د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

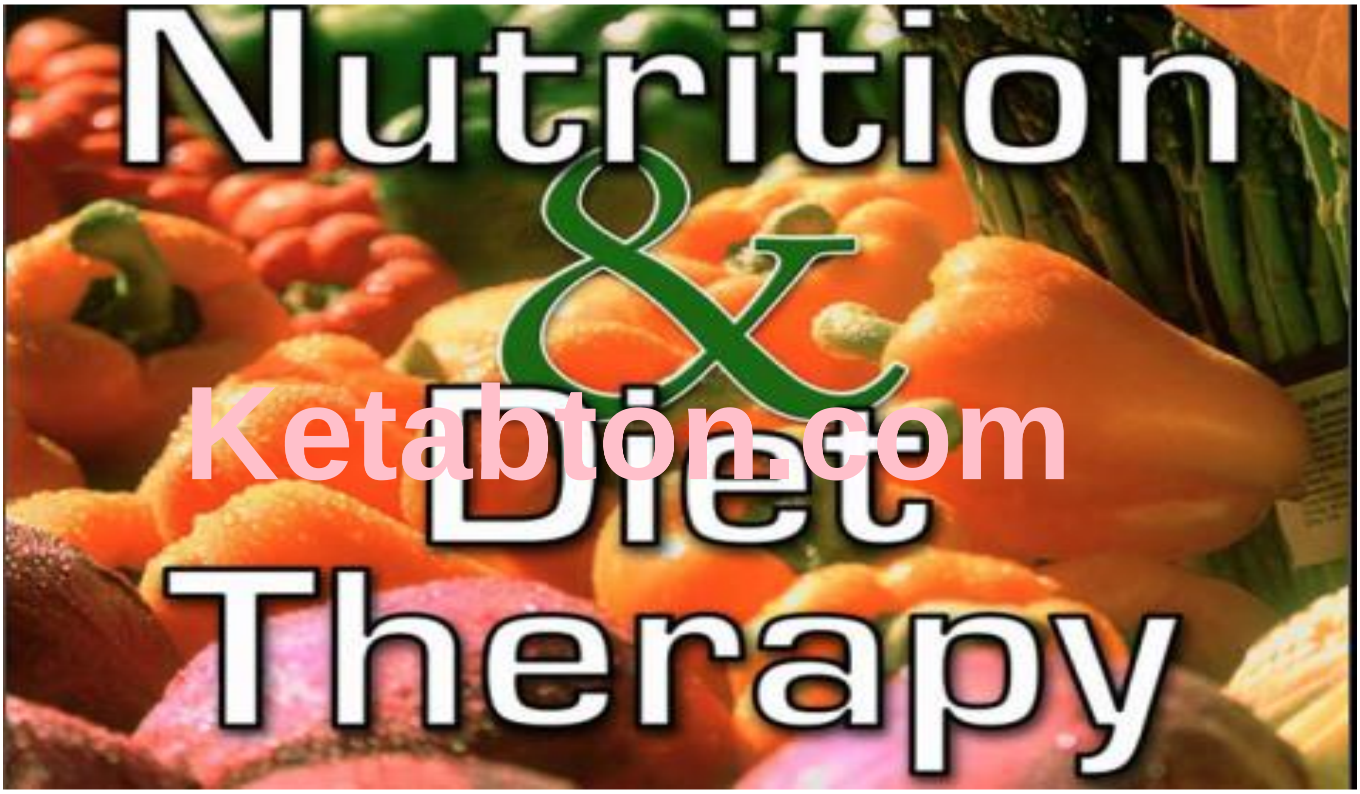
څانګه: نرسنګ

مضمون: تغذيه ۱

لمړی ټولګی دوهم سمستر

ژباړه او ليکنه: استاد نويد احمد (حکيمي)

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



ادرس: د سټيډيوم سړک دوهمي امنيتى حوزې څنګ ته د ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

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

دچاپ کال :- ۱۳۹۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

لـــــړلیـــــک

څپرکي	عنوان	مخ
اول څپرکی	د تغذیې پیرندنه	۲ -۹
دویم څپرکی	متوازنه غذا	۱۰ -۱٦
دریم څپرکی	کاربو هایډریټونه	۱۷ -۲۱
څلورم څپرکی	پروټینونه	۲۲ -۲۸
پنځم څپرکی	شحمیات	۲۹ -۳٦
شپږم څپرکی	ویټامینونه او منرالونه	۳۷ -۴۴
اووم څپرکی	اوبه	۴۵ -۴۸
اتم څپرکی	انرژي	۴۹ -۵۵
نهم څپرکی	ولادي تغذیه	۵٦ -۷۳
لسم څپرکی	په شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسینګ کتني	۷۴ -۷۸
یوولسم څپرکی	غذايي درملیز رژیمونه	۷۹ -۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمړي برخه

د تغذيي پيژندنه Introduction to Nutrition

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

موخي

د دې برخي په پای کي به زده کړيالان په دي وتوانيږي چې:

- تغذيه، مقوي غذايي موادو او تغذيوي حالت تعريف کړي.
- د تغذيي د ارزيابی مېتودونه به مشخص کړي.
  الف- انتروپوميتريک (قد (ونه)، وزن، د بدن د کتلي شاخص (BMI)
  ب- بيوشيميک (سيروم البومين)
  ج- کلينيکي (تاريخچه/ فزيکي موندني، تغذيوي موندني/ 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، ودي او نمو، د ترکيباتو د تجديد او د بدن د تعملاتو لپاره کار اخلي.

تغذيه د علم الاغذي څخه عبارت دي او د هغه پروسو شودونکي ده چې د هغه پواسطه ژوندي موجودات غذايي مواد يوازي هضم، جذب او انتقالوي او غذايي مواد مصرفوي او په اخير کي مېتابوليکي محصولات له بدنه وځي، همدارنګه دغه علم د مختلفو غذايي موادو توازن، متقابل عمل او تګلاره د روغتيا او ناروغی له مخي څېړي.

مغذي مواد (Nutrients)

مغذي مواد هغه مواد دي چې له غذا څخه چي 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 مغذي موادو ګروپونه عبارت دي له: کاربوهايدريتونه، شحميات، پروتينونه، اوبه، ويټامينونه او معدني مواد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذیوی حالت (Nutritional Status)

د یو ژوندي جسم د تغذیي څرنګوالي د مغذي موادو د استعمال په طریقي او د مغذي موادو په لاس پوري اړه لري. ممکن غذایي مواد ښه، متوسط، او یا خراب وي البته په غذایي رژیم پوري اړه لري، چې استعمالیږي. تغذیوي حالت (Nutritional Status) د اخیستل سویو غذایي موادو او د بدن د غذایی اړتیا تر منځ توازن ته وایي.

غذایي سپارښتنه

د غذایي رژیم سپارښتنه چې په نظر کې نیول کیږي د یو ګروپ اشخاصو د اړتیاوو څخه استازولي کوي نه د افرادو څخه، ضمناً جنسیت او کال هم په نظر کې نیول کیږي.

د تغذیي څیړل

اساسي لاري چې د کلینیکي تغذیي په څیړنو کې تري کار اخیستل کیږي، په ۵ ډوله فعالیتونو باندي ډلبندي سوي دي:

- Anthropometric Measure
- لابراتواري ټیستونه
- فزیکي معاینه
- تاریخي اطلاعات
- بیوشیمیکه ارزونه

۱: جسمي اندازه نیونه (Anthropometric Measure)

په جسمي اندازه نیونه کې لازمه ده چې د نیمګړتیاوو په کموالي کې په احتیاط سره د مهارتونو څخه کار واخیستل شي. د سامان الاتو انتخاب، ساتنه او څارنه سمه او د واقعي اطلاعاتو په مصؤنیت کې د ځانګړي تخنیک څخه کار واخیستل شي.

جسمي اندازه نیونه د جسماني اندازه نیوني د پراختیا څخه عبارت ده. جسمي اندازه نیونه په یو شخص کې د جنسیت او عمر د ځانګړو ستاندردونو له مخي مقایسه کیږي دغه معیارات د ډیرو اشخاصو لرونکو د ګروپ څخه مشتق کیږي.

په جسمي اندازه نیونه کې قد او وزن په سمه توګه اندازه کیږي او نوري برخي لکه د مټ وسط، د چاغښت له مخي تاو شوي برخي اندازه کیږي. جسمي اندزه نیونه د اسکلیټي عضلاتو غیر مستقیم څیړنه او هم د جسم د شحمو څیړنه کوي.

۲: لابراتواري ټیستونه

لابراتواري ټیستونه ښیي چې د بدن دننه څه واقع سوي دي. د ویني او تشو بولو نموني معاینه کیږي ترڅو یوه غذایي ماده او یا یو میټابولیت چې د غذایي مادي په وسیله اغیزمنه شوي، اندازه کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳: فزیکي موندنې

د کلینیکي علایمو د معاینې له مخې د شخص تغذیوي حالت او هم خوارځواکي (سوء تغذیه) مشخص کېداي سی د مثال په ډول د وېښتانو وچوالي، نازک والی او رېږش د PCM(Protein Calorie Malnutrition) علایم دي. د مخ خړوالي (خسافت) د اوسپنې د کمښت علامه ده. په هر صورت دغه علایم خاص نه وي ولي کېدای سی چې د نورو غذايي موادو په کمښت کې ولیدل سی او یا هیڅ په غذايي موادو پوري اړه ونه لري.

تاریخچه او کلینیکي موندنې	ممکنه کمښت
د میوه جاتو، سبزیجاتو او حبوباتو څخه ډډه کول	Vit-A، Vit-C، نیاسین، فولاټ
د غوښې، لبنیاتو او هګۍ څخه ډډه کول	پروټین، Vit-B12
قبضیت، هیموروېډ	غذايي فایبرونه
د وزن بایلل	کالوري، نور غذايي موا د
سوء جذب (نس ناستي، د وزن بایلل، شحمی نس ناستي (Steatorrhea)	Vit-ADEK، کالوري، پروټین، Ca، Zn، Mg، الکترولایتونه
د وینې کمښت	اوسپنه
تبه	کالوري
جراحي، ټراوما، سوځیدنه، انتانات	کالوري، پروټین، Vit-C، Zn
خسافت، د سترګو لاندې ابي رنګه حلقې	اوسپنه، مس، Zn، B12، B6، بیوټین
اذیما (پړسوب)	پروټینونه
د خولې د زاویې اندفاعات (Lesions)	رایبوفلاوین
د ژبې التهاب (Glossitis)	فولیک اسید
د جلد لاندې تور او ابي رنګه داغونه او سره رنګه وینه بهېدنه (Pin Prick)	Vit-C
ډنګروالي (د وزن بایلل)	کاربوهایډریټ، شحمیات، پروټینونه
د هډوکو او غاښونو ضعیفي او سوء شکل	Vit-D او کلسیم

۴: بیوشیمیکه ارزونه

مختلف ټیستونه پکې شامل دي لکه وینه، تشي بولي او غایطه مواد. کمښت او توکسیسیتي کولای سي د پورتنیو ذکر سویو نمونو په لابراتواري تجزیې او تحلیل سره تعین سي.دغه ټیستونه خوارځواکي مخکې له دې چې علایم یې راڅرګند سي، کشفوي. د بستر دننه ناروغانو لپاره معمول ټستونه عبارت دي له:

د سیروم البومین سویه

په بدن کې اساسي پروټینونه اندزه کوي او د بدن د پروټین د وضیعت د تعین لپاره ترې کار اخیستل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سيروم ټرانسفرين سويه

د اوسپنې د انتقالوونکو پروټينونو سويه که چيرته په بدن کې د اوسپنې د ذخيرو سويه ټيټه وي نو ټرانسفيرين له نارمل څخه پورته ښيي او که بدن د پروټين له کمښت سره مخامخ وي نو سويه يې له نارمل څخه ټيټه ښيي.

د BUN(Blood Urea Nitrogen) اطراح

د لاندې حالتو ښودونکي دي: د پښتورګو عدم کفايه، د بولي لارې بندښت.

د Creatinine اطراح

په ۲۴ ساعتونو کې په ادرارو کې د اطراح شوي کرياټينين اندازه ښيي او کولی سو د بدن د عضلي کتلې د تخمين لپاره ترې کار واخلو. د مثال په ډول په خوارځواکۍ کې څرنګه چې د بدن عضلي کتله کميږي نو د کراتينين سويه هم راکميږي.

سيرومي کرياتينين

په وينه کې د کرياټينين اندازه معلوموي. دغه ټسټ د پښتورګو د دندو د معلومولو لپاره استعماليږي.

د وينې د ټيستونو نمونې عبارت دي له: هيموګلوبين (HB)، هيماتوکريټ (HCT)، د وينې سره کرويات (RBC)، د وينې سپين کرويات (WBC)، low Density Lipoprotein، High Density Lipoprotein، Triglycerides (TG)، کولسترول.

۵: تاريخي اطلاعات

الف- طبي تاريخچه (Medical History)

ډيری وخت، طبي چارټ يا ريکارډ د ناروغ مکمله طبي تاريخچه ښيي، په هر صورت له ناروغ سره د خبرو په ترڅ کې کولی شو له هغه څخه مکمله طبي تاريخچه لاسته راوړو چې لرونکې د مکملو طبي معلوماتو وي.

د يوې طبي تاريخچې د ريکارډولو په وخت کې د ناروغ تغذيوي حالت وڅيړئ او له ناروغ څخه اړين معلومات ترلاسه کړي.

ب- غذايي تاريخچه (Diet History)

يوه غذايي کامله تاريخچه عبارت ده له: د شخص په وسيله د اخيستل شوي غذا په اړه عمومي معلومات، اقتصادي، اجتماعي فکتورونه چې د غذايي موادو په خوړلو باندې تاثير کوي او همدارنګه د څانګړو غذايي موادو په اړه معلومات په ژوند کې د غذايي موادو انتخاب يو له مهمو موضوعاتو څخه شميرل کيږي. د غذايي موادو د اخيستلو په برخه کې د معلوماتو د کسب لپاره څو لارې موجودې دي. د مثال په ډول د غذايي موادو ۲۴ ساعته ياداښت، دوامداره غذايي ريکارډونه، د غذايي موادو د اخذ بيوشيميکي اطلاعات او جسمي اندازه نيونه بايد له معياراتو سره مقايسه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- دوايي تاريخچه (Drug History)

که يو ناروغ يو له دغو درملو لکه انټي بيوټيکونه، 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 دي 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 ښې 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 تغذيې 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 تغذيې 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 چې د غذايي پرابلمونو د تشخيص او حل لپاره د لارښود په حيث کار وکړي.

