنه (د هيم په شکل) : غوښه، ماهي، ډېرله None Heme څخه جذبيږي

اوسپنه بې له هطم څخه (NoneHeme) : غله جات، حبوبات، سبزيجات، ميوه جات، تخم

ويتامين C د اوسپنې جذب ډېروي ، کله چې د غذاله None Heme سره يو ځای شي

فکتورونه چې د اوسپنې جذب ډېروي	فکتورونه چې د اوسپنې جذب کموي
د معدې اسيد	اګزاليک اسيد
هيم لرونکې اوسپنه	په چای او قهوه کې Polyphenol
ويتامين سي	د Mn,Zn او Ca منرالونو شتون
RBC ته ډېره اړتيا (وينه بهيدنه، حاملګي)	په بدن کې د کافي او اوسپنې د ذخيرو شتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

د افغانستان لپاره احصائیه: منبع-د افغانستان د ملي تغذيې ارزونه ۲۰۱۴

A: د اوسپنې کمښت:

1) په کوچنیانو کې چې عمرونه يې له ۵ کلنۍ څخه کم وي، د اوسپنې د کمښت انيميا د شيوع تخمين ٪۲۶-
2) په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د انيميا تخمين -------٪۴۰

B: د آيوډين کمښت:

1) په ماشومانو کې د آيوډين کمښت --------------------٪۲۹،۵

C: د ويتامين A کمښت

- په ماشومانو کې د ويتامين اى کمښت ------٪۵۰
- په ښځو کې د ويتامين A کمښت -----------٪۱۱،۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسمه برخه

په شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسنگ ملاحظات / کتنې

موخې

ددې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- د مور د شیدو په واسطه د مقدمې تغذیې د شروع په ارزښت او هم تر شپږو میاشتو د شیدو د استعمال په ارزښت پوه سي.
- په مختلفو عمرونو کې د ماشومانو تغذیوي اړتیاوې توضیح کړي.
- د ماشومانو له پاره د مکملو غذایي رژیمونو په ترکیب او معرفي به خبرې اترې وکړي .
- په افغانستان کې د مختلفو شرایطو په نظر کې نیولو سره د نوؤ زوکړو ماشومانو له پاره د بهترین رژیم په انتخاب خبرې اترې وکړي .
- د خطر لوی تغذیوی فکتورونه او د هغوی د وقایې او درملنې له پاره په نوؤ زوکړو او قبل المکتب ماشومانو کې د ستراتیژۍ مشخصول .
- د ماشومانو په ودې او نمو باندې د غیرمتعادلې تغذیې اغېزې تشریح کړي .
- د خوارځواکۍ او انتاناتو تر منځ اړیکې تشریح کړي.
- میندو ته د ماشومانو د غذایي څارنې په اړه هم د شخصي او هم د غذایي حفظ الصحې په اړه مشورې ورکړي.

په شیدو خوړونکو کې تغذیه

Infancy یا د شیدو خوړنه د حیات لومړی کال ته اطلاق کیږی. که چیری په ځانگړی ډول توضیح سې، د نوی زوکړې اولینو ۲۸ ورځو ته (Newborn or Neonate) ویل کیږی . د ماشوم د تولد له پاره د اولې ورځې څخه تر ۲۹ ورځې پورې نوي زیږیدونکې ته شیدو خوړونکې یا شیر خوار وایې .

وده او پرمختگ (Growth And Development)

نمو / Growth: د نوې زوکړې وزن باید په ۴-۶ میاشتینی کې د زیږون د وخت دوه چنده او په یو کلنۍ باید درې چنده سي. قد یې د زیږون د وخت د 20inchs څخه په یو کلنۍ کې 30inchs ته ورسیږی.

په لومړیو ۴-۶ میاشتو کې هره اونۍ ۵-۸ اونسه وزن ډیریږی او د هغه وروسته تر یو کلنۍ پورې په هره اونۍ کې ۴-۵ اونسه ډیروالی لیدل کیږي .

