ننګرهار پوهنتون
طب پوهنځی

د کوچنیانو تغذیه

سي ډي سره

پوهنمل دوکتور نجیب الله امین

۱۳۹۰ ل

د کوچنیانو تغذیه

Children Nutrition

پوهنمل دوکتور نجیب الله امین

Nangarhar University
Medical Faculty

AFGHANIC

Dr. Najibullah Amin

Children Nutrition

Funded by: **Kinderhilfe-Afghanistan**

With CD

ISBN 9789936201
9789936201453
Printed in Afghanistan

2011

Ketabton.com

Ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

Ketabton.com

د لوړو زده کړو وزارت

د ننګرهار پوهنتون

د طب پوهنځي

د کوچنيانو څانګه

دکوچنيانو تغذيه

ليکونکي : پوهنمل دوکتور نجيب الله (امين)

لاربښود استاد : پوهاند دوکتور احمد سير (احمدي)

کال : ۱۳۹۰

Ketabton.com

د کتاب نوم	دکوچنیانو تغذیه
لیکوال	پوهنمل دوکتور نجیب الله امین
خپرندوی	د ننگرهارطب پوهنځی
ویب پاڼه	www.nu.edu.af
چاپ ځای	سهرمطبعه، کابل، افغانستان
چاپ شمېر	۱۰۰۰
د چاپ نېټه	۱۳۹۰
دکتاب ډاونلوډ	www.ecampus-afghanistan.org

دا کتاب د افغان ماشومانو لپاره د جرمني کمېټی **(www.Kinderhilfe-Afghanistan.de)** لخوا تمویل شوی دی.

اداری او تخنیکی چارې يې د افغانیک موسسی لخوا ترسره شوې دي.

د کتاب د محتوا او لیکنې مسؤلیت د کتاب په لیکوال او اړونده پوهنځی پورې اړه لري. مرسته کوونکي او تطبیق کوونکي ټولنې په دې اړه مسولیت نه لري.

د تدریسي کتابونو د چاپولو لپاره له موږ سره اړیکه ونیسی:

ډاکتر یــحــیی وردک، د لوړو زدکړو وزارت، کابل

دفتر: ۰۷۵۶۰۱۴۶۴۰

موبایل: ۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴

ایمیل: wardak@afghanic.org

د چاپ ټول حقوق له مؤلف سره خوندي دي.

ای اس بي ان: ISBN: 978 993 620 1453

Ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحيم

دلاربنود استاذ لخوا د رسالي په هکله سپاربنت ليک

دننگرهار طب پوهنځي دکوچنيانو دڅانگي ښاغليو غړوته !

اسلام عليکم و رحمه الله و برکاته

ښاغلي پوهيالي دوکتور نجيب الله (امين) دڅانگي او دپوهنځي دعلمي شورا د پريکړي سره سم ، زما ترمستقيمي لاربنووني لاندي د کوچنيانو تغذي ترعنوان دخپلي علمي رسالي په ليکلو په ۱۳۸۱/۷/۹ نيټه پيل وکړ.

نوموړي د رسالي د ليکوال په موده کي وخت په وخت زما څخه لازمي مشوري اخستي اوخپل کارته ئي دوام ورکړي دي.

کله چي درسالي کار په **۱۳۸۲/۱۱/۲۵** نېټه بشپړشو. زما دلاربنوني سره سم ئي هغه ديوی رسالي په څير ترتيب کړتر څود مينه والو دګټي وړ وګرځی دغه رساله چي په ۱۰۰ مخونو کی په پښتو ژبی ليکل شوی ، اوموضوع په سريزه پيل او په لومړی برخه کی پروتينو نه، کاربوهايدرويتونه ، شحميات ، ويتامينونه او منرالونه واضح کړي اوبيا په دوهمه برخه کی د ماشوم دتغذی مختلفی لاری توضيح کړی دی چي به لنډ ډول و ئيلی ششم چي په دی اثر کی دماومانو د تغذی په هکله ټول هغه ضروری او د اړتيا وړ لاربنووني اومعلومات او دتجربو دنتايجو ذکر کړی چي په دی ډګر کی هغی ته اړتيا ده او محترم دوکتور امين په خپل خاص استعداد سره رسالی ته يوه خاصه بڼه ورکړی ده.

زما په نظر دغه رساله ددی څانگی دمسلکی غړو اونورو مينه والو لپاره په زړه پوری ماخذ دی او ددی دچاپ سره به زياته استفاده تری وشي.

زه دلاربنود استاذ په حيث دښاغلي پوهيالي دوکتور نجيب الله (امين) هلی ځلی دستايني وړګڼم او ترتيب وی رساله ئی دپوهيالی رتبی څخه پوهنياری علمی رتبی ته دلوړ تيا دپاره کافی او موثر بولم او په راتلونکی نوموړی ته دلايزال خدای (ج) په دربار کی دلازيات برياليتوب غوښتونکی يم.

په درنښت

پوهاند دوکتور احمد سير (احمدی)

دطب پوهنځی د کوچنيانو دڅانگی استاذ

Ketabton.com

سریزه :

تغذي یا دخوړو پوهه د ژوند دبقا لپاره ضرورت دي او پرته له خوړو ژوند ممکن نه دي نو په دي اساس کوچني یو داسي موجود دي چي دودي او تکامل په حالت کي دي او دخپلي طبعي ودي او تکامل دپاره خواړه لکه پروتینونه ، کاربوهایدریتونه ، شحمیاتو ، اوبو ، ویټامینونو او منرالونو ته اړتیا لري.

دورستنیو دوه لسیزو دجګړو او ټولنیزو اقتصادي ستونزو له امله زمونږ ګران هیواد د کوچنیانو تغذیه خرابه ده او دخوړو دلږ والي او یا ډیر والي له کبله کوچنیان په خوار ځواکي او نورو ناروغیو اخته کیږي.

خوار ځواکي مخ پرودي هیوادونو کي یو له ډیرو معمولو ناروغیو څخه دي ۰

دکوچنیانو دخوړو په اړه پوهه مینډو او ټولو روغتیایي کارکوونکو ته په ځانګړي توګه دکوچنیانو داکترانو ته ډیر ارزښت لري چي ددوي په پالنو او سپارښتنو سره کوچنیان دخوار ځواکي او هم دنورو ناروغیو څخه نجات مومي د الله (ج) څخه شکر ادا کوم چي دا توفیق یي راکړ چي دغه کتاب په لسو څپرکیو او سلو پاڼو کي د یو شمیر جدولونو او انځورونو سره بشپړکړم د لمړي څپرکي څخه تر اوم څپرکي پوري د خوړو په هکله داړتیا وړ په اندازه تري یادونه شوي ده په اتم څپرکي کي دمور دشیدو په ذریعه تغذیه څخه یادونه شوي ده نهم څپرکي کي متمم خواړه او لسم څپرکي کي د مصنوعي شیدو په ذریعه تغذیه څخه یادونه شوي ده ۰

په دغه کتاب کي دموضوعاتو دښه روښانه کولو او ښه پوهیدلو لپاره په مناسبو ځایونو کي مناسب تصویرونه او جدولونه ځاي پرځاي شوي دي د امکان تر حده دغه کتاب په پښتو ملي ژبه او روانو عبارتونو لیکل شوي دي ددي کتاب په لیکلو کي مي کوښښ کړي چي له نوو او معتبرو منابعو څخه ګټه واخلم چي نومونه یي په ماخذونو کي لیکل شوي دي ۰

Ketabton.com

په پای کې که چیرې ددې کتاب په املا ، انشا ، معني او متن کې کومه نیمګړتیا تر سترګو

کیږي هیله مند یم چې دنوموړو نیمګړتیاو د پوره کولو لپاره له ماسره مرسته وکړي ۰

په درنښت

پوهنمل دوکتور نجیب الله (امین)

د ننګرهار دطب پوهنځي دکوچنیانو دڅانګې استاد

Ketabton.com

یادونه

قدرمنو استادانو او ګرانو محصلینو!

د افغانستان په پوهنتونونو کې د درسي کتابونو کموالی او نشتوالی یوه لویه ستونزه ګڼل کیږي. ددې ستونزې د هوارۍ لپاره موږ په تېرو دوو کلونو کې د ننګرهار، کندهار، بلخ اوخوست د طب پوهنځیو د درسي کتابونو چاپ د آلمان د اکاډمیکو همکاریو د ټولنې (DAAD) له خوا ۲۵ طبي درسي کتابونه چاپ او د افغانستان ټولو طب پوهنځیو ته ورکړل شول. د هېواد د پوهنتونونو، لوړو زده کړو وزارت او آلمان په غوښتنه موږ خپل دغه پروګرام نورو پوهنتونونو او پوهنځیو ته هم غځوو.

د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت د ۲۰۱۰-۲۰۱۴ کلونو په ملي ستراتیژیک پلان کې راغلي چې :

"د لوړو زده کړو او د ښوونې د ښه کیفیت او محصلینو ته د نویو، کره او علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړینه ده چې په پښتو او دري ژبو د درسي کتابونو د لیکلو فرصت برابر شي، د تعلیمي نصاب د ریفورم لپاره له انګلیسي ژبې څخه دري او پښتو ژبو ته د کتابونو او مجلو ژباړل اړین دي، له دې امکاناتو څخه پرته د پوهنتونونو محصلین او استاذان نشي کولای عصري، نویو، تازه او کره معلوماتو ته لاس رسی پیدا کړي".

د افغانستان د طب پوهنځیو محصلین او استاذان له ډېرو ستونزو سره مخ دي، دوی په زاړه مېتود تدریس کوي، محصلین او استاذان نوي، تازه او عصري معلومات په واک کې نلري، درسي میتود ډېر زوړ دی، محصلین له کتابونو او هغه چپټرونو څخه ګټه اخلي، چې زاړه او په بازار کې په ټیټ کیفیت کاپي کیږي. لکه څنګه چې زموږ هېواد تکړه او مسلکي ډاکټرانو ته اړتیا لري، نو باید د هېواد د طب پوهنځیو ته لازیاته پاملرنه وشي.

Ketabton.com

ددې ستونزې د حل لپاره هغه ګټور کتابونه چې د طب پوهنځیو د استادانو لخوا لیکل شوي، باید راټول او چاپ شي، په دې لړ کې مو د ننګرهار، کندهار، بلخ،خوست او هرات له طب پوهنځیو څخه درسي کتابونه ترلاسه او چاپ کړي، چې دغه کتاب یې یوه نمونه ده.

څرنګه چې د کتابونو چاپول زموږ د پروګرام یوه برخه ده، غواړم دلته زموږ د نورو هڅو په اړوند څو ټکي راوړم:

۱. درسي طبي کتابونه

دا کتاب چې ستاسو په لاس کې دی د درسي کتابونو د چاپ د لړۍ یوه برخه ده. موږ غواړو چې دې کار ته دوام ورکړو او د چپټر او نوټ ورکولو دوران ختم شي.

۲. د نوي مېتود او پرمختللو وسایلو په کارولو سره تدریس

د ننګرهار او بلخ پوهنتونونو طب پوهنځی یوازې د یو پراجیکټور درلودونکې وو، چې په ټول تدریس کې به ترې ګټه اخیستل کېده او ډېرو استادانو به په تیوریکي شکل درس ورکاوه. تیر کال مو د DAAD په مرسته وکولای شول د ننګرهار، خوست، مزار، کندهار او هرات طب پوهنځیو ټولو تدریسي ټولګیو کې پروجکټرونه نصب کړو.

۳. د هیډل برګ پوهنتون په نړیوال طب کې ماستري

په نظر کی ده چې د هېواد د طب پوهنځیو د عامې روغتیا د څانګو استادان د جرمني هیدل برګ پوهنتون ته د ماسترۍ لپاره ولېږل شي.

۴. د اړتیاوو ارزونه

په کار ده چې د پوهنځیو روان وضیعت (اوسنۍ ستونزې او راتلونکي چلنجونه) وارزول شي، او بیا ددې پر بنسټ په منظمه توګه اداري، اکاډمیک کارونه او پرمختیایي پروژې پلې شي.

۵. کتابتونونه

په انګلیسي ژبه په ټولو مهمو مسلکي مضمونونو کې نوي نړیوال معیاري کتابونه د پوهنځیو کتابتونونو ته وسپارل شي.

۶. لابراتوارونه

په هر طب پوهنځي کې باید په بېلا بېلو برخو کې لابراتوارونه موجود وي.

Ketabton.com

۷. کدري روغتونونه (د پوهنتون روغتونونه)

د هېواد هر طب پوهنځي باید کادري روغتون ولري او یا هم په نورو روغتونونو کې د طب محصلینو لپاره د عملي زده کړو زمینه برابره شي.

۸. ستراتیژیک پلان

دا به ډېر ګټور وي، چې د طب هر پوهنځي د اړونده پوهنتون د ستراتیژیک پلان په رڼا کې خپل ستراتیژیک پلان ولري.

له ټولو محترمو استادانو څخه هیله کوم، چې په خپلو مسلکي برخو کې نوي کتابونه ولیکي، وژباړي او یا هم خپل پخواني لیکل شوي کتابونه، لکچر نوټونه او چپټرونه اډېټ او د چاپ کولو لپاره یې تیار کړي.

او زموږ په واک کې یې راکړي، چې په ښه کیفیت یې چاپ او په وړیا توګه یې د محصلینو په واک کې ورکړو. همدارنګه د پورته یادو شوو نورو ټکو په اړوند خپل وړاندیزونه موږ ته په لاندې آدرس وسپارئ، څو په ګډه اغېزمن ګامونه واخلو.

له ګرانو محصلینو هیله کوم، چې په یادو چارو کې له خپلو استادانو او موږ سره مرستندوی شي.

د آلمان د اکاډمیکو همکاریو ټولنې DAAD مؤسسې څخه ډېره مننه کوو، چې تر اوسه یې د ۲۵ طبي درسي کتابونو د چاپ او په پینځو طب پوهنځیو (ننګرهار، خوست، کندهار، هرات او بلخ) کې د پروجکټرونو لګښت په غاړه اخیستی.

په آلمان کې د افغاني ماشومانو سره د مرستې ټولنې (Kinderhilfe-Afghanistan e.V.) او د ټولنې مشر ښاغلي Dr Eroes نه د زړه له کومې مننه کوم، چې په ورین تندي یې د دغه کتاب د چاپولو لګښت منلی دی او د لانورو مرستو وعده یې کړې ده.

په افغانستان کې د کتابونو په چاپ کې د لوړو زدکړو وزارت همکارانو، د پوهنتونونو او پوهنځیو له رییسانو او استادانو مرستې د قدر وړ بولم او منندوی یم.

ډاکتر یحیی وردګ

د لوړو زده کړو وزارت، کابل، ۲۰۱۱ م ، اکتوبر

دفتر تلیفون : ۰۷۵۶۰۱۴۶۴۰، موبایل تلیفون :۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴

ایمیل: wardak@afghanic.org

Ketabton.com

فهرست

ګڼه	سرليکونه	مخونه
۱	سريزه	۱
	لمړي فصل	
۲	عموميات	۳
	دوهم فصل	
۳	پروتينونه	۷
۴	دپروتينونو دندي او منابع	۹
۵	دپروتينونو استقلاب ، نشتوالي او ورځيني اړتيا	۱۰
	دريم فصل	
۶	کاربو هايدريتونه	۱۳
۷	د کاربو هايدريتونو دندي ، استقلاب ، منابع او ورځيني اړتيا	۱۴
	څلورم فصل	
۸	شحميات	۱۵
۹	د شحمياتو منابع ، دندي	۱۶
۱۰	د شحمياتو ميتابوليزم او ورځيني اړتيا	۱۸
	پنځم فصل	
۱۱	اوبه	۲۰
۱۲	د اوبو دندي ، بيلانس او ورځيني اړتيا	۲۱

Ketabton.com

شپږم فصل

۱۳	وئتامینونه	۲۴
۱۴	ویتامین B1	۲۵
۱۵	ویتامین B2	۲۸
۱۶	ویتامین B5	۳۰
۱۷	نیاسین	۳۱
۱۸	ویتامین B6	۳۳
۱۹	بیوتین	۳۴
۲۰	ویتامین B12	۳۶
۲۱	فولیک اسید	۳۷
۲۲	ویتامین سي	۳۷
۲۳	ویتامین A	۴۰
۲۴	ویتامین D	۴۴
۲۵	ویتامین E	۴۶
۲۶	ویتامین K	۴۷

اوم فصل

۲۷	منرالونه	۵۰
۲۸	کلسیم	۵۱
۲۹	فاسفورس	۵۳
۳۰	اوسپنه	۵۴
۳۱	ایو دین	۵۵
۳۲	مس	۵۷

Ketabton.com

۳۳	مگنیزیم	۵۷
۳۴	سودیم	۵۸
۳۵	پوتاشیم	۵۹
۳۶	کلورین	۶۰
۳۷	فلورین	۶۱
۳۸	منگانیز	۶۱
۳۹	جست	۶۲
۴۰	کوبالت	۶۳
۴۱	کرومیوم	۶۳
۴۲	سلینیوم او مولیبدینوم	۶۳

اتم فصل

۴۳	دمور دشیدو په ذریعه دماشوم تغذیه	۶۵
۴۴	د انساني او دغواد دشیدو مقایسه	۶۵
۴۵	دمور دشیدو افراز	۶۷
۴۶	هغه ریفلکسونه چي دشیدو په ترشح او اطراح کي رول لري	۶۸
۴۷	د مور دشیدو گټي	۷۰
۴۸	Breast Feeding ته دمور اماده کول	۷۲
۴۹	د تیونو په ذریعه دتغذیي تخنیک	۷۳
۵۰	د Breast Feeding کفایت تعینول	۷۵
۵۱	دمور دشیدو مضاد استطبابات	۷۶

نهم فصل

۵۲	متممه خواړه	۷۹

Ketabton.com

۵۳	دوينينګ خواړه	۸۰
۵۴	د غوا دشيدو په ذريعه تغذيه	۸۵

لسم فصل

۵۵	د مصنوعي شيدو تغذيه	۸۷
۵۶	د دوه کلن ماشوم دژوند ددوري تغذيه	۹۳
۵۷	د ماشوم توب وروستني او دځواني دوري تغذيه	۹۸
۵۸	ماخذونه	۹۹

Ketabton.com

لومړی فصل

کوچنیان دخپلي طبعي ودي او تکامل لپاره خوړو ته اړتیا لري څرنګه چي کوچنیان د ودي او تکامل په حالت دي او دخپلي طبعي ودي او تکامل دپاره خوړو ته اړتیا لري د خوړو علم یا تغذیه او دهغي د پرنسیبونو پوهیدل او زده کړه ټولو مورګانو او دطب مینوالو او په خصوصي توګه د کوچنیانو داکترانو ته یو ضروري امر دي ۰

تغذیه یوه دوامداره پروسه ده چي دالقاح څخه نیولي او دژوندي پاتي کیدوپوري دوام کوي ۰ خواړه یا تغذیه دبدن دپاره یو ضروري څیز دي داځکه چي خواړه انرژي برابروي او انرژي دبدن د فزیکي او میتابولیک فعالیتونو ، وده او تکامل کي رول لري مخکي له دي چي د کوچنیانو دخوړو په باره کي خبري او بحث وکړو ښه به داوي چي ځني اصطلاحات دي چي دکوچنیانو تغذیه پوري اړه لري تعریف کړو ۰

عمومیات :

تغذي :

دخوړو دعلم څخه عبارت دي چي دخوړو ارتباط دانسان دصحت او سلامتیا پوري مطالعه کوي په دي علم کي د خوړو غذایي ارزښت ، په یو شخص کي غذایي اړتیا او دټولني دخلکو په مختلفو اقتصادي سویو کي دخوړو انتخابول څیړي ۰

مغذي(Nutrient)

هغه موادو ته ویل کیږي چي دصحت دتامین دپاره استقلابي عملي ورته اړتیا لري تقریباً ۵۰ مختلف النوع مغذي مواد په خوړو کي موجود دي او په خپل ترکیب کي د عضوي او غیر عضوي موادو په شکل موجود وي او هر مغذي مواد په بدن کي باالخاصه دنده لري ۰ طبعي

Ketabton.com

غذاګاني زياد تره د يو څخه ډير د مغذي موادو درلودونکي دي مغذي مواد په دوه ډوله تقسيمېږي ۰

۱ ـ Macro nutrients : (عبارت له پروتين ، شحميات او کاربو هايدريتونو څخه دي)

۲ ـ Micro nutrients : (عبارت له ويټامينونو او منرالونو څخه دي (۱۰ ، ۱۱)

خواړه (Food) :

هغه موادو ته ويل کيږي چي يو يا څو مغذي عناصر او فاضله مواد ولري مغذي عناصر عبارت له پروتين ، شحميات ، کاربو هايدريت او ويټامين څخه دي (۱۱)

غذايي رژيم (Diet) :

غذايي رژيم هغه تهيه شوي خوړو ته وايي چي روغ او رنځور کسان يي خوري ۰

متوازنه غذايي رژيم (Balanced Diet) :

: هغه تهيه شوو خوړو ته وايي چي ټول مغذي مواد په متوازني اندازي سره ولري ۰

انرژي (Energy) :

انرژي دژوند ورځني فعاليت ته ضرورت دي او دخوب په وخت کي انرژي يوائي داساسي ميتابوليزم لپاره په کار راځي لکه په بدن کي د نوي عضوي عناصرو ترکيب کي ، دزړه فعاليت ، سږو ، پښتورګو او نورو حياتي اعضاو په فعاليت کي او دحجاب حاجز په حرکاتو کي په کار راځي ۰

همدارنګه حامله او شيدي ورکوونکي ښځي يو مقدار اضافي انرژي ته د حاملګي او شيدي ورکولو په وخت کي (دجنين دودي او دشيدو توليد) دپاره اړتيا لري قندي مواد ، شحمي او پروتينونه د انسانانو دپاره د انرژي دمهمو ذخايرو څخه دي او انرژي چي د غذايي موادو څخه لاسته راځي او اندازه يي دکيلو کالوري په اندازه کيږي او يو کالوري دهغه مقدار انرژي څخه

Ketabton.com

عبارت دي چي ديو گرام اوبو دتودوخي درجه د 14,5c څخه 15,5c ته لوړه کړي او ۱۰۰۰ کالوري د کيلو کالوري سره معادل دي ۰

د کار دانرژي واحد joule دي او دهغي اندازي کار څخه عبارت دي چي ديو نيوټن قوي سره د يو متر په فاصله بي ځايه شي joule بلل کيږي او يو کالوري د joule ۴،۱۸ سره معادل دي

4184 joule=1Kcal=10x4<184 joule

او 4,184Kj=0,254Kcal سره دي ديو گرام قند او يو گرام پروتين څخه 4Kcal يا 16,7Kj انرژي توليديږي ۰ او دشحمو ديو گرام د احتراق څخه 9Kcal يا 37,7Kj انرژي لاسته راځي ۰ (۱،۲،۴،۵،۸)

