د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

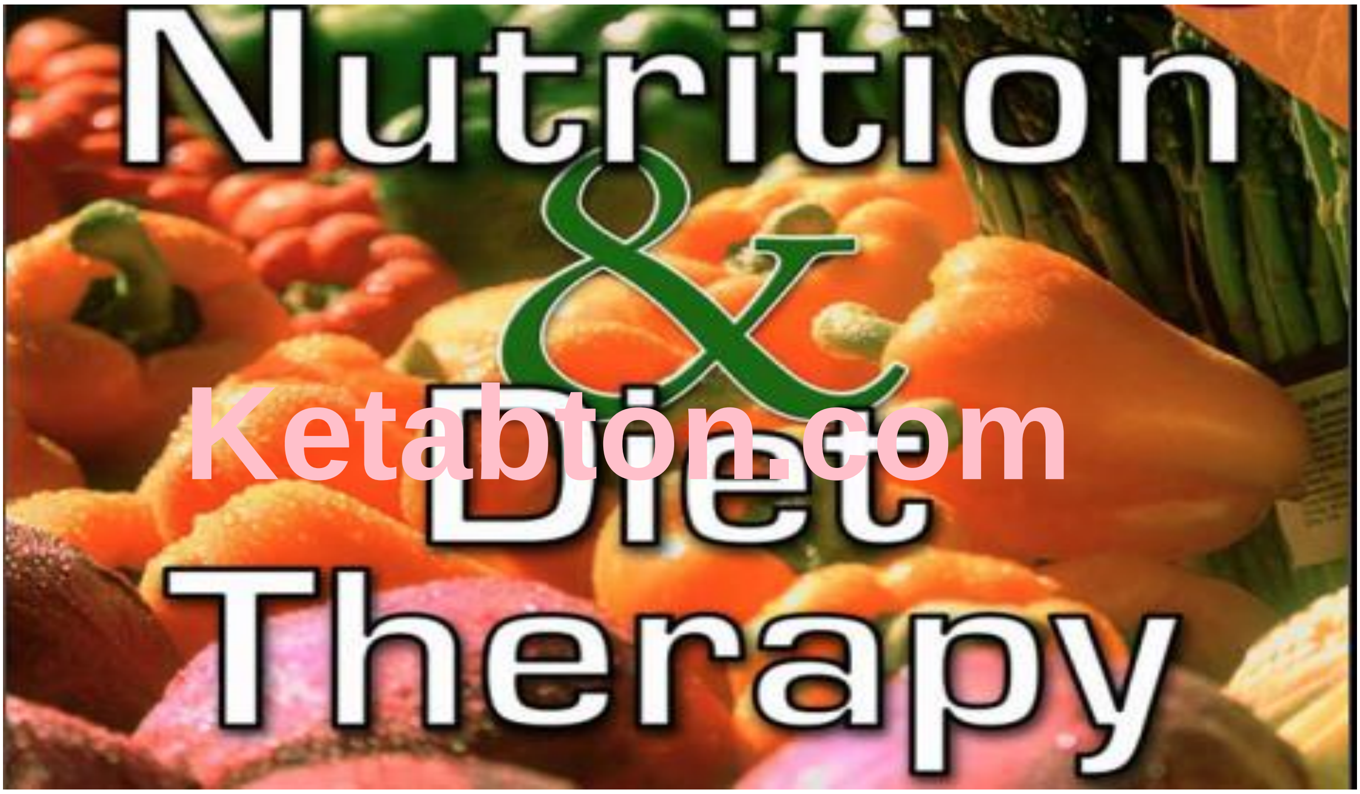
څانګه: نرسنګ

مضمون: تغذيه ۱

لمړی ټولګی دوهم سمستر

ژباړه او ليکنه: استاد نويد احمد (حکيمي)

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



Ketabton.com

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

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

دچاپ کال :- ۱۳۹۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

لـــــړلیـــــک

خپرکي	عنوان	مخ
اول خپرکی	د تغذیې پیرندنه	۲ -۹
دویم خپرکی	متوازنه غذا	۱۰ -۱۶
دریم خپرکی	کاربو هایډریټونه	۱۷ -۲۱
څلورم خپرکی	پروټینونه	۲۲ -۲۸
پنځم خپرکی	شحمیات	۲۹ -۳۶
شپږم خپرکی	ویټامینونه او منرالونه	۳۷ -۴۴
اووم خپرکی	اوبه	۴۵ -۴۸
اتم خپرکی	انرژي	۴۹ -۵۵
نهم خپرکی	ولادي تغذیه	۵۶ -۷۳
لسم خپرکی	په شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسینګ کتنې	۷۴ -۷۸
یوولسم خپرکی	غذایي درملیز رژیمونه	۷۹ -۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمړي برخه

د تغذيي پیژندنه Introduction to Nutrition

په دي برخه کي زده کړيالان د تغذيي د علم په اړه او دا چي څه ډول د یوه شخص تغذیوي حالت ارزیابي کېږي، مطالعه کوي. همدارنګه هغه ملي او نړیوالي اداري چي د غذا د تولید لپاره کار کوي ، هم معرفي کوي.