د حیاتي نسجونو وده: دماغي حجرات مخکې د زیږون څخه په اولو ۶-۵ میاشتو کې چټکه وده کوي. د پروټین چټکه خوارځواکي د حاملگۍ په اخري ټرایمسټر او وروسته د زیږون څخه په اولو شپږو میاشتو کې کولای سي د دماغي حجراتو وده ۲۰٪ ته راکښته کړي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ / انکشاف (Development)

یو رسیدلی/ پوخ یا Mature انسان ته د رسیدو له پاره پرمختک او انکشاف یو پروسه ده چې د فزیکي،رواني او اجتماعي تغیراتو لرونکې ده. معمولا دلته د اندازې ډیرښت تر سترګو کیږی .

رواني او اجتماعي پرمختګ/انکشاف

که څارونکي/ مراقبت کوونکې یو شیدو خوړونکي د یوي خوا د راحتي او نرمی او د بلې خوا د سختی او شدت سره مواجه کړي، ماشوم سوء اعتماد زده کوي. په داسي حالاتو کي چې فزیکي مراقبت مهیا کیږي، که اړیکو ته پاملرنه ونه سي، ممکن شیدي خوړونکې د فزیکي ودي د ځنډ ځخه وزوریږي.

فزیکي پرمختګ/انکشاف

معدي معایي سېستم : شیدي خوړونکي تر څو چې ۴-۳ میاشتینی ته رسیږي د خوند حسیت نه لري او نوموړي حسیت ته یی پرمختګ نه وي ورکړي. لعابي او پانکریاسي امایلیز د څو میاشتو له پاره کافی نه دی. د زیږون په وخت کې د کاربوهایډریټونو محلقات د هضم وړ نه دي . د شیدو خوړونکو معایي لارهم کامله نه ده او نه سي کولای چې پروټینونه د ویني دوران ته جذب کړي. کولمې چې تکامل یې کړي وي یوازې امینواسیدونه جذبوی نه پروټینونه.

عصبي سېستم: عصبي نسجونه، صفرا او هورمونونه ټول د خپلي ودې او پرمختګ له پاره شحمو او کلیسټرولو ته اړتیا لری.

Rooting Reflex

شیدی خوړونکي د یو شمېر پرمختللو رفلکسونو لرونکي دي، یو د دې څخه Rooting Reflex دی، کله چې د شیدو خوړونکي رخسار ضربه وګوري، راس یی همغې لور ته تدور کوی .

بولی سېستم

د شیدې خوړونکو پښتورګې خام دي. د موادو د فلتر کولو کمه وړتیا لري. د دوه میاشتنی په او اخرو کې د شیدو خوړونکو پښتورګې د نیمه جامدو غذایي موادو پاتي شوني نسي اطراح کولای، د همدې وجې د دوو میاشتو وروسته هم باید د دا ډول موادو ورکړه په ځند واچول سي. په یو کلنی کې د شیدې خوړونکو پښتورګې پخیدو ته رسیږی .

د باميعاد شیدي خوړونکي اړتیاوې

د نارمل حمل موده ۴۲-۳۸ اونی ده. دا چې د مور شیدې د شیدو خوړونکي دپاره مناسبه غذا ده، د هغه مشخصات په فورمولیر شیدو کې کاپي سوي چې په ډیری مواردو کې د مور شیدو د کیفیت لرونکي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټين

د نسجي جوړښت د مخې ډېر زيات ارزښت لري. يو نوی زوکړي 3.5-2.5 mg/kg پروټين ته اړتيا لري.

يو درې کلن ماشوم يوازې 2mg/kg پروټين ته اړتيا لري.

انرژي

شيدو خوړونکي چټک ميتابوليکي سرعت لري. يو نوی زوکړي د ورځې 100-120 kcal/kg انرژۍ ته اړتيا لري.

د يو کلنۍ په اخرو کې شيدې خوړونکې يوازې 80-100 kcal/kg انرژۍ ته اړتيا لري.

شحميات

يو نوی زوکړي د اړتيا وړ 30-55% کيلو کالوری انرژي د شحمياتو څخه لاس ته راوړي. د مور شيدې د شحمياتو د هضم لپاره لايپيز لری. د مور په شيدو کې موجود شحم 95-98% جذبيږي.