غذايي پاليسي (کړنلاره)

د ملي تغذيې کړنلاري موخه د غذايي روغتيا د سطحي لوړاوي دي. په ۱۹۷۴ کال Nutrition Consortium (د امريکا تغذيوي انستيټوټ، د کلينيکي تغذيې لپاره امريکايي ټولنه ده، د امريکا د غذايي رژيم اتحاديه او د غذايي تکنالوژۍ انستيټوت) د ملي تغذيوي پاليسۍ لپاره لاندينۍ موخې نشر کړي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. د هري غذا مکمله ذخیره او د استعمال لپاره د هغې د کافي مقدار او مناسب قیمت ترڅو د هېواد د اکثریت نفوس اړتیاوي پوره کړي.
2. په ملي سویه د غذايي منابعو ساتنه تر څو بېړنی اړتیاوي پوره او په نړیواله سطحه هم د خلکو اړتیاوي پوره کړي.
3. د غذايي صحت په موخه د عامه خلکو د پوهي د کچې لوړول او هغوي ته د مسؤلیت احساس ورکول.
4. د کیفیت، مصؤنیت او د کنټرول سېستم ساتنه چې د عامه خلکو اعتماد په غذايي ذخایرو کې په نظر کې ونیول شي.
5. د روانو غذايي پرابلمونو د حل لپاره له غذايي تحقیقاتو او تعلیماتو ستاینه

نوموړو موخو ته د رسېدو لپاره لازم دي چې:

1. په دوامداره توګه د خلکو تغذیوي حالت وڅېړل شي او د غذايي پرابلمونو څرنګوالي معین سي.
2. پروګرامونو ته پراختیا ورکړل سي ترڅو د تغذیوي پرابلمونو څخه مخنیوي وسي.
3. د خلکو د تغذیوي وضعي د ښه والي په موخه د مسلکي اشخاصو څخه همکاري وغوښتل سي.
4. ټولو خلکو او روغتیايي مسلکي اشخاصو ته د تغذیوي تعلیمي پروګرامونو پراختیا ورکول.
5. هغه ځایونه پیدا سی چېري چې تغذیوي تعلیمات په کافي اندازه موجود نه وي او د څېړني او تحقیق په ښه دغه معلومات لاسته راوړل سي.
6. د غذا د ذخیري ، ساتني، او توزیع په اړه معلومات او اطلاعات راټول سي.
7. د غذايي پرابلمونو د حل لپاره د نورو ملي مؤسساتو او همدارنګه د نړیوالو موسساتو څخه د مرستي طلب وسي.

نړیوالې غذايي مؤسسې

۱- د غذا او زراعت مؤسسه (FAO):

نړیواله غذايي اتحادیه (FAO) د ۱۹۴۵ کال په اکتوبر کې د کاناډا په Quebec ایالت کې تاسیس سوه. د نوموړې اتحادیې موخې عبارت دي له:

- د ملتونو د ژوندانه د سطحې د لوړولو لپاره
- په ټولو هېوادونو کې د وګړو د تغذیوی حالت د اصلاح لپاره
- د کلیو او بانډېو د وګړو د غذايي وضعي د اصلاح په اړه اجرات
- د همدي لاري خلک دغه مناسبه موقع په نظر کې ونیسي او خپل تولیدي کارونه په لاره واچوي.

ددغې اتحادیې اجرایوي دفتر (FAO Headquarter) په روم کې موقعیت لري چېرته چې د دغې اتحادیې اړوند کارونه د عمومي مدیر له خوا نظارت کېږي. FAO (Food and Agriculture Organization) یوه خدماتي شعبه لري چې په همدغه شعبه یې ټول کارونه ولاړ دي او حکومتونو ته د هغوي په کرنلارو او تګلارو کې مشوره ورکوي.

تخنیکي مرستې لکه د زراعت، اقتصاد، ماهي نیونه، ځنګل ساتنه، او تغذیه 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 ځمکو د مقاومت لپاره پروګرامونه د دوي له کارونو څخه شميرل کيږي.

۲- نړيوال روغتيايي سازمان (WHO (World Health Organization

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 له کوم نژادي، 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 شتون ناروغي ګڼل کيږي.

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

ملي روغتيايي خدمات تقويه کوی، اپيډيميولوژيکي او احصايوي خدمات تاسيس او تري ساتنه کوي. انډيميک او اپيډيميک ناروغی کنترولوي، رواني صحت، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقايي او معالجې له نظره تامينوي.

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

د مختلفو هېوادونو د کوچنيانو لپاره يونيسف مختلف اهداف لري يو له دغو اهدافو کوچنيانو ته د مختلفو زرقياتو ورکول 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 مخنيوي په موخه، د خوارځواکی د وقايي لپاره د اوبو او غذايي موادو تهيه کول، د لوږي مخ نيول او نور.

يونيسف په ۱۹۴۷ کې تاسيس سوي، د ډيرنيو غذايي موادو تهيه کول چې کله اروپايي هېوادونه په جنګ کې وو او همدارنګه د همدي جنګ له امله بې ځايه شوو ميندو لپاره چې شيدي ورکوونکي وي د شيدو تهيه کول چې د پروټينونو او نورو غذايي موادو څخه غني شميرل کيږي. په دي اواخيرو کې يونيسيف په هغه هيوادونو کې چې د پرمختيا او پراختيا په حال کې دي د نوو زوکړو، کوچنيانو، حامله ميندو او شيدو ورکوونکو ته ځانګړي پروګرامونه په لاره اچولي دي.

۴- نړيوال غذايي پروګرام (WFP (World Food Program

دغه پروګرام د خپل اصلي هدف لپاره چې د لوږي او خوارځواکی له منځه وړل دي کار او هڅه کوي. WFP د ملګرو ملتونو د سازمان برخه ده چې بوديجه يې په داوطلبانه توګه تامينيږي. په ۱۹۶۲ کال چې د دي سازمان پيل دي، په دي لټه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

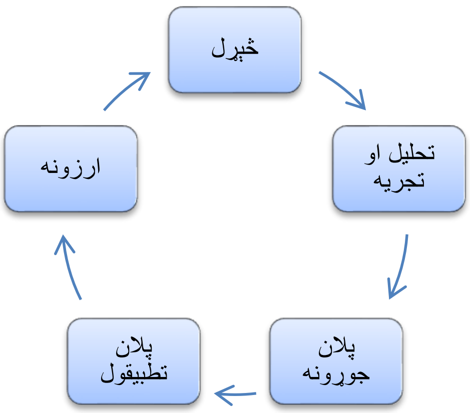
WFP پنځه ستراتيژيکي موخې لري چې عبارت دي له:

1. د خلکو د ځان خخه ساتنه او په بيړنيو حالاتو کې د ژوند د اړتياوو پوره کول.
2. د حادي لوږي مخه نيول او د طبيعي بلاوو په وړاندي پانګه اچونه اود هغي 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 لوږي تغذيوي کمښت راکمول
5. د ملتونو د وړتياوو تقويه کول ترڅو د لوږي سره مجادله وکړي.

د ناروغ تغذيوي څارنه يا مراقبت

تغذيوي مراقبت د تغذيوي پرابلمونو د تشخيص او حل لپاره پنځه تګلاري (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 پوري)
5. د دوامداره څيړلو د مخې د اهتماماتو ارزونه (لمړي قدم) او د مناسبو بدلونونو رامنځ ته کول.



(c) ketabton.com: The Digital Library

دويمه برخه

متوازنه غذا Balanced Diet

په دې 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 برخې په تکميلولو سره به زده کړيالان په دې 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 کې يې نوموړي شپږ ګروپونه شتون لري او که نه؟
- د غذايي رژيم په تدريس کې د نرس رول تشريح کړي.

غذايي رژيم (Diet)

په دې معنى 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 يوې ټولني غذايي رژيم د غذايي موادو انواع دي چې معمولاً په ټولنه کې مصرفيږي (افغاني، پاکستاني، چېنايي، ايټالوي او نور....).

متوازنه غذا

هغه غذا چې د يوه شخص د اړتياو 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 نومورو مواد 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 پرمختللوونکو هيوادونو کې د کوچنيانو د مرګ معمول علت د پروټين – انرژۍ خوارځواکي ده. دغه ډول خوارځواکي د پروټين، 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 کړيږي، 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 ښخه 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 کولستيرول د ارکمولو په منظور د نيکوتينيک 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 کندۍ سره علقه کيږي او د کټلوي ويني بهيدني سبب ګرځي).
- د جلدي پرابلمونو د حل له پاره د Vit-A ښخه کار اخيستل.
- په خپل سر د اوسپني او نورو مستحضراتو ښخه 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 کیږي؟ د غذایي ګروپونو څخه لاسته راځي، چې عبارت دي له: شیدي، سبزیجات، میوه جات، ډوډی، غله جات، غوښه، شحمیات او قندي موادو څخه لاسته راځي.

د ورځنۍ کالوري د تجویز او توصیې اندازه

٪۵۰ کالوري د کاربوهایډریټ، %10-20 د پروټین او د ٪۳۰ څخه ډیر د شحمیاتو څخه لاسته راځي.

غذایي لاربنودیز هرم

د یوې وسیلې څخه عبارت دي چې د US د زراعت د ډیپارټمنت پوسیله تهیه سوي ترڅو خلک د متوازنه غذایي موادو چې تهیه سوي. استفاده وکړي.

په دغه هرم کې ٦ ډوله غذایي ګروپونه شامل دي چې هر یو د دوي یو کم مقدار مغذي مواد رامنځ ته کوي ولي دبدن ټول احتیاجات نه سي پوره کولای. د یو ګروپ غذایي مواد د بل ګروپ ځای نه سي نیولي او نه هیڅ یو د دوي د غذایي موادو د مخې یو په بل لوړوالي او برتري لري.

شپږ غذایي ګروپونه عبارت دي له:

1. سبزیجات ۳-۵ پیالي (Serving)
2. میوه جات ۲-۴ پیالي
3. شیدې، ماسته، پنیر ۲-۳ پیالي
4. غوښه، د الوتونکو غوښه، ماهي ۲-۳ پیالي
5. ډوډی، حبوبات، وریجې ٦-١١ پیالي
6. شحمیات او خواږه په اضافي ډول استعمال سي

غذایي ګروپونه او د لګښت توصیه یې

د شیدو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب یا ټاکنه
شیدي خوړونکي	۱-۲ پیاله	یوه پیاله شیدي
کوچنیان ۹ کاله څخه کم	۲-۳ پیالي	یوه ساده پیاله ماسته
کوچنیان ۱۲-۹ کاله	۳ پیالي	1.2-1 انس پنیر
نوي ځوانان ۱۹-۱۳ کاله	۴ پیالي	۲ پیالۍ پنیر
لویان (زیات عمر لرونکي)	۲ پیالي	3.4-3 پیالي ایسکریم
حامله میندي	۳ پیالي	۲-۱/۱ پیالي شرومبې
شیدي ورکونکې میندې	۴ پیالي	۱ پیاله شیدي چې غوړ ونه لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوي ځانګړتیاوې

نوټ: یوه پیاله شیدي = 8oz (اټکلي 240ml) دغه مقدار شیدي لرونکي د 8gr پروتین، ۲ ګرام کاربوهایډریټ، ۸ ګرام شحم او ۱۵۰ کالوري دي. (1oz=30ml)

یوه پیاله Skim شیدي = 8oz (اټکلي 240ml)، دغه مقدار شیدي لرونکي د 8gr پروتین، ۱۲ ګرامه کاربوهایډریټ، ۵ګرامه شحمو او ۱۲۰ کالوري دي.

شیدي د پروتین، رایبوفلاوین، ویټامین اي او کلسیم ښخه غني دي.

شیدي ډیر مقدار کلسیم لري د مېښي شیدي تقریباً ۴۰۰ ملي ګرامه و د غوا شیدي تقریباً ۲۹۰ ملي ګرامه کلسیم لري.

د غوښې ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنیان	۲ خوراکه	سره غوښه، د چرګې غوښه
ځوانان او لویان	۲ خوراکه	1-1/2 پیاله وچه لوبیا
حامله میندې	۳ خوراکه	۲ داني هګۍ
شیدي ورکوونکي میندي	۲ خوراکه	۱ هګۍ ۱۰ انس دغوا غوښه ۱۰ انسه د پسه غوښه

تغذيوي ځانګړتیاوې

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

غوښه د پروتین، ویټامینونو او B کمپلکس ویټامینونو غني منبع ده. شحمي اسیدونه په حیواني غوښو کې د الوتونکو د غوښې، لوبیا اوباقلي کورنۍ حبوباتو په نسبت ډیر مشبوع وي. یوازي حیواني غذاګاني د کولسټرول لرونکي دي. د مثال په توګه د هګۍ ژیړ، ځیګر، او ماغزه ډیر کولسټرول لري.

د غوښې ګروپ د هغې د بیولوژیکي ځانګړتیا له مخې د اوسپني لرونکي دي. سره غوښه او Oyster د لوړ غذایي اهمیت او ارزښت لرونکي دي، او zinc هم لري. بحري ماهي د ایوډین ښه منبع ده.

د میوه جاتو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/انتخابي غذا
کوچنیان	۳-۴ خوراکه	د میوو اوبه نیم ګیلاس
لویان او ځوانان	۲-۴ خوراکه	یودانه متوسطه مڼه
حامله اوشیدي ورکوونکي میندې	۴ خوراکه	نیمه متوسطه کېله دري متوسطې خرما

(c) ketabton.com: The Digital Library

		نيم دانه کينو يوه کلي خربوزه نيم متوسط انار يوه متوسطه مالته

نوټ: يو خوراک ميوه ۱۵ گرامه کاربوهايډريټ او ۶۰ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانگړتياوې:

مېوه جات د Vit-A، اسکاربيک اسيد او نورو ډول ډول ويټامينونو او منرالونو غني منبع ده.

وچه ميوه تقريباً 65% کاربوهايډريټ لري.

د اسکاربيک اسيډ تر ټولو ښه منبع (Citrus Fruit) (مالټه، کېنو، او نور)، تازه ميوه او خربوزه ده. وچه ميوه د Vit-C لږ مقدار لري. په غذايي رژيم کې حد اقل بايد ۲ خوراکه Citrus Fruit موجود وي.

د سبزيجاتو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنيان	۳-۴ خوراکه	پخه سوي سبزي نيمه پياله
لويان	۳-۵ خوراکه	مېده شوې سبزي يوه پياله
حامله او شيدې ورکوونکي ميندې	۵ خوراکه	د سبزۍ اوبه نيمه پياله

نوټ: يو خوراک سبزيجات د ۱ پيالې خامې سبزۍ او نيمې پيالې پخې سوي سبزۍ څخه عبارت دي چې 6gr کاربوهايدريټ او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانگړتياوې:

په تازه سبزيجاتو کې ۱-۲ سلنه پروټين وي. د شلغمو شنه پاڼه د کلسيم ښه منبع ده، سبزيجات چې توره شنه پاڼه لري د اوسپنې ښه منبع ده. پالک، د شلغمو شنه پاڼه او کرم د ويټامين سی ښه منبع ده. کم رنگه مواد لکه کاهو او کرم د ويټامين د نظره فقير سبزيجات دي.