موخي

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

- تغذیه، مقوي غذایی موادو او تغذیوي حالت تعریف کړي.
- د تغذيي د ارزیابی مېتودونه به مشخص کړي.

  الف- انترپومیتریک (قد (ونه)، وزن، د بدن د کتلي شاخص (BMI)

  ب- بیوشیمیک (سیروم البومین)

  ج- کلینیکي (تاریخچه/ فزیکي موندني، تغذیوي موندني/ احتمالي کمښت)

  د- د غذا اخذ (د ۲۴ ساعته یاد راوړلو میتود، د غذا ثبت، د کالوري شمېرنه)
- د غذا د تولید ملي او نړیوالي اداري مشخصي کړي.
- د ځان او ناروغانو لپاره د بدن د کتلي شاخص مشخص کړي.

تغذیه (Nutrition)

تغذیه د هغه پروسو د ترکیب څخه عبارت ده چي د هغې په مرسته ژوندي موجودات اړین مواد (غذا) لاسته راوړي او هغه استعمالوي، چي له همدغو موادو څخه د دندو د ساتنې، ودي او نمو، د ترکیباتو د تجدید او د بدن د تعملاتو لپاره کار اخلي.

تغذیه د علم الاغذي څخه عبارت دي او د هغه پروسو شودونکي ده چي د هغه پواسطه ژوندي موجودات غذایي مواد یوازي هضم، جذب او انتقالوي او غذایي مواد مصرفوي او په اخیر کي مېتابولیکي محصولات له بدنه وځي، همدارنګه دغه علم د مختلفو غذایي موادو توازن، متقابل عمل او تګلاره د روغتیا او ناروغی له مخي څېړي.

مغذي مواد (Nutrients)

مغذي مواد هغه مواد دي چي له غذا څخه چي خورو يي لاسته راځي. مغذی مواد هغه مواد دي چي کله د جسم په وسیله هضم او جذب سی نو د بدن د دندو د پراختیا سبب ګرځي. د مغذي موادو ګروپونه عبارت دي له: کاربوهایدریتونه، شحمیات، پروتینونه، اوبه، ویټامینونه او معدني مواد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوی حالت (Nutritional Status)

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

غذايي سپارښتنه

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

د تغذيي څيړل

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

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

۱: جسمي اندازه نيونه (Anthropometric Measure)

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

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

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

۲: لابراتواري ټيستونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳: فزیکي موندنې

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

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

۴: بیوشیمیکه ارزونه

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

د سیروم البومین سویه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سیروم ټرانسفرین سویه

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

د BUN(Blood Urea Nitrogen) اطراح

د لاندې حالتو ښودونکې دي: د پښتورګو عدم کفایه، د بولي لارې بندښت.

د Creatinine اطراح

په ۲۴ ساعتونو کې په ادرارو کې د اطراح شوي کریاټینین اندازه ښیي او کولی سو د بدن د عضلي کتلې د تخمین لپاره ترې کار واخلو. د مثال په ډول په خوارځواکۍ کې څرنګه چې د بدن عضلي کتله کمیږي نو د کراتینین سویه هم راکمیږي.

سیرومي کریاتینین

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

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

۵: تاریخي اطلاعات

الف- طبي تاریخچه (Medical History)

ډیرې وخت، طبي چارټ یا ریکارډ د ناروغ مکمله طبي تاریخچه ښیي، په هر صورت له ناروغ سره د خبرو په ترڅ کې کولی شو له هغه څخه مکمله طبي تاریخچه لاسته راوړو چې لرونکې د مکملو طبي معلوماتو وي.

د یوې طبي تاریخچې د ریکارډولو په وخت کې د ناروغ تغذیوي حالت وڅیړئ او له ناروغ څخه اړین معلومات ترلاسه کړي.