ويټامينونه

د مور شيدې په زياته پيمانه ويټانين C لري. اما د غوا د شيدو په پرتله د لږ مقدار ويټامين D لرونکې دي. د مور په شيدو کې موجود کليسټرول په جلد کې د ويټامين D د توليد د پيشقدم په حيث کار کوي .

منرالونه

د مور شيدي يوازي سوډيم، پوتاشيم، کلورين او فاسفورس لري. دا منرالونه د شيدې خوړونکې د پښتورګو د وظيفوي محدوديت سره تطابق کوي. همدارنګه د مور شيدې د غوا د شيدو په پرتله لږه اوسپنه لری. اما شيدې خوړونکې 49% اوسپنه د مور د شيدو څخه جذبوي ولې د غوا د شيدو څخه 10% جذبولای سي.

همدارنګه 50-60% کلسيم د مور د شيدو څخه جذبوي، ولې د غوا د شيدو څخه 25-30% پوري جذبولای سي.

اوبه

د شيدو خوړونکې 70% بدن د اوبو څخه جوړ دي. په يو کلنۍ کې د شيدو خوړونکي بدن د لويانو په تناسب تحول کوي (د 60% په حدودو کې اوبه) د مور شيدې دغوا د شيدو په پرتله ډير مقدار اوبه لري.

د مور د شيدو په واسطه د شيدو خوړونکي تغذيه

د نوی زوکړو لپاره ايډيال غذا د مور شيدی دي. ډېرى نوي زوکړي د مور شيدو ته تمايل لري، په داسې حال کې چې يو شمېر نور وروسته د څو اونيو د تغذيی ترکې بهتر ګنيي. د شيدو ورکووني له پاره تياريانې مخکې د زيږون څخه صورت نيسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مور د شيدو ترکيب

a) **Clostrums:** د هغه شيدو څخه عبارت دي چې وروسته د زيږون څخه په اولو ۴-۲ ورځو کی افرازيږي. دا يوه رقيقه، ژيړه او مکدره مايع ده. کلسټروم د پروټين (ايميونوګلوبين)، په شحمو کې منحل ويټامينونه، منرالونه او د کم مقدار شحمياتو لرونکي دي.

b) **Transitional Milk:** د کلسټروم څخه وروسته توليديږي او تر دوو اونيو پورې دوام مومي. نوموړي شيدی د لکتوز، شحمو او په اوبو کې د منحل ويټامينونو لرونکې دی.

c) **رسېدلې شيدې :** رسيدلې شيدې په شيدو کې د 20% شحمو او په اخرو کې د 7% شحمو لرونکې دي.

د مور د شيدو بې مثله ګټې

حتی د کمې مودې له پاره د مور د شيدو په وسيله تغذيه ګټوره ده:

دناروغي په وړاندي ساتنه: څېړنو ښودلي ده، هغه ماشومان چې دموردشيدو په واسطه تغذيه کيږي، دهغوماشومانو په پرتله چې فومولير شيدوپه واسطه تغذيه کيږي، په ناروغيو لږ اخته کيږي.

معدي معايي انتانات په ټوله نړی کې دمرګ اصلي علت جوړوي، په حقيقت کې دمايعاتو او الکترولايټونو عدم توازن چې د اکثرو انتاناتو په واسطه رامينځته کيږي، دماشومانو د ډيری وژنو سبب ګرځي.

حاد اسهالات

تقريباً ټول حاد اسهالات په کوچنيانو کې د معدي معايي انتاناتو په واسطه رامنځته کيږي 50% نوموړي انتانات د Rotavirus له امله دي او پاتې نور يې د بکترياوو، غذايي تسمم او د کولمو د التهابي حالاتو له امله رامنځته کيږي.

مزمن اسهالات

د دوو او نيو څخه د ډيرې مودې له پاره داسهالاتو موجوديت ته وايې. اسباب يې عبارت دي له: کبدي ناروغی، دپانقراص ناروغی، دلويو او کوچنيو کولمو موقتي ناروغي لکه Ulcerative Colitis. دغيري وصفي مزمن اسهالاتو اسباب عبارت دي له: نامناسب غذايي رژيم چې د شحموڅخه فقير وي، دمنې دجوس او ډيرو مايعاتو اخذ.