د ډوډۍ/حبوباتو گروپ	د خوارک مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب
لويان/زيات عمر لرونکي	۶-۸ خوراکه	۱/۲ متوسط چپاتي
Teenagers	۴-۵ خوراکه	۳/۴ سبوس لرونکي چپاتي
حامله اوشيدې ورکوونکي ميندې	۶-۷ خوراکه	سپينه/نصواري ډوډۍ ډوډۍ/يوه پارچه 1 Dinner Roll ۱/۲ پياله پاخه سوي حبوبات واړه دوه داني بسکېټ ۱/۲ پياله جوش کړې وريجې

(c) ketabton.com: The Digital Library

		۱/۲ پیالې pasta وړوکی کچالو یو عدد

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

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

حبوباتي اغذیه د نړۍ د ډېري خلکو لپاره د انرژۍ لمړنۍ منبع ده. د حبوباتي غذا حد اوسط خوراک ۱۰۰-۶۵ کالوري انرژي تولیدوي. کله چې حبوبات ډېر مېده او ژرنده سوي وي نو ډېری معدني مواد، اوسپنه، فاسپورس او B Complex ویټامینونه یې د منځه تللي وي. غله جات او حبوبات د کلسیم فقیر منابع دي.

شحمیات، روغنیات او خواږه

شحمیات او قندي مواد باید په اضافي ډول استفاده سي.

د خوارک اندازه / د غذا انتخاب

ملایې	د چای خوړلو یوه قاشوقه
مارګرین	د چای خوړلو یوه قاشوقه
غوړي	د چای خوړلو یوه قاشوقه
ویلي سوی غوړي	د چای خوړلو یوه قاشوقه

نوټ: د شحمو د یو خوراک اندازه د چای خوړلو د یوي قاشوغې په اندازه ده چې ۵ گرامه شحم او ۴۵ کالوري انرژي لري، د ورځیني مصرف لپاره کوم هدایت او سپارښتنه نسته.

د غذایي رژیم د تدریس په وخت کې د نرس رول

د ټولني او صحي مسلکي کارکوونکو ترمنځ په پراخه پیمانه دا انګېزه ایجاد سوي چې تغذیه د ناروغیو په وقایې او د روغتیا په ارتقاء کې اساسي رول لري. نرسان په داسې موقیعت کې واقع دي چې ناروغ او مراجعه کوونکو ته باید د غذایي رژیم د ګټی په باره کې معلومات ورکړي او په ټولنه کې د وګړو د تغذیوي اړتیاوو په باره کې تبلیغ وکړي.

نرسان باید هغه معلومات چې د یوه واقعي پلان د جوړولو لپاره د کوم د مخې چې به دټولنې د وګړو غذایي اړتیاوې پرځای سي د ټولنې د وګړو په روغتیا مثبت اغیز ولري.

د نرسانو د کاري ساحي اساس د نرسنګ پروسه ده.

نرسان د همدې لارې کولای سي تعلیمي اړتیاوې او غذایي مشکلات مرفوع او حل کړي. څېړل، تشخص، پلان جوړونه، اجرات او ارزونه هغه مراحل دي چې نرسان کولاي سي د تغذیوي وضعیت د ارزښت لپاره تري په ټولنه کې کار واخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدن د کتلي 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 رواني حالت سره کلي 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: 18,5-24,9

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریمه برخه

کاربوهایډریټونه Carbohydrates

په دي برخه کي به زده کړيالان د قندونو د دندو، منابعو او ځانګړتیاوو په باره کي علم حاصل کړي.

موخي

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړيالان په دي وتوانیږي چې:

- قند تعریف کړي.
- د قندونو ترکیب او ډلبندي تشریح کړی.
- قند لرونکي غذايي منابع لسټ کړي.
- پـه عضـویت کـې د قنـدونو دنـدي او ذخیـري تشریح کړي.
- د ورځني اړتیا په اندازه توصیه سوی مقدار تهیه کړي.
- د قندونو د کمښت نښي نښاني تشریح کړي.

تعریف

کاربوهایډېټونه هغه مرکبونه دي چي د کاربن، هایدروجن او اکسیجن لرونکـي دي. پـه دغـه مرکبـاتو کـې د اکسـیجن او هایدروجن نسبت د هماغه نسبت په شـان دي چـي پـه اوبـو کـې يـې نومـوړي عنـاصر لـري. کاربوهایډرېټونـه د کـاربن، هایدروجن او اکسیجن څخه ترکیب سوي دي. کاربوهایډرېټونه د انسانانو لپاره د انرژۍ عمده منبع جوړوي.

ترکیب (Composition)

د کاربوهایډرېټونو تر ټولو ساده مرکب $C_6H_{12}O_6$ فورمول لرونکي دی چي اکسیجن او کاربن په کي شپږ شـپږ مالیکولـه او هایدروجن په کي ۱۲ مالیکوله دي.

ډلبندي (Classification)

کاربوهایډرېټونه په دوه عمده ګروپونو ویشل سوي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شکر او نشایسته (Sugar And Starches)

شکر ډېر ساده کېمیاوي مواد دي ولې نشایسته ډېر مغلق کېمیاوي مواد دي. شکر د ساده کاربوهایډریټونو او نشایسته د مغلق کاربوهایډریټونو د ډلې څخه دي.

ساده کاربوهایډریټونه (Simple Carbohydrates)

1) **مونوسکرایډونه (Monosaccharide's)**

د اساسي یونټونو یا واحدونو د جملې څخه دي چې نور کاربوهایډریټونه ځیني جوړیږي.

الف- ګلوکوز (Glucose)

Dextrose یې هم بولي. د انګورو یا جوارو قند نظر د ګني قند ته لږ خوږ وي. توپیر نه کوي چې کوم ډول قندي مواد مصرفیږي. بدن هغه په ګلوکوز بدلوي چې دغه قند اکثراً د مغلق کاربوهایډریټ څخه پارچه کیږي.

ب- فرکتوز (Fructose)

د مېوي قند یا Leavulose یې هم بولي. په میوه جاتو اوشاتو کې پیدا کیږي. فرکتوز عموما د شاتو د قند په حیث پېژندل کېږي. دغه قند د ټولو مونو سکرایډونو څخه خوږ دي. د انسان بدن فرکتوز په ګلوکوز تبدیلوی.

ج- ګلکتوز (Galactose)

په طبیعت کې په ازاد ډول نه پیدا کېږي، یواځینی منبع یې د لکتوز هایدرولایز کېدل دي. اساسا د لکتوز (د شیدو قند) د پارچه کېدو څخه لاسته راځي.

2) **ډاي سکرایډونه (Disaccharides)**

کله چې دوه مونوسکرایدونه سره یوځای سی یو ډای سکرایډ جوړوي. مهم ډاي سکرایدونه عبارت دي له:

الف- سکروز (Sucrose)

د نوموړي قند سره موږ ټول اشنا یو چې په ګني، لبلبو او ګوړي کې پیدا کیږي. نوموړي قند د ګلوکوز او فرکتوز د یو ځاي والي څخه رامنځته کیږي.

ب- لکتوز (Lactose)

د ګلوکوز او ګلکتوز څخه جوړ دي. د تي لرونکو په شیدو کې پیدا کیږي.

(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 کاربوهایډیتونه د ساده قندونو د څو مالیکولونو څخه ترکیب سوی دي.

نشایسته، ګلایکوجن، ډکسترین، سلولوز، او پکتین (ناقابل هضم پروتینونه) 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 پروسې په جریان کې د ګلوکوز د واحدونو تسلسل په کوچنیو زنځیرونو پارچه کېږي. وروسته د هغه په ډاي سکرایډونو او باالاخره د ګلوکوز په مفردو واحدونو تبدیلیږي.

ب- ګلایکوجن (Glycogen)

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

ج- ډکسترین (Dextrin)

کله چې غذا د نشایستي لرونکي وي، رامنځ ته کېږي د مثال په ډول ډوډی چې کله سره سی نشایسته یي په ډکسترین اوړي، چې ډکسترین 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 داسی سره یوځاي کېږي 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 انرژی تولید:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یو ګرام کاربوهایدریټ څخه څلور کیلو کالوري انرژي لاسته راځي.

2) د انرژی ذخیرې

ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي او د وروستیو کارونو لپاره په ځیګر او عضلاتو کې ذخیره کیږي. کله چې ځیګر او عضلات د ګلایکوجن 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 انرژی لمړنی منبع

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

4) د پروټین تعامل

ترټولو لمړي د انسان بدن کاربوهایډریټونه د انرژی د تولید لپاره په کاروي. د کمښت په صورت کې د پروټین څخه کار اخلي. د مثال په توګه بدن پروټین په ګلوکوز تبدیلوي ځکه چې ګلوکوز شتون نه لري او په همدي توګه حیاتي دندي 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 معدي د دندو په ترسره کولو کې رول

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

7) غذایي فایبر

د کولمو او معدي د لاري د پرستالتیک حرکاتو په نښه کولو کې مرسته کوي د کولمو محتویات ډیروي او په کولون کې د غایطه موادو د پاتي 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 وقایي لپاره حد اقل د ورځي د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ ګرامه هاربوهایدریټ ته اړتیا لیدل کیږي.

غذایي منابع

نشایسته (Starch): سبزیجات او پاڼه لرونکي سبزیجات

(c) ketabton.com: The Digital Library

خالص شکر: شربتونه، جیلي، مربا او کاربن لرونکي مشروبات ۱۰۰٪ کاربوهایدریټ لري.

وچ حبوبات: په حبوباتو او اوړو کې (۷۰٪-۶۵) کاربوهایدریټ شتون لري.

نخود او لوبیا: ۶۰٪ یا له دې څخه ډېر کاربوهایدریټونه لري.

سبزیجات او میوه جات: پالک، کرم، هندوانه او نور پاڼه لرونکي سبزیجات یو مقدار اوبه لري او تقریبا ۶۰٪ یا د دې څخه کم مقدار کاربوهایدریټ لري، کچالو، خوږ کچالو، Lima Bean او کیله کم مقدار اوبه لري او تقریبا ۲۰٪ یا د هغه څخه ډیر کاربوهایدریټ لري.

د کاربوهایډریټونو کمښت (Carbohydrates Deficiency)

1. **Ketosis:** د غذایي CHO د کمښت له امله د انرژۍ د تولید لپاره ناکافي ګلوکوز شتون دی. نو د همدې کبله یو زیات مقدار شحم استعمالیږي، د شحمو د میټابولیزم له امله یو شمیر مواد تولیدیږي چې د کیتون په نامه یادیږي چې په نتیجه کې د نوموړو موادو توکسیک حالت ته کېتوزس وایي.
2. **د بدن د انساجو لړي کیدل (Depletion of Body Tissues):** پروټینونه د جسم انساج تعمیروي، کله چې د کاربوهایډریټ او شحمیاتو کمښت موجود وي نو د انرژۍ د تولید لپاره د پروټین څخه کار اخیستل کیږي. د کاربوهایدریټونو کمښت د بدني انساجو د له منځه تګ سبب ګرځي د مثال په ډول: لوږه د قحطی د وجي رامنځ ته کیږي.

زیات کاربوهایډریټ لرونکي غذایي رژیم: دغه ډول غذا د غاښونو د کاریس او چنجي کیدو 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

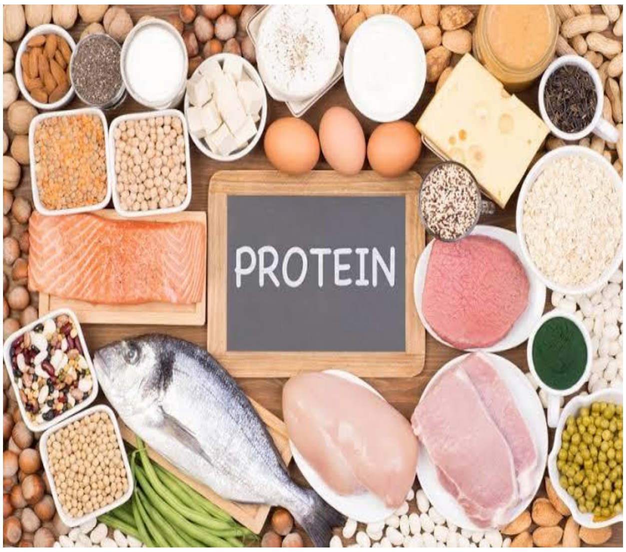
څلورمه برخه

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 لست 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 معنې وکارول سوه.

تعریف: پروټینونه لوی 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)، لیګامنتونه، عضلات، غضروف، وینښه، نوکان او پوستکي ټول د پروټینونو څخه جوړ دي.

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

دندې (Functions)

I. **انزایمونه:** پروټیني جوړښتونه دي چې کېمیاوي تعاملات اسانوي او د نومورو 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. **انتي باډي:** پروټيني جوړښتونه دي چې د ناروغيو او انتاناتو په وړاندې مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د وينې په سپينو کروياتو کې پيدا کېږي (د وينې په دوران کې يې شمير ډېروي).

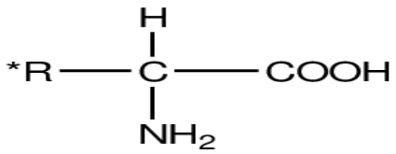
III. **هيموګلوبين:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکسيجن د بدن ټولو برخو ته رسوي.

IV. **هورمونونه:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکثراً د بدن دندې کنټرولوي. هورمونونه انزايمونه انقالوي ترڅو خپلې 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 ځاى 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 ترکيبږي، نو د همدې 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 کې 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 هګي د کاملو پروټینونو د ډلي څخه شمیرل کېږي. کامل پروټینونه د ضروري امینواسیدونو کامل مقدار لري د همدي وجي ورته د لوړ کیفیت لرونکي پروټینونه یا د لوړ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونه (High Biological Value Proteins) وایي.