ب- غذایي تاریخچه (Diet History)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- دوايي تاريخچه (Drug History)

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

په تغذيوي څار (مراقبت) کې د نرس نقش

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

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

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

د تغذيې اړوند موسسې

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

غذايي پاليسي (کړنلاره)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

نوموړو موخو ته د رسېدو لپاره لازم دي چې:

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

نړیوالې غذايي مؤسسې

۱- د غذا او زراعت مؤسسه (FAO):

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

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

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

تخنیکي مرستې لکه د زراعت، اقتصاد، ماهي نیونه، ځنګل ساتنه، او تغذیه ملتونو ته برابروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوري مختلفي پروژې لکه د غذايي موادو ذخاير، پروسس، د محصولاتو خرڅونه، د حیواني ناروغیو کنترول، د غلو دانو پراختیا، د غلو دانو لپاره د مزرعو ډیرول او همدارنګه د زراعتي څمکو د مقاومت لپاره پروګرامونه د دوي له کارونو څخه شمیرل کیږي.

۲- نړیوال روغتیايي سازمان (World Health Organization) WHO

WHO په ۱۹۴۸ کال کې تاسیس سو او په Washington D.C کې د یوه عمومي ډایریکټر په واسطه اداره کیږي. WHO په نړیواله سطحه د صحي امورو په انسجامولو کې کار کوي. دغه مؤسسه د دوه عمده اساساتو په واسطه چې په اساسنامه کې ذکر سوي، اداره کیږي.

الف- عمومي

د ټولو وګړو روغتیا د یوي ټولني په امنیت او مصؤنیت پوري نغښتي وي. د روغتیا د عالي معیار لرل بې لـه کـوم نـژادي، فردي او اجتماعي تعصب څخه د هر وګړي له اساسي حقوقو څخه شمیرل کیږي.

ب- د روغتیا مفهوم

روغتیا له مکمل فزیکي، روحي، رواني او جتماعي حالت څخه عبارت ده او د ذکر سویو حالاتو نه شـتون نـاروغي ګڼـل کیږي.

مرستې چې WHO یې مختلفو هیوادونو ته عرضه کوي په لاندي ډول دي:

ملي روغتیايي خدمات تقویه کوي، اپیډیمیولوژیکي او احصایوي خـدمات تاسـیس او تـري سـاتنه کـوي. انـډیمیک او اپیډیمیک ناروغی کنترولوي، رواني صحت، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقایي او معالجي له نظره تامینوي.

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

د مختلفو هېوادونو د کوچنیانو لپاره یونیسف مختلف اهداف لري یو له دغو اهدافو کوچنیانو ته د مختلفو زرقیاتو ورکـول دي لکه: د پولیو د ناروغی د وقایي په موخه، د شري وقایه، د Vit-A د کتلوي دوز ورکول د Vit-A د کمښت د مخنیـوي په موخه، د خوارځواکی د وقایي لپاره د اوبو او غذايي موادو تهیه کول، د لوږي مخ نیول او نور.

یونیسف په ۱۹۴۷ کې تاسیس سوي، د بېړنیو غذايي موادو تهیـه کـول چـې کله اروپـايي هېوادونـه پـه جنـګ کـې وو او همدارنګه د همدي جنګ له امله بې ځایه شوو میندو لپاره چې شیدي ورکوونکي وي د شیدو تهیه کول چې د پروټینونـو او نورو غذايي موادو څخه غني شمیرل کیږي. په دي اواخیرو کې یونیسیف په هغه هیوادونو کې چې د پرمختیا او پراختیـا په حال کې دي د نوو زوکړو، کوچنیانو، حامله میندو او شیدو ورکوونکو ته ځانګړي پروګرامونه په لاره اچولي دي.

۴- نړیوال غذايي پروګرام (World Food Program) WFP

دغه پروګرام د خپل اصلي هدف لپاره چې د لوږي او خوارځواکی له منځه وړل دي کـار او هڅـه کـوي. WFP د ملګـرو ملتونو د سازمان برخه ده چې بودیجه یې په داوطلبانه توګه تامینیږي. په ۱۹۶۲ کال چې د دي سازمان پیل دي، په دي لټـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې دي چې د نړي هر وګړی، ښځه، نر او کوچنیان باید په هر وخت کې د سالمې روغتیا او ژوند لپاره سالمي غذا ته لاسرسی ولري.