په بدن کي انرژي د لاندي دندو په سرته رسولو کي په مصرف رسيږي

۱	BASAL METABOLISM RATE	%۵۰
۲	فزيکي فعاليت کي	%۲۵
۳	وده کي	%۱۲
۴	د غايطه موادو په اطراح کيدوکي	%۸
۵	Specific Dynomic activity	%۵

(۱ ـ ۴)

لاندي جدول دعمر له نظره د کالوري اړتيا ښيي (۱ ـ ۱) جدول

عمر په کال	Kcal/kg/day
تي رودونکي کوچنيان	۱۱۰
۱ ـ ۳	۱۰۰
۴ ـ ۲	۹۰
۷ ـ ۹	۸۰
۱۰ ـ ۱۲	۷۰
۱۳ ـ ۱۸	۲۰

Ketabton.com

د خوړو عمده منابع چي د انرژي په توليد کي برخه لري او ورځيني اړتيا د فيصدي له نظره په لاندي ډول دي :

کاربو هايدريتونه	۵۰ ــ ۵۵ %
شحميات	۳۰ ــ ۳۵%
پروتينونه	۱۰ ــ ۱۵%

دخوړو برخي :

۱ ــ پروتينونه

۲ ــ کاربو هايدريتونه

۳ ــ شحميات

۴ ــ اوبه

۵ ــ ويتامينونه

۶ ــ منرالونه

لاندي جدول دانسان دبدن دترکيب دخوړو دبرخو د فيصدي تناسب ښيي (۱ ـ ۲ جدول)

اوبه	%۲۳
پروتين	%۱۷
شحميات	%۱۲
منرالونه	%۷
کاربوهايدريت	%۱

(۴ ــ ۱۰)

Ketabton.com

دوهم فصل

پروتینونه

پروتین یوه یو ناني کلمه ده چي داولني ارزښت یا اولني مقام په معني دي د انسانانو په تغذیه کي پروتینونه ډیر ارزښت لري ۰ پروتین عضوي نایتروجني مختلف مرکبات دي چي په خپل ترکیب کي کاربن ، هایدروجن ، اکسیجن ، او نایتروجن لري پروتین دهري ژوندي حجري برخه دي د پروتینو وړوکي واحد امینو اسید دي تر اوسه پوري ۲۴ نوعه امینو اسیدونه پیژندل شوي دي یواځي په پستان لرونکو حیواناتو کي ۲۰ نوعه امینواسیدونه پیژندل شوي دي ۰

امینو اسیدونه :

امینواسیدونه په دوه ډوله دي :

الف : **اساسي امینو اسیدونه** : عبارت دهغه امینواسیدونو څخه دي بدن یي تش جوړولاي او مونږ باید دخواړو څخه واخلو چي نومونه یي په لاندي ډول دي :

۱ ــ Methionine

۲ ــ Iso Leusine

۳ ــ Leusine

۴ ــ Lystin

۵ ــ Threonine

۶ ــ Phenyl alanine

۷ ــ Treptophane

۸ ــ Valine

۹ ــ Hestidine

Ketabton.com

Hestidine په شیدو رودونکو کوچنیانو د ودي دپاره اساسي امینو اسید دي او همدارنګه Cysteine ، Tourine او Argenine د LBW کوچنیانو دپاره اساسي امینو اسید دي ۰

ب غیر اساسي امینو اسیدونه : هغه امینو اسیدونو ته وایي چي دانسانانو بدن یي جوړولای شي چي عبارت دي له :

۱ ـ Argenine

۲ ـ asparagenic acid

۳ ـ Serine

۴ ـ Glutamic acid

۵ ـ Proline

۶ ـ Glycine

۷ ـ alanine

۸ ـ Tyrosine

۹ ـ Cysteine

۱۰ ـ glutamine

۱۱ ـ asparagine

د انساجو دجوړولو لپاره اساسي او غیر اساسي امینو اسیدونه ضروري دي پروتینونه په خپل ترکیب کي د امینو اسیدونو له کبله په دوه ډوله دي :

۱ ـ مکمل پروتین : هغه پروتین دي چي په خپل ترکیب کي کافي امینو اسیدونه لري لکه حیواني پروتینونه (هګۍ ، شیدي ، غوښه ، او دماهي غوښي دي) چي لوړ بیولوژیکي ارزښت لري ۰

Ketabton.com

۲ ـــ **نامکمل پروتین** : هغه پروتینونه دي چي په خپل ترکیب کي کافي امینواسیدونه یعني یو تعداد امینواسیدونه نه لري لکه نباتي پروتینونه (جوارچي Treptophan او Lysine ، غنم چي Lysine امینو اسیدونه نه لري) ۰

دپروتین دندي :

۱ ـ پروتین دانساجو تعمیري دنده په غاړه لري ۰

۲ ـ دانرژي منبع دي ۰

۳ ـ د اسمو تیک فشار تنظیموونکي دي ۰

۴ ـ د اوبو موازنه ساتي ۰

۵ ـ د بفر سیستم کي رول لري ۰

۶ ـ د هورمونو او انزایمونو پیشقدم دي ۰

۷ ـ بدن د انتاناتو په مقابل کي محافظت کوي یعني د انتي بادي ګانو په جوړولو کي رول لري

د پروتین منابع :

۱ ـ حیواني منابع لکه شیدي ، غوښه هګۍ ، پنیر او دکبانو غوښه دي ۰

۲ ـ نباتي منابع لکه لوبیا ، حبوبات ، شفتالو ، تازه سبزي ، میوه جات ، چارمغز او Syabean دي (۲ ـ ۱ جدول)

Ketabton.com

لاندي جدول د پروتینونو اندازه په 100gr خواړه کي ښيي (۲ ـ ۱ جدول)

خواړه	د پروتینونو اندازه په 100gr کي
شیدي	۴،۳-۳،۲
غوښه	۱۸ ـ ۲۲
کب	۱۵ ـ ۲۳
هګۍ	۱۳
نباتي حبوبات	۲ ـ ۱۳
باقلي	۲۱ ـ ۲۳
تازه سبزي	۱-۴
میوه جات	۱،۳
مغزیات	۲۹ ـ ۴،۵
Soyabean	۴۳

د پروتینو استقلاب :

د پروتینو هضم په معده او امعاو کي د هایدرولیز عملیي په ذریعه صورت مومي او په oligo peptidase او amino acids.∞ توته کیږي ۰ دمعدي HcI مناسب PH برابروي تر څو د pepsine په ذریعه په پیپتایئدونو توته کیږي او د Chemosine انزایم په شته والي کي د شیدو Caseine پـه Paracaseine بدلوي ۰ د کولمو متوسط او قلوي برخه کي د پانقراص Chemotrypsine Trypsine او Carboxy Peptidase انزایمونه ، پروتینونه په پیپتائیدونو او ځینو امینو اسیدونو هایدرولیز کوي ۰

Ketabton.com

د بیلا بیلو پروتینونو جذب دامینو اسیدونو د توصیفي او مقداري ارزښت له رویه توپیر لري د یو مقدار پروتینونو جذب د مغلقي نفوذیه عملیي په ذریعه صورت نیسي ۰ همدارنګه په لږه اندازه بعضي امینو اسیدونه د Immunologic عکس العمل په ذریعه جذبیږي ۰ او یوه اندازه امینو اسیدونه او پیتائیدونه دکولمو دمحاط له لاري په نورماله توګه جذب کیږي او یو تعداد پروتینو جذب دفعال ترانسپورت په ذریعه د VIT B6 په شته والي کي صورت نیسي په نتیجه کي امینو اسیدونه د کولمو دلاري جذب او د Portal ورید دلاري ځګر ته ځي ۰

کله چي امینو اسیدونه د Portal ورید دلاري ځګر ته ځي وروسته په ځګر کي په یو خاصه اندازي سره امینو اسیدونه عمومي دوران ته او دویني دلاري هري حجري ته انتقال او په حجراتو کي دمشخص پروتین دجوړیدو لپاره کوم امینواسیدونه چي اړتیاوي اخیستل کیږي ۰

په حجراتو کي په انابولیک تعاملاتو کي د امین ګروپ انتقال دیو مرکب څخه یو Keto acid ته یو نوي امینو اسید جوړوي ۰ چي ددي په جوړیدو کي VIT B6 ته اړتیا دي چي دغي عملیي ته Transamination وایي دي عملیه کي نوي پروتین ، هارمون ، انزایم ، heme نیو کلیک اسید او Creatinine جوړیږي ۰

او دحجري په کتابولیک تعاملاتو کي نایتروجن ګروپ د امینو اسیدونو څخه لري کوي چي ددي عملیي داجرا دپاره VIT B6 او VIT B2 ته اړتیا وي چي د deamination په نامه یادیږي چي ددي عملیي په نتیجه کي Urea ، Co2 اوبه او انرژي تولیدیږي ۰

د پروتینو نشتوالي :

د پروتینو دنشتوالي څخه کسالت ، پړسوب ، دګیډي پړسوب ، دودي دچټکتیا کموالي د انتاناتو په مقابل کي د مقاومت لږوالي ، Kwashiorkor ، Pellagra او دځګر ناروغۍ منځ ته راځي ۰

Ketabton.com

لاندي جدول دپروتينونو ورځني اړتيا نظر په عمر ښي (۲ ـ ۲ جدول)

عمر	دپروتينونو ورځني اړتيا (gr/kg/day)
لسو روځو نه تر يوي مياشتنۍ	۲،۵
۱ ـ ۳ مياشتنۍ	۲،۳
۴ ـ ۵ مياشتنۍ	۲
۶ ـ ۷ مياشتنۍ	۱،۶
۸ ـ ۱۲ مياشتنۍ	۱،۵
۱ ـ۳ کلنۍ	۱،۲
۴ ـ ۵ کلنۍ	۱،۱
۶ ـ ۱۲ کلنۍ	۱،۱
۱۳ ـ ۱۸ کلنۍ	۱

(۲ ـ ۴َ ـ ۵ ـ ۷ ـ ۱۰)

Ketabton.com

دریم فصل

کاربو هایدریتونه (Carbohydrates)

کاربو هادریتونه د انرژي اساسي منبع دي او په خپل ترکیب کي کاربن ، هایدروجن او اکسیجن څخه جوړ شوي دي او دبدن ۱٪ وزن جوړوي ۰ کاربو هایدریتونه د کیمیاوي او فزیکي خواصو له مخي سره فرق لري خو دتغذي له نظره لاندي کاربو هایدریتونه ارزښت لري ۰

۱ ــ مونو سکراید له ګروپ څخه Galactose ، Glucose او Fractose دي ۰

۲ ــ داي سکراید له ګروپ څخه Sucrose ، Maltose او Lactose دي ۰

۳ ــ څوګوني سکراید له ګروپ څخه Starch ، dextrose ، Cellulose او Glycogen دي ۰

د کاربو هایدریتونو دنده او استقلاب :

کاربو هایدریتونه دانرژي عمده منبع دي چي دیو ګرام څخه Kcal ۴ انرژي تولیدیږي او همدارنګه دبعضي غیر اساسي امینو اسیدونو د جوړیدو لپاره د شحمیاتو داکسدیشین څخه د کاربو هایدریتو شته والي ډیر ضرور دي ۰

په هضمي سیتم کي د انزایماتیک او کیمیاوي تعاملاتو وروسته کاربو هایدریتونه جذبیږي ۰ د لعابیه او پانقراص Amylase په ذریعه Oligo Sacharoid او Disacharoid بدلیږي او داي سکرایدونه د کولمو د Brush barder حجراتو او Microvilli ګانو کي په مکمله توګه په مونو سکرایدونو بدلیږي او دکولمو له لاري د فعال تفاصل غلظت په شکل جذبیږي د Fructose جذب په Passive شکل سره وي ۰

کله چي په کولمو کي جذب شي او دویني دلاري ځګر ته ځي او په ځګر کي د Hexokmase انزایم او ATP په شته والي کي په Glucose Phasphate په Glucose I Phate او په پاي کي په Glycogen بدلیږي د ګلوکوزاکسیدیشن په دوه حالاتو کي کیږي ۰

Ketabton.com

یوه په Anaerobic شرایطو کي gycolysis عملیه کي په Lactic acid او Pyruvic اسید بدلیږي او په aerobic شرایطو کي Pyruvic اسید په مکمله توګه په CO_2 او H_2O بدلیږي او یو څه یي په شحمي اسیدونو بدلیږي په وینه کي دګلوکوز دغلظت د نورمال ساتلو دپاره د انسولین هورمون شتوالي ډیر ضروردي همدارنګه Epinephrin ، Thyroxin او Glucogon هورمونه د کاربو هایدریتونو په میتابولیزم کي رول لري ۰

Panthothenic اسید ، Thiamin یا Nicotinic اسید ویټامینونه د کاربو هایدریتو په انزایماتیک تعاملاتو کي رول لري ۰

دکاربو هایدریتو منابع :

۱ ـ عمده منبع یي نباتي منبع ده لکه غنم جوار ، وریجي ، کچالو ، لبلبو ، شیریني باب ، میو جات ، سبزي جات او داسي نور دي ۰

۲ ـ حیواني منابع یي Glycogen او Lactose دي ۰

د کاربو هایدریتونو ورځني اړتیا :

دکابو هایدریتونو ورځني اړتیا او دمصرف مقدار تعین شوي نه دي ډیر خوارک یي نامعقول ګڼل کیږي په خوارځ هي رژیم کي د کاربو هایدریتونو ورځني اړتیا 50-55% دي ۰

(۲ ـ ۴ ـ ۵ ـ ۱۰)

Ketabton.com

څلورم فصل

شحميات (Fats)

شحميات دانرژي غني منبع ده ۰ شحميات په 20c' کي جامد وي او که مايع وي ورته Oil ويل کيږي په لاندي ډول تصنيف شوي دي :

۱ ـ Simple Lipids کله ترايکلسرايئدونه (دري شحمي اسيدونه + ګلاسيرول) ۰

۲ ـ Compound Lipids لکه فاسفوليپيدونه(Lecithin ، Cephalin ، sphingomyeline او Cerebrosides دي) ۰

۳ ـ Derived Lipids لکه Cholestrol دي ۰

طبعي شحم تقريباً ۹۸% کلسرائيدونه او فاسفو ليپيدونه دي ۰ انسانان کولاي شي چي په خپل بدن کي تراي ګليسرائيدونه او کولسترول جوړ کړي ۰ په طبعي توګه شحميات د شحمي اسيدو د مستقيم ځنځير لرونکي دي او دځنځير اوږدوالي يي د ۴ اتومه څخه تر ۲۴ اتومه کاربن پوري وي او په ده دوله دي ۰

۱ ـ يوګوني غيرمشبوع شحمي اسيدونه لکه Pleic acid

۲ ـ څوګوني غيرمشبوع شحمي اسيدونه لکه Lino leic اسيد

مشبوع شحمي اسيدونه په حيواني شحم کي پيدا کيږي او غيرمشبوع شحمي اسيدونه په نباتي تيلو کي پيدا کيږي څوګوني غيرمشبوع شحمي اسيد لکه Leno Leic acid او Linie اسيد چي دواړه اساسي شحمي اسيدونه دي چي بايد په غذا کي موجود وي چي انسانان نه شي کولاي چي په خپل بدن کي جوړ کړي نوله دي کبله يي دخوړو څخه اخلي ۰

Ketabton.com

او په بدن کي د Lenoleic acid څخه نور شحمي اسيدونه لکه Leno Lenic acid او arachidinic acid جوړيږي چي د مرکزي عصبي سيستم په ساختمان او وظايفو کي رول لري ۰ همدارنګه په وده ، پوستکي او وينبتانو کي هم رول لري ۰

د شحمياتو منابع :

الف : حيواني منابع لکه غوړي ، کوچ ،شيدي ، پنير ، هګۍ ، غوښه او کبان دي ۰

ب : نباتي منابع لکه پنبه دانه تيل ، ممپلي ، چارمغز ، دجواروتيل ، دافتاب پرست د ګلو تيل ، دکنجدو تيل او Cocanute تيل دي ۰ (۴ ـ ۱دول) (۴ ـ ۲ جدول)

لاندي جدول د مختلفو شحمي اسيدونو فيصدي په مختلفو خوړو کي ښيي (۴ ـ ۱ جدول)

شحميات	څوګوني غيرمشبوع شحمي اسيدونه په فيصدي	يوګوني غيرمشبوع شحمي اسيدونه په فيصدي	مشبوع شحمي اسيدونه په فيصدي
دناريالوتيل	۲	۲	۹۲
Palm Oil	۱۰	۴۴	۴۰
دومپلي تيل	۳۱	۵۰	۱۹
Saf flami Oil	۷۵	۱۵	۱۰
دلمرخوښونکو ګلوتيل	۶۵	۲۷	۸
دجواروتيل	۶۵	۲۷	۸
Soyabean Oil	۶۲	۲۴	۱۴
Butler	۳	۳۷	۶۰
Murgurine	۵۰	۲۵	۲۵
دپنبه دانه تيل	۵۰	۲۵	۲۵

Ketabton.com

داساسي شحمي اسيدونو غذايي منابع او فيصدي مقدار په لاندي ډول ښودل کيږي

(۴ ـ ۲ جدول)

دفيصدي مقدار	خواړه منابع	اساسي شحمي اسيدونه
۷۳	Saf flower oil	Leno leic acid
۵۷	دجوارو تيل	
۵۲	دلمر خوښوونکو ګلو تيل	
۵۱	د Soyabean تيل	
۴۰	دشړشمو تيل	
۳۴	مومپلي تيل	
۱۵	د Mustard تيل	
۹	د Palm تيل	
۲	دناريالو تيل	
۰،۳ ـ ۰،۵	غوښه او هګۍ	Arachid nic acid
۰،۴ ـ ۰،۲	شيدي	
۷	Soyabean oil	Leno lenic acid
مختلف	پاڼي لرونکي سبزيجات	

(۱۰)

Ketabton.com

د شحمیاتو دندي :

۱ ـ د انرژي منبع ده دیو ګرام شحم داحتراق څخه وروسته 9Kcal انرژي تولیدیږي

۲ ـ خواړه مزدار کوي ۰

۳ ـ داساسي شحمي اسیدونو له Leno Lenic acid او arachidenic اسیدونو اساسي منبع په حیث دنده اجرا کوي ۰

۴ ـ دئینو اساسي ایسترونو او فاسفو لیپیدونو دجوړولو دپاره دساختماني واحد په حیث استعمالیږي ۰

۵ ـ شحمیات دمختلفو ویتامینونو دپاره دنقلیي وسیلي په حیث خدمت کوي ۰

۶ ـ تحت الجلدي شحمیاتو د یخني په مقابل کي بدن محافظه کوي ۰

دشحمیاتو میتابولیزم :

تراي ګلیسرائیدونه په قسمي توګه دخولي په جوف کي Lipase انزایم داغیزي لاندي هیدرولیز کوي او دمستحلب په ډول معدي ته ځي وروسته په اثنا عشر کی د پانقراص دLipase انزائیم په شته والی په مونو ګلسرائید ، او شحمی اسیدونو سره هیدرولیز کیږي اود صفراوی مالګی په شته والی کی هضم یي په کولموکی لوړ ځي ، شحمی اسیدونه او مونو ګلسرائید چی د لس اتومه کاربن څخه ډیر وي په mucosal حجراتو کی د deffusion د عملیی په ذریعه جذبیږي اود لمفاوی سیستم له لاری وریدی دوران ته داخلیږی وروسته ځګر ته ځی اوپه ځګر کی Lipoprotein او انتقالی پروتینونه لکه VLDL,LDL او HDL تری جوړیږي

Ketabton.com

د شحمیاتو ورځنيی اړتيا :

د شحمياتو د ورځنيی اړتيا معين مقدار نامعلوم وي په عمومي ډول په ورځ کی % **۳۵-۳۳** کالوری له شحمياتو څخه توصيه کيږي (**۲-۴-۵-۱۰**)

Ketabton.com

پنځم فصل

اوبه (Water)

اوبه د انسانانو ، حیواناتو ، او نباتاتو دپاره حیاتی ارزښت لري د انسان د بدن ډيره برخه له اوبو څخه جوړه شويده او اوبه د ټولوحجراتو او مايعاتو يوه اساسی برخه جوړوی د اکسیجن څخه وروسته د بدن مهم برخه د ی نشتوالی ئی د خواړو د نورو برخو په مقایسه زر محسوسیږي انسان پرته له خواړه څخه دډيری مودی پوری ژوندی پاتی کيږي حال داچی ژوند پرته له اوبو د ځوورځو پوری وي که چيری يو ماشوم د بدن ډيره اندازه شحم او ګلايکوجن او تقريبا نيمائي پروتين ددبدن دوزن % ۴۰ پوری ضایع کړی بیا هم ژوندی پاتی کیدای شی اما د بدن داوبو %۲۲-۲۰ پوری ضایع شی د مرګ سبب کيږي او % ۱۰ضیاع ئي وخیم تشوشات منځ ته راوړي

د یونورمال شخص بدن د % ۷۰-۶۰ پوری اوبه جوړوی چی دغه فیصدی په کوچنیانو کی %۸۰-۷۵ لوړه او په غټانو کی % ۶۰ -۵۵ وي ۰

۱ ـ اوبه د بدن ډير ښه محلل دی . اوبه د بدن د متشکله عناصرو یو وسط دی چی د عضوی کیمیاوی تعاملات په کی صورت نیسی .

۲ ـ اوبه د بدن د حرارت ناظمی‌دي

۳ ـ اوبه د مغذی عناصرو له پاره د ترانسپورتی وسط په حیث دنده اجرا کوي .

۴ ـ داوبو په ذریعه د استقلاب فاضله مواد د پښتورګی او کولمو له لاری اطراح کيږي

۵ ـ اوبه د بدن په نمو او ترمیم کی د ساختمانی مادی په حیث تشکیلوی .