نباتي پروټینونه: غلي، حبوبات، خسته باب (زیني) او نور سبزیجات نباتي پروټینونو د جملې څخه شمېرل کېږي. نوموړي پروټینونه په خپل ترکیب کي یو یا ډیر ضروري امینواسیدونه نه لري نو د همدي وجي ورته ناکامل پروټینونه وایي. همدارنګه نوموړي پروټینونه د ټر 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 تاسي وکړاي سي چې یو مکمل پروټین 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 پروټین 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/ازیني
Pasta	سویا	
تور غنم (Rye)	مټر	

د مکمل پروټين د رامنځ ته کولو لپاره ترکيبات

د غلو او حبوباتو ترکیب	د غلو او خستو ترکیب	د حبوباتو او خستو ترکیب
ملايي،Peanut ، غنم	ډوډۍ د کنجد د تخم سره	د کنجد خمیره 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 الکترولايتونو او مايعاتو په ثابت ساتلو کې د بدن سره همکاري کوي.
4. د انتي 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 زخيري دلاسه ورکوي اوعضلات(Washing)کېږي او باالاخره ډنګروالي او دودي دريدل رامنځته کيږي.

(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 ورکوونکي	6 لمړني مياشتي			65
	6 وروستنی مياشتي			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 نايتروجني تعادل**

د نايتروجن د اطراح څخه اخذ يي ډير وي. دغه حالت د نويو نسجونو د تشکل شودونکي دي، د مثال په توګه حاملګی، کوچنيان چې د ودې په حال کې دي. ورزش کوونکي چې نويو عضـلاتو تـه وده ورکـوي، هغـه نسـجونه چـې د فزيکـي صدمو، ناروغيو او جرحو وروسته ترميميږي، دي.

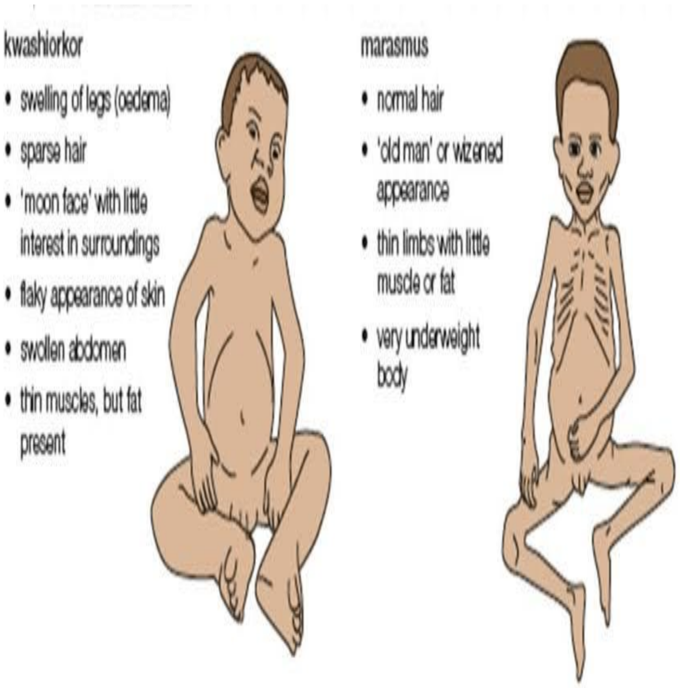
- **منفي نايتروجني تعادل**

د نايتروجن اطراح نظر اخذ ته ډيره وي. د مثال په توګه د تبې، جرحو، سوځيدو، ولږې او تحرکېت نه لرلو په حلاتو کې.

کمښت يا فقدان

د انرژۍ او پروټين خوارځواکي يوه پراخه اصطلاح ده چې ناروغۍ يې Marasmus او Kwashiorkor دي.

Marasmus



هغه حالـت دي چـې د شـديدي خوارځـواکي لـه کبلـه رامنځتـه کيږي. په هغه کوچني عمر لرونکو کې چې د کـالورۍ، غـذايي پروټين، ويټامينونو او منرالونو د کمښـت سره مخامخ وي، ليـدل کيږي. کوچنيان وچ کلک وي ولې اذيما نه لري. ويښتان وچ او ډبل، پوستکي نازک او غونج وي.

Kwashiorkor

هغه حالـت چـې د غـذايي پروټينونـو کمښـت پـه کـې پـه اني او دوامداره توګه موجود وي لکه لوږه. د دغه حالـت د کبلـه شـحم په ځيګر کې تجمع کوي. د هورمونونو او پروټين کمښت موجود وي، اذيما، درد لرونکي جلدي ستونزې او د ويښتانو د رنګ تغير هم پکې موجود وي. نوموړې ناروغۍ په هغه کوچنيانو کې اکثراً ليدل کيږي چې عمرونه يې ۱-۴ کالو پورې وي.

د پروټين کمښت

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

د البومين کمښت (په پلازما کې موجود پروټين) د اذيما او پرسوب سبب ګرځي. همدا رنګه د پـروټين کمښـت پـه وينـې کې هم د نښو نښانو د رامنځ ته کېدو سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

RBC يوازي ۱۲۰ ورځي عمر لري. د نويو حجرو د توليد لپاره پروټين ته اړتيا ده د پروټين کمښت د ويني د کميدو (Anemia) سبب ګرځي.

د پروټين-انرژۍ کمښت

Marasmus	Kwashiorkor
• د پروټين او نرژۍ دواړو کمښت • د بدن سطحي شحم او هم د مټ د پنجي قطر کميږي. • د وزن بايلل. • حشوي پروټين (البومين) نارمل يا کميږي. • د معافيتي سېستم دنده نارمل. • وچ او ډبل ويښتان • وچ او غونج مخ	• يوازي د پروټين کمښت • د بدن سطحي شحم او د مټ د پنجي قطر نارمل دي. • وزن ممکن نارمل وي. • حشوي پروټين کميږي. • د معافيتي سيستم دنده کميږي. • سره رنګه ويښتان • اذيمايي منظره/ پړسوب

د پروټين د ډير اخيستلو څخه ډډه کول

ځو طبي حالات د اشخاصو لپاره، د پروټين مناسب هضم او پروسيس کول ستونزمنوي او د بدن په مختلفو برخو کې د اضافي محصولاتو د رامنځ ته تګ سبب ګرځي.

اشخاص چې د ځيګر او پښتورګو په ناروغيو اخته وي، نه سي کولاي په موثر ډول پروټينونونه پروسېس کړي او په يوريا يې تبديل کړي او يا يې په موثر ډول په تشو بولو کې اطراح کړي. دغه حالت بالاخره د يوريک اسيد تيرو د جوړيدو او هم د يوريميا سبب ګرځي. په دغه حالت کې ډاکټران محدود پروټين لرونکي غذايي رژيم توصيه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځمه برخه

شحميات 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 غذايي 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 غذايي 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 ملايي 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

یو ګرام پروټین -------------------- 4 Kcal

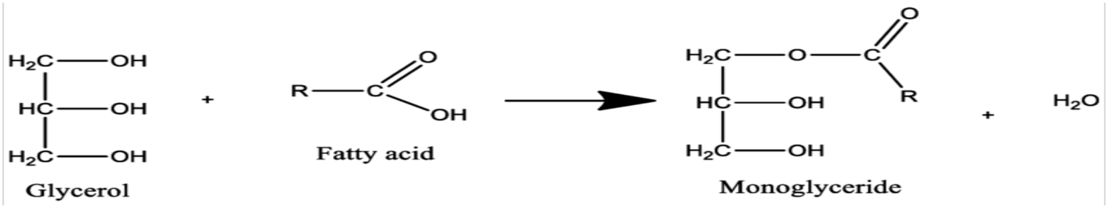
یو ګرام شحم ---------------------- 9 Kcal

د شحمو ترکیب: کاربن C، هایدروجن H، اکسیجن O_2.

د یو مالیکول شحمو ساختماني ترکیب = ګلیسرول + شحمي اسید

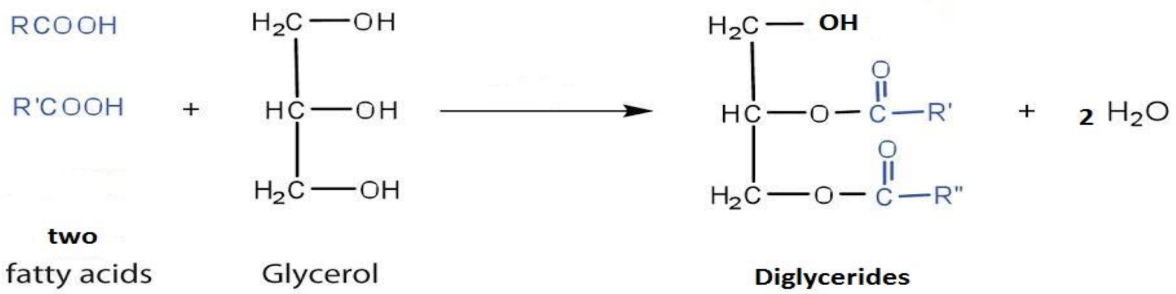
Monoglycerides

یو مالیکول شحمي اسید + ګلیسرول



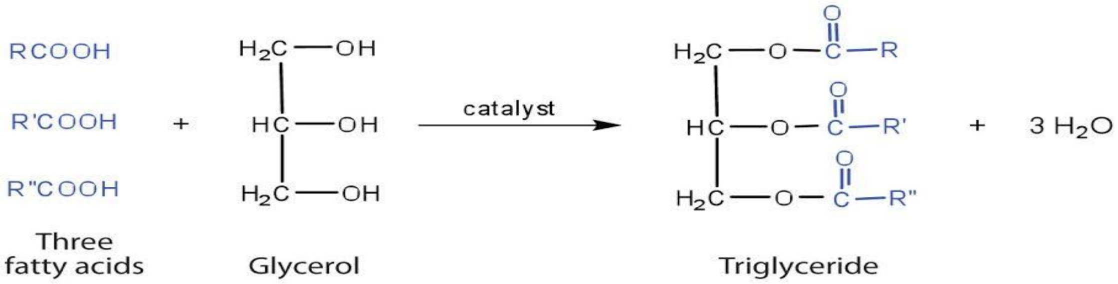
Biglycerides

دوه مالیکوله شحمي اسیدونه + ګلیسرول



Triglycerides

دري مالیکوله شحمي اسیدونه + ګلیسرول



ټراي ګلیسرایدونه اکثرا په بدن کې او غذايي رژیمونو کې پیدا کیږي.

ټراي ګلیسرایدونه 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، مارگين، ملايي، د پخلي غوړي.

- **حيواني غذاگانې:**

د اوزې غوښه، د غوا غوښه، د چرگې غوښه، د ماهي غوښه، هگۍ، شيدې، پنير، ملايي، ماسته.

- **شحمي نباتي غذاگانې:**

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

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

    وگوري احساس کړي (ملايي، لم، پيروي)

  - **نه ليدونکي شحميات:**

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

فعاليت: د هغه ناروغانو په شکايت کې مرکزي رول لري چې د يوې قلبي حملې څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغانو ته ووياست چې نوري شې غذاگانې 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 گرمۍ څخه مخنيوي کول. • د غذا د تهيې څخه رضايت.	• اکزيما • د وزن بايلل • د بدن په دوه کې ځنډ	• وازدې او لم • پنير • پيروي • ملايي • شيدې • هگۍ	• نباتي تېل • زيتې • چاکليټ • زيتون • مارگرين

بدن څه ډول د شحمو څخه گټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شحمو ذخيره: د انرژۍ ذخيره

په شحمو کي د منحل ويټامينونو جذب (A.D.E.K)

ضروري شحمي اسيدونه: د حجراتو د ترکيب لپاره، د بدن په دندو کي مرسته کوونکي دي.

نورې دندې:

غذايي رژيم ته خاصه ذايقه ورکوي.

دده په شتون کې د پروټين 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 ترکيب کی شامل دي.
- ډيري مقدار يې په مغز او اعصابو کي پيدا کيږي.
- د ډير مقدار ضروري شحمي اسيدونو لرونکي دي.

ذخيروي شحم:

- په ځانګړي ذخيروي حجرو کې شتون لري.
- ډيري مقدار يې د پوستکي لاندي او په ګېډه کې پيدا کېږي.
- د شحمي اسيدونو لږ مقدار لري.
- د بدن لپاره د انرژۍ د ذخيري حيثيت لري.
- په بدن کي د عايق دنده ترسره کوي (بدن ګرم ساتي)
- د نازکو غړو څخه ساتنه کوي (د مثال په توګه پښتورګي)

د شحمياتو دندې:

په غذا کې شحميات:

1. د بدن د احتراق منبع
2. په شحمو کې د منحل ويټامينونو جذب (A.D.E.K)
3. غذا ته خاص خوند ورکوي
4. د ضروري شحمي اسيدونو (Linolenic 8 Lineoleic Acid) منبع ده، چې د حجروي غشاګانو د تقويې سبب ګرځي. د کولسټرول په انتقال او مېتابولېزم کې مرسته کوي او همدارنګه د مغز په ودي او د ويني د علقي 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 (سترگه، پښتورگي، 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 يخنی څخه ژغوري.
6. د حجروي غشاء جوړښت: شحميات د حجروي غشاء عمده برخه جوړوي.

شحمي اسيدونه (Fatty Acids)

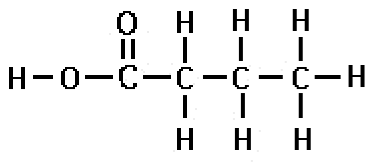
I. مشبوع شحمي اسيدونه (Saturated Fatty Acids)
II. واحد نامشبوع اسيدونه (Monounsaturated Fatty Acids)
III. څوگانه نامشبوع اسيدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

ترای گلیسرایدونه Triglycerides

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

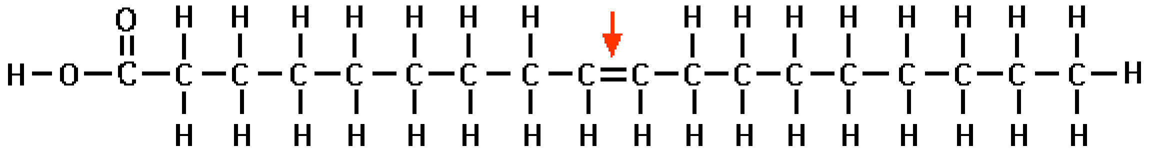
مختلف شحمي اسيدونه:

مشبوع شحمي اسيدونه: دوه گوني رابطه نه لري ډير مقدار هايدوجن لري.



Butyric Acid-Saturated Fatty Acid

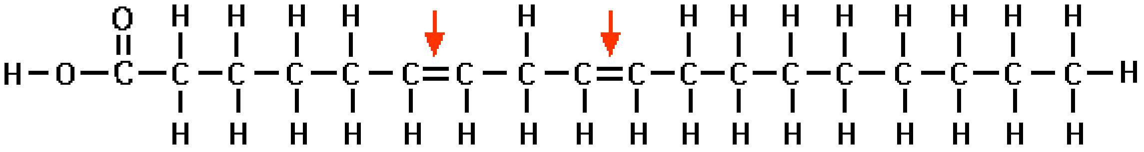
واحد نامشبوع اسيدونه: يوه گوني رابطه لري.