غيروصفي مزمن اسهالات کولای سي د مغذي موادو د سؤ جذب سره يو ځای وی يا نه وي. که اسهالات او سؤء جذب شديد او مقاوم وي، خوارځواکي رامنځته کيږي. مزمن اسهال تل د وزن او ودې د تشوش سره يوځای وي.

درملنه

په هر وخت کې چې مناسب وي د فمی محلول څخه بايد د ډيهايدريشن د د منځه تګ لپاره ګټه واخېستل سي. د ډيهايدريشن محلول بايد لرونکی د 15-90Meq سوډيم، 20-30Meq پوتاشيم، او 20-22.5Meq ګلوکوز په في ليتر کې وي، تر څو په ډيهادريشن کې استعمال سي. د ډيهايدريشن د رامنځته کيدو په صورت کې شيدی ورکونه بايد ادامه ومومي. په هغو ماشومانو کې چې د فورمولير شيدو څخه ګټه اخلي، شيدی بايد ۱-۲ ورځو لپاره د اول په پرتله رقيق سي

(c) ketabton.com: The Digital Library

یا باید بیله لکتوز شیدو څخه استفاده وسي. په هغو کوچنیانو کې چې مقاوم او مزمن اسهالات لري اړینه ده چې د وریدي تغذیې څخه ګټه واخلي. وریدي تغذیه تر هغي چې ماشوم وزن نه وي اخیستي، ادامه ورکولاي سي او وروسته بیا فمي تغذیه شروع سي .

نارسېدلي / قبل المیعاد شیدې خوړونکي

نارسیدلي یا قبل المیعاد ماشومان هغه دي چې اکثرا دړې اونۍ مخکي د معینه وخت څخه تولد سوي وي. یو کم وزن شیدو خوړونکي باید د زیږون په وخت کې د 2,5Kg څخه کم وزن ولري. یو ډیر کم وزنه نوی زوکړی د 1kg څخه لږ وزن لري.

شیدې خوړونکی ممکن د کم وزن یا ډیر کم وزن سره وزیږی اما ټول قبل المیعاد کوچنیان به د 2.5kg څخه کم وزن ونه لري.

د قبل المیعاد ماشومانو له پاره ځانګړي فورمولا طرح سوي ده، تر څو د ودي اړتیاوی یې پوره کړي (د خام هضمي سیستم باوجود). د رودلو فلکس د حاملګی په جریان کې مخکي د ۳۲-۳۴ اوني څخه پرمختګ نه کوي په نتیجه کې قبل المیعاد د انفي معدوي ټیوب دلاری او یا وریدي تغذیې ته اړتیا پیدا کوي.

قبل المکتب ماشوم

تر ۶-۳ کلني پوري ماشومان 4-5Ibs/Year وزن اخیستلو ته ادامه ورکوي او د قد د ارتفاع اخیستلو کلني اندازه 2inch/year ده. قبل المکتب ماشومان ډیر فعال وي. یو دري کلن ماشوم د ورځي تر 1300-1500kcal ته اړتیا لري. نوې غذاګاني باید یو ځل په خپل وخت کې توصیه سي. ماشومانو غاښونه باید په روټین ډول چک سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوولسمه برخه

غذایي درملیز رژیمونه

په دې برخه کې به زده کړیالان د معالجوي غذایي رژیمونو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

موخې

د دې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- د Clear liquid, Soft Liquid, Full Liquid او Regular Liquid غذایي رژیمونو ترمنځ توپیرونه او ځانګړتیاوې تشریح کړې.
- د پورتني هر رژیم بېلګې او کلینیکي استطبابات تشریح او لست لري.
- د پورتنیو رژیمونو طرح او تهیه توضیح کړي (نمونه یې مینو)
- تشریح کړي چې څه ډول کولای سي په لاندې حالاتو کې یو نارمل غذایي رژیم عیار کړي:
- د زړه د ناروغانو لپاره د ټیټ سوډیم لرونکي رژیم عیارول
- د زړه ناروغانو لپاره د ټیټې سویې د شحمو د رژیم عیارول
- د کبدي عدم کفایې ناروغانو لپاره د ټیټې سویې پروټین لرونکي رژیم عیارول
- د کلیوي عدم کفایې ناروغانو لپاره د ټیټې سویې پوتاشیم لرونکي رژیم عیارول
- د مغذي موادو غلظت، ترکیب او خصوصیات مشخص کړي.
- د ناروغانو د تغذیوي حالت په ساتلو کې د نرس په رول خبرې اترې وکړي.