لنډه دا چي د الله (ج) د مبارک وينا په اساس (وجعلنامن الما کل شی حي) ترجمه داوبو سره مي ګرځولي دي ټول شيان ژوندي ۰

Ketabton.com

داوبو بیلانس :

بدن ضروري اوبه له زیاتو لارو څخه اخلي ټولي غذاګاني چي خوړل او څښل کیږي اوبه لري ۰ خواړه داکسیدیشن د عملیي په ذریعه یوڅه اوبه جوړوي ۰

په تحمیني توګه په متوسط ډول هر سل کالوري ۱۲ ګرامه او دپروتینو دسلو کالوریو څخه ۱۰،۳ ګرامه د کاربوهادیریتو دسل ګرامو څخه ۱۳،۹ ګرامه او دشحمیاتو دسل کالوري څخه ۱۱،۹ ګرامه اوبه جوړوي کومي اوبه چي داکسیدیشن په ذریعه منځ ته راځي د میتابولیک اوبو په نامه یادیږي ۰ یوشخص چي دمیتابولیک تعادل په حالت کي وي باید چي داوبو څښل یي داوبو دضیاع سره مساوي وي لاندي جدول داوبو ورځني اخیستنه او ضیاع په یو کاهل شخص کي په اوسط توګه ښیي ۰

الف ـ اخیستنه :

دمایعاتو په شکل	1500cc
د جامدو خواړه ګانو څخه	800cc
میتابولیک اوبه	300cc
مجموعه	2600cc

ب ضایعات:

په ادرار	1500cc
دسږو له لاري	400cc
په غایطه موادو کي	100cc
خوله دپوستکي دلاري	600cc
مجموعه	2600cc

Ketabton.com

داوبو غير طبيعي ضايعات په ديابت ، وخيمو استفراغاتو ، نزفونو اوسوختګيو كي پيښيږي او په كليوي تشوشاتو ، قلبي ناروغيو او هايپو تائيرويئديزم كي داحتباس له كبله پړسوب منځ ته راوړي ۰

داوبو ورځيني اړتيا :

څرنګه چي د تندي احساس په اكثرو حالاتو كي د اوبو داړتيا يو محفوظ لاربنود دي نولاژمه ده چي يوشخص ته اجازه وركړ شي چي دتندي په صورت كي اوبه وڅښي د امريكا او دتغذي بورد په كاهلانو كي د هر كالوري دپاره يو سي سي اوبه توصيه كوي ۰ ډير فكتورونه داوبو اړتيا په بدن كي متاثره كوي لكه عمر ، فعاليت ، محيطي شرايط لكه مالګه او دپروتينو ډير خوړل داوبو اړتيا ډيره وي ۰ (**۵ـ۱** جدول)

او همدارنګه په ځينو حالاتو كي د اوبو دمصرف مقدار خصوصي پاملرني ته اړتيا لري لكه په تبه ، سټړي كيدونكي تمريناتوكي بالخصوص په تاوده اقليم كي د تندي داحساس او داوبو څښلو دپاره تمايلات داوبو اړتيا نه پوره كوي نو دضياع شوي اوبو معاوضه ډير اهميت لري ۰

Ketabton.com

لاندي جدول داوبو ورځيني اړتيا نظر په عمر ښيي (**۵-۱جدول**)

عمر	داوبو ورځيني اړتيا (cc/kg/day)
LBW	**۱۷۰-۸۵**
۳ ورځني	**۱۰۰-۸۰**
۱۰ ورځني	**۱۵۰-۱۲۵**
۳ مياشتنۍ	**۱۲۰-۱۴۰**
۶ مياشتنۍ	**۱۵۵-۱۳۰**
۹مياشتنۍ	**۱۴۵-۱۲۵**
۱کلنۍ	**۱۳۵-۱۲۰**
۲ کلنۍ	**۱۲۵-۱۱۵**
۴ کلنۍ	**۱۰۰**
۶ کلنۍ	**۹۰**
۱۰ کلنۍ	**۷۰**
۱۴ کلنۍ	**۵۰**
۱۸ کلنۍ	**۴۰**

(**۲-۴-۷-۱۰**)

Ketabton.com

شپږم فصل

ویټامینونه (Vitamin's)

تعریف :

هغه عضوی مرکبات دی چی په لږ مقدار سره د انساجو ددوی اوفعالیتونو دپاره ضروری او اساسی د ی په بدن کی ډیر ویټامینونه نه جوړیږي لدی کبله مونږ ته پکار ده چی له کومی بل منبع څخه واخلو ، ویټامینونه د کتالست Catalyst پشان دنده اجراکوی او پخپله په تعاملاتو کی نه شامليږي اوشته والی يې د تعاملاتو داجراکيدو دپاره ضرور ی دی . نوپدی توګه ویټامینونه د بدن تعاملات تنظیموي .

د ویټامینونو د مشخصاتو له جملی څخه یودادی چی بدن ددی مغذی موادو ډیر برخه مقدار ته اړتیا لري همدارنګه ویټامینونه په اسانه توګه له خواړه څخه اخیستل کیږي اما دیوی خواړه ویټامینی محتویات له بلی خواړه څخه توپیر کوي هیڅ ډول یوه خواړه په کافی اندازی سره ویټامینونه نه لری . ویټامینونه په دوو ګروپو نوتقسیم شزیدی .

۱ ـ په اوبو کی منحل ویټامینونه

۲ ـ په شحمو کی منحل ویټامینونه

هغه ویټا مینونه چی په اوبو کی منحل وي عبارت له بی کمپلکس اوویټامین C څخه دی‌ه شحمو کی منحل ویټامینونه لکه A.D.E.K ویټامینونه دی

۱ : په اوبو کی منحل ویټامینونه (Water Soluble Vit)

د یو تعداد ډیرو ویټامینونو چی پیژندل شوي یا ترکیب شویدی او په اوبو کی‌منحل دی نو د انحلالیت درجه سره توپیر لري یا ددی ویټامینونو کیمیاوي ، فزیولوجیک دندی اودیو تعداد ویټامینونو ضروری مقادیر شویدي نباتات په خپل ترکیب په اوبو کی منحل ویټامینونه پرته له

Ketabton.com

Vit B 12 لري همدارنگه په اوبو کی منحل ویټامینونه (B-Complex او Vit C) په بدن کی یو ثابته ذخیره نه لری نو پدی توګه په خواړه په مسلسله اوورځینی ډول واخیستلای شي ،په اوبو کی منحل ویټامینونه په انزایماتیک تعاملاتو کی د Co enzyme یا Co factor په حیث پکاروړل کیږي

(۱ - ۴ - ۷ - ۱۰)

بـــــی کمپلکس ویټامینونه :

په خواړه کی پیژندل شوی بی کمپلکس ویټامینونه عبارت دی له :

۱ ـ تیا مین (Vit B 1)

۲ ـ رایبوفلاوین (Vit B 2)

۳ ـ پانتو تنیک اسید (Vit B 5)

۴ ـ نیا سین

۵ ـ پایرویدو کسین (Vit B 6)

۷ ـ کوبال امین (Vit B 12)

۸ ـ فولیک اسید

تـــیـــا مین (Vit B 1)

Vit B1 په اوبو کی د منحلو ویټامینونوڅخه دی اود Pyrimidine د تعویض شوی یو حلقی څخه چی د methyline په ذریعه د Thiazol د تعویض شوی حلقی سره یو ځای جوړ شویدی .

دندی :

۱ . د کاربو هایدریتو په استقلاب کی د یو Co.enzyme په شکل رول لوبوی

۲ د اشتها راوستلو دپاره ښه اود هضم په عملیه کی رول لري

Ketabton.com

۳ په عصبي او دماغي حجراتو کی اساسی رول لري

۴ د acetyl choline په سنتیز کی رول لري

منابع :

حیوانی او نباتی منابع لري خو مقدارئی په هره خواړه کی متفاوت دی (۱ –۲) جدول) دغه ویټامین د مور په شیدو کی اودغوا په شیدو کی ، سبزیجاتو ، حبوباتو ، میوه جاتو او هگیو کی پیدا کیږي .

ضایعات :

ویټامین په اسانۍ سره د حرارت په مقابل کی ، د خنثی او یا قلوی محیط کی له منځه ځی او همدارنگه په بعضی نایخه شوی د کبابو په غوښه کی د Thiaminase انزائیم شته والی له کبله له منځه ځی او په هغه مناطقو کی چی وریجی پاکوی ضایعات ئی منځ ته راځي . همدارنگه په خواړو کی د پروتینی موادو په اضافه والی سره له منځه ځی د تیامین جذب د معدی او کولمو یا د ځگر په ناروغیو کی کمیږي اواړتیا ئي د تبی ، جراحی او Stress په حالت کی زیاتیږي :

کلینیکی تظاهرات :

ددی ویټامین د کموالی له کبله په مخططو عضلاتو او انساجو کی Acid pyrovic او acid Lactic تراکم کوی . لومړنی تظاهرات یی کسالت ، بی علاقه گی ، ناراحتی ، , depression drowsness د ماغی تمرکز سستوالی ، بی اشتهائي ، زړه بدی ، د گیډی discomfort یا نارامی ، علایم ئی عبارت دی له محیطی Neuritis ، ستنی وهل ، سوختگی ، د پښو د گوتو Peresthesia ، د پښو د عضلاتو Tenderness ، عکساتو کموالی ، دعضلاتو اتروفی ، CHF ، او عضلی تشوش موجود وي په بعضی ناروغانو کی hoarsness، aphasia د Larynx

Ketabton.com

د عصب د فلج له کبله ، فلجی اعراض په غټانو کی نسبت کوچنیانو ته ډیر وي او وروستنی علایم چی منځ ته راځي لکه meningesmus ، داخل قحفی فشار لوړوالی او Coma دی ۰

په Dry beriberi کي ماشوم خاسف نارام او dyspeic وي دزړه حرکت يي چټک از ځګر يي غټ وي ۰

په Wet Beriberi کي ماشوم Under Nutrition ، خاسف ، پړسوب ، dyspnic ، Tachycardia او کانګه موجود وي ۰ او پوستکي يي مومي وي او تشي متيازوکي albumin او Casts موجود دي ۰

دزړه لمړني علایم يي عبارت دي له خفيفه سيانوزس dyspnic ، Tachycardia ، دځګر لوي والي ، دشعور ضياع او اختلاج موجود وي او ممکنه ده چي پورته علايم پرمختګ وکړي او زړه يي غټيږي ، Q-Tinterval يي اوږد ، T موجه Inverted او Voltage يي ټيټ وي او پورتني تغيرات د درملني سره زرځواب وايي ۰ مړينه په حاد او مزمن بريبري کي دزړه عدم کفايي له کبله منځ ته رتلاي شي ۰ Werniek enceplelopathy د Vitb1 په حادنشتوالي کي پيدا کيږي ۰ او متصف دي په تخريشت ، Ophthalmo plegia ، Poly neuritis ، دماغي تخريباتو او Ataxia سره دي دا اختلاطات په سوي تغذي کوچنيانو کي نه پيدا کيږي ۰

تشخيص :

ښه تشخيصه تست د تيامين توصيه ده چي کلينيکي عکس العمل زر منځ ته راځي او ناروغ ښه کيږي ۰

درملنه :

بريبري که چيري په تي رودونکو کوچنيانو کي پيدا شي نوماشوم ته تيامين ۰،۵-۱،۵ mg/kg څخه ډير دخولي دلاري توصيه کړي

Ketabton.com

او هغه کوچنیان چي دزړه عدم کفایه ولري نو دعضلي یا رګ دلاري تیامین توصیه او په دراماتیک ډول ښوالي منځ ته راځي ۰

لاندي جدول کي د Vit B1 مقدار په 100gr خوارو کي ښي (۲-۱جدول)

منابع	د Vit B1 مقدار په ملي ګرام په ۱۰۰ ګرام خوارو کي
غنم	۰،۵۴
وریجي	۰،۱۱-۰،۲۲
مومپلي	۰،۹
جوار	۰،۳
ځګر	۰،۳۲
وچي شیدي	۰،۳
Green peas	۰،۴۴

(۲-۴-۷-۱۰)

رایبو فلاوین (Vit B2):

رائیبو فلاوین کرستلي ژیړ رنګه ماده ده چي د Vit B1 په پرتله په اوبو کي لږ منحل کیږي او دحرارت او اسیدو په مقابل کي ثابت وي او درڼا او القلي په محیط کي له منځه ځي ۰

دندي :

۱ ـ په وده اود انساجو په تنفس کي اساسي رول لري ۰

۲ ـ د Pyridoxine تجزیه په Pyridoxal phosphate سره رول لري ۰

۳ ـ د Retinol دضیاع یوه پرخه دي ۰

Ketabton.com

۴ ـ Flavino mono nucliotid او Flavino adenine din nucliotid په ترکیب کي رول لري

غذایي منابع :

دا ویتامین په ډیر مقدار سره په ځګر ، پښتورګي ، شیدو ، پنیر ، هګیو او پاڼي لرونکو سبزیجاتو کي موجود وي دغوا په شیدو کي د انساني شیدو په تناسب **۵**چنده رائیبو فلاوین ډیر دي ۰

غنم	۱۰۰ګرام	۰،۱۰ملي ګرام
ځګر	۱۰۰ګرام	۲،۳ملي ګرام
هګۍ	۱۰۰ګرام	**۳۵**،۰ملي ګرام

د رائیبو فلاوین دنشتوالي لاملونه :

۱ ـ په کافي توګه دویتامین نه اخیستل ۰

۲ ـ په biliary atresia او Hepatitis کي دویتامین جذب خرابیږي ۰

۳ ـ Phenothiasin ، Contraciptive درملو اخیستلو او Phototherapy کي د رائیبو فلاوین ویتامین تخریب منځ ته راځي ۰

کلینیکي تظاهرات :

ددي ویتامین د نشتوالي څخه Chelosis ، (Perlich) ، glossitis ، Keratitis ، Conjunctivitis ، Photophobia ، Lacrimation ، Vascularzation ، Cornial ، Seborrhec dermatitis ، دژبي Papilla ګاني له منځه ځي او کم خوني منځ ته راځي چي کم خوني Normocytic او Normo Chromic او په مخ عظم کي Hypoplasia موجود دي ۰

Ketabton.com

درائیبو فلاوین اضافي مقدار سمي نه دي او داړتیا په وخت کي تر **۱۵** ملي ګرامو پوري ورکول کیږي ۰

لاندي فکتورونه درائیبو فلاوین اړتیا لوړه وي ۰

۱ ـ دنایتروجن منفي بیلانس درائیبوفلاوین اطراح زیاتوي ۰

۲ ـ هغه ناروغان چي د محدود خواړو رژیم ورته توصیه شوي دي ۰

۳ ـ دیابت

۴ ـ هغه ناروغان چي داتتي بیوتیک سره درملنه کیږي ۰

۵ ـ دنس ناستي ، کانګي او اتتان شتوالي کي ۰

۶ ـ په هایپوتائیرووئید یزم کي ۰

ورځیني اړتیا :

ددي ویتامین ورځیني اړتیا 0,55mg/kg دي ۰

(۲-۴-۸-۱۰)

پانتوتنیک اسید (Vit B5)

پانتو تنیک اسید په ځیني محلولونو کي ثابت خو په قلوي او اسیدي محلولاتوکي غیر ثابت وي او په دوامدار وج اقلیم کي تخریبیږي ۰

پانتوتینیک اسید دکلسیم د مالګي په شکل چي یو کرستلي ماده ده استعمالیږي ۰

دندي :

پانتوتنیک اسید د کوانزایم A د تشکل یوه اساسي برخه ده او کو انزایم A د استیل په انتقال کي کومک کوي نو له دي کبله په ډیرو میتابولیک عملیو کي شامل دي ۰

Ketabton.com

پانتوتنیک اسید د کولین دار Paramino benzoic اسید په acety lation او دپورفیرین په جوړولو کي دنده لري ۰

منابع :

د ځګر او نورو احشاو غوښه ، دهګۍ زیړ ، باقلي باب ، موم پلي او سمارق دپانتوتنیک اسید ښه منابع دي ۰

ورځیني اړتیا :

د پانتو تنیک اسید اړتیا دنسانانو لپاره تعین شوي نه دي دامریکادخواړه او تغذي بورد دورځي 10mg دیومحفوظ اندازي په حیث توصیه کوي ۰

دحاملګي په وخت کي ډیر توصیه کیږي ځکه چي پانتوتنیک اسید دستروئیدهورمونود ترکیب سره ارتباط لري ۰

(۲-۴-۱۰)

نیاسین (Niacine) :

دغه ویتامین دبدن دانساجو دمیتابولیزم لپاره ډیر ضروري دي اوس معلومه شوي ده چي Treptophane امینو اسید د نیاسین پیشقدم دي چي Treptophane 60mg ، 1mg نیاسین سره معادل دي ۰ چي په بدن کي نیاسین زرترزره په nieotinamid بدلیږي ۰

د نیاسین دنشتوالي څخه Pellagra پیدا کیږي چي Pellagra یوه ایتالوي کلمه ده چي معني یي ځیږ پوستکي دي ۰

دنیاسین دندي :

۱ ـ نیا سین پرته له دي چي Pellagra وقایه کوي لاندي نوري دندي هم اجرا کوي ۰

۲ ـ په glycolysis عملیه کي رول لري ۰

Ketabton.com

۳ ــ Vit A په Retinol ارجاع کوي ۰

۴ ــ نیاسین دویني دکولسترول راښکته کولو کي رول لري ۰

غذایي منابع :

که څه هم نیاسین په پراخه توګه په خواړو کي توزیع شوي خو غني منابع یي خمیر مایه ، غوښه ، شیدي ، هګۍ ، مغزیات او پلي باب دي (۲-۲جدول)

دنیاسین دنشتوالي کلینیکي تظاهرات :

ددي ویتامین دنشتوالي له کبله Pellagra ، اسهالات ، سستیا ، بي حالي ، داشتها خرابوالي ، کانګه ، دزړه بدوالي او دشعور دلاسه ورکول دي یعني ددي ویتامین په نشتوالي کي 3d موجود وي ۰ (Demantia,Diarrhea,Dermatitis) وي ۰ ددي ویتامین کموالي په کافي مقدار سره نه اخیستل ، دتبرکلوز په دوامداره درملنه کي د INH په اخیستلو سره ددي ویتامین نشتوالي منځ ته راځي ۰

ورځیني اړتیا : ورځیني اړتیا یي 6,6mg په زرو کالیورو کي توصیه کوي

لاندي جدول د نیاسین مقدار په 100gr خواړو کي ښيي (۲-۲جدول)

حیواني خواړه	په 100gr	نباتي خواړه	په 100gr
څګر	۱۷،۲ملي ګرام	غنم	۵ملي ګرام
دپسه غوښه	۲،۸ ملي ګرام	وریجي	۱ ملي ګرا م
ماهي	۳ ملي ګرام	جوار	۱،۲ ملي ګرام
شیدي	۰،۲ ملي ګرام	باقلي باب	۱،۵-۲،۵ ملي ګرام
هګۍ	۰،۱ ملي ګرام	مومپلي	۱۴،۱ ملي ګرام

(۲-۴-۵-۱۰)

Ketabton.com

پایرویدوکسین (Vit B6)

یو سپین کرستالي بي بويه پودر دي چي مزه يي لږ شانتي ترخه ده دا ويتامين په اوبو کي منحل ، دحرارت ، اسيد او قلوي په مقابل کي ثابت دي ٠

Vit B6 په دري شکلونو سره يعني Pyridoxine ، Pyridoxal ، Pyridoxamine پيدا کيږي ٠

دغه ويتامين دامينو اسيدونو ، شحمياتو او کاربو هايدريتو په ميتابوليزم کي رول لري ٠

او پورتني اشکال يي Pyridoxamin 5- Phasphate يا Pyridoxal ، 5-Phasphate تبرخه کيږي چي د Decarboxylation او Transamination عمليو کي د کو انزايم په شکل رول لوبوي دمثال په ډول د Serotinine په جوړيدو کي او دګلايکوجن او شحمي اسيدونو په ميتابوليزم کي decarboxylation دعمليي په ذريعه رول لوبوي ٠

دندي :

۱ ـ په ډيرو هغو انزايمونو کي چي دپروتين په استقلاب کي شامل دي دکو انزايم رول لوبوي ٠

۲ ـ دشحم په ميتابوليزم کي د Linoleic اسيد څخه د arochidinic اسيد په جوړولو کي رول لري ٠

۳ ـ دمرکزي عصبي سيستم دفعاليت لپاره ارزښت لري او همدارنګه ددماغ او عصبي حجراتو ته دانرژي په رسولو کي رول لري ٠

۴ ـ د Vti B6 نشتوالي د اکزالاتو اطراح زياتوي نو ممکنه ده چي دکليوي تيږو سبب وګرځي ٠

۵ ـ همدارنګه د Y aminobutyric اسيد په سنتيز کي رول لري چي کموالي يي داختلاجاتو سبب ګرځي او همدارنګه د adreno corticoid ستروېدونو په ميتابوليزم او فعاليت کي رول لري ٠

Ketabton.com

د Vit B6 دنشتوالي اعراض :

لاندي کلينيکي اعراض ددي ويتامين په کموالي کي منځ ته راځي ۰

اختلاج ، محيطي Neuritis ، Dermatitis ، عضليسستيا ، تخريشت او کم خوني دي ۰

منابع :

غوښه ، ماهي ، باقلي باب ، خمير مايه ، حوبوبات ، کرم او خواږه کچالو دي ۰

ورځيني اړتيا :

دپريدو کسين ورځيني اړتيا تراوسه يقيني شوي نه دي خو روزانه 0,3 ــ 0,5 mg په infant کوچنيانو کي 0,5-1,5mg په غټو کوچنيانو کي او په غټانو کي 1,5-2mg توصيه کيږي ۰

درملنه :

که چيري اختلاج د vit B6 د نشتوالي له کبله وي نو 100mg Vit B6 د عضلي له لاري يو حل کفايت کوي ۰ او Pyridoxin dependent ماشوم ته کافي خواړه او 2010mg دعضلي له لاري او يا 10-100mg د خولي دلاري روزانه اړتيا ده او هغه ناروغان چي INH خوري په ورځ کي د50-100mg vit B6 ته اړتيا لري ۰

(۲-۴-۵-۱۰)

بيوتين (Biotin) :

بيوتين په ۱۹۴۳ ميلادي کال کي کشف شوي دي ۰

دندي :

۱ ــ د يو کوانزايم په شکل د co2 په تثبيت کي نو decarboxylation عمليو کي دخيل او رول لوبوي ۰

۲ ــ دشحمي اسيدونو په ترکيب کي مرسته کوي ۰

Ketabton.com

۳ ـ د co2 په شتوالي کي Pyruvate په Aspartate بدلوي ۰

۴ ـ د deaminization په عمليه کي د کتالست رول لوبوي ۰

۵ ـ دفوليک اسيد دبيو سنتيزس لپاره ضروري دي ۰

دبيوتين دنشتوالي اعراض :

د عادي شرايطو لاندي د بيوتين نشتوالي نه پيښيږي د تجربوي شرايطو لاندي اعراض ليدل کيږي :

۱ ـ دپوستکي التهاب ۰

۲ ـ دپوستکي او مخاطي غشا خسافت ۰

۳ ـ دسيرومو کولسترول لوړوالي ۰

۴ ـ دهيمو ګلوبين او سره حجراتو کموالي ۰

۵ ـ انحطاط ، عضلي دردونه او بي اشتهايي دي ۰

منابع :