Oleic Acid- Monounsaturated Fatty Acid

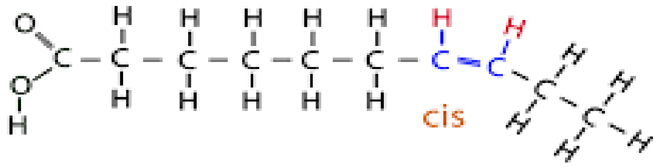
(c) ketabton.com: The Digital Library

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

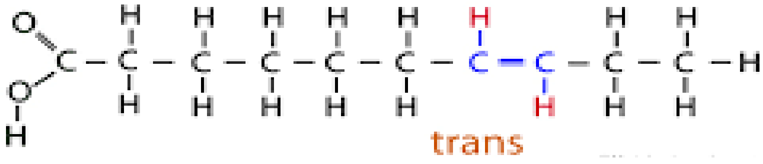


Linoleic Acid- Polyunsaturated Fatty Acid

- 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 تري 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 هګۍ ژېړ
- خسته باب/ زیني
- د لمر پرستې (افتاب پرست) غوړي.
- داسې نور

اړمنتیا

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

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

ضروي شحي اسیدونه:

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

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

د ضروري شحمي اسیدونو دندې: د حجراتو په ځانګړي توګه 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 اومېګا (Omega) او اومیګا تري (Omega III) دي.

Omega III د وینې کولسټرول په راکمولو او همدارنګه د وینې د علقې په وقایې کې رول لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په شحمیاتو عملیې (Fats Procession)

Unsaturated Fats (Oil)

د جفته رابطې ماتول

د هایدروجن علاوه کول (Hydrogenation)

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

کولېسټرول

شحمي مواد چې د انسان په بدن کې جوړیږي او په هغه غذاګانو کې چې حیواني منابع ولري، پیدا کیږي.

دندې:

- هورمونونه جوړوي.
- حجرات جوړوي.
- د بدن په مختلفو پروسو کې ونډه لري.
- د لېپو پروټین (lipoprotein) په وسیله انتقالیږي.

ډولونه: څلور ډولونه یې عبارت دي له:

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

د مشبوع شحمي اسیدونو یا Trans Fatty Acids ډیروالي د LDL د ډیربښت سبب ګرځي. او بالاخره د زړه کرونري ناروغیو (Coronary Heart Diseases) ته زمینه برابروي.

د غیر مشبوع شحمي اسیدونو ډېربښت د (HDL) د ډېربښت سبب کېږي او بالاخره د زړه کرونري ناروغیو واقعات هم راکمیږي.

د وینې 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 ویل کیږي 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 پروټینونو 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	• $Vit\text{-}B_1$ (Thiamin)
• Vit-E	• $Vit\text{-}B_2$ (Riboflavin)
• Vit-K	• $Vit\text{-}B_5$ (Niacin)
	• $Vit\text{-}B_6$ (Pyridoxine)
	• $Vit\text{-}B_9$ (Folic Acid)
	• $Vit\text{-}B_{12}$ (Cyanocobalamin)
	• $Vit\text{-}B_3$ (Pantothenic Acid)
	• $Vit\text{-}B_7$ (Biotin)
	Vit-C (Ascorbic Acid)

منرالونه یا معدني مواد (Minerals)

غیرې عضوي عناصر دي چې دبدن د انساجو د جوړېدو له پاره ضروري دې، د بدن مایعات تنظیموي او هم د بدن سره په مختلیفو دندو کي 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 کي پیداکیږي.

په خاوره کې معدني مواد د نباتاتو په واسطه جذبیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډلبندي(Classification)

په دو لويو ډلو ويشل شوي دي:

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

منرال	R.D.A	دندې (Function)	کمښت/سميت (Deficiency/Toxicity)	منابع(Sources)
پوتاشيم (K^+)	2000mg	• د عضلاتو تقلص • د بـدن د مايعاتو د توازن ساتنه • د عصبي تنبهاتو انتقال • اسموزس	**کمښت:** • هايپوکليميا(په وينه کې د پوتاشيم کموالي) د هايپو کليميا نښې نښانې: • د عضلاتو ضعف • د زړه ضربان **سميت:** • هيپرکليميا(په وينه کې د پوتاشيم لوړيدل) **د هايپر کليميا نښې نښانې:** • ستړتيا • زړه بدوالي • صدري درد	ميوه جات: ✓ مالټه ✓ کيله سبزيجات: ✓ باقلي کورنی ✓ شيدې ✓ حبوبات ✓ غوښه
سوديم(Na^+)	500mg	• د مايعاتو دتوازن ساتنه • د عصبي سيالي انتقال • اسموزس • د اسيد قلوي د توازن ساتل • د عضلاتو او اعصابو د تحرکاتو تنظيم	**کمښت:** **د هايپونايتريميا (نادرا) نښې نښانې :** • شديدي کانگي • شديدي نس ناستي • ډيهايډريشن **سميت: هايپر نايتريميا** **نښې نښانې:** • هايپرټينشن • اذيما	

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
ويټـــــامين A (Retinol)	• ځيگر • پښتورگي • هگي زيړ • شيدې • کوچ • د ماهي غوړي **ميوې:** • د ســـــــتروس خاندان • گازرې	• پـه تيـاره کـې د سـترگو ديد ښه والي • د مخـاطي غشـا خخـه ساتنه • د پوستکي ساتنه • د هډوکو وده او نمو • توالد او تناسل • معافيتي سيستم	**نران:** 5000IU **ښځې:** 4000IU	**کمښت:** • د شـــپې لخـوا د ديـد خرابوالی(شب کوري)
ويټامين D (Calciferol)	• پاڼـه لرونکـي سبزيجات • ميوه جات • هگی • ځيگر • شيدې • ماهي • مارگين • د لمرشعاع	• د Ca جذب تنظيموي • د هـډوکو او غاښـو وده نارمل ساتل	لويان: 5-7mcg	**کمښت:** 1. Rickets (د ويټـامين D شديد کمښت دی چي پـه کوچنيـانو کـې د هـډوکو نرميـدو سـبب گرځي. 2. Osteomalacia (پــــه لويانو کې د ويټامين D د کمښـت لـه املـه د هډوکو نرميدل 3. Osteoporosis: (دلتـه دهـډوکو کتلـه او هـم د هډوکو کثافت کميږي. 4. د هډوکو ابنارمل وده. **سميت:** 1. د پښتورگو ډبرې 2. د نرمـو انســاجو تکلس

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
ویټامین E (Tocopherol)	حیواني: غوښه ځیګر ماهي د ځیګر غوړي شیدې کوچ هګۍ نباتي	• د انټي اکسیډانټ په حیث رول لرې (انټي اکسیډانټ هغه مواد دي چې له بې ځایه اکسیډیشن څخه مخنیوی کوي) • د الکترون د انتقالونکي سیستم د کو فکتور په حیث رول لرې • د عقامت (شنډوالي) څخه مخنیوي کوي • د عضلاتو د نارمل دندوو له پاره مهم دی • د عصبي او رګونو سیستم توازن ساتي • د عصبی سیستم د نارمل فزیالوژي له پاره مهم دي • د بیولوژیکي غشا ګانو د سلامتیا ساتنه کوي • د RBC په جوړښت کې اساسي رول لرې	نارینه: 10Mg ښځینه: 8Mg	1. **په انسانانو کې** تر اوسه په انسانانو کې د نوموړي ویټامین د کمښت له امله کومه عارضه نه ده پیژندل شوې. 2. **حیوانات** • شنډوالي • عضلاتي ډستروفي • د وینې کمښت (انیمیا) • کبدی نکروز

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-K فیتونادیون یا فیناکینون	هګۍ ځیګر د کولمو نارمل فلورا پالک سبزی ګولپي پاڼه لرونکي سبزیجات	د وینې علقه کول د تحثرې فکتورونو په تولید کې رول لري	**لویان:** 86-80mg **نوټ:** په اکثرو کتابونو کې ورځنی ضرورت نه دی ښودل سوي او ویل کیږی چې په دقیق ډول نه دی معلوم	د وینې د تحثرې فکتورونو خرابوالی د وینې د علقه کیدو وخت لوړ ځي شدیده وینه بهیدنه

(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 لرى (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 پرسوب ○ د غاښونو سوء شکل ○ د ودې او نمو ځنډوالی

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: ستړتيا درد عضلاتي ضعيفي تکي کارډيا ازيما صدري درد
Vit-B2 (رايبوفلاوين)	ځيګر شيدې ماهي	د کوم انزايم په حيث د هايدوجن 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 سبزیجات			له : د ژبي التهاب د شونډو التهاب د خولي التهاب د قریني وعایي کیدل د نور څخه ډار په پښتورګي کي د سوزېدو احساس حساسیت

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
Niacin (نیکوتینیک اسید)	ځیګر پښتورګي غوښه شیدي هګۍ ماهي غله جات وريجي سبزیجات	د کوانزایم په حیث په مختلفو کیمیاوي تعاملونو کي مرسته کوي د ويني شحم راکموي	لویان: 16Mg	پلاګرا: د پلا ګرا ناروغی نښي نښاني عبارت دی له: ✓ Dementia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death
Vit-B6 (پایرویډ کسین)	هګۍ غوښه ماهی شیدي مرغانو غوښه پښتورګي	د کوانزایم په حیث د GABA په ترکیب کي رول لري په ډي کاربوکسیلیشن کي رول لري	لویان: 2,2Mg	انیمیا لمفوسایټوپینیا جلدي اندفاعات د کولمو اندوفاعات د کولمو او معدي مشکلات د ژامي، جلد او شونډو التهاب
فولیک اسید Folic Acid یا $Vit\text{-}B_9$	ځیګر کبله شیدي هګۍ ماهي ګلیي	د کوانزایم په صفت د DNA په ترکیب کي رول لري د پورین په سنتېزس کي رول لري د RBC په ترکیب کي رول لري	لویان: 400Mg	انیمیا د ژبي التهاب د معدي کولمو مشکلات ازوسپرمیا امینوریا نس ناستي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-B12 (سیانوکوبالامین)	ځیګر کېله شیدې هګۍ ماهي پنیر غوښه غله جات سبزیجات بحري غذا ګـــــانې د الوتونکو غوښې پښتورګي	د DNA پـه تولیـد کـې رول لري د RBC پـه ترکیـب کـې رول لري په ټرانس مېتایلېشـن تعـاملونو کې رول لري د هستوي اسیدونو پـه سـنتېز کې رول لري RNA تبدیلول په DNA فولیـــــک اســـــید پـــــه تتراهایـــدروفولیک اســـید تبدیلوي	لویان: 3Mg	انیمیا اسید یوریا محیطي نیوروپتي Pancytopenia د کولمو اومعدې مشکلات د ژبې التهاب دماغي نخاعي معیوبیت انسفالوپتي Spina Bifida د Vertebral Spine) یـو یـا څـو قوسونه په ناقص ډول بندیږي) بی اشتهایي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوومه برخه

اوبه Water

په دې برخه کې به زده کړيالان د اوبو دندې اوبو ته د عضويت، اړتيا او همدارنګه غذايي فايبرونو پـه اړه معلومـات لاسته راوړي.

موخې د دې برخې په تکميلولو سره به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- د اوبو دندې او اوبو ته عضويت اړتيا تشريح کړي .
- د غذايي فايبرونو په اړه توضيحات ورکړي.

د يو نارمل کاهل انسان د بدن %60-50 وزن اوبه جوړوي په نرانو کې دغه سلنه لوړه ده او ډېرى يـې پـه عضـلي نسـجونو کې (د عضلي نسج د اوبو د سلنې نسبت شهمي نسج ته ډېر دي)متمرکز دی. د نوو زوکـړو سـلنه د عمـر پـه لوړيـدو سره تقريبا %75 ته راکميږي .

اوبه په دوو عمده برخو ويشل شوي دي:

1. د حجرو د ننه يا بين او حجروي مايع ((Intracellular fluid(ICF): د بدن %65 اوبه جوړوي
2. د حجرو د باندې يا خارج الحجروي مايع ((Extracellular fluid (ECF): ECF د بدن %35 اوبه جوړوي او په لاندې ګروپونو ويشل کيږي:

- د رګونو د ننه يا بين الوعايي مايع د (Intravascular fluid): د ECF 9% جوړوي.
- بين الخلالي مايع (Interstitial fluid): د ECF 25% جوړوي .

د اوبو دندې:

1. د بدن د نسجونو جوړښت
2. جسم ته شکل او ترکيب ورکوي
3. د مغذي او اضافي موادو لپاره په بدن کې ښه منحل دي (د مغذي او اضافی موادو لپاره ښه انتقالونکی دی)
4. د بدن د تودوخې په تنظيم کې مرسته کوي
5. د هايدرولايز او ميتابوليزم لپاره اړين دی
6. د مفاصلو د حرکاتو د ښه والي سبب ګرځي
7. په هضميت کې رول لري
8. په کيمياوي تعاملاتو کې لکه د پروټينونو پارچه کول په امينواسيدونو، مرسته کوي.

د حده د ډېرو اوبو تجمع (Excess water accumulation)

ځيني حالات د دې سبب کيږي چې د حد څخه ډېر مايع تجمع ورکړي او اذيما را منځ ته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اذایما (Edema): د بین الحجروي یا بین النسجي مایعاتو تجمع ته وایي. ځکه 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 ورځني مایعاتو اټکلي اندازه :

مایعات	1500ML
په غذایي کې مایع	700ML
د اکسیدیشن ځخه 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 ځخه 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
- زیاتي بولې کول یا Polyuria
- ډیوریټیک درمل

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غذايي فايبرونه څه شی دي:

غذايي فايبرونه د نباتي موادو یو مغلق مخلوط دی چې د انسان د هاضمي سیستم د هضـم پـه وړانـدې د ماتېـدو وړتیا نـه لري. دوه ډوله لوی غذايي فايبرونه 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 پيدا کېږي. هغه غذاګانې چې منحل فایبرونه لري عبـارت دي د: میـوه جاتو، سبزیجاتو، لوبیا، ناخودو او ځيني حبوباتو لکه اوربشو څخه.

کوم ډول غذا تهيه کړو تر څو غذايي فايبرونه ترلاسه سي:

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

غذايي Serving څه شي دی؟

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

د Serving اندازي چې د غذايي فايبر د منابع په سيټ کې استعمال سوي، یوازې غذايي مقدار چې تخمين سـوی پـه یـو Serving کې د غذايي موادو مقدار دی (د خوړو د هضمي Serving د وزن اړوند). د مثال په توګه: نیمه پیاله پخه سـوي سبزي د عین اندازي خامې سبزی په پرتله چې مصرفيږي، ډیر مقدار فايبر لري. د همدي وجې پخه سوي سبزي ممکن په لست کې ظاهره سي، ولې خامه سبزي په لسټ کې ظاهريږي. خامه سبزي غذايي فايبر تهيه کوي. اما پـه نیمـه پیالـه کې کافي حد نه ترڅو د غذايي فايبر عمده منبع جوړه کړي.