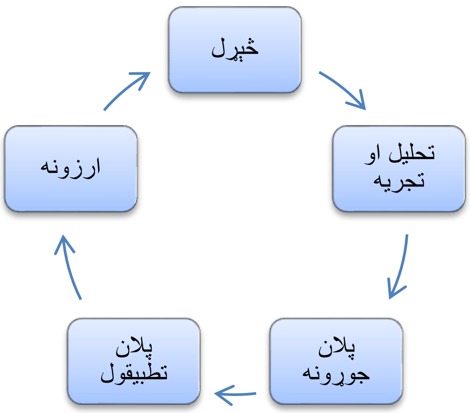
WFP پنځه ستراتیژیکي موخې لري چې عبارت دي له:

1. د خلکو د ځان ځخه ساتنه او په بیړنیو حالاتو کې د ژوند د اړتیاوو پوره کول.
2. د حادي لوږي مخه نیول او د طبیعي بلاوو په وړاندې پانګه اچونه اود هغې د اغیزو راکمونه.
3. د سختو شرایطو، جنګ او طبیعي بلاوو د راپیښېدو په صورت کې د خلکو سره همکاري چې بیرته خپل اصلي ژوند ته وګرځي.
4. د مزمني لوږي تغذیوي کمښت راکمول
5. د ملتونو د وړتیاوو تقویه کول ترڅو د لوږي سره مجادله وکړي.

د ناروغ تغذیوي ځارنه یا مراقبت

تغذیوي مراقبت د تغذیوي پرابلمونو د تشخیص او حل لپاره پنځه تګلاري (قدمه) رامنځ ته کړي:

1. د ناروغانو د تغذیوي ضرورتونو او حالت څېړل
2. د تغذیوي ضرورتونو دمعین کولو لپاره د اسنادو څېړل، تحلیل او تجزیه
3. د تغذیوي ضرورتونو د لاسته راوړلو لپاره د اهتماماتو پلان کول
4. د طرحه سوي پلان تطبیق (د ۱ څخه تر ۳ ورځو پوري)
5. د دوامداره څېړلو د مخې د اهتماماتو ارزونه (لمړي قدم) او د مناسبو بدلونونو رامنځ ته کول.



(c) ketabton.com: The Digital Library

دویمه برخه

متوازنه غذا Balanced Diet

په دې برخه کې به زده کړیالان لوي مغذي مواد پېژني او د غه پوهه به د متوازنه غذایي رژیم د پرمختیا لپاره د لارښود په شکل استفاده کړي.

موخې

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

- متوازن غذایي رژیم، خوارځواکي (سوء تغذي)، تفریط تغذي او فرط تغذي تعریف کړي.
- غذایي لارښودیز هرم او مجاز توصیه سوي رژیمونه تشریح کړي.
- خپل غذایي رژیم تحلیل کړي ترڅو پوه سي چې په غذایي رژیم کې یې نوموړي شپږ ګروپونه شتون لري او که نه؟
- د غذایي رژیم په تدریس کې د نرس رول تشریح کړي.

غذایي رژیم (Diet)

په دې معنی هغه غذا چې روزانه یې یو شخص په نارمل ډول مصرفوي، نو د یو شخص غذایي رژیم د غذایي موادو هغه ډولونه دي چې په نارمل ډول یې استفاده کوي. د یوي ټولني غذایي رژیم د غذایي موادو انواع دي چې معمولاً په ټولنه کې مصرفیږي (افغاني، پاکستاني، چینایي، ایټالوي او نور....).

متوازنه غذا

هغه غذا چې د یوه شخص د اړتیاؤ د پوره والي لپاره کافي مقدار غذایي مواد ولري، نه ډیر کم نه ډیر زیات ولې په درست ډول. د بېلګې په توګه د غذا مصرفول چې په غذایي هرم کې توضیح سوي.

خوارځواکي (سوء تغذیه)

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

ضعیفه تغذیه

خوارځواکي په هغه کسانو کې چې ضعیفه تغذیه لري (Under Nourished) او هم په هغه کسانو کې چې د حد ډیر مغذي مواد مصرفوي (Over Nourished) واقع کیږي.

ضعیفه تغذیه د هغه غذا د اخذ له امله رامنځ ته کیږي چې په خپل ترکیب کې ضروري مواد ډیر کم ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د حده ډيره تغذيه (Over Nutrition)

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

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

ايا ټول غذايي مواد کولاي سي انرژي توليد کړي؟

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

د يو شخص د انرژۍ اړتيا

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ورځنۍ کالوري د تجويز او توصيې اندازه

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

غذايي لاربنودېز هرم

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

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

شپږ غذايي ګروپونه عبارت دي له:

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

غذايي ګروپونه او د لګښت توصيه يي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوي ځانګړتياوې

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

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

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

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

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

تغذيوي ځانګړتياوې

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د مغذي موادو ځانگړتیاوې:

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

وچه میوه تقریباً 65% کاربوهایډریټ لري.