بيو تين په ټولو غذاګانو کي پيدا کيږي او همدارنګه په کولمو کي دباکترياګانو په ذريعه هم ترکيب کيږي ۰

ورځيني اړتيا :

د امريکا دخواړه او تغذي بورد دبيوتين کوم خاص مقدار تغين کړي نه دي اما ورځيني اړتيا يي 150-300mg توصيه کوي ۰ کله چي سلفاميدونه او انتي بيوتيکونه په ډيره اندازه استعمال شي دبيوتين اړتيا لوړ ځي (

(۱-۲-۴-۵)

Ketabton.com

کوبال امین (Vit B12) :

سور رنګه بلوري ماده ده چي کوبالت لرونکي ده ۰

دندي :

۱ ــ د DNA په سنتیز کي رول لري ۰

۲ ــ د کاربو هایدریتو ، شحمیاتو اوپروتینونو د نامعلوم تعاملاتو په استقلاب کي رول لري

۳ ــ دعصبي انساجو دنورمال میتابولیزم لپاره هم ضروردي خو تراوسه پوري یي دفعالیت میکانیزم یي معلوم نه دي ۰

منابع :

عبارت له ځګرې ، کبان ، لبنیات ، هګۍ او غوښه ده ۰ ددي ویتامین دنشتوالي له کبله megaloblastic کم خوني ، عقامت عصبي ، تخریبات او Demyelination منځ ته راځي ۰

د ورید دلاري 1mg/day په اندازه په عاجله توګه هیموتولوجیک کي عکس العمل منځ ته راوړي اوښه والي په 4-3 ورځو کي منځ ته راځي او کله چي تخریباتو شواهد موجود وي نو Vit B12 1mg/day دعضلي دلاري حداقل دوه اونیو دپاره او تعقیبي دوز یي 1mg/month له عضلي له لاري دعمر تراخره پوري توصیه کیږي ۰

کاهلانو کي	3mg/day
حامله ښځو کي	3mg/day
شیدي ورکوونکو ښځو کي	3-5mg/day
بامعیادماشوم کي	1mg/day
Premature	0,3mgday

(۲-۴-۵-۱۰)

فولیک اسید (Folic acid) :

Ketabton.com

فولیک اسید د Pteridine ګروپ او Paraminobenzoic اسید یو مخلوط دي کله کله د Pterylglutamic اسید په نوم هم یادیږي ۰

دایو ژیړکرستالي ماده ده چي خفیفا په اوبو کي منحله او دحرارت په مقابل کي نسبتاً غیر ثابت ده کله چي دمحلول په ډول وي دا اسید او دلمر وړانګي په مقابل کي تخریب کیږي ۰

دندي :

۱ ـ په انسانانو کي فولیک اسید د DNA په سنتیز کي رول لوبوي چي د Haematopoises دپاره ضرور دي ۰

منابع :

عبارت دي له ځګر ، پښتورګي ، شنه سبزیجات ، پلي باب ، مغزیات او میوه جات دي ۰

کلینیکي تظاهرات :

دکموالي له کبله Megalablastic کم خوني منځ ته راوړي ۰ Glossitis ، معدي او امعاي تشوشات ، دشدید نشتوالي څخه عقامت ، ولادي نقصانونه ، دپلاسنتا غیرطبعي حالتونه لیدل شوي دي ۰

ورځیني اړتیا :

ورځیني اړتیا یي 30-60mg/day دي

(۲-۴-۵-۱۰)

اسکوربیک اسید (Vit C) :

Vit C یوه سپین رنګه بلوري ماده ده چي په اوبو کي منحل دي په اساني سره اکسدیز کیږي او دحرارت په ذریعه تخریب کیږي ۰

دندي :

Ketabton.com

۱ ـ د منظم نسج یا کولاج په استقلاب کي رول لري ۰

۲ ـ دجروحاتوپه ترمیم او معالجه کي موثر دي ۰

۳ ـ دروانی فشارونو او داتتان دمداخلي څخه جلوګیري کوي ځکه چي نشتوالي څخه د اتاناتو دمداخلي باعث او رواني فشارونه منځ ته راوړي ۰

۴ ـ د VitC دنشتوالي څخه هیموراژ منځ ته راځي ۰

۵ ـ انزایماتیک فعالیتونو کي رول لري ۰

امتصاص یاجذب :

د معدي او کولمو دلارو څخه په چټک امتصاص خوډیر لږ مقدار یي په بدن کي ذخیره کیږي او اضافي VitC یي اطراح کیږي او داضافي مقدار اخیستل یي ګټه نه لري ۰

منابع :

د اسکوربیک اسید نباتي منابع له حیواني منابعو څخه وړاندي والي لري (۲-۴ جدول) د Citrus کورني (نارنجوکورني) ، میوه جات ، رومي بانجان ، شنه مرچ او تازه شني پاڼي لرونکي نباتات داسکوربیک اسید غني منابع دي چي خام وخوړل شي داځکه چي پخیدل یي ویتامین سي غیر فعالوي ۰

لاندي جدول د VitC مقدارپه 100gr کي ښیي (۲-۳ جدول)

Amla	۷۰۰ ملي ګرام
Citrus	۲۸ ملي ګرام
رومي بانجان	۳۲ ملي ګرام
ګل کرم	۱۲۴ ملي ګرام
پالک	۴۸ ملي ګرام
ګلپي	۲۲ ملي ګرام
پیاز	۲۲ ملي ګرام
ملۍ	۱۵ ملي ګرام

ددي ویتامین دنشتوالي څخه د Scurvy یا سیه ه لنګي ناروغي منځ ته راځي چي اعراض یي عبارت دي له د اوریو خونریزي ، دمحاطي غشا خونریزي ، تحتالجلدي خونریزي او دجروحاتو دترمیم ځنډیدل دي ۰

ورځیني اړتیا :

یوکلن کوچنیانو کي **۳۵** ملي ګرام په ورځ کي ۰

غټ کوچنیان او غټانو کي **۴۵**-**۲۰** ملي ګرام په ورځ کي ۰

(۱-۲-۴-۱۰)

په شحمو کي منحل ویتامینونه :

څلورویتامینونه عبارت دي له A.D.E.K څخه چي په شحمو کي منحل دي او دانسانانو په تغذي کي ضرور ګڼل کیږي پیژندل شوي دي دا ویتامینونه په هغو غذاګانو کي چي لپید لري پیداکیږي او خواړه دشحمو سره امتصاص مومي ټول هغه فکتورونه چي دشحمو په امتصاص باندي تاثیر لري ددي ویتامینونو په امتصاص باندي هم تاثیر اچوي کله چي ددي ګروپ

Ketabton.com

ويتامينونه امتصاص شي نو په متوسط مقدارونو سره په بدن کي زخيره کيږي نو له دي کبله يوشخص هره ورځ ددي ويتامينونو اخيستلو ته اړتيا نه لري ۰

ويتامين اې (VtiA) :

VitA منحل په شحمو کي دي او دتغذي له نظره خاص اهميت لري بين المللي څيړنو ښودلي ده چي ددغي ويتامين کموالي په زيادتره مخ پرودي هيوادونو کي د nightblindness عمده سبب جوړه وي ۰

هندي څيړنو ښودلي چي په ۸٪ کوچنيانو کي چي عمر يي د ۶ مياشتو څخه تر ۲ کالو پوري وي د VitA د نشتوالي اعراض او علايم ليدل شوي دي ۰

د پخلي په عادي حرارت کي ډير لږ مقدار ضايع کيږي دحرارت ، قلوي او اسيدو په مقابل کي مقاومت لري خو دماوراي بنفش وړانګي په واسطه تخريبيږي ۰

VitA د Reinol په نامه هم يادېږي ددي ويتامين پيشقدم دکاروتين په نامه يادېږي او دکولمو په جدار کي په VitA بدليږي اوجذب يي دصفراوي مالګي په ذريعه صورت او ځګر کي زخيره کيږي ۰

دندي :

۱ ـ د مخاطي غشا د اپتسيل حجراتو دفعاليت لپاره ضروري دي ۰

۲ ـ vita دشبکي د Rhadopsine په جوړيدو کي رول لري رادوپسين (Rhadopsine) يو مزدوج کرموپروتين دي چي Scotopsine او Retinine 11-Cis ضياع چي دشبکي په Rod حجراتو کي موقيعت لري جوړ شوي دي ۰

رادوپسين د رڼا په مقابل کي حساس دي کله چي رڼا په سترګه کي ولويږي تبرخه په کيږي چي په نتيجه کي Retinine 11-cis بدليږي اود Scotopsine څخه بليږي اما Retinine ايزو ميرايز کيږي او په تياره محيط کي معکوس تعامل منځ ته راوړي چي په نتيجه کي 11-Trans

Ketabton.com

retinine په 11-cis Retinine بدلیږي او بیا دوباره Scotopsine سره یو ځای کیږي او Rhadopsine جوړیږي ۰

چي دغه جوړیدنه د vita په شتوالي کي صورت نیسي ۰

Rhodopsins په تیاره محیط کي د لیدني لپاره ضرور دي ۰

VitA د هډوکو په ودي کي هم رول لري ۰

منابع :

۱ ـ حیواني منابع لکه کوچ ، هګۍ ، ځګر ، کبان او نباتي غوړي دي ۰

۲ ـ نباتي منابع عبارت دي له میوه جاتو او سبزیجاتو څخه چي د vita پیشقدم یعني Carotinoid لرونکي دي ۰ (۴-۲جدول)

Carotin په پالکو ، ګازري ، بادنجان رومي ، کدو او میوه جاتو کي لکه شفتالو ، زردالو ، ام ، Popaya دي ۰

د نشتوالي اعراض او علایم :

دا ناروغي په هر عمر کي لیدل کیږي او په اکثره واقعاتو کي په ۲-۳ کلنۍ عمر کي ډیر پیښیږي ۰ دسترګي ، پوستکي ، او نور تشوشات یي د ناروغي دشدت سره ښکاره کیږي

الف دسترګو تظاهرات :

۱ ـ Night blmdness (شب کوري) دناروغي اولیني عرض دي چي ناروغ په تیاره کي نهشي کولاي چي وګوري او کوچنیان ددي عرض اظهار نه شي کولاي نو تشخیص یي تر ډیر وخته پوري نه شي کیداي او غټانو کي زر تشخیص کیږي ۰

۲ ـ Xerosis :

Ketabton.com

د سترګي په منضمه کي د اپيتل حجراتو کي وچ والي او زخيره ګي موجود وي ۰

۳ـ Keratomalasia :

کله چي Xerosis تشخيص او درملنه شي نو په تعقيب يي مکدريت په قرينه کي پيدا کيږي چي قرينه نرم اوتقرح کوي او پر مخ تللي حالت کي هغه ناحيه منتن او تشقبکوي او ړوند والي خواته پرمتګ کوي ۰

۴ـ Bitots Spots :

دسترګي په وحشي برخه کي او بصلي منضمه کي يوه تباشيري وړونکي ټکي د مثلث په شکل پيدا کيږي چي د Bitots Spot په مانه ياديږي ۰

ب جلدي تظاهرات :

د علوي او سفلي اطرافو د Extensor برخو کي پوستکي وچ کيږي او کيداي شي چي Follicular hyper keratosis وليدل شي او دمهبلي ناحيي اپنليوم Cornifed يا دښکرو په شان ساختمانونه پيدا کيږي ۰ او همدارنګه د بولي لاري اپنليوم Metaplasia موجود چي د Hematurea ، Pyouria سبب ګرځي ۰

علاوه پردي په ناروغانو کي د ودي تاخر ، دماغي تاخر ، بي علاقه ګي او کم خوني ليدل کيږي

لاندي جدول د VitA مقدار په 100gr خوراړو کي ښيي (۲-۴جدول)

Ketabton.com

Iu/100gr	منابع
۱۰۰	دکبانو غوړیو کي
۲۲۰۰	هگۍ
۲۵۰۰	کوچ
۴۳۰۰-۲۰۰	گازري
۱۰۰۰	زیړکدو
۴۸۰۰	ام
۲۰۲۰	popaya
۳۵۰	نارنج

ورځيني اړتيا :

هغه کوچنيان چي عمريي د ۲ کالونو څخه ټيټ وي 1500iu او هغه کوچنيان چي عمر يي د ۲-۱۰ کالوکي 2000iu او په غټانو کي 4000iu دي د وقايي دپاره دنړي په هغو ځايونو کي چي د vita کموالي ښکاره کوي د WHO د فيصلي له مخي ځلورځلي په کال کي او هر ځلي 100000iu ورکړشي ترڅو دناروغي د پرمختللي پيښو څخه مخنيوي وشي ۰

د (Hyper Vitaminesid) Overdosage

پورتني حالت په حاد ډول په شيدو رودونکو کوچنيانو کي د vita د 300000iu په اخيستلو سره منځ ته راځي ۰

اعراض او علايم :

Ketabton.com

زړه بدي ، کانګه ، Drawsness دقدامي فاتينل برجسته والي ، Diplopia ، Cranial ، Nervopalsy ، Pupil oedema او د دماغي تومور په شان اعراض او علايم ښي ۰

Hyper Vitaminosis په مزمنه توګه په اونيو او مياشتو کي د ډير VitA اخيستلو سره منځ ته راځي چي په دي توګه ماشوم بي اشتها ، خارښت ، وزن نه اخلي ، تخريشت ، دحرکاتو محدود کيدل ، دهډوکو پړسوب او درد منځ ته راځي ۰

همدارنګه Craniotabes ، Hepatomegaly ، دقحفي فشار لوړوالي ، Alopsia ، Seborrhia او په لاسونو اوپښنو کي Desquamation ليدل کيږي ۰

(۲-۴-۵-۱۰)

ويټامين ډي (Vat D) :

د غه ويټامين د Anti recketic په نامه هم ياديږي حيواني او نباتي پيشقدم منابع لري او پيشقدم يي ديستيرول کورني پوري اړه لري ۰ چي نباتي پيشقدم منبع يي orgoesterol دي چي د ماورالبنفش وړانګي مخامخ کيدوسره په Orgocalciferol يا په VitD2 بدليږي او حيواني پيشقدم منبع يي 7-dehydro lCholestros چي په پوستکي کي پيدا کيږي او دماورالبنفش وړانګي دمخامخ کيدو سره په Cholecalciferol يا VitD2 بدليږي ۰

هغه دارنګه چي په ځګر کي 25 Hydroxy Cholecalciferol بدل بيا په پښتورګي کي په 1-25 DHC بدليږي چي داشکل دVitD فعال شکل دي او د Parathromon هورمون په زريعه کنترول کيږي او 1025 DHC ويني دوران ته داخل او په بعضي اعضاو باندي تاثير کوي لکه په کولمو کي د کلسيم دجذب سبب ګرځي دماورالبنفش وړانګي غلظت د هغي د دوام په نسبت ډير ارزښت لري چي لوړوالي کي ددي وړانګي غلظت ډير او تشعشع يي دورځي له نورو وختونو څخه په غرمه کي ډيره وي ۰

Ketabton.com

همدارنګه په اوړي کي د ژمي په نسبت ډېر تاثير کوي سپين پوستکي خلک د تورپوستکي په نسبت دا وړانګي ښه جذبوي ٠

دويټامين D دندي :

۱ ـ د کولمو په جدار کي د کلسيم او فاسفورسو په جذب کي رول لري ٠

۲ ـ دپاراتايرييدهورمون د فعاليت زياتوالي ٠

۳ ـ د هډوکي په تعضم او Minralization کي رول لري ٠

۴ ـ ددي ويټامين په نشتوالي کي د هډوکو تعضم صورت نه نيسي او په کوچنيانو کي Rickets او په غټانو کي Osteomalasia ناروغي منځ ته راوړي ٠

منابع :

دوه نوعه منابع لري

۱ ـ خواړه

۲ ـ دلمر وړانګي

او هغه خواړه چي د VitD څخه غنيوي لکه هګۍ ، ځګر ، دکبانو تيل دي ، دهوا الده ګي او دماورالبنفش وړانګي مانع ګرځي ٠

د Vit D ورځيني اړتيا :

د ويټامين D ورځيني اړتيا د ودي ، حاملګي او شيدي ورکولو کي لوړ ځي ورځيني اړتيا يي 400iu دي ٠

د Vit D تسمم (Hyper Vitaminosis) :

ويټامين D دځګر په انساجو کي زخيره کيږي اضافي مقدار يي ګټور نه دي چي د Anorexia ، Nausea ، کانګه ، Polyurea ، Drawseness سبب ګرځي ٠

Ketabton.com

او همدارنګه کيداي شي چي دپښتورګي عدم کفايه ، د زړه ارتيميا او Coma منځ ته راوړي ٠

Hyper Calcemia چي د Vit D د تسمم له کبله منځ ته راځي د ژوند دخطر باعث ګرځي او درملنه يي دکلسيم د ټيټيدونکي هورمون يعني Calcetonin دتوصيي سره کيږي ٠

درملنه :

د درملني دپاره د لمر دوړانګي ښخه ګټه واخيستل شي د Vit D تطبيق د خولي دلاري وړاندي والي ورکړل شوي دي ٠ بعضي داکتران دخولي دلاري د 2000-5000iu د ۴ اونيو دپاره توصيه کوي ولي د 600000iu د عضلي دلاري ښه ګټه لري او کله چي د ۳-۴ اونيو کي راديو لوژيک تعيرات منځ ته رانه شي نو دويم ځل دعضلي دلاري زرق شي ٠ او که چيري نتيجه يي منفي وي نو Refractory Reckets په نظر کي وي کله چي ترميم شروع شي نو دورځي 400iu تر مکملي شفا پوري کوچني ته ورکړل شي ٠

او که چيري هډوکي سؤ تشکلات ورکړي وي نو په دي صورت کي دارتوپيډيست سره صلاح او مشوره وشي ٠

(۱-۲-۴-۱۰)

و يټامين E (∞-Tocopheral) :

ويټامين E د کيميا له نظره يو ∞-Tochpherol دي دا ويټامين د co2 ماوراي بنفش وړانګي ، قلوي ، د سرپو او داوسپني د مالګو په شتوالي کي تخريب کيږي ٠

امتصاص :

ويټامين E د شحمو سره جذب کيږي او دصفرا په شتوالي کي امتصاص اسانيږي ، اضافي vit E په ځګر او دبدن په ځني نورو شحمي انساجو کي زخيره کيږي ٠

Ketabton.com

دندي :

۱ ـ د vit E عمده او مهمه دنده Anti oxidant دي ۰

۲ ـ د vit E د Nuclic acid په میتابولیزم کي رول لري ۰

۳ ـ د Testes په استحاله او د ودي په تشوش کي رول لري ۰

۴ ـ د vit E تاثیر چي دعقامت او عادي سقطونو په مخنیوي کي توصیه کیږي د تاثیراتو نتایج یي د شک سره وي ۰

منبع :

Tochphero-∞ په حیواناتو او نباتاتو کي پیدا کیږي لاکه پنبه دانه تیل ، غنم ، شنه سپزیجات دي ۰

ورځیني اړتیا :

د Vit E د ورځیني اړتیا دپاره معین مقدار تعین شوي نه دي یو عالم د Horwitt په نامه د Vit E ورځیني اړتیا 10mg کافي مقدار بولي او وړاندي کوي ۰

خو په دي شر ط چي په غذایي رژیم کي غیر مشبوع شحمي اسیدونه لږ وي توصیه کیږي او که چیري غیر مشبوع شحمي اسیدونه ډیر وي نو Vit E 30mg توصیه کیږي ۰

(۱-۲-۴-۱۰)

ویټامین (Vit K) :

Vit K په دري ډولونو سره پیدا کیږي چي دوه ډوله یي طبعي او دریم ډول یي ترکیبي دي هغه ډولونه چي په طبعي توګه پیدا کیږي عبارت دي له Phyloquinon (Vit K) دي چي په شنه سبزیجاتو کي پیدا کیږي ۰ او Fornoquinon (vit K 2) چي د کبانو په غوښه او ځګر کي پیدا کیږي ۰

Ketabton.com

د ویټامین K تر ټولو ښه ترکیبي محصول Menadion (Vit K3) دي چې یو ژېړ کرستالي پودر او په اوبو کې منحل وي ۰

په طبابت کې menadion نوعي ته وړاندې والي ورکول کیږي دا ځکه چې ډیوي خوا ارزانه ، په اوبو کې منحل او په او په اسانه توګه استعمالیداي شي ۰

د vit K خواص :

طبیعي Vit K1 (Phyloquinon) په غوړیو کې منحل دحرارت ارجاع کوونکي موادو په مقابل کې مقاوم دي او رڼا په مقابل کې ډېر حساس نو ددي لپاره په تورو امپولونو او بوتلونو کې ساتل کیږي ۰ قلویات ، قوي اسیدونه ، وړانګي او اکسدایز کوونکي مواد د دوي فعالیت له منځه وړي ۰

جذب :

Vit K د صفراو په شتوالي او مرسته په کولموکې جذب او همدارنګه د کولمو دباکتریاګانو یعني فلورا په ذریعه ترکیب کیږي ۰

دندي :

د Vit K مهمه دنده په ځګر کې د پروتومبین ترکیب او کتلایز کول دي چې د vit K په نشتوالي کې پروتومبین کمیږي او په نتیجه کې دویني تحشر اوږدیږي ۰

همدارنګه vit K د Oxidation او Pyhasphorylation عملیو کې برخه لري ۰

فقدان :

۱ ـ ددې ویټامین نشتوالي د غذایي موادو دفقدان له :پله نه وي دا ځکه چې دغه ویټامین په غذایي موادو کې نسبتاً ډېر وي او دکولمو باکتریاګاني په کافي توګه دغه ویټامین ترکیب کولای شي ۰

Ketabton.com

۲ ـ صفراوي لارو انسدادکي ددي ويټامين نشتوالي منځ ته راځي دا ځکه چي دغه ويټامين منحل په شحمو کي وي او دشحمو دجذب دپاره دصفراوي ملګي شتوالي ضرور دي ۰

۳ ـ Spruc او Celiac ناروغي کي ددي ويټامين نشتوالي منځ ته راځي ۰

۴ ـ Vit K د کولمو دفلورا په ذريعه جوړيږي او په نوي زيږيدلو کوچنيانو کي کولمي معقم وي يعني فلورا نه لري نو vit K هم نه جوړيږي نو ممکنه ده چي ماشوم ته د ژوند په اولو ورځو کي hypoprothrobinemia له کبله خونريزي منځ ته راشي نو ددي واقعي دجلوګيري لپاره تر څو خپله دکولمو فلورا vitK جوړ کړي يو لږ مقدار vitK ته اړتيا لري ۰

منابع :

په طبيعت کي ډير پيدا کيږي ځګر ، پالک ، کاهو ، شفتل د ښو منابعو څخه دي ۰

ورځيني اړتيا :