نارمل او درملیز رژیمونه د ناروغانو د ښې تغذیې په موخه پلان کېږي (نارمل رژیم د منظم رژیم، کورني رژیم او کامل رژیم په نامه هم یادیږي).

منظم رژیم (Regular Diet)

په بستري ناروغانو کې چې صحي حالت ته په کتو یې، په رژیم کې بدلون ته اړتیا ونه لري یا کوم ځانګړي رژیم ته ضرورت نه وي، توصیه کیږي.

په نارمل غذایي رژیم کې درملیز تحولات

نارمل رژیم ممکن تحول وکړي:

- ترڅو د غذا په قوام یا مقویت کې تغیر اماده کړي، د مثال په ډول نرم او مایع رژیم
- ترڅو په غذایي رژیم کې کمښت یا ډیروالې رامنځ ته سي.
- ترڅو په غذایي رژیم کې زیات یا کم مغذي مواد شامل کړي، د مثال په ډول د لوړ پروټین لرونکي رژیم، محدود سوډیم لرونکي رژیم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د غذا کمول يا ډيرول د ډيري کتلي په واسطه يا د لږ فايبر لرونکي (Low Fiber Diet) رژيم په واسطه.
- په الرژيکو حالاتو کې د غذايي رژيم څخه د ځانګړي غذاګانو ايستل او يا داخلول
- په غذايي وقفو کې تغير.

نرم رژيم (Soft Diet)

هغه رژيم دي چې پکي غذا نرمه، د کم فايبر او سلولوز لرونکي وي او ښه خوند لري. نرم رژيم د ورځـي تقريبـا (۲۵۰۰-۲۲۰۰) کيلو کالوري انرژي تهيه کوي. د غذا کم مقدار توصيه کيږي، تر څو د ناروغ تحمل د نرم غذاګانو پـه مقابـل کـې رامنځ ته سي.

استطبابات

حاد انتانات لکه معدي معايي انتانات او ناروغان چې د ژوولو ستونزې لري.

کافي مقدار: رژيم په داسي حال کې چې دقيق پلان سي، کافي دی.

تکرر: دري وخته غذا سره يا بې له رژيمه، د دې وختونو د مسافي ترمنځ.

د تغذيي مدت: د اړتيا په اساس

مجازي غذاګاني

نرم رژيم غذاګانو مثالونه: سوپ بې له شحمو، پاخه سـوي حبوبـات، رويجـي (پلـو)، هګـی، مېـوه جـات، غيـر الکـولي ښباک/مشروبات، خواږه باب، پاخه سوي سبزيجات، کوفته سوي يا نازکه غوښه، د پسه غوښه، د چرګې غوښه، شيدې.

کاملاً مايع رژيم

رژيم چې د کوتي په تودوخه کې مايع يا نيمه مايع شکل غوره کوي.

مکمل مايع رژيم (1000-1500Kcal) انرژي تهيه کوي.

تکافو يا کفايت: کولاي سو د دقيق پلان د مخې کافي انرژي توليد کړو. د انرژی غلظت کم دي، چې کولاي سو د ملايي او يا ګلوکوز په اضافه کولو سره د انرژی مقدار لوړ کړو.

استطبابات:

د صاف مايع رژيم څخه نرم مايع رژيم ته انقالول، د حاد ګسترايټيس او معدي معـايي عمليـات څخـه وروسـته، د سـختو غذاګانو عدم تحمل، د سختو موادو په ژوولو، تيرولو او هضمولو کې ستونزې، د راس او غاړي جروحات، صدمات.