د غذايي فايبرونو منابع کومې دي:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غیر منحل فایبرونه	
سلولوز	پاڼه، ګازرې، تېپر، واښه، غنم، باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، توليې خستې/ازینې
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 غذايي مواد څخه ډول انرژي لاسته راوړي.

موخې

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

- د غذايي 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 غذايي ارزښت او هم د خوراکي موادو د غذايي 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 اړتکلي 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 جرحې 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. **بريښنايي انرژي:**

په بدن کې د انرژۍ يو شکل په بل شکل تبديليداى شي، ليکن ټوله انرژي په اوايلو کې د ځيګر په وسيله ذخيره کيږي.

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

د مغذي موادو انرژي د کاربوهايډريټ، شحمياتو او پروټين څخه عبارت ده او د همدغو موادو څخه د بدن د اړتيا وړ انرژي لاس ته راځي.

تجديد نظر:

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

د انرژۍ واحد (Energy Unit)

انرژي په کيلو کالوري انرژي (Kcal) او يا په کيلو ژول (Kj) اندازه کيږي. يو کيلو کالوري انرژي د هغه مقدار تودوخې څخه عبارت ده، چې د يو ګرام اوبو د تودوخې درجه د يو ($1C^0$) په اندازه لوړه کړي. يو کيلو کالوري انرژي ۱۰۰۰ کالوري انرژي کيږي، اما د تغذيې له نظره د کالوري انرژۍ اصطلاح د کيلو کالوري انرژۍ په معنا استعماليږي. 1K Cal=4,2Kj

انرژي چې له بدن څخه خارجيږي:

انرژي د ګلوکوز او اکسيجن د تعامل له امله چې په ټولو حجرو کې صورت نيسي، له بدن خارجيږي.

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

په پورته معادله کې انرژي (په بدن کې په مختلفو ډولو سره تغير شکل کوي) اوبه (د جلد څخه د خولو او د پښتورګو څخه د ادرارو په شکل خارجيږي) او اکسيجن (د تنفس د لارې د کاربن ډاي اکسايډ په شکل خارجيږي).

د هضم او جذب وروسته مغذي مواد د وينې په وسيله د بدن ټولو برخو ته رسيږي.

مغذي مواد وروسته تر دې چې زيات کيمياوي تغيرات طی کړي بالاخره په انرژۍ تبديليږي او په مصرف رسيږي او اضافي مواد د بدن څخه وځي.

ميټابوليزم(Metabolism)

يوه يوناني لکمه ده چې معني يې تغير او تبديل ده. ميتابوليزم د کيمياوي تعاملاتو او انرژۍ د توليد يوه منظمه سلسله ده چې د ژونديو موجوداتو د بقاء سبب کيږي. ميتابوليزم په دوه شکله صورت نيسي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. **انابولیزم** (Anabolism) **(ترکیبي یا تعمیري تعاملات)**: انابولیزم د هغه ټولو کیمیاوي تعاملاتو 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 یې مغلق مواد په ساده موادو باندي بدلیږي. د مثال په ډول نشایسته په ګلوکوز، پروټین په امینو اسید، شحم په شحمي اسیدونو او ګلیسرول.

د انرژی اړتیاوې څه ډول اټکل کیږي؟

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

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

بنځینه جنس

عمر	د ورځې د کیلو کالوري انرژۍ انداز (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 خارنې تهیه کوونکې ته د دې وړتیا ورکوي، چې کیلو کالوري انرژۍ د وزن، عمر او د ناروغ د وزن د مخې محاسبه کړي.

فعالیتي فکتورونه:

فزیکي فعالیت هم باید محاسبه شي.

روحي فکتورونه:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیاتي فکتورونه عموماً د ناروغانو د فعالیت د کیلو کالوري انرژئ 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 پورتنۍ 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 انرژئ د ارزښتونو معلومول

غذا(Food): د مغذي موادو د انرژئ محتویات د یوې وسیلې پواسطه چې (Calorimeter Bomb) نومیږي اندازه کیږي. Calorimeter Bomb د یو Chamber لرونکی دي چې هلته غذا سوزي. د هغې تودوخې مقدار چې دغذا په واسطه تولیدیږي د چمبر د اوبو په واسطه چې چمبر یې احاطه کړی، د همدې اوبو د تودوخې د درجې په تحول سره اندازه کیږي، دغه تولید سوي انرژي د کېمیاوي انرژئ په شکل ده. په یوه Calorimeter Bomb کې چې کېمیاوي انرژي په غذایي سمپل کې ذخیره کیږي، حرارتي انرژئ 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 انرژئ مقدار چې د انسان بدن یې مصرفوي په مستقیم او غیر مستقیم ډول اندازه کیږي. د انرژئ مستقیمه اندازه کوونه گرانه وي. د انرژئ غیر مستقیم اندازه کول هغه وخت استعمالیږي او اندازه کیږي، چې کاربوهایډریټ، شحم او پروټین په مغذي موادو کې موجود وي او وروسته د هغې د هر یو نوموړي مغذي موادو لپاره معیاري تحول ارزښتونه په کار وړل کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه عوامل چې د يو شخص د انرژۍ په مصرف او ضرورت اغيز کوي عبارت دي له:

1. **سايز (Size):**

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

2. **عمر (Age):**

د انرژۍ د مصرف لوړترينه اندازه، د بدن وزن په في پاونډ کې معمولاً په نويو زوکړو او کوچنيانو کې وي. په لويانو کې د انرژۍ د مصرف اندازه د عمر د هرې لسيزې په لوړېدو تقريبا ۲۰٪ راکمېږي او دغه عمل د بدن جسامت په کميدو پورې اړه لري.

3. **جنسيت(Sex):**

نارينه د ښځو په پرتله د بدن د جسامت ډېريدو ته ډېره لېوالتيا لري، نو د همدې وجې نارينه د مېټابولېزم لوړ سرعت لري او ډېرې انرژۍ ته اړتيا لري. ښځې نظر سړو ته د ټيټ BMR(Basal Metabolic Rate) لرونکې دي. دغه حالت کوچنيانو کې صدق نه کوي. BMR د بدن په جسامت پورې اړه لري. سړی د ښځو په پرتله قوي عضلاتي پرمختيا او وده لري.

4. **فزيکي فعاليت:**

د انرژۍ مقدار چې خلک يې مصرفوي په دندې او فعاليت پورې اړه لري:

a. **د حرکت کمښت (Sedentary):**

د دفترونو کارکوونکي، د کتابت امورات، ډريوران، پيلوټان، استادان، معلمين، ژورناليستان، ډاکټران او حقوق پوهان.

b. **متوسط فعاليت:**

د ريل ګاډي د خط کارکوونکي، ډاګ خانې والا، نل غځونکي، د لاينې بسونو ډريوران، دهقانان، ګلکاران، مزدوران او غير ماهر کارکونکي.

۵ـ دجسم حالت:

I. **حمل:** په حاملګۍ کې BMR د رحم د عضلې د جسامت د ډېرېدو او هم دجنين د شتون له کبله لوړېږي. د حمل په وروستيو دريو مياشتو کې BMR 15-20% لوړېږي. دغه حالت دبدن د وزن او د ميتابوليزم د سرعت د لوړېدو له کبله رامنځ ته کيږي.

II. **شيدې ورکول:** د شيدو د توليد لپاره اضافي انرژي ته اړتيا ده.

III. **ناروغي:** تودوخه په ډېرى کيمياوي تعاملاتو کې د کتلست په حيث عمل کوي. کتلست هغه ماده ده چې تعامل چټکوي. دبدن د تودوخې د هر F^0 په لوړېدو سره د ميتابوليزم سرعت ډېرېږي.

٦ـ اقليم:

په يخې هوا کې ميتابوليزم د تودوخې د توليد له امله ترڅو دبدن د تودوخې درجه ثابت وساتل شي لوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ـ وراثت:

د ميتابوليزم اساسي سرعت (basic metabolism rate) په اشخاصو کې د وراثت د موضوع له مخې متاثره کېږي. د مثال په توګه دوه نفره په عين جنسيت کې قرار لري،يوشان وزن، يوشان فزيکي فعاليتونه، يو شان شحمي کتله او چاغښت لري، ولې دواړه ممکن دبدن د وزن د ساتلو لپاره مختلف مقدار انرژي ته اړتيا پيداکړي. ډېرى اشخاص د BMR د ساتلو له پاره د kcal دلاسته راوړلو په موخه لړه پاملرنه کوي.

۸ـ غذايي حرارتي اغيز:

هغه تودوخه چې دغذا د مصرفولو وروسته رامنځ ته کېږي د غذايي حرارتي اغيزې په نامه سره يادېږي. پخوا د Dynamic Action په نامه يادېده، د غذا د مصرفولو وروسته ميتابوليزم ډېرېږي، کله چې ميتابوليزم ډېر شي کالوري انرژي هم ډېرېږي.

دانرژي تراکم (Energy Density)

ديوې غذا يا غذايي رژيم دانرژی تراکم د ميتابوليزم وړ انرژي څخه عبارت دئ چې د غذايي في واحد وزن څخه لاسته راځي. که يوه غذا د لوړ انرژيکي تراکم لرونکي وي نو لړ مقدار يې لوړ مقدار انرژي توليدوي.

شحم دکاربوهايدريټ او پروټين په پرتله دوه چنده انرژي توليدوي. د شحم محتوا د مغذي موادو او غذايي رژيم د انرژی د تراکم د لوړېدو سبب ګرځي. غوړ مغذي مواد لوړ انرژيکي تراکم لري، د مثال په توګه خستې/زنې، غوړي او روغنيات.

انرژيکي توازن (Energy Balance)

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

مثبت انرژيکي توازن:

که د انرژي اخذ د مصرف څخه لوړ سي د مثبت انرژيکي توازن په نامه يادېږي. د جسم د انرژی په محتوا کې ډېرښت دبدن په جسامت يا کتله کې ډېروالى يا دجسم په شحمي ذخيره کې ډېروالى يا په دواړو کې د ډيروالي سبب کيږي.

منفي انرژيکي توازن:

که د انرژي د مصرف مقدار د اخذ څخه لوړ سي د منفي انرژيکي توازن په نامه يادېږي. د دې لپاره چې انرژي رامنځ ته سي په دغه حالت کې د انرژی ذخيره په کار لوېږي او د انرژی په ذخيره کې کمښت رامنځ ته کېږي. هغه اشخاص چې منفي انرژيکي توازن لري، حتماً انرژي ضايع کوي او دغه حالت يقيناً د وزن په بايللو کې منعکس کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهمه برخه

ولادي تغذیه Maternal Nutrition

په دې برخه کې به زده کړیالان دحامله میندو،شیدو ورکوونکو میندو اوکوچنیانودغذایي رژیم په اړه معلومات ترلاسه کړي اوهم میندو ته دهغوی دکوچنیانوله پاره دسالم غذایي رژیم په برابرولو کې مرسته کوي.

موخې

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

- د مونث کوچني په تغذیه کې دمور د تغذیې رول او هم په حمل کې د مورد غذایي رژیم د رول بیانول.
- دحاملګۍ او شیدو ورکولود دوران د غذایي اړتیاوو تشریح کول.
- په منطقوي شرایطو کې د دغې اضافي اړتیاوو د تامین او برابرولو د څرنګوالي توضیح کول.
- ددې توضیح کول چې په حمل او شیدو ورکووني کې غذایي اړتیاوې د نورو حالاتو په پرتله څه توپیر لري.
- په حاملګۍ کې د تغذیې تاثیر او د نوموړې تغذیې رول په ماشوم (د لږ وزن سره تولد، وروسته له ولادت څخه وینه بهېدنه، ولادي انومالۍ) او هم د تغذیې اغیز د شیردهی په وخت کې بحث کول.
- د مور د شیدو د څانګړنو او ګټو توضح کول.
- په افغانستان کې په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د کمخوني په اړه مباحثه کول.
- په حاملګۍ 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 دغذایي اهتماماتو تشریح کول.
- حامله او شیدو ورکوونکو میندو ته د غذایي خارنې او رژیم په اړه مشوره ورکول.

تغذیه د حامله مور د حمل په ټولې دورې او هم دشیدو ورکوونکو میندو په شیدو او همدارنګه نه یوازې د دوی د بدن له پاره بلکې دهغوی د ماشوم دبدن د ودې او نمو له پاره ډېر تاثیر لري. دښې تغذیې برارول د هغې د نوي زوکړې د ودې له پاره حیاتي رول لري.

حاملګي: په راتلونکي د تغذیې اغیز

کومه مور چې حاملګي د کاملي تغذیوي ذخیرې، ښه خوراکي عادتونو او د یو روغتیایي مناسب وزن سره شروع کړي، نو ډېر عالي کار ترسره کوي او د حاملګۍ د ښې پایلې څخه ډاډ حاصلوي. وروسته کله چې هغه د مغذي غني موا دو څخه ګټه اخلي، خپل او د نوي زوکړي روغتیا ته مخکې له مخکې زمینه برابروي او هغه تنظیموي.

د حاملګۍ لپاره تیاري :- کامله تغذیوي ذخیره مخکې له حامله ګۍ څخه دواړو یانې مور او نوي زوکړي ته ډېر ارزښت لري. په اولو هفتو کې مخکې د دې چې ډېرې میندې په دې پوهې شي چې حمل لري هم پرمختیایي تغییرات پیښیږي، چې د مور په تغذیوي ذخیره 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، امونیټیک کېسه، ثروي حبل، رحم. د حمل په جریـان او یا مخکې د حمل څخه خوار څواکي 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، چـې د غیـر حاملـه میندو په پرتله په حامله میندو کې دغه اړتیا د ۱۵ فیصده په اندازه ډېروالی کوي، نوموړی مقـدار د ورځـې د 300kcal پـه اندازه دي. او یوازې په دویم او دریم ټرایمسټر کې ورته ضرورت لیدل کېږي. کم عمره کم وزنه او ډېر فعالیت لرونکـې 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 پاملرنې 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 کاربوهایـډریټ څخـه واخیسـتل شي (د 250gr په حدود کې) یا څلور پیالې شیدې چې هره پیاله د 50gr په حدودو کې کاربوهایـډریټ لـري. یـو سـیب

(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 څخه برخمن کوي.