ددي Vit ورځيني اړتيا دقيق تعين شوي نه دي ماشوم ته پرته له نوازادي له دوري څخه کافي vitK د خواړه دلاري او دکولمو دباکترياګانو په ذريعه رسيږي ۰ انتي بيوتيکونه او سلفاميدونه د کولمو باکترياګاني له منځه وړي او د vitK سنتيز ته توقف ورکوي خوورځيني اړتيا 5mg وړاندي شوي دي ۰

(۱-۲-۸-۱۰)

Ketabton.com

اوم فصل

منرالونه (Minerals)

د انسان دبدن او ساختمان د دندو د تر سره کولو لپاره د نورو مغذي موادو په خوا کي یو تعداد غیر عضوي کیمیاوي مواد چي منرالونه نومیږي اړتیا لري ۰ منرالونه په بدن په مختلفو دندو توزیع شوي دي لکه دبدن په یوه برخه کي یوه ډول منرال په یوه دنده ، بل منرال په یوه بله دنده کمارل شوي دي ۰

په بدن کي کلسیم ، فاسفورس ، پوتاشیم او کلورین د سلو ګرامو څخه ډیر ، مګنیزیم ، اوسپنه ، منګانیز ، مس او ایودین د اندازي وړ ، کوبالت ، فلورین ، مولبیدینوم زینک او سیلنیوم په ډیره لږه اندازه موجود وي ۰

منرالونه په دوه ډوله دي :

۱ ـ **Macro quantity** : چي عبارت دي له کلسیم ، فاسفورس ، پوتاشیم ، سودیم او کلورین دي ۰

۲ ـ **Micro quantity** : لکه مګنیزیم ، اوسپنه ، منګانیز، مس ، ایودین او Traceelements لکه کوبالت ، فلورین ، مولیبیدینوم ، جست ، سیلنیوم او کرو میم دي ۰

د منرالونو دندي :

۱ ـ منرالونه دبدن تعاملات تنظیموي ۰

۲ ـ د هډوکي او غاښونو په تشکل کي رول لري ۰

۳ ـ د مایعاتو په موازنه کي رول لري ۰

۴ ـ د ازمونیک فشار په ساتلو کي رول لري ۰

۵ ـ د ویني PH یا اسیدوبیز په ساتلو کي رول لري ۰

Ketabton.com

۶ ـ د عضلاتو په تقلصیت او دعصابو په تخریشت کي رول لري ٠

۷ ـ د الکترولایتونو د موازیني په ساتلو کي ٠

۸ ـ منرالونه په هضمي عملیه کي ٠

۹ ـ د ویني په جوړولو کي ٠

۱۰ ـ تائروئید دغدي د هورمون په جوړولو کي ٠

۱۲ ـ بعضي منرالونه د انزایمونو په ساختمان کي شامل او رول لري ٠

(۴-۷-۱۰)

کلسیم (Ca) :

کلسیم دبدن وزن ۱-۲% تشکیلوي په بدن کي دکلسیمو او فاسفورسو د کافي اندازي شتوالي د هډوکو دمناسبي ودي دپاره ضروري دي او که چیري دامغذي عناصر د ودي په مرحله کي لږ شي نو دهډوکو وده کمیږي او ډدوکي سؤ شکل پیدا کوي په وینه کي دکلسیمو نارمل اندازه 9-11mg/day دي ٠

د کلسیمو جذب او تنظیم :

کلسیمو دکولمو په اثنا عشر او Proximal jejunium په برخه کي جذب کیږي او جذب یي د 1-25 Dihydrocholicaaleferol په ذریعه زیاتیږي او صورت نیسي او د Phytates ، Oxalcemia او Citrates شته والي په کولمو کي د کلسیمو جذب کموي د ویني دکلسیم تنظیم او جذب کي vitD ، Parathyroid او Calciitonin هومونونو په ذریعه کیږي ٠

دارنګه چي کله Hypo Calcemia واقع شي نو د PTH د تنبه باعث ګرځي او PTH د تنبه له کبله د ویني فاسفورس زیاتیږي او دهډوکي دکلسیم د ازادیدو له کبله د ویني کلسیم زیاتوي او دبلي خوا 1-25 DHC د تنبه له کبله د کولمو څخه د کلسیم جذب زیاتیږي او PTH په پښتورګي کي د کلسیمو د دوباره جذب باعث ګرځي ٠

Ketabton.com

او همدارنگه Calcitonin هودمون د تائیروید د غدي ثخه ازديمي چي دازاديدو او عكس العمل په نتيجه كي Hyper Calcemia منځ ته راوړي ٠

دندي :

۱ ـ د كلسيمو ايون د ويني په تحشر كي رول لري ٠

۲ ـ د هډوكو په تشكل كي رول لري ٠

۳ ـ كلسيم ايون د عضلاتو تقلصات تنظميوي او عضلي تنبه انتقال وركوي ٠

۴ ـ د شعريه عروقو په Permeability كي رول لري ٠

۵ ـ دبعضي انزايمونو په تركيب كي چي حياتي پروسو كي شامل دي اهميت لري ٠

منابع :

۱ ـ حيواني منابع يي شيدي ، پنير ، كبان او دشيدو محصولات دي ٠

۲ ـ نباتي منابع يي لكه پالک ، كدو ، نخود و لوبيا ، باقلي باباو بعضي حوبوبات چي په مختلفو مقاديرو سره كلسيم لري ٠

ورځيني اړتيا :

عمر	د كلسيمو ورځيني اړتيا
۲ مياشتنى پوري	۳۲۰ ملي ګرام
۱ كلنى پوري	۵۴۰ ملي ګرام
۱-۱۰ كلنى پوري	۸۰۰ ملي ګرام
۱۱-۱۸ كلنى پوري	۱۲۰۰ ملي ګرام

Ketabton.com

فاسفورس (P) :

د هغه منرالونو څخه دي چي په بدن کي نسبت نورو منرالونو ته په ډير مقدار پيدا کيږي د فاسفورس د کافي اندازي شته والي د هډوکي دمياشتني ودي دپاره ضروري دي دويني فاسفورس نورمال اندازه 3-4mg/iu دي ۰

د فاسفورس دندي :

دبدن فاسفورس د۲۰-۳۰% په شاوخوا کي په مايعاتو او نرمو انساجو کي پيدا کيږي فاسفورس دهري ژوندي حجري برخه دي او دټولو انابوليک او کتابوليک تعاملاتو دپاره ضروري دي دهډوکو او دبعضي انزايمونو په ترکيب کي شامل دي ۰

د فاسفورس منابع :

حيواني منابع لکه د خوسکي غوښه ، دپسه غوښه ، دچرګ غوښه ، هګۍ ، شيدي و د شيدو محصولات او چارمغز دي ۰

جذب :

د فاسفورسو جذب د جيجينوم په اولنۍ برخه کي صورت نيسي او جذب يي د vita په ذريعه تنبه او PTH په ذريعه په ميتابوليزم رسيږي او جذب يي د Calcitonin هورمون په ذريعه کميږي او همدارنګه Carbonate او aluminum hydroxid په کولمو کي دفاسفورسو جذب کموي ۰

عمر	ورځيني اړتيا
۱-۱۰ کلنۍ پوري	۸۸۰ ملي ګرام
۱۱-۱۸ کلنۍ پوري	۱۲۰۰ ملي ګرام

(۴-۷-۱۰-۱۱)

Ketabton.com

اوسپنه (IRON) :

اوسپنه يو دهغه منرالونو څخه دي چي دځمکي پرمخ ډير پيدا کيږي اوسپنه په بدن کي اساسي رول لري يو غټ نورمال شخص د 3-4gr په شاوخوا کي اوسپنه لري او يو گرام هيمو گلوبين 3,34mg اوسپنه لري ۰

داوسپني دندي :

۱ ـ د H.b په بيو سنتيز کي رول لري ۰

۲ ـ د اکسيجن په ترانسپورت کي ۰

۳ ـ د دماغ په وده کي ۰

۴ ـ د بدن دحرارت په کنترول کي ۰

۵ ـ د عضلاتو په فعاليت اود Catecholamin په ميتابوليزم کي رول لري ۰

منابع :

۱ ـ حيواني منابع يي لکه ځگر ، غوښه او کبان دي ۰

۲ ـ نباتي منابع لکه حبوبات ، شني پاڼي لرونکي نباتات ، چارمغز ، پنبه دانه تيل او وچه ميوه ده ۰

داوسپني جذب :

داوسپني ډيره برخه داثناعشر او وړو کولمو په پورتني برخه کي دفيرس (Ferres) په شکل جذبيږي او د Ferritin په شکل انتقال او په ځگر ، توري ، دهډوکو په مخ عظم او پښتورگو کي زخيره کړي ۰

Ascorbic acid داوسپني جذب زياتوي و داثنا عشر او جيجينيوم دبرخي افات لکه سيلياک ناروغي او Tropical Spruc داوسپني جذب محتلوي ۰

Ketabton.com

په خواړو کي فاسيفيت ، فيتاتونه ، کاربونيت او اکزالايتونو شته والي داوسپني جذب نهي کوي ۰

د اوسپني فزيولوژيک ضايعات (دنوي زيږيدلي ماشوم دتولد په وخت کي دويني ضايعات او په ښځو کي دتحيص څخه عبارت دي)

د کولمو چينجي ، ملاريا و هئمو رائيد ، ديزانتري ، Peptic ulcer او هيمو رايژ د اوسپني دپتالوژيک ضايعاتو څخه دي داوسپني دنشتوالي څخه Nutriitonal Anemia منځ ته راځي

ورځيني اړتيا :

داوسپني ورځيني اړتيا دځوند په اول کال کي 5-7mg/day دي او غټو کوچنيانو کي 10mg/day او په Prematur کوچنيانو کي 10-15mg/ady دي ۰ نجوني نسبت هلکانو ته داوسپني ډير اړتيا لري ۰

(۴-۵-۲-۱۰)

ايودين :

ايودين د Micro Nutrient يو له اساسي عناصرو څخه دي چي د تايروئيد هورمون دجوړيدو لپاره ضروري دي T3 او T4 په ترکيب کي په ترتيب سره ۳ او ۴ اتومه ايودين دي ۰

منابع :

د ايودين ښه منبع عبارت دي له بهري مالګه ، بهري کبان او ځګر څخه دي همدارنګه شيدي ، غوښه ، سبزيجات او حبوبات په لږه اندازه لري ۰

امتصاص :

ايو دين ديو غير عضوي مالګي په شکل جذبيږي او ديوي انزايمي عمليي په ذريعه په تاييروئيد غده کي تحمص کوي بيا ديو ډول پروتين سره يو ځاي کيږي او Thyroglobin

Ketabton.com

جوړوي او Thyroglobin په خپل ترکیب کي T3 او T4 هورمون لري چي د Protiolytic انزایمونو په ذریعه ویني ته T3 او T4 ازادوي ۰

دایودین دندي :

۱ ــ دبدن میتابولیزم تنظمیوي ۰

۲ ــ د نورمل ودي او تکامل دپاره ضروري عنصر دي ۰

د ایودین نشتوالي :

د ایودین دنشتوالي څخه جاغور یا Goiter منځ ته راځي او جاغور دتائیروئید دغدي دُتئدو څخه عبارت دي چي دایودین دنشتوالي له کبله منځ ته راځي ۰ که چیري دیوشخص دتائیروئید غده یي غټه وي او غده نورمل دندي تر سره کړي نو دي ته Euothyroidism وایي او دتائیروئید دغدي د هورمون نشتوالي ته Hypo Thyroidism او دتائیروئید غدي د هورمون ډیر تولید ته Thyrotoxicosis وایي ۰

جاغور په ولادي او کسبي شکل منځ ته راځي او پیښني یي په اندمیک Sporadic ډول سره پیدا کیږي ۰

ورځیني اړتیا :

دایودین ورځیني اړتیا 150mg/day دي ۰

پورتني مقدار داوبو چینلو او متوازنه غذاي رژیم په ذریعه اخیستل کیږي په استثنادهغه ځایونو چي دهغوي په خواړو او اوبو کي د ایودین کموالي موجود وي ۰

(۴-۵-۱۰-)

Ketabton.com

مس (Copper) :

دندي :

مس د ويني دسرو حجراتو په جوړېدو کي ډير اساسي رول لري مس د Transferin ، هيمو ګلو بين د جوړېدو او داوسپني په جذب کي او دبعضي انزايمونو په فعاليت کي رول لري ٠

دمس منابع :

مس په طبيعت کي په ډيره پيمانه پيدا کيږي او ښه منابع يي ځګر ، غوښه ، کبان ، چارمغز او شنه سبزي دي ٠

فقدان :

د مس دنشتوالي څخه کم خوني ، Osteoporosis ، Neutropenia ، Depigmentation ، Pseudoparalysis او Ataxia دي ٠

ورځيني اړتيا :

د مس ورځيني اړتيا 2mg/ady دي (۴-۵-۱۰)

مګنيزيم (Mg) :

د ندي :

۱ ـ دداخل الحجروي انزايمونو په فعاليت کي رول لري ٠

۲ ـ glycolysis او ATPASE انزايم په تنبه کي رول لري ٠

۳ ـ د هډوکو او غاښونو په ساختمان کي رول لري ٠

منابع :

حوبوبات ، غوښه ، شيدي او شنه سبزي دي ٠

Ketabton.com

دمګنيزيم نشتوالي :

د نشتوالي څخه عصبي عضلي تخريشيت ، تيتاني ، شديد اختلاطات ، زړه بدي ، بي اشتهايي او د زړه arrhythmia دي ۰

ورځيني اړتيا :

دمګنيزيم ورځيني اړتيا 3,6mg/kg/adys دي (۴-**۵**-۱۰) د

سوديم (Na) :

د Extracellular مايعاتو يو لوي کيتون دي ۰

دندي :

۱ ــ په ازموتيک فشار کي رول لري ۰

۲ ــ اسيدوبيز تعادل کي رول لري ۰

۳ ــ د اوبو په تعدل کي

۴ ــ د عضلاتو او اعصابو په تخريشيت کي رول لري

سوديم دکولمو په جيجينيوم کي جذب کيږي او په تشو متيازو ، خوله اوغټو متيازو کي ضايع کيږي د ويني دسيرومو اندازه يي 135-145mg/day دي او داطراح په تنظيم کي Renin angiotensin سيستم رول لري ۰

منابع :

دخواړو مالګه ، شيدي ، هګۍ او شنه سبزي ۰

دسوديم نشتوالي :

د سوديم د نشتوالي څخه زړه بدي ، نس ناسته ، دعضلاتو Cramp ، dehydration او Hypotension منځ ته راځي ۰

Ketabton.com

ورځيني اړتيا :

په نورمال ډول يوغټ شخص 170mg/day چي معادل يي 10gr دخواړو مالګه ده اړتيا لري او په کوچنيانو کي ورځيني اړتيا يي دپورته مقدار څخه لږه ده ۰

(۴-۵-۱۰)

پوتاشيم (K) :

د داخل الحجروي مايعاتو يو اساسي کتيون دي ۰

دندي :

۱ ـ دعضلاتو په تقلص کي ۰

۲ ـ عصبي سيالي انتقالاتو کي

۳ ـ د داخل الحجروي ازموتيک فشار کي ۰

۴ ـ داوبو په تعادل کي ۰

۵ ـ او دزړه په رتيم کي رول لري ۰

منابع :

دخواړو په ټولو انواعو کي پيدا کيږي ۰

د پوتاشيم نشتوالي :

د پوتاشيم دنشتوالي څخه Hyporeflexia ، دبطن توسع ، دعضلاتو سستيا drawsness ، Arrythmia ، apathy منځ ته راځي ۰ د پوتاشيم نورماله اندازه په وينه کي 4-5,6 mmol/L دي ۰

Ketabton.com

د پوتاشیم ورځیني اړتیا :

ځرنګه چي پوتاشیم دخواړو په ټولو انواعو کي شته نو نشتوالي یي ډیر لږ واقع کیږي او دورځیني اړتیا مقدار یي تعین شوي نه دي ۰

(۴-۵-۱۰)

کلورین (Cl) :

کلورین د Extracelluler مایعاتو یو لوي انیون دي ۰

دندي :

۱ ــ د اسید او قلوي په تعادل کي

۲ ــ ازموتیک فشار کي رول لري ۰

۳ ــ د HcI په ترکیب کي چي د معدي ترحخشاتو څخه دي رول لري ۰

د اخیستل شوي کلوراید ۹۲% په کولمو کي جذب او اطراح یي زیاده تر ه په تشو متیازو کي او لږه اندازه یي په غټو متیازو او خوله کي وي او دویني نورماله اندازه یي 99-106mg/L دي ۰

د کلورینو اخیستل او له لاسه ورکول د سودیمو سره مساوي دي ۰

منابع :

دخواړو مالګه ، غوښه ، شیدي ، هګۍ او باقلي دي ۰

نشتوالي :

دنشتوالي څخه یي Hypo Chlromic alkalosis منځ ته راځي ۰

دکلورین ورځیني اړتیا :

دخواړو په ټولو انواعو کي شته دي او دورځیني اړتیا اندازه یي معلومه نه ده ۰

(۴-۷-۱۰)

Ketabton.com

فلورين (F) :

دندي :

فلورين په لږ مقدار په ټولو انساجو کي موجود وي اما په اسکليټي هډوکو او غاښونو کي يې غلظت ډير رول لري ۰

منابع :

ښه منابع يې دچښلو اوبه دي او نور منابع يې کبان ، پنير ، چاي او فلورين لرونکي کريم دي ۰

نښتوالي :

فلورين ته دوه مخي توره وايي چي دکموالي په صورت کي Dental caries منځ ته راځي او د ډير مقدار په اخيستلو سره Skeletal and dental Flourosis منځ ته راوړي ۰

ورځيني اړتيا :

دفلورين ورځيني اړتيا په حاره او ګرمو ځايونو کي 0,5-0,8mg/L دي او په هغو ځايونو کي چي دغاښونو Caries شته نو په چښلو اوبو کي 102mg/L څخه ډير اړتيا لري ۰

منګانيز (Mn) :

منګانيز په ډيره پيمانه په چارمغز ، باقلي ، شنه سبزي ، دانه لرونکي نباتات ، حبوبات ، چاي او غوښه کي پيدا کيږي ۰

دنده :

دانزايونو په فعاليت کي لکه Super oxid desmutas ، او کاربو هايدريتو په ميتابوليزم چي انزايمونه يې Glycosyl Transferase دي په فعالولو کي برخه لري ۰ او دهډوکي په ساختمان کي رول لري ۰

منګانيز په ديره اندازه په مايتوکاندريا کي شته ۰

Ketabton.com

جذب دوړو کولمو دلاري کيږي او داوسپني دجذب د ميکانيزم په طريقه ميوکوزال حجري څخه Portal دوران ته انتقاليږي ٠ وروسته ځګر ته او دځګر د مايتوکاندريال منګانيز سره په فعاليت شروع کوي او داوسپني سره په رقابت کي وي ٠

د منګانيز تسمم ډيره نادره ده خو په هغو خلکو کي چي په معدنونو کي کار کوي پيښيدلاي شي

(۴-۷-۱۰)

جست (Zine) :

دندي :

جست دډيرو انزايمونو په فعاليت کي رول لري او همدارنګه دپروتينو ، کاربو هايدريتو په ميتابوليزم او دانسولينو په سنتيز کي رول لري ٠

منابع :

دجستو منبع غوښه ، چارمغز ، پنير او حبوبات دي ٠

نښتوالي :

د جستو دنشتوالي له کبله Dwarfism ، داوسپني کم خوني ، Hepato Splenomegaly ، Hyperpigmentation ، Hypogonadism ، دزخمونو دترميم ځنډيل او Acrodermatitis دي

ورځيني اړتيا :

دجستو کموالي په انسانانو کي لږ ليدل شوي دي ځکه چي په ورځيني غذايي رژيم کي د 10- 15mg پوري جست شته دي ٠

(۴-۵-۷-۱۰)

Ketabton.com

کوبا لت (Co) :

د vit B12 د ماليکول يو اساسي عنصر دي او په طبيعت کي په ډيره پيمانه په خواړو کي شته او ددي عنصر دنشتوالي څخه تر اوسه پوري کومه پيښنه ليدل شوي نه ده ۰

(۴-۷-۱۰)

کروميوم Cr(Chromium) :

ددي عنصر رول تر اوسه پوري پيژندل شوي او تشريح شوي نه دي خو وايي چي په حيواناتو کي د ويني دګلوکوز په تنظيم او دانسولينو په ميتابوليزم کي رول لري ۰ منابع يي Yeast دي ۰

په انسانانو کي دنشتوالي څخه دکومي ناروغي راپور ورکړل شوي نه دي خو په حيواناتو کي ددیابت سبب ګرځيدلي دي ۰

(۴-۷-۱۰)

سيلنيوم (Selenium) :

سيلتيوم په تنفسي انساجو کي د Glutathion Peroxidase لنزايم يو Cofactor وي

منابع :

سبزيجات او غوښه دي ۰

د سيلنيم جذب دکولمو دلاري صورت نيسي ميتاپوليزم يي معلوم نه دي تراوسه پوري دسيلنيم د نشتوالي کومه پيښنه معلومه شوي نه ده ۰

(۴-۷-۱۰)

موليبدينموم (Moly bdenum) :

دغه فلز ديو تعدا انزايمونو لکه Oxidase Xanthene ، Aldehyde Oxidase او Sulfat Oxidase په دندو کي ښکاره رول لري ۰

Ketabton.com

ددي فلز نشتوالي په طبعي حالاتو کي په انسانانو او حيواناتو کي ليدل شوي نه دي دکولو دلاري جذب او ميتابوليزم په باره کي معلومات نشته ، او اطراح يي دپښتورګو دلاري دي ۰

منابع :

شنه سبزي ، حبو بات ، حيواني ارګانونه او چاي دي ۰

(۴-۷-۱۰)

Ketabton.com

اتم فصل

د مور دشیدو په ذریعه دماشوم تغذیه

الله (ج) فرمايي (والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين)

ترجمه : مورګاني دي اولاد خپل ته شيدي ورکوي تر دوه کاله پوري ۰

د طب علم هم ثابته کړي چي دماشوم دتغذي لپاره اساسي او مناسب خواړه د مور شيدي دي چي د ودي ، تکامل او ښه صحت دپاره هراړخيز مغذي مواد لري او هيڅ نوعه خواړه د مور دشيدو ځاي نه شي نيولاي ۰ که چيري دولادت څخه وروسته د موروضع ښه وي او هم ماشوم فعال تي رودلاي شي نو ماشوم ته بايد breast Feeding شروع شي دا حکه چي دمور اولني شيدي دورګه (Colustrume) په نامه يادېږي او ورګه هغه غذايي مواد دي چي دحمل په اخرني څو ورځو کي او دولادت څخه وروسته د ۲-۴ ورځو په موده کي دمور په تيونو کي موجود وي ۰ ورګه ژيړ ليمويي رنګ لري چي په ۲۴ ساعتو کي 10-40cc پوري توليديږي ورګه نظر شيدو ته څو ځلي ډير پروتين لري او هم دمنرالونو مقدار يي ډير وي خو برعکس دکاربوهايدريتو او شحمو اندازه يي نظر شيدو ته لږه ده په ورګه کي ډيره اندازه Immunoglabuline شته چي ماشوم ديوي مودي دپاره دبعضي ناروغيو داخته کيدو څخه ساتي ۰