غذايي تناوب:

د ورځې شپږ ځلي يا د هغي څخه ډير

(c) ketabton.com: The Digital Library

د استعمال مراحل:

که د ورځې د ۳-۲ ځلو نوموړی رژیم ډیر دوام وکړي، مغذي مستحضرات او مخلوطې غذاګاني باید استعمال سي.

کاملاً مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

ټولې مایع غذاګاني په مایع رژیم کې شاملي دي. د شیدو ډولونه، صاف سوي سوپ، قهوه، چای، حبوبات، څښوونکي، پاخه سوي او صاف سوي حبوبات، د سبزجاتو او مېوه جاتو جوس، ایسکریم، څلوبی، شات، فیرني او نور نیمه مایع مغذي مواد.

صاف سوي مایع رژیم

د هغي رژیم څخه عبارت دي چي د کوټيې په تودوخه کې مایع شکل غوره کوي. دا رژیم تقریبا ۱۰۰۰-۸۰۰ کیلو کالوري انرژي مهیا کوي. که څه هم د دې رژیم، کالوري انرژي د ناروغ د خوښې او غوښتنې مطابق پورته وړلای سي.

تکافو:

نوموړي رژیم ناکافي انرژي لري او د نامکمله مغذي موادو لرونکي دي.

استطبابات:

وروسته د عملیات څخه، حاد معدي معایي التهاب، کله چې لږو موادو ته اړتیا وي، مخکې د ځینو معایناتو څخه.

غذايي تناوب:

یو یا دوه ځلې په یو ساعت کې استعمالیږي 30-60ml/hr. د تحمل په صورت کې يې ډېرولای سو.

د استعمال مراحل:

مایع رژیم معمولا د ۲-۱ ورځو لپاره استعمالیږي.

صاف سوي مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

بې د شحمو ښوروا، توري چای، قهوه، کاربن لرونکي څښوونکي، د مېوي جوس، اوبه، حبوباتو اوبه، د وربوشو اوبه، مالګه او شات.

د فایبر کنټرول (سلولوز)

فایبر لرونکی رژیم (Fiber Diet)

سلولوز یا فایبر غالبا په کولون کې غایطه موادو د حجم او وزن د ډیرولو لپاره استفاده کیږي او یا د معدي معایي حرکاتو د ډېرولو په مقصد استعمالیږي. د سلولوز یا فایبر څخه په قبضیت کې استفاده کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمال:

نوموړي رژيم د خامو سبزيجاتو او ميوه جاتو څخه استفاده وړانديزوي. تصفيه سوی کاربوهايډرېټ ممکن د ناتصفيه سوي غذا پرځاي استعمال سي.

د محدود فايبر رژيم

دا رژيم د غايطه موادو د کتلې او وزن د کمولو په موخه او د معايي انتقال د مدت د ځنډ لپاره په اسهالاتو او Ulcerative Colitis کې استعماليږي.

استطبابات:

دا رژيم د غذايي فايبر د کنترول او د خامو سبزيجاتو، ميوه جاتو او غنمو د اخذ د مخنيوي په موخه استفاده کېږي.

د شحمو کنترول

د محدود شحمو رژيم

نوموړي رژيم په کبدي افاتو، پانکرياټايټيس او د صفراوي کڅوړي په ناروغيو کې استفاده کېږي او هم په هايپرليپېډيميا او د شحمو په سوء جذب کې ترې ګټه اخېستل کېږي.

استعمال: د غذايي رژيم شحم تقريبا د 30mg/day په حدودو کې محدوديږي. مشبوع شحم او د شحمو څخه غني منابع په دي رژيم کې محدوديږي لکه غوښه، د سروکړو غذايي موادو د شحمو کمول او نور.

د محدود سوي کولسټرول رژيم (Low cholesterol Diet)

کله چې هايپرکلسټروليميا موجوده وي، غذايي کولسټرول محدوديږي.

استعمال

د وينې د کولسټرول زياتوالی کولای سي د غذايي موادو د کولسټرول د محدودولو په واسطه د 300mg/day ته کنترولیږي. د هګی ژېړ او شحمي غوښه منع کيږي.

په دي رژيم کې مشبوع شحميات کميږي او د فايبر مقدار لوړيږي. انرژي داسې متوازن کېږي چې د ناروغ د نظر وړ وزن بايد وساتل سي.