ویټامینونــه:

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 څخه 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 مینډې مشخصې-کړې چې په حامله ګۍ د تغذیې د نظره په لوړ خطر کې دي. په حاملګۍ کې د تغذیوي خطرسره مخامخ کېدونکې مینډې فرعي کمیټه وړاندیز کوي، چې په نوموړو حالاتو کې د مولټي ویټامین او د مینرالونو د مستحضراتو څخه باید کار واخیستل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د حاملګۍ په جريان کې تغذيوي 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 ترميم لپاره اړين منرالونه:

د کلسيم، فاسفورس او مګنيزيم څخه عبارت دي. هغه منرالونه چې د هډوکو د ترميم او تعمير لپاره اړيـن دي، د کلسـيم، مګنيزيم او فاسفورس څخه عبارت دي. د حاملګۍ په وخت کې نوموړو منرالونو ته شـديده اړتيـا ليـدل کېږي. د کلسـيم لپاره RDA په حاملګۍ کې 1200 mg/day ده. د ورځې څلور پيالې شيدې په 1200 mg کلسيم پوره کړي.

د فاسفورس لپاره په حاملګۍ کې RDA 1200 mg/day ده. او د مګنېزيم لپاره 230 mg/day دی. څېړنو ښودلې ده چې د حامله ميندو لپاره د کلسيم توصيه کول په لومړيو کې به د جنين د هډوکو لپاره ډېر ګټور ثابت شي.

اوسپنه:

بدن په خپل ځان کې اوسپنه ذخيره کوي، په ځانګړي ډول اکثراً په حاملګۍ کې همدا چې د تحيض مرحله ختمـه شي د اوسپنې جذب ډېربېږي او تر دې چنده لوړېږي، چې د وينې د اوسـپنې د جـذب او انتقـال کـوونکي پـروټين، ټراسـپرين

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمېر ډېرېږي. ځکه د اوسپنې جذب ډیرېږي 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 حمل اخلي نو په نوموړومیند کې د قبل المعیاد زیږون یا د کم وزنه ماشوم د زیږن خطر ۲-۳ ځلې 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 درېم 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 غذایي منابع:

- ځیګر
- Ostyer(د نرم تنانو یوه نوع چې ژوندی خوړل کېږي)
- سرخې غوښه، ماهي نورې غوښې
- وچه میوه
- 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 مقدار 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 ډېر 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	۷-۲/۱
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 ډده 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 ځینو 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 ځارنې 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 وایي 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 ، كه ناروغي پرمختګ وکړي او نا روغي له اختلاج سره يو ځاى وليدل شي په دې حالت كې 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 سليم وي اما ديو 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 له نيما يي څخه زياتې مېندې پرې اخته کيږي،

له کاربوهايدريټ څخه غني مغزي مواد لکه: وچه ډوډۍ او يا سره کړې ډوډۍ ممکن مرسته کوونکې وي، هغه مغزي مواد چې ډير 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 ډيهايدريشن د مخنوي له پاره کولای 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 شی ستاسو 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 مرى 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 هډوکې شاته د سوځيدو احساس کوي. د Heart Burn د کمولو له پاره کليدي ټکې عبارت دي له:

- د غذا خوړل په کم مقدار ولې په مکرر ډوول سره
- د غذا يي او قاتو په منځ کې د ډيرو اوبو ښښل
- 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 وضعیت غوره کړی
- له غذا خوړلو څخه ورسته تر یو ساعت پورې له استراحت کولو څخه ډډه کول
- له تمرین کولو څخه دوه ساعته مخکې له غذا اخیستلو څخه ډډه کول

قبضیت(consutipation)

څرنګه چې د حاملګۍ په وخت کې هورموني تغیرات د ودې په حال کې د عضلاتو د ټون د تغیر باعث کیږي او په کولمو باندې د فشار د واردیدلو سبب کیږي، چې په پایله کې حامله مور قبضیت څخه شکا یت کوي، له فایبر څخه غني رژیم تمرین، او په کافي مقدار د مایعاتو اخیستل د دې ستونزې په حل کې مرسته کوي، همدا رنګه د تشناب نیولو په صورت کې د هغې فوري دفع کول هم مرستندویه دي.

مسهلات یا لګزاټیف یا دقبضیت ضد درمل یوازې د ډاکټر په مشورې سره توصیه کیږي، له منرالي غوړو څخه استفاده نه کیږي ، ځکه چې په شحمو کې د منحلو ویټامینونو د له منځه تللو سبب ګرځي.

هغه کارونه چې باید ترې ډډه وشي

حامله مېندو ته یو عمومي لارښود دادی چې له نارمل او صحي غذایي رژیم څخه استفاده وکړي همدارنګه د ورځې دتمرین ترسره کول هم ډیر ګټور ثابتیږي، د خطر د علامې په حیث باید له مضرو اوشدیدو اعمالو څخه ډډه وشي.

د سګرټ څښل

سګرټ څښل د حامله میندو په تغذیوي حالت باندې منفي اغیزې لري، چې په خپل وار سره په جنین هم بده اغیزه کوي، د سګریټ څښل د بدن اړتیا د اوسپنې په وړاندې لوړوي او Vit-B12 ته لاس رسی راکموي او همدارنګه ویټامین c فولیت او زینک ته هم لاس رسی راکموي، همدارنګه د سګریټ دود د جنین بدن ته د وینې جریان محدودوي او د جنین بدن ته اکسیجن او ضروري موادو رسول کموي.

سګریت د جنین په بدن کې ځینې منفي اغیزې رامنځته کوي، لکه : قبل المعیاد ولادت، بنفسهیی یا خپل سري سقط ، د جنین مرګ ، د ژوند په اوایلو کې د نوي زوکړې دمرګ خطر

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

د حاملګۍ په جریان کې له سګریټ څښلو سره مستقیمه اړیکه لري او همدارنګه وروسته له زیږون څخه د سګریټو له دود سره مخامخ کیدل هم د دې پرابلم د رامنځته کیدو سبب ګرځي، همدارنګه څیړنو ښو دلې ده، هغه ماشومان چې له سګریټ څښوونکو (Smokers) میندو څخه نړۍ ته را ځي له عقلي تاخیر یا 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 نومړو 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 حامګی کې مضاد او استطباب دی استعال یې د جدي ولادي نقایصو سبب ګرځي.

اسپرین که د حاملګی 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 ګرځي نو له همدې امله حامله میندې باید د داکتر په مشوره درمل استعمال کړي.

ممنوعه درمل

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

رژیم

د حاملګی 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 ګرځي، د ماشوم دماغي نمو چې ګلوکوز 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 ګرځیدونکو صدماتو (غیرقابل برګشت) دماغي ځنډ یا د دماغي تاخیر او همدارنګه د فزیکي او رواني ځنډ سبب ګرځي چې نومړي غیر نارمل حالت ته ((FAS (Fetal Alcohol Syndrome وایي، د جنیني صدمې شدت هغه وخت ډیریږي چې د مور ځیګر 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 ګرځي، 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 یوازې FAS د وقایې وړ دی.

شيدي 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 ته 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 مۍ سره مخ شي

د مور تغذيوي اړتياوې

مېندې چې له مغذي موادو څخه استفاده کوي او د وزن اخېستلو له خپل سري 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 شيدو ورکونکو مېندو له پاره ورځنۍ غذا انتخاب

د خوراک شمېر		
د غذا ګروپ	لویان په هرې برخې کې وسعت ورکول کیږي	حامله یاشیدې ورکونکې میندې تر ټولو لوی ورکول شوی عدد
ډوډۍ / 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 Kcal ۵۲۵ په اندازه انرژي تولیدوي او مور ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري تر څو دغه مقدار انرژي تولید کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوې شیدې ورکونکې مور د اړتیا وړ انرژی مقدار په لومړیو شپږو میاشتو کې له عادي ورځنۍ اړتیا څخه Kcal ۶۴۰ په اندازه لوړ دی. د تغذیې کمیټه kcal ۵۰۰ 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 بایلل

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 زیږون 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 .

حمایتي مستحضرات

ډېرې شیدې ورکونکې مېندې کولی شي ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له یوه **رژیم** څخه ترلاسه کړي د بېلگې 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 نومړې 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 رژیم 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، هیڅ 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.

ځانگړې غذاگانې

ځنې غذاگانې لکه پیاز او اوره چې تېزه ذایقه لري ممکن د شیدو ذایقې او خوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په وخت کې د یو نا څاپي 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 شيدې ورکونکې مېندې بايد د غوا له شيدو څخه استفاده وکړي څکه چې هم مور او هم ماشوم ته گټور دي.

د شيدو ورکولو مضاد استطباب (دمور شيدې)

يو شمېر مواد دمور د شيدو په توليد کې د تشويش سبب کيږي او د ماشوم د ودې پروسه کې د مداخلې د رامنځته کېدو سبب کيږي يو شمېر صحي حالتونه دي چې هلته د مور د شيدو تغذيه نهی کيږي عبارت دی له :

- **الکول :**

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

- **کافين:**

شيدو ورکولو په وخت کې د کافي د ډېر مقدار اخيستل ممکن د شيدو خوړونکي د بې خوبۍ او تخرشيت سبب شي. په حامله گۍ کې بايد په ډېر کم مقداره سره استفاده شي.

- **سگرټ:**

صحي پرسونل فعالانه په شيدو ورکونکو مېندو کې سگرټ څښل او د سگرټ دود قطع کړي. څېړنو ښودلې ده هغه شيدې ورکونکې مېندې چې سگرټ څښي، کم مقدار شيدې توليدوي او د شيدو شهمي مقدار يې 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 يو عادي زکام ولري کولاشي د ماشوم شيدو ورکولو ته ادامه ورکړي له مور څخه د ناروغۍد انتقال د مساعدت په وخن که مور ساري ناروغي لکه TB او هېپاټايټيس ولري بايد د شيدو ورکولو څخه ډډه وکړي څکه چې په دې حالت کې د ماشوم د مصابيت خطر ډېر وي اما بايد متوجه ووسو د هغه ماشوم مقاومت او فعاليت چې د مور له شيدو څخه گټه اخلي د هغه ماشوم په پرتله چې له فورمولير شيدو څخه گټه ااخلي ښه او لوړ دي.

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

که مور درمل استعمالوي او د شيدو له لارې ماشوم ته انتقاليږي او د ماشوم لپاره مضر وي، نو بايد له شيدو ورکولو څخه ډډه وکړي. يو شمې درمل چې مضر وي د شيدو له لارې نه ترشيح کيږي او يو شمېر نورې چې مضر دي، ترشيح کيږي. دپاملرنې په حيث شيدې ورکونکې مور بايد د درملو له اخذ څخه مخکې، له ډاکټر سره مشوره وکړي. د دوايي عادت يا

(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 تغذيه

د ودې له تقويت 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 کلنۍ په آخرو کې وده نسبتا کراره ده.دیو کلنۍ او دوه کلنۍ 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 شیږ کلنۍ څخه انرژي ته اړتیا په لږ 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 بېله 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 فلوراید او کافي مغذي موادو په لرلو سره تر څلورو یا شپږ میاشتني پورې ماشومان د مختلفو ناروغیو په وړاندې وقایه کوي. د شیدو خوړونکو لپاره د مور شیدې کامله غذا ده. د مور شیدې داسې جوړې شوي 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 پروټین په پراخه پیمانه د Alpha-lactalbumin لرونکي دي او نوموړی داسې پروټین 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 ویټامین محتوی کامل دي حتی ویټامین 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 ویټامین 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 پوري 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 فلوراید 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 داسي 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 انتي 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 لاري 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 ګېوري باکتریا د نمو باعث کېږي. 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 اوسپنې سره وصلیږي او نومو‌ړي ماده د نوي زوکړي د معايي بکتریاؤ د ودې د حمایې څخه لرې ساتي.

د مور شیدي همدارنګه د ځو ډوله انزایمونو، د ځو ډوله هورمونونو لکه تایراید او پروستاګلانډین او لیپډونو لرونکې دي چې ټول نوي زوکړي د انتاناتو د ودې څخه ژغوري. څېړونو ښودلې ده چې د مور شیدې نوي زوکړي د ویزینګ څخه ژغوري او داسې ښکاري هغه شیدو خوړونکي چې د مور د شیدو څخه ګټه اخلي، په ځو 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 کېږي، کوم چې په شیدوخوړونکو کې د معمولو انتاناتو څخه شمیرل کېږي.

د پیښې څېړنه او مطالعه

اسما حامله مور چې د ۳۰ اونیو حمل لري، کلنیک ته مراجعه کوي د سټړتیا، خسافت او بې اشتهايي څخه ګیله لري. دا د هغې دویم حمل دی، لمړنی ماشوم یې 3kg وو اوس 4 میاشتیني دی. د اسما د وینې فشار نارمل دی، هیموګلوبین یې 9gr/dL دي. د چایو رژیم اخلي او د هغې ناشته چاي او ډوډۍ ده.

سوال: تاسې 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 حاملګۍ د رژیم په اړه څه توصیه لرئ؟

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

د اوسپنې 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

کاملي شیدي 3.3%	یوه پیاله	0.1
سره سوي هگی	یو عدد	0.7
ملایي	نیمه پیاله	0.2
ماهي – سالمون/تونا	3Oz	0.2
منه- سره پوستکي لرونکي	یوه متوسطه دانه	0.2
کیله	یو عدد	0.4
وچ انځر	10 عدد	4.2
نارنج	یو عدد	0.1
ممیز	یو پیاله	3
ځیگر	3 Oz	7.5
غوښه	3.5 Oz	2-6
لوبیا/دال	1.5 پیاله	2.2-2.6
سبزیجات	1.5 پیاله	2-5.5
گلپي	3.102Oz	1.5
کچالو/د کچالو پوستکي	1 متوسطه دانه	1.1

د اوسپني منابع

غني منابع : ځیگر، سرخي غوښه ، حبوبات ، لوبیا

متوسطي منابع : ممیز، وچه میوه، پالک، نخود، غله جات، وچه ډوډی

اوسپنه (د هیم په شکل) : غوښه، ماهي، ډېرله None Heme څخه جذبیږي

اوسپنه بې له هطم څخه (NoneHeme) : غله جات، حبوبات، سبزیجات، میوه جات، تخم

ویتامین C د اوسپني جذب ډېروي ، کله چې د غذاله None Heme سره یو ځای شي

فکتورونه چې د اوسپني جذب ډېروي	فکتورونه چې د اوسپني جذب کموي
د معدې اسید	اگزالیک اسید
هیم لرونکي اوسپنه	په چای او قهوه کې Polyphenol
ویتامین سي	د Mn,Zn او Ca منرالونو شتون
RBC ته ډېره اړتیا (وینه بهیدنه، حاملگي)	په بدن کې د کافی او اوسپني د ذخیرو شتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

A: د اوسپنې کمښت:

1) په کوچنيانو 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 ای 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 نرسنګ ملاحظات / کتنې

موخې

ددی برخې په پای کې به زده کړیالان په دی 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 سې.
- په مختلفو عمرونو کی د ماشومانو تغذیوي اړتیاوی توضیح کړي.
- د ماشومانو له پاره د مکملو غذایی 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 ستراتیژی مشخصول .
- د ماشومانو په ودې او نمو باندې د غیرمتعادلې تغذیې اغیزې تشریح کړي .
- د خوارځواکی او انتاناتو تر منځ اړیکې تشریح کړي.
- میندو ته د ماشومانو د غذایې ځارنې په اړه هم د شخصې او هم د غذایې 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 ځانګړی 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 پرمختګ (Growth And Development)

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

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

د حیاتي نسجونو وده: دماغي حجرات مخکې د زیږون څخه په اولو ۵-۶ میاشتو کې چټکه وده کوي. د پروټین چټکه خوارځواکي د حاملګی په اخري ټرایمستر 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 پرمختګ 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 کوونکي 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 داسې حالاتو کې چې فزیکي مراقبت مهیا کیږي، که اړیکو ته پاملرنه ونه سي، ممکن شیدي خوړونکې د فزیکي ودې د ځنډ څخه 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 خپلې ودې او پرمختګ له پاره شحمو او کلیسترولو ته اړتیا لری.