د انساني او دغواړ شيدو ترکيب او مقايسه :

۱ ــ د اوبو مقدار دمور او دغوا په شيدو کي يوه اندازه دي ۰

۲ ــ دپروتين اندازه په انساني شيدو کي د 1,2-1% او دغوا په شيدو کي 3,5% دي په انساني شيدو کي Whey پروتين او Lacto albumin ډير وي چي په اساني سره هضميږي خو دغوا په شيدو کي Caseins ډير ، چي هضم يي په مشکل سره سرته رسيږي ۰

Ketabton.com

۳ ـ د کارپو هایدریتو اندازه په انساني شیدو کي 6,5-7% دي چي ډیره یي Lactose وي چي د دماغي نسج د ودي دپاره ډیر ارزښت لري او دغوا په شیدو کي دکاربو هایدریتونو اندازه 4,5% پوري وي ۰

د شحمو اندازه په انساني شیدو کي gr3,8% او دغوا په شیدو کي 3,7gr% دي ۰

۴ ـ د ویټامینونو اندازه د غوا په شیدو کي Vit C او Vit D د انساني شیدو په پرتله لږه ده ۰ او دغوا په شیدو کي VitK د انساني شیدو په پرتله ډیره ده ۰ نو له همدي کبله هغه کوچنیان چي د مور شیدي روي کله کله خونریزي پیدا کوي ۰

۵ ـ منرالونه : د غوا په شیدو کي د منرالونو اندازه د مور دشیدو په پرتله د اوسپني او مسو څخه پرته دیره وي ۰ د غوا دشید و دمنرالونو اندازه 0,7-75% او دانساني شیدو د منرالونو اندازه 0,15-0,25% پوري وي ۰ (۲)

په انساني او دغوا په شیدو کي د کالوري اندازه په 100cc شیدو کي ۲۲ کالوري دي ۰

Ketabton.com

لاندي جدول په لنډه توګه د انساني او دغوا دشيدو ترکيب او مقايسه په 100cc کي ښيي

دخواړو برخي	دغوا شيدي	انساني شيدي
اوبه	%87	%88
پروتين	%3,5	%1,2-1
کاربوهايدريت	%4,5	%7
Lactase		
شحميات	%3,7 ګرام	۳،۸% ګرام
VitA	140-280iu	170-670iu
VitC	۱-۴%ملي ګرام	۲-۲% ملي ګرام
VitD	1,4iu	2,2iu
tKVi	۲ مايکروګرام	۱،۵مايکروګرام
Calcium	۱۱،۵%ملي ګرام	۳۵%ملي ګرام
Phasphorus	۹% ملي ګرام	۱۵% ملي ګرام
Zinc	۴،۰% ملي ګرام	۱۲-۰% ملي ګرام
Calories	۲۲ کالوري	۲۲ کالوري

دموردشيدو افراز :

د تيونو غده **۱۵**-۲۰ سګمنتونه لري چي داټول سګمنتونه حليمي (Alveola) ته خلاصيږي چي په دغو سګمنتونو کي اسناخ ، ټولونکي جيوبونه ، دشيدو قنات ، شحمي او بين الحلالي انساج لري شيدي داپتيلي حجراتو په ذريعه چي دتيونو اسناخو په داخلي پرخه کي موقيعت لري جوړ او جيوبونو کي راټوليږي ۰ (۸-۱شکل) او (۸-۲شکل)

Ketabton.com

د شیدو جوړیدنه د یو هامون په مرسته کیږي چي Prolactine نومیږي Prolactine هورمون د نخامي غدي د قدامي فص څخه افراز او دمور په تیونو کي دشیدو دترشح مسولیت په غاړه لري ۰ دغه هورمون دحاملګي په دوران کي د هایپو تلاموس د یو فکتور په ذریعه چي Prolactine inhibitor Factor نومیږي او دپروجسترون او استروجن دلوړ غلظت له کبله خاموشه یا فعالیت له منځه ځي۰ نو کله چي ولادت وشي د ولادت څخه وروسته داستروجن اوپروجسترون اندازه په وینه کي کمیږي او د Prolactine inhibitory Factor فعالیت هم له منځه ځي ه نو کله چي ماشوم تي رودل شروع کړي د نخامي دغدي په قدامي فص کي Prolactine تنبه او افرازیږي او په تیونو کي دشیدو دجوړیدو پروسه شروع او پرمه بیایي (۲-۶-۹)

هغه ریفلکسونه چي دشیدو په ترشح او اطراح کي رول لري :

۱ ـ ماشوم پوري تړلي ریفلکسونه :

الف : Rooting reflex کله چي مور خپل تي (Nipple) دشیدو ورکولو په وخت کي دماشوم غومبري (Cheek) سره تماس کي راولي نو ماشوم خپله خوله د مور دتي په طرف اړوي (۸-۳شکل)

او دتي دپیدا کولو کوشش کوي او خوله کي یي نیسي چي دریفلکس ته Rooting ریفلکس وایي. دغه عکسه په نارمله توګه تر دري میاشتو پوري وي.

لاندي شکل (۸-۳) چي ماشوم خپله خوله د مور دتي په طرف اړه وي ۰

Ketabton.com

ب : Sucking reflex :

کله چي ماشوم په خوله کي nipple داخل او دنرم حنک سره په تماس راشي او وروی (Gengivum) يي د Areola په برخه کي دشيدو په جيوبونو فشار وادوي او Mandible هډوکو ته منظم حرکت ورکوي ۰ (۸-۴شکل)

چي دتيونو څخه دشيدو د خارجيدو باعث ګرځي د غه عکسي ته Sucking reflox وايي ۰ چي د ۲-۹ مياشتو پوري دوام کوي ۰ (۱-۳-۹)

ت : د بلعي عکسه (Swallowing reflex) :

کله چي شيدي په خوله کي راټولي شي نود Coordination عکسي په ذريعه بلع صورت نيسي او دغذايي موادو دداخليدو څخه حنجري او استاخي نفير ته مخنيوي کوي ۰ (۱-۳شکل)

۲ ــ د مور پوري تړلي ريفلکسونه :

الف : Prolactin reflex : کله چي تي رودل شروع شي نو په چتکي سره عصبي سياله هايپو تلاموس ته ځي او د Prolactine د افراز فکتور په ذريعه د نخامي غدي په قدامي فص تاثير کوي او Prolactine افرازيږي (۸-۵شکل)

چي په نتيجه کي دشيدو دجوړيدو او افراز سبب ګرځي ۰

(۱-۳-۹)

لاندبني شکل (۸-۵) د پرولکتين عکسه ښيي ۰

ب : Letdown reflex :

د غه عکسه درولو په وخت کي د عصبي سيالي په ذريعه د نخامي غدي د خلفي فص څخه Oxytocin هارمون افراز او په انساجو او Myoepithelial حجراتو تاثير او دتقلص باعث ګرځي

Ketabton.com

(۸-۲شکل) او په نتیجه کي غټو قناتونو ته شیدي اطراح کوي هغه میندي چي روحي تشوشات ولري نو عکسه یي په ښه ډول صورت نه نیسي ٠

(۱-۳-۹)

پورتني شکل ۸۰-۲) د Letdown عکسه ښیي ٠

د مور دشیدو ګټي :

۱ ــ د مور دشیدو دحرارت درجه ثابته او دماشوم دپاره دمنلو وړ وي حال داچي دنورو شیدو د حرارت درجه ثابته نه وي ٠

۲ ــ دمورشیدي هرکله اماده او دخوړلو سره یي وخت نه مصرفیږي حال داچي دنورو شیدو دجوړولو ، ګرمولو او په بوتل کي د تعقیمولو سره ډیر وخت مصرفیږي ٠

۳ ــ د مور شیدي اقتصادي دي او نوري شیدي لکه پودري ، دغوا او وزه شیدي ګرانه او اقتصادي دي ٠

۴ ــ د مور شیدي دمور او ماشوم دپاره فزیکي او روحي رابطه قایموي حتي تر دي پوري چي بعضي کوچنیان تر څو دمور غیږي ته تللي نه وي نارامه وي او یوائي دمور په غیږ کي ارامتیا احساس کوي ٠

۵ ــ د هغه کوچنیانو IQ چي دمور شیدي استعمالوي د هغه کوچنیانو په پرتله چي دغوا شیدي استعمالوي لوړه وي ٠

۶ ــ هغه مورګاني چي خپلو کوچنیانو ته شیدي ورکوي د سرطان واقعات لږ دي ٠

۷ ــ زیاتره میندي چي خپلو کوچنیانو ته شیدي ورکوي تخمدان یي دشیدي ورکولو په وخت کي تخمه نه جوړه وي چي له دي امله دحمل اخیستني وقفه ډیریږي ٠

۸ ــ Lactation د Oxytocine د افراز سبب ګرځي او Post Partum هیموراژ مخه نیسي ٠

۹ ــ د مورشیدي د منتن کیدو څخه په امن کي وي ٠

Ketabton.com

۱۰ ـ د مورشيدي داتتان ضد څو فکتورونه ، انزايمونه او انتي بادي ګاني لري چي ماشوم دبعضي امعاي انتاناتو په مقابل کي و قايه کوي لکه :

الف : د مور شيدي د Lactoferin يوه ښه منبع ده چي دا ماده د ۵۰% خخه لړ اوسپني مشبوع دي دا ماده دامعاو د باکترياګانو لکه E.coli دودي دپاره مناسب وسط نه دي نو له دي کبله دهغوي د ودي مخه نيسي ۰

ب : دمورشيدي د Bi Fedis فکتور لري چي د Lacto bacillus په وده کي مهم رول لري ۰ چي Lacto bacillus د هضمي کانال PH ټيټوي او دکولمو پتوجن لکه E.coli او Yeast د ودي مخنيوي کوي ۰

ج : د مور په شيدو کي Paraaminobenzoic اسيد شته چي ماشوم ته دملاريا پرضد معافيت توليدوي ۰

د : د مورشيدي او Colustrum انتي باډي ګاني مخصوصاً IGA په لوړ غلظت لري او دانتي بادي ګاني د ماشوم په هضمي کانال کي د موضعي معافيت سبب ګرځي او دکولمو دمخاطي غشا سره دمايکرو ارګانيزمونو د انتقال مخنيوي کوي چي له دي کبله د مختلفو باکتريايي او ويروسي انتاناتو mups ، influenza ، Rotavinis ، Polio ، E.coli ، Cholera ، Salmonella ، Streptococus ، Pneumococus ، Staphylococus، Shigella او داسي نورو ارګانيزمونو په مقابل کي انتي بايدي توليدوي او د ودي مخ يي نيسي ۰

ز : د مورشيدي Lysosome لري ۰

ژ : د مور شيدو کي فعال Lipase انزايم شته چي دغه انزايم د اميب او Giardia ضد تاثير لري

۱۱ ـ د مور دشيدو په مقابل کي حساسيت او نه زغم مزجود نه وي ۰

Ketabton.com

۱۲ ـ د مور شيدي په اساني سره هضميږي ۰ د مور دشيدي د غواد دشيدو په پرتله لږ پروتين لري او دپروتينو اندازه يي Caseinogen ته ډير او دمور دشيدو Caseinogen د غواد دشيدو Caseinogen په پرتله په اساني سره په مستو بدليږي او هضم يي په اساني سره صورت نيسي ۰

۱۳ ـ د مور په شيدو کي فعال lipase شته کوم چي شحميات په ازادو شحمي اسيدو نو بدلوي چي ورسره دکلسيم جذب اسانيږي نو له دي کبله په هغه کوچنيانو کي چي تي روي نو د نوازدي د دوري تيتاني نه ليدل کيږي همدارنگه دمور شيدي بعضي بالخاصه شحمي اسيدونه لري چي دماغ په پرمختگ کي مرسته کوي ۰

۱۴ ـ لکتوز چي دوه فيمته قند دي د مور په شيدو کي فوق العاده ډير دي او دماغي نسج دپاره انرژي توليدوي او هم دکلسيم ، فاسفورس په جذب او دنايتروجن په ساتنه کي رول لري ۰

۱۵ ـ به AIDS اخته ميندي ۱۴% خپل ماشوم ته د AIDS ويروس انتقالوي څرنگه چي نوري شيدي د مور دشيدو ځاي نه شي نيولاي نو دمورشيدو ته ادامه ورکړل شي ۰ او هغه کوچنيان چي Erythro blastisis Fetalis ولري نو دمور دتي رودل دي قطع نه شي ځکه چي دمور په شيدو کي بعضي انتي بادي گاني د ماشوم په کولمو کي غير فعال کيږي او داضافي Hemolysis مخنيوي کوي ۰ (۱-۲-۴-۵-۲)

Breast feeding ته دمور اماده کول:

ټول طبي پرسونل مسوليت لري تر څو هغه ښځينه چي د حمل لرلو اراده لري يا حمل يي اخيستي وي نود breast feading په گټه يي پوه کړي او مور دي پوه کړي شي چي دشيدي ورکولو د lactation په وخت کي خوشحاله ، ارامه او مطمينه واوسي ځکه چي روحي فشارونه د berast Milk د لږوالي باعث گرځي ۰

او مورگانو ته قناعت ورکړل شي چي که چيري کافي او مناسبه اندازه خواړه واخلي نو تي ورکول ورته نقصان نه رسوي ۰

Ketabton.com

د بعضي مرورګانو تيونه داخل خوا ته کش شوي وي نو په دي حالت کي دحمل په ورستيو اونيو کي braest pump traction استعمال شي ۰ د حمل د دوري په نميايي کي د باندي خوا څخه په سينه فشار وارد او ورو ورو په areola او nipple باندي فشار وارد شي تر څو دنوتي nipple (Retracted nipple) څخه ډډه وشي ۰

مورګاني دورځي يو ځلي خپل تيونه پريمنځي او وچ کړي تر څو داتتان او تخريش څخه مخنيوي وشي او د lactation په وخت کي سينه بند استعمال کړي چي د تيونو د ځوړنديدو څخه مخنيوي کوي که چيري دمور تيونه د روزانه يا Crac Kles ولري نو دصابون ، الکولو او Tenture د استعمال څخه ډډه وشي ۰ (۲-۴)

د تيونو په ذريعه د تغذي تخنيک:

الف : **Regular Feeding طريقه** : په دي طريقه دشيدي ورکولو وخت تعين کيږي او عادتاً ۳-۴ ساعته وروسته ماشوم ته شيدي ورکول کيږي ۰

ب : **د Self demand طريقه** : په دي طريقه کي هر کله چي ماشوم شيدي وغواړي چي په نورماله توګه هر ماشوم هرځلي د ۱۵ دقيقو څخه ډيري شيدي روي که ديو تي درودلو څخه وروسته ماشوم وژاړي او وږي وي نو ماشوم دي دموربل تي ته واچول شي په دي طريقه غوره ده چي شيدي ورکول بي له کوم خاص نظم وي او هر کله چي ماشوم شيدي وغواړي ورته ورکول شي دا ځکه چي په وروسته پاتي او مخ پر ودي هيوادونو کي مور ګاني اکثراً زده کړي نه لري نو دصحي زده کړي څخه ګټه اخيستلاي نه شي چي تر څو په منظمه توګه دتقسيم او قات په اساس خپل ماشوم ته شيدي ورکړي ۰

څرنګه چي د ژوند په اولو او دوهمو ورځو کي ماشوم ته دمايعاتو او انرژي اړتيا لږه وي او خپل زياتره وخت په خوب تيره وي کله چي ماشوم وږي شي ويښيږي اکثراً ژاړي او په هغه صورت کي

Ketabton.com

چي ونه ژاړي د ۲-۴ ساعتو وروسته د پښو په خفیفه تنبه ویښ کړای شي او شیدي دي په مناسب مقداروركړشي . دژوند په اولو ورځو کي که چیري دمورشیدي ، شیدي رودونکي ماشوم ته کفایت ونه کړي نو په دي وخت کي دغواد دشیدوچي نمایي اوبه دي رقیق کیږي او ګټه تري اخیستل کیږي .

هیڅکله دماشوم ژړا کول د ماشوم وږي توب ته فکر ونه شي ځکه چي دماشوم (Napken) کپړي لندي وي نوم ماشوم ژاړي.

دژوند په اولو څو اونیو کي معمولاً ماشوم دشپي له خوا وږي کیږي او ویښیږي نو لاژمه ده چي مورګاني مخکي له ویدو کیدو څخه خپل ماشوم ته په کافي مقدار سره شیدي ورکړي چي تر څو نوي زیږیدلي ماشوم تر یو اندازي پوري خوب وکړي ولي معمولاً دژوند د۴-۲ هفتي وروسته په اکثرا کوچنیانو کي دشپي له خوا شیدي رودل نه وي که چیري دمور شیدي کافي وي نو ماشوم د هري شیدي خوړلو ارام او خوب کوي او په فزیولوژیک ډول وزن اخلي دشیدي خوړلو څخه وروسته ماشوم ته داسي وضعیت ورکړل شي چي یوه اندازه هوا چي دتي رودلو په وخت کي یي بلع کړي وي دوباره خارج کړي (۸-۷ شکل)

لاندي شکل (۸-۷) مورخپل ماشوم ته دشیدي ورکولو په وضعیت بني .)

د تغذي په وخت کي مور دفزیکي او رواني له لحاظه سره ارامه وي او ماشوم په Semisetting Position کي قرار ولري دکوم تي څخه چي ماشوم تغذیه کیږي د هماغه خوا لاس دروغوي په ذریعه د ماشوم کناټي نیول کیږي . او دماشوم سرد elbow setting پوري نیول کیږي او دبل لاس دګوتو په ذریعه لمړي خپل nipple د ماشوم غومبري (Cheek) سره تماس چي تر څو Rooting reflex تنبه او ددوه ګوتو په ذریعه د تي شاوخوا ته فشار وارد شي تر څو دتي رودلو په وخت کي د ماشوم دپوزي سوري بند نه شي .

Ketabton.com

د ژوند په لمړنیو اونیو کي په کاردي چي ماشوم دواړو تیونو ته واچول شي تر څو دشیدو دجوړیدو پروسه اعظمي حد ته ورسیږي وروسته په نوبت سره یو ځل یوتي او دبل ځل لپاره ماشوم بل تي ته واچول شي خو که چیري شیدي ډیري وي کولای شي چي دواړو تیونو څخه د دوهم ځل لپاره ګټه واخلي په لمړنیو ورځو کي 30cc په 3-4h ساعتو پوري په څلورمه او پنځمه ورځو کي د 80-90cc په دریو ساعتو پوري شیدي روي ۰

کله چي ماشوم موړ شو نو په په اوږه او یا زنګون کي اچول کیږي او دماشوم ملا په قراره و سولول شي تر څو تیره شوي هوا خارج چي دګیډي درد او Reguargitation سبب ونه ګرځي .

(۲-۴)

د **breast feeding** د **کفایت تعینول** :

د breast feeding د کفایت تعینول ارزیابي په لاندي طریقو سره کیږي ۰

۱ ـ Test feed : د ماشوم وزن مخکي او وروسته د breast feeding څخه په ۲۴ ساعتونو په موده کي اخیستل کیږي د خوړو تعداد دوزن اوسط معلوم او ولیدل شي چي ماشوم وزن یي اخیستي وي نو تغذي کفایت کوي خو داتست ډیر عملي جنبه نه لري .

که چیري ماشوم په اولو اونیو د زیږیدني وروسته په کافي توګه تغذي شي لږ تر لږه په ورځ کي د ۸-۱۲ ځلي پوري شیدي ورسیږي او دهر ځلي شیدو اخیستو وروسته په نورمال ډول 2-4h پوري خوب ولري .

وزن واخلي او هغه Active او ښه وي بعضي کوچنیان په ۲۴ ساعتونو کي ۱۲ ځلي شیدي روي بعضي کوچنیان دخواړو په مینځ کي د شپي له خوا د اوږدي مودي یعني د ۵ ساعتونو څخه ډیر ویده کیږي نو مورګاني دي باید خپل ماشوم دژوند په لمړنیو څو اونیو کي د دومره اوږدي مودي ویده کیدو څخه مخنیوي وکړي .

Ketabton.com

کورني بايد دهغه ميندو سره چي شيدي ورکوي دهغوي زجرت او ستړ تيا په کمو لو کي مرسته وکړي اوميندوته ښه خواړه برابر کړي چي دميندو ښه صحت د شيدو په توليد کي ښه مرسته کوي .

د ژوند په لمړي ۲۴ ساعتو کي څو ځلي ادرار او غايطه مواد کوي ، د دريمي ورځي ماشوم په ورځ کي دري ځلي ادرار کوي او يو يا دوه ځلي غايطه مواد کوي او ديوي اونۍ وروسته ماشوم په ۲۴ ساعتو کي د ورځي شپږ ځلي ادرار کوي او هر feed سره ژيړ غايطه مواد اطراح کوي او په وروسي مياشتو کي د غايطه مزادو تعداد په ورځ کي دري ځلي ته راښکته کيږي . وروسته له دي مودي څخه ممکنه ده چي بعضي کوچنيان تر څو ورځو پوري غايطه مواد اطراح نه کوي .

(۱)

د مور دشيدومضاد استطباب :

د مور دشيدو دپاره کوم خاص استطباب نشته يوائي په څو لاندي حالاتو مضاداستطباب شته چي تري يادونه کوو

I ـ موني حالت:

الف : کله چي مورګاني په مزمنه ناروغۍ لکه دپښتورګو مزمنه ناروغۍ ، دزړه عدم کفايه ، شديده سؤ تغذيه ، malignancy او فعال TB اخته وي ۰

ب : هغه ميندي چي ثابت حالت ونه لري يا څه عقلي ناروغي ولري لکه Psychosis چي په دي حالت کي مور په منظمه توګه شيدي نه شي ورکولاي او دبلي خوا ماشوم ته دمور له خوا خطر متوجه وي ۰

ج : مورګاني چي يوه اندازه دواګاني لکه Cytotoxic ، راديو اکتيف ، انتي تايئروئيد (پرته د Propyl thiuracil څخه) او داسي نوري دواګاني اخلي ، نو خپل ماشوم ته شيدي نه ورکوي .