د منرالونو کنترول

نارمل غذايي رژيم د 5-6gr/day سوډيم لرونکی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سوډیم محدودیت

د سوډیم شدید محدودیت په ریوي اذیمایوي ناروغیو او د زړه په احتقاني عدم کفایې کې (2gr/day).

استعمال

غذا بې له مالګې پخیږي او د سوډیم ټولي منابع منع کېږي.

د سوډیم متوسط محدودیت

د هایپرټنشن کنټرول، د حبن او اذیما وقایه، غذا د لږ مقدار مالګې سره پخیږي، په مېز بانـدې د اضـافي مـالګې د ایښـولو څخه ډډه کېږي او د سوډیم منابع منع کیږي (4gr/day).

په غذا کې د سوډیم طبیعي شتون

د سوډیم غني منابع: په ټولو خوړو کې موجود دي لکه: صدف ماهي، د غوا غوښه، د چرګې غوښه، د خوړو او تروو اوبو ماهیان، شیدې، هګۍ پنیر، سبزیجات، ملایې.

د میز د سر مالګه د سوډیم د مهمو منابعو څخه ګڼل کېږي، د مالګې یوه قاشوغه 2000mg سوډیم لري.

د کاربوهایډریټ محدودیت

دویم ډول خوږه شکره (NIDDM) Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus

NIDDM د شکرې (80-90%) جـوړوي او غالبا لانـدې ګـروپ اشـخاص ډیـر مصـابوي: متوسـط عمـر لرونکـي، چـاغ اشخاص، هغه اشخاص چې کورنۍ تاریخچه لري.

استعمال:

په نوموړو ناروغانو کې د غذایي رژیم د مهمو معیارونو څخه دا دی چې ټوله اخذ سوې کالوري کنټرول کړي. کالوري ته اړتیا د Balanced Estimated Energy (BBE) د مخې ارزیابي کیږي. رژیم داسې پلان کېږي چې کاربوهایـډریټ د 175-200mg/day په اندازه د شحمو د محدودیت سره یوځای کنټرولیږي.

په نوموړو اشخاصو کې د فزیکي فعالیت ډیروالي وړاندیزیږي او په ورځې کې ورته دري ځلې غذا توصیه کېږي.

په عمل کې تغذیه

نارمل/منظم رژیم

د چرګې کباب

د پخېدو وخت 35mins

(c) ketabton.com: The Digital Library

مواد:

د چرګې غوښه	2Oz
ماسته	نيمه پياله
تور مرچ	۱/۴ د چاى ښبلو قاشوغه
مالګه	د ضرورت په اندازه
غوړي	يوه قاشوغه
اوړه	نيمه قاشوغه

مېتود: د چرګ غوښه د تور مرچ، مالګې، اوړي او غوړيو سره مخلوط کړئ او ديګ وپوښئ او تر هغې چې غوښه نه وي پخه سوي، تودوخه ورکړئ.

منظم/نرم رژيم

جوش سوي سبزيجات

د پخيدو وخت	15-20Mins

مواد:

ګازري	يوه متوسطه ګازره
کچالو/پټاټې	يو متوسط کچالو
نخود	يوه پياله

مېتود: ګازره او کچالو په يو لوښي کې ميده کړئ او ښه يې وجوشوئ ترڅو پاخه سي، د مالګې سره يې يوځاى او مصرف يې کړئ.

نرم رژيم

شوله

د پخېدو وخت	30mins

مواد:

وريجې	نيمه پياله

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې	۱/۴ پیاله
مالګه	نیمه قاشوغه
اوبه	یوه نیمه پیاله
غوړي	یوه قاشوغه

مېتود: مې او وريجې سره مخلوط کړئ، په اوبو کې یې واچوئ او تودوخه ورکړئ، پرېږدئ چې اوبه وچې کړي او بیا پرې غوړي ورعلاوه کړئ.