Rooting Reflex

شیدی خوړونکي د یو شمېر پرمختللو رفلکسونو لرونکې دي، یو د دې څخه Rooting Reflex دي، 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 پښتورګي د نیمه جامدو غذایي موادو پاتي شوني نسي اطراح کولاي، د همدي وجې د دوو میاشتو وروسته هم باید د دا ډول موادو ورکړه په ځند واچول سي. په یو کلنی کې د شیدې خوړونکو پښتورګي پخیدو ته رسیږی .

د بامیعاد شیدي خوړونکي اړتیاوې

د نارمل حمل موده ۳۸-۴۲ 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 لرونکې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین

د نسجي جوړښت د مخې ډېر زیات ارزښت لري. یو نوی زوکړي 3.5-2.5 mg/kg پروټین ته اړتیا لري.

یو درې کلن ماشوم یوازې 2mg/kg پروټین ته اړتیا لري.

انرژي

شیدو خوړونکي چټک میتابولیکي سرعت لري. یو نوی زوکړي د ورځې 100-120 kcal/kg انرژی ته اړتیا لري.

د یو کلنی په اخرو کې شیدې خوړونکې یوازې 80-100 kcal/kg انرژی ته اړتیا لري.

شحمیات

یو نوی زوکړي د اړتیا وړ 30-55% کیلو کالوری انرژي د شحمیاتو څخه لاس ته راوړي. د مور شیدې د شحمیاتو د هضم لپاره لایپیز لری. د مور په شیدو کې موجود شحم 95-98% جذبیږي.

ویټامینونه

د مور شیدې په زیاته پیمانه ویټانین C لري. اما د غوا د شیدو په پرتله د لږ مقدار ویټامین D لرونکې دي. د مور په شیدو کې موجود کلیسترول په جلد کې د ویټامین D د تولید د پیشقدم په حیث کار کوي .

منرالونه

د مور شیدې یوازې سوډیم، پوتاشیم، کلورین او فاسفورس لري. دا منرالونه د شیدې خوړونکې د پښتورگو د وظیفوي محدودیت سره تطابق کوي. همدارنگه د مور شیدې د غوا د شیدو په پرتله لږه اوسپنه لری. اما شیدې خوړونکې 49% اوسپنه د مور د شیدو څخه جذبوي ولې د غوا د شیدو څخه 10% جذبولای سي.

همدارنگه 50-60% کلسیم د مور د شیدو څخه جذبوي، ولې د غوا د شیدو څخه 25-30% پوري جذبولای سي.

اوبه

د شیدو خوړونکي 70% بدن د اوبو څخه جوړ دي. په یو کلنۍ کې د شیدو خوړونکي بدن د لویانو په تناسب تحول کوي (د 60% په حدودو کې اوبه) د مور شیدې دغوا د شیدو په پرتله ډېر مقدار اوبه لري.

د مور د شیدو په واسطه د شیدو خوړونکي تغذیه

د نوی زوکړو لپاره ایډیال غذا د مور شیدی دي. ډېری نوي زوکړي د مور شیدو ته تمایل لري، په داسې حال کې چې یو شمېر نور وروسته د څو اونیو د تغذیی ترکې بهتر گڼي. د شیدو ورکوونې له پاره تیاریانې مخکې د زیږون څخه صورت نیسي.

(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 بي مثله ګټې

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

دناروغي په وړاندې ساتنه: ځيرنو 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 نړۍ کې دمرګ اصلي علت جوړوي، په حقيقت کې دمايعاتو او الکترولايتونو 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 وايي. 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، خوارځواکې رامنځته کيږي. مزمن اسهال تل د وزن او ودې د تشوش سره يوځاي وي.

درملنه

په هر وخت کې چې مناسب وي د فمی محلول څخه بايد د ډيهايدريشن د د منځه تګ لپاره ګټه واخيستل 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 ورکولای سي او وروسته بیا فمي تغذیه شروع سي .

نارسېدلي / قبل المیعاد شیدې خوړونکي

نارسیدلي یا قبل المیعاد ماشومان هغه دي چې اکثرا درې 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 دیر 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 خبري 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 ډیروالي 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 یا ډیرول د ډیري کتلې په واسطه یا د لږ فایبر لرونکي (Low Fiber Diet) رژیم په واسطه.
- په الرژیکو حالاتو کې د غذایي رژیم څخه د ځانګړي غذاګانو ایستل او یا داخلول
- په غذایي وقفو کې تغیر.

نرم رژیم (Soft Diet)

هغه رژیم دي چې پکې غذا نرمه، د کم فایبر او سلولوز لرونکي وي او ښه خوند لري. نرم رژیم د ورځې تقریبا (۲۵۰۰-۲۲۰۰) کیلو کالوري انرژي تهیه کوي. د غذا کم مقدار توصیه کیږي، تر څو د ناروغ تحمل د نرم غذاګانو په مقابل کې رامنځ ته سي.

استطبابات

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

کافي مقدار: رژیم په داسي حال کې چې دقیق پلان سي، کافي دی.

تکرر: دري وخته غذا سره یا بې له رژیمه، د دې وختونو د مسافي ترمنځ.

د تغذیې مدت: د اړتیا په اساس

مجازي غذاګاني

نرم رژیم غذاګانو مثالونه: سوپ بې له شحمو، پاخه سوي حبوبات، رویجي (پلو)، هګۍ، میوه جات، غیر الکولي ښباک/مشروبات، خواږه باب، پاخه سوي سبزیجات، کوفته سوي یا نازکه غوښه، د پسه غوښه، د چرګې غوښه، شیدې.

کاملاً مایع رژیم

رژیم چې د کوټي په تودوخه کې مایع یا نیمه مایع شکل غوره کوي.

مکمل مایع رژیم (1000-1500Kcal) انرژي تهیه کوي.

تکافو یا کفایت: کولاي سو د دقیق پلان د مخې کافي انرژي تولید کړو. د انرژۍ غلظت کم دي، چې کولاي سو د ملایي او یا ګلوکوز په اضافه کولو سره د انرژۍ مقدار لوړ کړو.

استطبابات:

د صاف مایع رژیم څخه نرم مایع رژیم ته انتقالول، د حاد ګسترایټېس او معدي معایي عملیات څخه وروسته، د سختو غذاګانو عدم تحمل، د سختو موادو په ژوولو، تېرولو او هضمولو کې ستونزې، د راس او غاړي جروحات، صدمات.

غذایي تناوب:

د ورځې شپږ ځلې یا د هغې څخه ډیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د استعمال مراحل:

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

کاملاً مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

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

صاف سوي مایع رژیم

د هغي رژیم څخه عبارت دي چې د کوټي 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 وړلاي 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.

غذایي تناوب:

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

د استعمال مراحل:

مایع رژیم معمولا د ۲-۱ ورځو لپاره استعمالیږي.

صاف سوي مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

بې د شحمو ښوروا، توري چاى، 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 کېږي او یا د معدي معایي حرکاتو د ډېرولو په مقصد استعمالیږي. د سلولوز یا فایبر څخه په قبضیت کې استفاده کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمال:

نوموړي رژیم د خامو سبزیجاتو او مېوه جاتو څخه استفاده وړاندیزوي. تصفیه سوی کاربوهایډرېټ ممکن د ناتصفیه سوي غذا پرځای استعمال سي.

د محدود فایبر رژیم

دا رژیم د غایطه موادو د کتلې او وزن د کمولو په موخه او د معایي انتقال د مدت د ځنډ لپاره په اسهالاتو او Ulcerative Colitis کې استعمالیږي.

استطبابات:

دا رژیم د غذایي فایبر د کنترول او د خامو سبزیجاتو، مېوه جاتو او غنمو د اخذ د مخنیوي په موخه استفاده کېږي.

د شحمو کنترول

د محدود شحمو رژیم

نوموړي رژیم په کبدي افاتو، پانکریاټایټیس او د صفراوي کڅوړي په ناروغیو کې استفاده کېږي او هم په هایپرلیپډیمیا او د شحمو په سوء جذب کې ترې ګټه اخېستل کېږي.

استعمال: د غذایي رژیم شحم تقریبا د 30mg/day په حدودو کې محدودیږي. مشبوع شحم او د شحمو څخه غني منابع په دې رژیم کې محدودیږي لکه غوښه، د سروکړو غذایي موادو د شحمو کمول او نور.

د محدود سوي کولسټرول رژیم (Low cholesterol Diet)

کله چې هایپرکلسټرولیمیا موجوده وي، غذایي کولسټرول محدودیږي.

استعمال

د وینې د کولسټرول زیاتوالی کولای سي د غذایي موادو د کولسټرول د محدودولو په واسطه د 300mg/day ته کنټرولیږي. د هګی ژیړ او شحمي غوښه منع کیږي.

په دې رژیم کې مشبوع شحمیات کمیږي او د فایبر مقدار لوړیږي. انرژي داسې متوازن کېږي چې د ناروغ د نظر وړ وزن باید وساتل سي.

د منرالونو کنترول

نارمل غذایي رژیم د 5-6gr/day سوډیم لرونکی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سوډيم محدوديت

د سوډيم شديد محدوديت په ريوي اذيمايوي ناروغيو او د زړه په احتقاني عدم کفايې کې (2gr/day).

استعمال

غذا بې له مالګې پخيږي او د سوډيم ټولي منابع منع کېږي.

د سوډيم متوسط محدوديت

د هايپرټنشن کنترول، د حبن او اذيما وقايه، غذا د لږ مقدار مالګې سره پخيږي، په مېز باندې د اضافي مالګې د ايښولو څخه ډډه کېږي او د سوډيم منابع منع کيږي (4gr/day).

په غذا کې د سوډيم طبيعي شتون

د سوډيم غني منابع: په ټولو خوړو کې موجود دي لکه: صدف ماهي، د غوا غوښه، د چرګې غوښه، د خوړو او تروو اوبو ماهيان، شيدې، هګۍ پنير، سبزيجات، ملايې.

د ميز د سر مالګه د سوډيم د مهمو منابعو څخه ګڼل کېږي، د مالګې يوه قاشوغه 2000mg سوډيم لري.

د کاربوهايډريټ محدوديت

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

NIDDM د شکري (80-90%) جوړوي او غالبا لاندې ګروپ اشخاص ډير مصابوي: متوسط عمر لرونکي، چاغ اشخاص، هغه اشخاص چې کورنۍ تاريخچه لري.

استعمال:

په نوموړو ناروغانو کې د غذايي رژيم د مهمو معيارونو څخه دا دی چې ټوله اخذ سوې کالوري کنترول کړي. کالوري ته اړتيا د Balanced Estimated Energy (BBE) د مخې ارزيابي کيږي. رژيم داسې پلان کېږي چې کاربوهايډريټ د 175-200mg/day په اندازه د شحمو د محدوديت سره يوځاي کنټروليږي.

په نوموړو اشخاصو کې د فزيکي فعاليت ډيروالي وړانديزيږي او په ورځې کې ورته درې خلې غذا توصيه کېږي.

په عمل کې تغذيه

نارمل/منظم رژيم

د چرګې کباب

د پخېدو وخت 35mins

(c) ketabton.com: The Digital Library

مواد:

د چرګي غوښه	2Oz
ماسته	نیمه پیاله
تور مرچ	۱/۴ د چای ښنلو قاشوغه
مالګه	د ضرورت په اندازه
غوړي	یوه قاشوغه
اوړه	نیمه قاشوغه

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

منظم/نرم رژیم

جوش سوي سبزیجات

د پخیدو وخت	15-20Mins

مواد:

ګازري	یوه متوسطه ګازره
کچالو/پټاټې	یو متوسط کچالو
نخود	یوه پیاله

مېتود: ګازره او کچالو په یو لوښي کې میده کړئ او ښه یې وجوشوئ ترڅو پاخه سي، د مالګې سره یې یوځای او مصرف یې کړئ.

نرم رژیم

شوله

د پخېدو وخت	30mins

مواد:

وريجې	نیمه پیاله

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

مېتود: مې او وریجې 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 تودوخې لرې او شیدې پرې علاوه کړئ.

صاف مایع رژیم

ښوروا/یخني

د پخېدو وخت	30mins

مواد

د چرګ غوښه	۱ اونس
اوبه	دوه نیمې پیالې
تور مرچ	دوه دانې
مالګه	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 نیمايي مقدار ته ورسیږي.

جیلي

د پخېدو وخت	15mins

مواد:

د جیلي پاکټ	یو
اوبه	دوه پیالې

مېتود: اوبه وخوټوئ، د جیلي د پاکټ نیمايي 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 غذايي 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 نرسنګ 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 غذا مقدار، 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 لاندیني 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.

ټولنه: د نمونې په شکل د څېړنو د مخې چې په بريتانيا کې سوي د نرۍ ډيرې وګړي د تغذيوي فقر څخه ځوريږي. wright 2006 راپور ورکوي چې تغديوي فقر کولای سي د وزن د بايلښت، قلبي عدم کفايې، ضعيف معافيتي سيستم او د ناروغانو د ټپ د رغېدو د ستونزو سبب سي. د نرس رول دادی چې ناروغانو ته د تغذيې په اړه تعليمات 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 (5th Edition).St. Louis: mosby
3. Tucker.S. (2010). Nutrition and Diet Therapy for Nurses .(11th Edition) New York :Churchil

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