د د مور دتي التهاب او ابسي :

کله چي Mastitis یا ابسي موجوده وي نو درملنه شي او ددرملني وروسته breast feeding شروع شي .

II ـ **ماشوم پوري حالات**:

الف : هغه کوچنیان چي galactosemia ، Phenyl Ketonuria د مور شیدي مطلق مضاد استطباب دي ۰

ب : **فزیولوژیک ژیړي** ښه والي کله کله چي ډیر اوږد شي نو دمور دشیدو سره ارتباط ورکول کیږي نو په دي وخت کي په موقته توګه دمورشیدي (یو الي دوه اونیو) دپاره نه ورکول کیږي وروسته دوباره شروع کیږي .

ج : **Prematurely** : په دي حالت کي دماشوم دتي رودلو عکسه کمزوري وي نو داسي کوچنیانو ته Expressed breast Milk د کاچوغي یا پیالي په ذریعه شروع کیږي کله چي د ماشوم دتي رودلو عکسه قوي شوه نو breast feading شروع کیږي ۰

د : **ولادي تشوشات** لکه Clift Palat Lip ولري نو داسي کوچنیانو ته breast feed په ډیر احتیاط سره ورکړل شي په عمومي توګه هغه میندي چي Diabetus melitus ولري کولای شي چي خپل ماشوم ته شیدي ورکړي او دخپلو تیونو څخه دشیدو ورکولو پروسه فعاله وساتي ۰ په دي تو ګه Diabetic میندو ته دانسولین اړتیا کموي نو په دي اساس میندو ته دتیونو په ذریعه شیدي ورکول د دیابت ضد تاثیر لري ۰

هغه مورګاني چي په خفیفه یا متوسط ډول سره دپښتورګو ناروغي ولري نو دي ډول میندو ته دخپل تي په ذریعه ماشوم ته شیدي ورکول د دیورتیک اخیستلو اړتیا کموي ۰

Ketabton.com

هغه میندي چي په TB باندي اخته وي ۰ دTB ستندر درمل اخیستلي شي او ماشوم ته یي 10mg/kg/day د دریو میاشتو پوري توصیه او وروسته Tuberculin تست اجرا شي که چیري تست منفي وي نو ماشوم معاف دي ۰

هغه میندي چي فعال Hepatitis B ولري نو ماشوم ته ژر تر ژره یو دوز Hepatitis Lmmunoglabulm توصیه ، دوهم او دریم دوز یي د ۳-۴ اونیو په موده او ځلورم دوز یي ۱۲ میاشتي وروسته ورته تطبیق شي ۰

هغه میندي چي په Common cold یانورو سیستمیک انتاني ناروغایو اخته وي نو خپل ماشوم ته دي کافي شیدي ورکړي او کیدای شي چي دشیدو دلاري معافیتي فکتورونه ماشوم ته انتقال شي .

او کله چي Hiv منفي وي نو میندي کولای شي چي خپل ماشوم ته شیدي ورکړي ۰ ځکه چي دمورشیدي په Hiv وایروس نه ملوث کیږي ۰

هغه میندي چي دجراحي عملیات یي کړي وي نو خپلي شیدي دشیر چوشک په ذریعه وباسي او خپل ماشوم ته یي دپیالي او کاجوغي په ذریعه ورکړي ۰ چي دا کار دشیدو دلږ والي باعث نه ګرځي ۰

هغه میندي چي مزمني ناروغي ولري او دشیدو ورکولو توان لري نو خپل ماشوم ته دي دشیدي وکولو ته ادامه ورکړي او هغه مورګاني چي خپل ماشوم ته شیدي ورکوي نو ددي دپاره چي دماشوم داحوال څخه خبر وي او ژر ژر تي ورکړي نو په یوه خونه کي دي استراحت وکړي (۱-۲)

Ketabton.com

نهم فصل

متممه خواړه (Weaning)

د شیدو پرته دماشوم اشنا کول د نورو غذایي موادو سره Weaning په نامه یادیږي البته نیمه جامده خواړه چې په شیدو خوړونکو کوچنیانوپه خواړه کی علاوه کیږي د ژوند د څلورو تر شپږو میاشتو وروسته Weaning شروع کیږي ماشوم ته د نوی خواړو شروع کولو کی باید خواړه پارچه یا میده شوی وی باید کلک غذائی ګنی ماشوم ته معرفی شي او ترتیب یی دارنګه وي چی یوه خواړه انتخاب او په هفته کی یو ځل شروع او علاوه شي ترڅو د نورو خواړو سره تحمل او توافق پیداشي ۰

د Weaning څخه څلور میاشتی وروسته عصبی عقلی پرمختګ کیږي شیدی خوړونکی کوچنیان کلک (Solid) غذایی مواد چی میده شوی وی د ۸-۱۰ میاشتی کی په اسانی سره تیروی دانه لرونکی او کلک شیرینی ګانی د ماشومتوب تروروستی پوری وانخلی یعنی ونخوری

د Weaning لمړنی خواړه ماشوم ته میده او سولول شوی کیله شروع کیږي

په **۴-۵** میاشتنی کی حبوبات لکه بسکیت (Rusk) پاخه شوی خواړه (Toast) او ډوډی (Bread) ورکړل شي

په شپږ میاشتنی کی سبزیجات لکه کچالو شروع شي

په اوه میاشتنی کی د هګی زیړ . قیمه شوی غوښه . سوجی او داسی نور شروع شي ۰

په یو کلنی کی د پورته خواړو په شان چی یادونه وشوه او هغه خواړه چی کور کی پخیږي چی مصاله او مرچ ئي لږ وي ورکړل شي ۰

Ketabton.com

په یو کلن کی ماشوم ته په ورځ کی دری ځلی خواړه کفایت کوي اودی سره دوځلی Snack خواړه (سپکه خواړه) هم علاوه کیږي

د Weaning خواړه

اولنی نسخه (Recipe . No) تقریبا .Cal

شیدی 35z د 30 سـ

بوره یوه کاچوغه

یوه د لاندی خواړو څخه یوه کاچوغه علاوه کوو

هندی اوړه (Sago)

سـوجـی (Suji)

پیروی (Custard)

وریجی (Rice)

دال (Dalia)

نولاسته راغلی خواړه د څو دقیقو دپاره جوش او خوځول کیږي

دوهمه نمبر نسخه (Recipe . No 2) تقریبا (300 ..cal)

شیدی 8 oz

بوره 2 کاچوغی

او دوه کاچوغه یو د لاندینو غذاګانو څخه علاوه کیږي

وریجی (Rice)

دال (Dalia)

سوجی (Suji)

سـاګو (Sago)

Ketabton.com

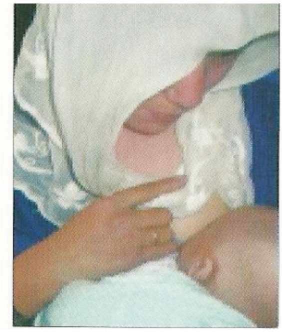
پورتني خواړه د لږ اندازه غوړي او يوه پياله اوبو سره يو حاي او په لږه اندازه اور کي د څو دقيقو دپاره پخيږي ۰ ۱ ۰-۵-۲)

د کوچنيانو دپاره دافغانستان دروغتياوزارت WHO UNICEF لخوا د IMCI پروگرام مطابق د منل شوو خواړو سپارښتنه کوي چي په لاندي ډول دي :

۱ ـــ تر شپږو مياشتو پوري :

الف : د ماشوم دغوښتني سره سم د مور شيدي هر څومره چي غواړي دشپي او ورځي له خوا ورکړي لږ تر لږه په ۲۴ ساعتو کي ۸ ځله شيدي ورکړي

(۱-۹ شکل)



پورتني شکل ـ ۱-۹) کوچني دتي رودلو په حالت کي

ب : نور خواړه او مايعات مه ورکوي په

تيره دالاندي شيان ور نه کړي :

- بارتنگ (اوف)
- فولوس
- دبوري شربت
- شيرچوشک او چوشک ماشوم ته مه ورکوي
- ساکودانه
- اوبه
- دغوا شيدي

د شپږو څخه تر نهه مياشتنى پوري

الف : دمور شيدي چي څومره غواړي د ورځي او دشپي يي ورکړي لږ ترلږه په ۲۴ ساعتو کي ۸ ځله ۲۰۹۰ شکل)

Ketabton.com

ب : ماشوم ته متممه خواړه ورکړي ۰

ج : لاندي خواړه په ورځ کي دري ځلي د تي دشيدو خخه

وروسته ورکړي :

۱ ـ شوله

۲ ـ اړوب

۳ ـ پيتي

۴ ـ مقوي اش

پورتني شکل ـ ۲-۹)مور دشيدي ورکول په حالت کي ښيي

۳ ـــ د نه مياشتني نه تر ۱۲ مياشتني پوري :

- د مور شيدي چي څو مره غواړي ورته يي ورکړي
- ماشوم ته متممه خواړه ورکړي (۳-۹ شکل)
- لاندي خواړه په کافي اندازه ورو پيژندل شي :
- فيرني
- اړوب
- پيتي
- مقوي اش

پورتني شکل ـ ۳-۹)مور خپل کوچني ته د متممو خواړو په حال کي ښي

که د مور شيدي نه خوري ورځ کي ۴ ځلي د پورتني خواړو څخه ورکړي

- که د مور شيدي خوري ورځ کي ۴ ځلي د پورتني خواړو څخه ورکړي
- د ورځي يوځلي نيمه کيله
- سوليدل شوي مڼه يا نرمه شوي يوه ټوټه ډوډي ورکړي

Ketabton.com

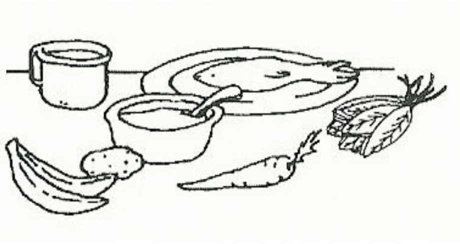
۴ ـــ د ۱۲ میاشتو څخه تر دوه کلنۍ پوري

- د مور شیدي چي څومره غواړي ور یي کړي
- له لاندي خواړو څخه یوه اندازه ورکړي

لاندني شکل ـ۴-۹)کوچني دخوړلو په حالت کي ښیي

- فیرني
- اړوب
- پیتي
- قوي اوماچ
- په ورځ کي ۵ ځله کورني خواړه ورکړي
- سولیدل شوي میوه او یا خواړه خواړه لکه نیمه پیاله مستي له یو کاچوغي شاتو سره ، یوه ټوټه خیدک ، یو موټي بادام یا وچه میوه لکه ممیز ورکړي (۴-۹شکل)

لاندني شکل ـ۵-۹)مختلف خواړه ښیي



۵ ـــ له ۲ کلنۍ څخه پورته عمر کي

لاندي ـ۹ ۰ ۲شکل) کوچني دکاچوغي په ذریعه دخوړلو په حالت کي ښیي

Ketabton.com

لاندني شکل ـ ۶-۹) کوچني د کاچوغي په ذريعه د خوړلو په حالت کي ښيي

په ورځ کي دري ځله کورني خواړه په لاندي ترتيب ورکړي :

- حبوبات لکه مۍ ، پيتي ، نخود يا لوبيا دري کاچوغي يا يوه کوچني ټوټه غوښه يا کب يا يوه هګۍ له دري کاچوغي پينډي يا پالک و کدو يا ګازري او يوي کاچوغي غوړيو سره چي بيا يي ديوي پيالي وريجو يا جوش الو ګانو يا اوماچ سره يو ځاي کړي (۷۰۹شکل)
- ميوه لکه کيله يا منه چي سولول شوي وي او يا يوه ټوټه ډوډي ۰

لاندي شکل ـ ۷-۹) مختلف ميده شوي خواړه په لوښي کي ښيي

Ketabton.com

د لاندي خواړو دجوړيدلو طريقه :

قوي اش :

يو گيلاس وريجي ، يو گيلاس جواري يا مي يا دنخودو وړه کړي او وروسته يي جلا جلا سره کړي وروسته نيم گيلاس دحوبوباتو اوړه او دجوارو اوړه يو ځاي کړي وروسته نيم گيلاس ددي مخلوط څخه د يو نيم گيلاس اوبو سره گډ کړي او د۱۵ دقيقو لپاره يي پاخه کړي او يوه کاچوغه غوړي ورسره گډ کړي .

پيتي :

يو نيم کاچوغه مي د شلو دقيقو دپاره د شورا په شکل پاخه کړي نيم گيلاس دغنمو يا وريجو او يا جوارو اوړه ورسره گډ کړي ۰ او دلاس ته راوړل شوي مخلوط د لسو دقيقو دپاره پاخه کړي ۰

شوله :

نيم گيلاس دوريجو اوړه نيم گيلاس دغوا او يا اوزي شيدي او يو گيلاس اوبه سره وايشوي او د۱۵ دقيقو دپاره يي پاخه کړي او يوه کاچوغه غوړي ورسره اضافه کړي ۰

اړوب :

نيم گيلاس دغنمو اوړه ، نيم گيلاس دغوا يا اوزي شيدي و نيمه کاچوغه بوره او يوه کاچوغه غوړ سره گډ کړي وروسته داگډ شوي مواد پاخه کړي او بيا يي ميده کړي اوبه دنيم گيلاس شيدو سره وايشوي او ميده شوي مواد ورسره يو ځاي کړي او دوه دقيقي سره لت کړي (۵-۹)

د غواد شيدو په ذريعه تغذيه :

کله چي دمور شيدي نه وي نو کولاي شو چي دغوا دشيدو په ذريعه ماشوم تغذيه کړو نو لاژمه ده چي دغوا شيدي داسي تياري کړو چي شيدي رودونکي ماشوم ته يي هضم اسان وي ځکه چي دغوا شيدي د پروتين او معدني مالگو مقدار نظر دمور شيدو ته ډير وي نو له دي کبله

Ketabton.com

رقیق شي چي درقیق کولو سره یي کاربو هایدریت ډیر کمیږي نو لاژمه ده چي یوه اندازه بوره پري علاوه شي ۰

د غوا دشیدو دجوش کولو سره Caseine پارچه پارچه کیږي او هضم یي نوي ماشوم ته اسانیږي ۰ اما دجوشیدو سره دغوا د شیدو Vit C تخریب کیږي نو لاژمه ده چي هغه کوچنیان چي دغوا شیدي خوري ورځیني یو مقدار اضافي ویتامین سي واخلي ۰

د غوا دشیدو دتغذي تخنیک :

۱ ـ د ژوند په اولو لسو ورځو کي دغوا شیدي دوه برخي اوبه او یوه برخه شیدي او **۵**% بوره علاوه کیږي ۰

۲ ـ د ۱۰ ورځو څخه تر ۲۰ ورځو پوري په نمایي توګه دشیدو سره یعني نمایي برخه اوبه او نمایي برخه شیدي سره یو ځاي کیږي او **۵**% بوره علاوه کیږي ۰

۳ ـ د ۲۰ ورځو څخه تر میاشتي اخره پوري دوه برخي شیدي او یوه برخه اوبه یو ځاي کیږي ۰

۴ ـ د یوي میاشتي څخه وروسته په هر شیر چوشک کي 30cc اوبه او پاتي دغوا شید ي او **۵**% بوره علاوه کیږي ۰ (۲-۴)

Ketabton.com

لسم فصل

د مصنوعي شيدو تغذيه (Formula Feeding يا Artificial Feeding):

Formula هغه شيدي دي چي دانساني شيدو په ډول ترکيب او داوسپني او ويټامينونو په ذريعه غني شوي وي ۰ همدارنګه دامنل شوي دي چي breast feeding د Formula feeding څخه ډير ښه وي ۰ خو ډير کوچنيان دمور د معذرتونو له کبله د Formula شيدو څخه ګټه اخلي نن سبا په ډيري اندازي سره شيدي خوړونکو کوچنيانو د تغذي دپاره مصنوعي شيدي د پودر او مايع په شکل ترکيب او په مختلفو نومونو سره په تجارتي بازار کي پيدا کيږي چي اکثراً دغوا دشيدو څخه جوړ شوي دي چي په لاندي ډول تري يادونه کوو :

تعقيمي شيدي (Pasteurized Milk) :

د Posteurilzed د عمليي په ذريعه د شيدو ناروغي راوړونکي ميکرو اورګانيزمونه له منځه وړي او دشيدو Caseine په وړو ټوټو بدل او په معده کي دهضم قابليت پيدا کوي ۰

دغه عمليه په معين وخت او دحرارت د درجي سره اجرا کيږي لکه په 630c د ۳۰ دقيقو دپاره يا 72oC د ۱۵ دقيقو دپاره جوش بيا سړه کيږي او وروسته دسوړوالي څخه ورکول کيږي ۰

پاستوريزي شوي شيدي د ۴۸ ساعتو په موده کي په يخچال کي پاتي وي نو دمنتن کيدو چانس يي زياتيږي ۰

Homogenized شيدي:

په دي شيدو کي ترکيب شوي شحمي ماليکولونه مخکي دهضم د عمليي څخه په معده کي په وړو پارچو بدل او هضم يي اسانيږي ۰

Ketabton.com

Evaporated شيدې:

دغه شيدې ډيرې ګټې لري يو له ګټو څخه يې دادې چې په بازار کې يې د قطيو سر تړلې وي او يو شانتې وي بې له يخچاله ساتل کيږي او ددې شيدو Caseine په معده کې په کوچنيو پارچو بدل او هضم يې اسانيږي ۰

ددې شيدو Lacto albumin دتازه شيدو په پرتله لږ الرژيک خواص لري او کاربو هايدريت يې په لمړني حالت پاتې کيږي ۰ او اړتيا په وخت کې په لوړ غلظت سره دنورو مصنوعي شيدو په نسبت ګټه اخيستلای شو ۰ ددې شيدو قطعي ګانې 13oz (384ml) لري چې هر oz يې 29ml سره معادل او 144kcal انرژي توليدوي ۰

مصنوعي تياري شوې شيدې په تجارتي بازار کې شته د شيدو دترکيب له نظره د مور شيدو سره يو شانتې وي دشيدو په ترکيب کې پروتين ، اضافي معدني مالګې لږ علاوه او همدارنګه حيواني غوړي په نباتي غوړيو بدل او اضافي کاربو هايدريت ورسره علاوه کيږي نو په دې توګه ټولې شيدې يې د Vit D لرونکې وي او بعضې شيدې دويټامينونو او اضافي اوسپنې په خپل ترکيب کې لري مصنوعي شيدې دغواد شيدو څخه ترکيب او زيادتره يې دپودر په شکل وي ۰ دغه شيدې دماشوم دتغذي او ودې دپاره مناسب او جوړول يې هم ساده دې او دیادوني وړدي چې نن په تجارتي بازار کې داسې شيدې تياري شوې دي چې بالخاصه امراضو لپاره ترې ګټه اخيستل کيږي ۰

Dried Whole شيدې:

په دې ډول شيدو کې ۳،۵٪ شحم د مايع په ډول ترکيب او دتبخير په طريقه وچه شوې وي او په تجارتي بازار کې په مختلفو نومونو ياديږي لکه دکلسيم شيدې او دهغې په شان شيدې موجودې وي ۰

Ketabton.com

Condensed شيدي:

دا ډول شيدي دغواد شيدو څخه لاس ته راځي او په تيارولو کي په اوله مرحله کي اضافي شکر علاوه کيږي او مقدار يي تر 45% پوري رسيږي او دتبخير وروسته د شکر مقدار ۲۰% ته لوړيږي ۰ اګر چي دغه شيدي 1:4,1:10 سره رقيق شي نو دشحو او پروتينو مقدار دشکر په تناسب کميږي ۰ او داشيدي سهلالهضم وي او کولاي شو چي دلنډي مودي دپاره دا شيدي کوچنيانو ته چي دزياتو کالوري اړتيا وي توصيه کړو ۰

Dried Skim شيدي:

دغه شيدي د Nonfat Skim Milk (لرونکي د 0,5% شحم) په خپل ترکيب کي لري او استعمال يي ډير محدود دي يواځي هغو کوچنيانو ته چي دشحمو په مقابل کيعدم تحمل لري توصيه کيږي ولي په هغو کوچنيانو کي چي عمر يي ديو کال څخه لږ او داستعمال سره يي متوقع وزن وانخلي نو نوموړي ته شيدي نه توصيه کيږي ۰

همدارنګه ددي شيدو د پروتين او منرالو مقدار د کالوريو په تناسب ډير او استعمال يي په ماشوم کي د Dehydration باعث ګرځي ۰

او اکثره داشيدي په خپل ترکيب کي اضافي Vit D نه لري ۰

Acid and Fermented شيدي:

دا شيدي دغوا دشيدو څخه جوړيږي اسيد يا Forments چي Lactic acid توليد کوي علاوه کيږي نو په دي ترتيب هضم يي په معده کي په وړو پارچو بدل او ددي شيدو څخه په خصوصي او نادرو حالاتوکي تري ګټه اخيستل کيږي ځکه په هعمولي توګه نه استعماليږي ځکه چي په ماشوم کي داسيدوزس خطرزياتيږي ۰

Ketabton.com

Hypo allergic شيدي:

دا ډول شيدي په هغه کوچنيانو کي چي دغوا دشيدو په مقابل کي الرژي ولري ددي شيدو څخه ګټه اخيستل کيږي ۰

ددي ډول شيدو پروتين د نورو موادو څخه چي نباتي منبع لري جوړه شوي دي او کولاي شو چي داسي کوچنيانو ته دوزي شيدي توصيه کړو ولي په نظر کي وي چي داسي کوچنيانو ته چي ددي ډول شيدو څخه ګټه اخلي Vit D اوسپنه اوفوليک اسيد داړتيا په اساس ورکړو ۰

دوزي شيدي (Goats Milk) :

په ډيرو هيوادونو کي دکوچنيانو دتغذي دپاره د وزي دشيدو څخه ګټه اخلي او دغواد دشيدو ترکيب سره ډير نژدي ورته والي لري ددي سره سره دوزي دشيدو ترکيب کي لږ سوديم دير پوتاشيم او کلورايد لري او په ډيره اندازي سره Lenolic او Arachidnic اسيد لري اوشحم يي دهضم قابل دي اما دوزي په شيدو کي دفوليک اسيد ويتامين D او داوسپني لږ والي لري ۰

هغه کوچنيان چي دوزي دشيدو څخه ګټه اخلي هغوي کي دفوليت او Vit B12 دلږ والي له کبله Megaloblatic کم خوني منځ ته راځي ۰ همدارنګه وزي د Brucellosis ناروغي ته ډيره مساعده ده نو بايد چي شيدي مخکي دګټي اخيستني څخه وايشول شي ۰ بيا استعمال شي د وزي شيدي په تجارتي بازار کي د evaporated او Powder په شکل پيدا کيږي ۰ فارمولا شيدي په خپل ترکيب کي اوبه ، بوره اوشيدي لري او دماشوم دغوښتني او څوښي وړ تعيرات په کي شته او لږ اندازي سره مستي جوړونکي وي او په يو oz کي 20kcal انرژي لري ۰ (۲-۴)

Ketabton.com

لاندي جدول دتوصیه شوي مغذي عناصرو مقدار په infant Formule کي ښيي (۱-۱۰جدول)

مغزيات(Nutrient) په ۱۰۰کلو کالوري کي	کافي مقدار	Not to Exceed نه زياتيدونکي مقدار
پروتين (gr)	۱،۱۸	۴.۵
شحميات (gr)	۳،۳(د ۳۰%کلوکلوري)	۲(۴۵%دکلوکالوري)
(Linoleate) اساسي شحمي اسيد (mg)	۳۰۰ ملي ګرام (۲،۷%کلوکالوري)	
Vitamins		
A(iu)	۲۵۰ (۷۵ مايکوګرام)	۷۵۰(۲۲۵ مايکوګرام)
D(ug)	۱	۲،۵
K(ug)	۴	-
E(Tocopherol)	۰،۵	-
C Ascorbic acid (mg)	۸	-
B1 Thimin(ug)	۴۰	-
B2 (Riboflavin) (ug)	۶۰	-
B6 Pyridoxin(ug)	۳۵	-
B12(ug)	۰،۱۵	-
Niacin(ug)	۲۵۰	-
Folic acid(ug)	۴	-
Pantho tenic acid(ug)	۳۰۰	-
Biotin(mg)	۱،۴	-
Cholin(mg)	۷	-
Inositol(mg)	۴	-
Minerals		
Calcium(mg)	۶۰	-
Phosphorus(mg)	۳۰	-
Magnesium(mg)	۶	-
Iron(mg)	۰،۱۵	۲،۵
Iodin(ug)	۵	۲۵
Zinc(ug)	۰،۵	-
Copper(ug)	۶۰	-
Manganese(ug)	۵	۱۰۰
Salenium	۳	-
Sudium (mg)	۲۰	۶۰
Pottassium(mg)	۸۰	۲۰۰
Chloride	۵۵	۱۵۰

Ketabton.com

د کالوری اړتیا :

په یو ماشوم کي چي موده یي پوره وي دانرژي ورځيني اړتیا 45-55Kcal/Id یا 80-120Kcal/kg په ډیرو کوچنیانو کي دکالوري اخیستنه د کالوري داړتیا په اسا س توپیر او دپورتني اندازي څخه تجاوز کوي . او دمایعاتو اړتیایي په infancy دوره کي ډیره او دژوند په اولو شپږو میاشتو کي 2-3oz/lg/24h یا 130-190cc/kg/day دي او کیداي شي چي داوړي په موسم کي دپورتني اندازي څخه ډیره شي ۰

ماشوم په خپله داوبو په ډیره اندازه سره د فارمولاشیدو څخه په ترکیب کي اوبه شامل دي اخلي او همدارنګه دجوس چنبلو او هغه اوبو څخه دخواړو په منځ کي وي اخلي ۰

د فارمولاشیدي د ژوند په اولني کال کي د ۳-۵ ساعتو په موده کي توصیه کیږي او په یو Full term ماشوم چي روغ وي د فارمولاشیدي داخیستني د اندازي اوسط ۴ ساعته وي .