کامل رژیم

فرني (Custard)

د پخېدو وخت	20mins

مواد:

شیدې	یوه پیاله
د فرني پوډر	۲ قاشوغې
بوره	۱ قاشوغه

مېتود: شیدې وخوټوئ، د فرني پوډر په ۱/۴ پیاله شیدو کې حل کړئ، وروسته ورسره نورې شیدې هم علاوه کړئ، بوره پرې واچوئ او تر هغې یې په تودوخه کېږدئ چې غلیظ سي.

کامل مایع رژیم

فرني (Porridge)

د پخېدو وخت	15mins

مواد

د فرني پوډر	۱ قاشوغه
اوبه	نیمه پیاله
شیدې	نیمه پیاله
بوره	۱ قاشوغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مېتود: اوبه جوش کړئ، وروسته د فرني پوډر پرې علاوه کړئ، ترهغې تودوخه ورکړئ چې غلیظ سي، وروسته بوره پرې علاوه کړئ، لوښی د تودوخي لرې او شیدې پرې علاوه کړئ.

صاف مایع رژیم

ښوروا/یخني

د پخېدو وخت	30mins

مواد

د چرگ غوښه	۱ اونس
اوبه	دوه نیمي پیالي
تور مرچ	دوه داني
مالگه	د ضرورت په اندازه
پیاز	یوه دانه

مېتود: پورتني ټول مواد په اوبو کې واچوئ ترهغې تودوخه ورکړئ چې غوښه نرمه سي او اوبه خپل نیمایي مقدار ته ورسیږي.

جیلي

د پخېدو وخت	15mins

مواد:

د جیلي پاکټ	یو
اوبه	دوه پیالي

مېتود: اوبه وخوټوئ، د جیلي د پاکټ نیمایي په یو لوښي کې واچوئ او په هغې د سر دخوا جوش اوبه په ثابت ډول سره واچوئ. ساړه یې کړي چې جیلي اماده سي.

د ناروغ د غذایي حالت په ساتلو کې د نرس رول

په تغذیه کې د نرس رول، د ناروغ د صحت د لوړولو لپاره د ښې تغذیې په اړه تعلیمات ورکول دي. عموماً نرسان په مختلفو نقاطو کې د ناروغانو سره سروکار لري د مثال په ډول: روغتونونه، د نرسنگ مرکزونه او ټولنه (Bartholomew).

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغتونونه: د Biola د نظريې له مخې نرسان مؤظف دي ترڅو په ناروغانو کې د فزيکي حالت، د ورودي غـذا مقـدار، د وزن تغيرات او د درملنې په وړاندې غبرګون په دقيق ډول سره مشاهده کړي. په حقيقت کې د ناروغ د تغذيې د ستونزو په تشخيص کې ناکامي د نرسانو په دنده کې د ستونزو د رامنځ ته کېدو له امله دي.

دنرسنګ مرکزونه: نرسان موظف دي چې لاندېني اسناد تکميل او وساتي: د وزن په کمېدو کې تغيرات، د اشتها کميدل، د خولې د حفظ الصحې ساتنه، فزيکي فعاليتونه چې د ناروغ د غذايي حالت په ساتلو کې ونډه لري.

ټولنـه: د نمـونې پـه شـکل د څېړنـو د مخـې چـې پـه بريتانيـا کـې سـوي د نـړۍ ډيـرې وګـړي د تغـذيوي فقـر څخـه ځوريږي. wright 2006 راپور ورکوي چې تغذيوي فقر کولای سي د وزن د بايلښت، قلبي عدم کفايې، ضعيف معـافيتي سيستم او د ناروغانو د ټپ د رغېدو د ستونزو سـبب سي. د نـرس رول دادی چـې ناروغـانو تـه د تغـذيې پـه اړه تعلـيمات ورکړي ترڅو د ښې روغتيا خاوندان سي.

تمت بالخير

اخذ ليکونه

1. Anderson & Derill .D.Waston2 (2011) Food Policy for Developing Counties.
2. Grodner.M.& Long Roth.S.& Bonnie .C. Walking Shaw .(2011).Nutritional Foundations and Clinical Application: A Nursing Approach (5^{th} Edition).St. Louis: mosby
3. Tucker.S. (2010). Nutrition and Diet Therapy for Nurses .(11^{th} Edition) New York :Churchil

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