لاندي جدول کي دفامولاشیدي په ذریعه دورځيني تعداد اوسط ښیي (۲-۱۰جدول)

عمر (Age)	فارمولاشیدي د ورځيني اخیستني د تعداد اوسط
د زیږیدني څخه تر یوي اونۍ	۶-۱۰
دیوي اونۍ څخه تر یوي میاشتي پوري	۶-۸
۱-۳ میاشتني	۵-۶
۳-۷ میاشتني	۵-۴
۷-۹ میاشتني	۳-۴
۱۰-۱۲ میاشتني	۳

Ketabton.com

د فامولا شيدي مقدار :

مقدار يي په مختلفو کوچنيانو کي چي عمرونه يي يو شان وي د شيدي اخيستني مقدار مختلف وي .

لاندي جدول کي ديو کلنۍ پوري دخواړو اخيستني اندازي اوسط ښيي (۳-۱۰جدول)

عمر	د فامولاشيدي داخيستني د مقدار اوسط
۱-۲ اونۍ	(60-90cc)2-3oz
۳ اونۍ نه تر يوي مياشتي	(120-150cc)4-5oz
۲-۳ مياشتي	(150-180cc)5-6oz
۳-۴ مياشتي	(180-210cc) 6-7oz
۵-۱۲ مياشتي	(210-240cc)7-8oz

(۴)

د دوه کلن ماشوم دژوند د دوري تغذيه :

ډير کوچنيان د ژوند د اولني کال په اخر کي په طبعي توګه په ورځ کي دري ځلي د خوراک کولو عادت اخلي . او هر ماشوم دي په خپله خوښه پريښودل شي چي په خپله خواړه کي شخصي او فاميلي عادت شامل کړي او مور ته د ماشوم ورځيني اساسي خواړه داړتيا جدول ورکړل شي .

Ketabton.com

د خوارو نوعي	Serving Size	Serving /day	۱ کلنی	۲-۳ کلن	۴ کلنی
حبوبات-وچه ډوډی	1 Slice	۶-۱۱	۲-۱	۲-۴	۳-۱۱
Pastaوریجی	1 oz				
سبزیجات	½ پیاله	۳-۵	½	۱	۳-۵
میوه	۱ منه یا کیله	۲-۴	½	۱	۲-۴
پنیر - شیدی	۱ پیا له	۲-۳	½	۱	۱-۳
د چرگ غوښه ،اوداسی نور	۲-۳ Oz	۲-۳	½	۱ – ½	۱-۳

کله چه په ماشوم کی خوار ځواکی ، د خواړه کموالی ، زیاتوالی ، وزن اخیستلو یا په لږ مقدارسره خوراک کوی نو پدی حالت په شیدی رودونکی کوچنیانو کی د عضوی ، روانی او اجتماعی اسبابو د لټولو دپاره فامیلی اړیکی ارزیابی شي ۰

د کمی کالوری اخیستل :

د ژوند داولنی کال په اخره کی او ددوهم کال په دوران کی دودی ددرجی د کمیدو له کبله په تدریجی توګه د بدن دواحد وزن په اساس د کالوری اخیستنه کمیږي . پرته لدی څخه ماشوم د ټولو یا څو غذاګانو په اخیستو کی په موقتی توګه دلچسپی نه ښئ .

کله چی ددغو ذکر شوو عواملو پیژندنه دناکامی سره مخ شي نود کالوری اړتیا کمیږي نو په نتیجه کی دمور لخوا دخواړه ورکول په جبری توګه صورت نیسی او ماشوم په طبعیی توګه د خواړه خوړولو څخه مخ اړوی او لدی کبله د تغذی مشکلات منځ ته راځی څرنګه چی وقایه د

Ketabton.com

معالجي څخه غوره ده . نو باید چې مور ته ددوه کلنی د مودی دخوارځئي عادت تبدیلی په باره کی توضیحات او معلومات ورکړل شي .

د خپلی خوښی د خواړه انتخابول :

څومره چې ممکنه اود تطبیق وړ وی د کوچنیانو د خوښی یا نا خوښی خواړه ته باید احترام وشي . د مثال په توګه پالک چې یو له غیر ضروری غذاګانو څخه دی . او ماشوم د خوښی وی حال داچه د شیدو او حبوباتو غوندی نور ضروری‌خواړه نه خوښوی نو باید پداسی حالاتو کی ماشوم حساسیت دخواړه سره په نظرولرو .

کوچنیان دشیدو رودونکو په شمول د زیاتی مودی دپاره د خپلی خوښی خواړه انتخابوی چې داپروسه د یو طبعیی موازنی ښکارندوی دی نو ځکه ماشوم دی دخواړو انتخا ب ته پریښودل شي .

تر څو ماشوم دډیری مودی دپاره په کافی مقدار سره خواړه وخوری .

په نورماله توګه ماشوم د خوړونکی خواړو مقدار پخپله تعینوی پدی عمر کی د ماشوم د خوښی او ناخوښی خواړو د خوړولو عادت په ټینګه توګه د کورنۍ د غړو کوچنیانو تر اغیزی لاندی وی د خواړو د خوړولو عادتونه او طریقی چې په دوه کلنی عمر کی پرمختګ کړی وي د ژوند دډیری مودی پوری دوام کوی .

پخپله د شیدی رودونکو کوچنیانو په ذریعه د تغذی اخیستنه :

د یو کلنی څخه مخکی ماشوم ته اجازه ورکړشي چې پخپله د خوراک په عمل کی برخه واخلی په شپږ میاشتنۍ کی تی رودونکی ماشوم کولای شي چې یو بوتل په لاس کی ونیسی اود ۳-۲ میاشتو په دننه کی یوه پیاله Zwie back اودغنمو بسکت یا نوری خواړه ګانی چې د لاس په ذریعه ماشوم نیولی شي د ۸-۷ میاشتو پوری ورکړ شي . کله چې د کوچنی عمر د ۱۲-۱۰ میاشتو پوری ورسیږي نوکوچنی کاچوغی د نیولو او خولی ته مستقیما دور وړلو قابلیت

Ketabton.com

پیداکوی . مورګانی اکثرا دغه عمل څخه ماشوم منع کوی ځکه چی ماشوم په خوراک کی ګډوډی منځ ته راوړی .

په یو ماشو م کی د خپلی خوښی دخوراک پیداکیدل د ماشوم د ارتقا ، خوداعتمادی او د مسئو ولیت د پاره مهم قدم ګڼل کیږي . ددوه کلنی عمر په اواخرو کی کوچنیان په پراخه پیمانه د خواړو د خوړولو مسئوولیت تر لاسه کوی .

کوچنی او شیدی رودونکو ته د خوب په وخت کی په وقفوی توګه د بو تل لرونکی چوشک په ذریعه د شیدو ، اوبو اود خوږو میوو اوبه یا جوس د ورکولو څخه ډډه وشي .

د ماشوم د عمر د زیاتیدو سره د ماشوم غذائی ضرویات د بدن د وزن د فی واحد په اسا س کمیږي (په تی رودونکی ماشوم کی Kcal /kg ۱۱۰ او ۱۵ کلنی Kcal/kg ۵۰ دی او د کالور ی سره د پروتین ، ویټا مین او منرالونه اړتیا د غټانو په نسبت په کوچنیو کوچنیانو کی ډیر دی (۴)

ورځینی اساسی خوراک :

والدین دی ورځینی اساسی خوراک دی خپل ماشوم ته دخپلی کورنی تابلو له رویه تیارکړی نو پدی توګه په خواړو کی د خواړو د هر ګروپ Macronutrient او Micronutrient شامل او انتخاب وشي . نو دخواړو اخیستلووروسته داساسی اړتیا په اساس د ماشوم صحی وده واضح کیږي . او د خواړو داخیستلو ارزیابی د غذائی عادت د تاریخچی پوری اړه لري غټو کوچنیانو ته دودی او ښه صحت د پاره داساسی خواړه د محتویاتو ارزښت توضیح او لارښونه وشي او لارښونه ئي د جبر او غصی په شکل ونه ویل شي چی ماشوم د خواړو په نه خوړولو ټینګار وکړي (۴)

Ketabton.com

د خوړولو عادتونه :

د خوړولو عادتونه د ژوند په لمړی یا دوهم کال کی جوړیږي او په راتلونکی کلونوباندی ښکاره اغیزه لري .

په خواړو کي دتغذي مشکلات په پرلپسي توګه د ۲۰۵ کلونو په منځ کي د مور او پلار ډیرتېینګار او ماشوم ته دپیښیدونکي تشویش او اندیښني له کبله منځ ته راځي .

کله چي ماشوم دبعضي معیارونو سره په خپله خوښه موافقه ونه کړي نو په طبعي توګه دخواړو په وخت کي دورپېښ شوي Stress له کبله منفي رد عمل ښیي . نو دموراوپلارښي اړیکي د خپل ماشوم درد عمل په اصلاح کي مرسته کوي .

نو ددي سره سره نور فکتورونه هم شته لکه دخواړو په وخت کي ډیره اندیښنه ، دخواړو دخوړلو لپاره ناکافي وخت ، دکور دنورو غړو له خوا دماشوم دخوښي خواړه نه خوښول ، نامناسب پخلي ، اوبي ترتیبه پیش کول نو دخواړه خوړلو په وخت کي ماشوم ته مزاحمت پیښوي .

او په یادولرو چي ماشوم دخواړو په وخت کي په مناسبه چوکي کي کیښنول شي چي پښي يي ارامه او په هوسايي سره ناست وي او ټوله کورني دي دخواړو په وخت کي په زړه پوري موضوعاتو کي خبري وکړي او خوشحاله اوسي او ماشوم دي خپلي خوښي او اشتها ته پریښودل شيي که چیري دکوچني دخواړو غوښتني د اوسط اندازي څخه لږي وي نو کوچني دي د ډیرو خواړو خوړلو ته ونه هڅول شي د کورنۍ مشران دي پوه شي چي دخواړو دخوړلو د عادتونو عملي ښوونه د ویلو څخه بهتره ده .

دخواړو په منځ ناشته یا سپکه خواړه (Snacks between meal) :

د دوه کلنۍ عمر په دوره کي او دډیرو کلونو کوچنیان د دوو خواړو په منځ کي د نارنجو جوس او دنورو میوو جوسونه ، میوه یا بسکیت یا دواړه اخلي .

Ketabton.com

په وړکتونونو او لمړنيو ښوونځيو کي د ناشته (Snacks) څخه ګټه کيږي او غټ کوچنيان دي د SNACKS يا ناشتا اخيستلو څخه ډډه وکړي ځکه چي دراتلونکي خواړو دپاره اشتها کموي .

د مکتب درخصتيدو څخه وروسته ناشته بايد يواځي د ميوو په واسطه وهڅول شي ترڅو ماشوم ته انرژي او توانايي دلوبو کولو دپاره حاصل شي چي دي سره دماشوم اشتها د ماښام دخواړو وخت پوري نه کميږي .

سابه او نبا تي پيداوار لرونکي خواړه (Vegetarian diet) :

ټول نباتي پيداوار لرونکي خواړه چي دخواړو داساسي عناصرو لرونکي دي لکه چي دنباتي پيداوارو لرونکو خواړو د مختلفو انواعو انتخاب او استفاده وشي .

سابه لرونکي خواړه په لوړه پيمانه فايبر يا ريښي ، ويټامين او دمنرالونو لرونکي دي .

د Vegetarian عقيده لرونکي خلکو د معدي او کولمو حرکات ډير تيز ، غايطه مواد يي ډير او دويني دغوړو اندازه يي لږه وي او په دي خلکو کي appendicitis ، diverticulitis د غوښو خوړونکو په پرتله لږ وي . او کوم خلک چي هګۍ ډيري خوري د OVO Vegetarian په نامه ياديږي . او هغه خلک چي شيدي ډيري استعمالوي د Lacto Vegetarian په نامه ياديږي او کوم خلک چي د دواړو خواړو څخه يوهم نه استعمالوي د Vegans په نامه ياديږي .

په Vegans خلکو کي د Vit B12 او د Trace منرالونو لږوالي منځ ته راځي .

نو مورګاني او دماشوم پالونکي دي بايد داسي کوچنيانو ته اضافي Vit B 12 ورکړي چي ترڅو Methyl malonic acid urea څخه مخنيوي وشي . سابه خوړونکي ماشوم د هغه ماشوم په مقايسه چي غوښه اوسابه خوري (Omnivores) په اولو دوو کلونو کي زرنه غټيږي .

د ماشوم توب وروستني او دځواني د دوري تغذيه (Later Vhild hood & adolescant feeding)

کله چي ماشوم دوه کلني ته ورسيږي او خواړه يي دکورني سره يو شان وي او ټول پيژندل شوي خواړه دي د مختلفو خواړو څخه لکه حبوبات . ميوه جات ، سبزيجات ، پروتينونه او دشيدو

Ketabton.com

محصولات څخه انتخاب او پرابر شي National cholestrol education پروګرام داسي توصيه کي چي په خواړ و کي دغوړو اندازه د مجموعي مقدار د ۳۰%کالوري څخه ډيره نه وي چي ۱۰% يي مشبوع شوي غوړي او د۷-۸% يي خو ګوني غير مشبوع شحمي اسيدونه او پاتي د۱۲-۱۳% يي مونو غير مشبوع شحمي اسيدونه وي او په خواړو کي دکولسترول اندازه 100mg/1000calories څخه تجاوز ونه کړي همدارنګه دپورتنيو خواړو توصيه د امريکا دزړه د اتحادي داول مرحلي خواړه په نامه ياديږي .

ددي ډول خواړو توصيه د زړه د atheroSlerotic ناروغي کموي او همدارنګه دچاقي د پرمختګ څخه مخنيوي کوي .

ددي ډول خواړو انتخاب هغه وخت ماشوم ته شروع چي ماشوم ته مکمله خواړه اخيستنه شروع شي .

او پټه دي پاتي نه وي چي ماشوم ته دي د دوه کلنۍ عمر اخره پوري په خواړو کي دشحمياتو د اندازي توصيه کمه نه شي .

ځکه چي د شحمياتو محدوديت په شيدي رودونکو کوچنيانو کي د ودي وروسته والي او وزن نه اخيستلو (Failur to thrive) خواته بيايي . (۴)

د لوبو کوونکو د فعاليتونو دپاره خواړه (Diet for athletic activity) :

دلوبو کوونکو د ودي او فعاليتونو دپاره د کافي مقدار کالوري اخيستنه ضروري ده او خواړه دي درنګا رنګ غذاګانو څخه چي دخواړو دضروري عناصرو لرونکي وي برابر شي .

لوبي کوونکي دي د خصوصي خوړو تيارولو څخه چي غير ضروري او ضرر ناکه دي ډډه وکړي او داوبو ورځيني استعمال دي په منظمه توګه مخکي او دلوبو په دوران کي واخلي .(۴)

Ketabton.com

(REFERENCES) ماخذونه

1-Akbar.P.K,Kundi.m.zBASIS OF PAEDIATRIC, 6th Ed,L.ahor carvan Book center Pakistan 2002 , CH5-PP56-63.

2- ATMAR. M.I , CHIL DREN DISEASES, 4th Ed , Peshawar Sayed Jamaluddin Afghan , 2000 , CH2 PP20-87.

3-BARNES p.m ,HARJECT SINGH , AJIT STEPHENS , ATEXT BOOK OF LTD , 1999 ,CH 3 PP10-14.

4- Beharman , R.E , Kliegman . R.m , Jenson . H. B , NELSON TEXT BOOK OF PAEDIATRICS , 16th Ed, Philadelphia W.B .Saunders , 2000 ,CH 6 PP168-188.

5- Ghia O.P , ESSENTIAL OF PAEDIATRICS , 5th Ed , Mehta publishers,2001 CH: 4 PP56-86.

6- Gupte , S , THE SHORT TEXT BOOK OF PAEDIATRICS, 9th Ed , Jaypee brothers medical , publishers.P.LTD , CH: 8-9 PP-116 .

7- Hart , R. G, Maurice shills ,MODERN NUTRITION IN HEALTH AND DISEASE , 6th Ed, Landon by henry Kimpton publishers,1980 ,P:209.

8- Hay , W .W , Hayward .A.R , Levin .m .j , Sand heimer .j.m , CURRENT PAEDIATRIC DIAGNOSIS AND TREATMENT , 16th Ed , USA Appleton and ,lange Asimon and Schusters Company , 2000 ,CH: 10, PP:277-296 .

Ketabton.com

9-Memon I.A , Usmani Azara , GROWTH MANITROING BREAST FEEDING AND INFANT NUTRITION,2nd Ed , Karachi DMC , 1998 ,CH:6 ,PP109-114 .

10- Park , J.E , Park . K , PARKS TEXT BOOK OF PREVENTIVE AND SOCIAL MEDICINE , 13th Ed ,Nagpur at surya offset ,1996 ,CH: 9,PP:330-350.

11- Savage , F .KMG , Burgess NUTRITION FOR DEVEL PING COUNTRIES ,2nd Ed Sumer set , Butler and tanner LTD , 1996 ,PP:2-13.

Ketabton.com

Abstract

knowledge of nutrition is necessary for maintaining of life, life without nutrition is impossible, children's are developing and growing, so they needs proteins, carbohydrates, vitamins and minerals.

This book contains ten parts. The first 7th parts gives information about major and minor nutrients, the 8th part gives information about breast feeding, the 9 part is discussing about formula or artificial milk and its with preparation methouds, also this part includes home preparing foods.

This book can be used doctors and medical students to care or treat of malnourished children and maintenance of nutrition.

Thanks

Ketabton.com

د مولف لنډه پیژندنه!

پوهنمل دوکتور نجیب الله (امین) د الحاج امین الله خان زوي دي نوموړي د ننګر هار ولایت د جلال آباد ښار په لمړي ناحیه کي په ۱۳۴۹ هـ ش کال کي زیږیدلي دي.

لومړني او منځني زده کړي یې د ننګرهار ولایت د جلال آباد ښار په تجربوي منځني ښوو نځي کي او ثانوي زده کړي یې د ننګرهار په عالي لیسه کي بشپړ کړي دي.

په ۱۳۷۲ هـ ش کال د کابل انیستوت د معالجوي طب څخه فارغ شوي.

په ۱۳۷۲ هـ ش کي د ننګرهار پوهنتون روغنتون د کوچنیانو په څانګه کي په دنده بوخت دي.

په ۱۳۷۸ هـ ش کال کي د لوړوزده کړو د محترم وزارت له خوا د ننګرهار پوهنتون د طب پوهنځي د کوچنیانو په څانګه کي د استاد په توګه د تدریئس چاري پرمخ بیایي.

په درنښت

Ketabton.com

Book Name	Children Nutrition
Author	Dr. Najibullah Amin
Publisher	Nangarhar Medical Faculty
Website	www.nu.edu.af
Number	1000
Published	2011
Download	www.ecampus-afghanistan.org

This Publication was financed by German Aid for Afghan Children **(www.Kinderhilfe-Afghanistan.de)** a private initiative of the Eroes family in Germany. The administrative and technical affaires of this publication have been supported by Afghanic (www.afghanic.org).
The contents and textual structure of this book have been developed by concerning author and relevant faculty and being responsible for it. Funding and supporting agencies are not holding any responsibilities.

If you want to publish your text books please contact us:
Dr. Yahya Wardak, MoHE, Kabul, Afghanistan
Office: 0756014640
Mobile: 0706320844
Email: wardak@afghanic.org

All rights are reserved with the author.

ISBN: 978 993 620 1453

Printed in Afghanistan. 2011

Ketabton.com