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

د سبزیجاتو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنیان	۳-۴ خوراکه	پخه سوي سبزي نیمه پیاله
لویان	۳-۵ خوراکه	مېده شوې سبزي یوه پیاله
حامله او شیدې ورکوونکي میندي	۵ خوراکه	د سبزی اوبه نیمه پیاله

نوټ: یو خوراک سبزیجات د ۱ پیالي خامې سبزی او نیمي پیالي پخې سوي سبزی څخه عبارت دي چې 6gr کاربوهایدریټ او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانگړتیاوې:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

		۱/۲ پیالې pasta وړوکی کچالو یو عدد

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

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

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

شحمیات، روغنیات او خواږه

شحمیات او قندي مواد باید په اضافي ډول استفاده سي.

د خوارک اندازه / د غذا انتخاب

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

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

د غذایي رژیم د تدریس په وخت کې د نرس رول

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

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

د نرسانو د کاري ساحي اساس د نرسنګ پروسه ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دريمه برخه

کاربوهايډريټونه Carbohydrates

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

موخي

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

- قند تعريف کړي.
- د قندونو ترکيب او ډلبندي تشريح کړی.
- قند لرونکي غذايي منابع لسټ کړي.
- په عضويت کي د قندونو دندي او ذخيري تشريح کړي.
- د ورځني اړتيا په اندازه توصيه سوی مقدار تهيه کړي.
- د قندونو د کمښت نښي نښاني تشريح کړي.

تعريف

کاربوهايډريټونه هغه مرکبونه دي چي د کاربن، هايدروجن او اکسيجن لرونکي دي. په دغه مرکباتو کي د اکسيجن او هايدروجن نسبت د هماغه نسبت په شان دي چي په اوبو کي يې نوموړي عناصر لري. کاربوهايډريټونه د کاربن، هايدروجن او اکسيجن څخه ترکيب سوي دي. کاربوهايډريټونه د انسانانو لپاره د انرژۍ عمده منبع جوړوي.

ترکيب (Composition)

د کاربوهايډريټونو تر ټولو ساده مرکب $C_6H_{12}O_6$ فورمول لرونکي دی چي اکسيجن او کاربن په کي شپږ شپږ ماليکوله او هايدروجن په کي ۱۲ ماليکوله دي.

ډلبندي (Classification)

کاربوهايډريټونه په دوه عمده ګروپونو ويشل سوي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شکر او نشایسته (Sugar And Starches)

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

ساده کاربوهایډریټونه (Simple Carbohydrates)

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

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

الف- ګلوکوز (Glucose)

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

ب- فرکتوز (Fructose)

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

ج- ګلکتوز (Galactose)

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

2) **ډاي سکرایډونه (Disaccharides)**

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

الف- سکروز (Sucrose)

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

ب- لکتوز (Lactose)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- مالتوز (Maltose)

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

3) پولي سکرایډونه (Polysaccharides)

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

نشایسته، ګلایکوجن، ډکسترین، سلولوز، او پکتین (ناقابل هضم پروتینونه) د پولي سکرایډونو د ډلي څخه دي.

الف- نشایسته (Starch)

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

ب- ګلایکوجن (Glycogen)

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

ج- ډکسترین (Dextrin)

کله چې غذا د نشایستي لرونکي وي، رامنځ ته کېږي د مثال په ډول ډوډی چې کله سره سی نشایسته یې په ډکسترین اوړي، چې ډکسترین د همدي غذاګانو یوه برخه جوړوي.

د- سلولوز (Cellulose)

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

د کاربوهایدریټونو دندي

1) د انرژی تولید:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

2) د انرژی ذخیرې

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

3) د عصبي سیستم لپاره د انرژی لمړنی منبع

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

4) د پروټین تعامل

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

5) د میتابولېزم تنظیم

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

6) د کولمو او معدي د دندو په ترسره کولو کې رول

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

7) غذایي فایبر

د کولمو او معدي د لاري د پرستالتیک حرکاتو په نبنه کولو کې مرسته کوي د کولمو محتویات ډیروي او په کولون کې د غایطه موادو د پاتي کیدو زماني طول راکموي.

د توصیه سوي غذایي رژیم مقدار

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

غذایي منابع

نشایسته (Starch): سبزیجات او پاڼه لرونکي سبزیجات

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

د کاربوهایډریټونو کمښت (Carbohydrates Deficiency)

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

زیات کاربوهایډریټ لرونکي غذايي رژیم: دغه ډول غذا د غاښونو د کاریس او چنجي کیدو سبب ګرځي. ټول قندي مواد د فرکتوز، ګلتوز، مالتوز، لکتوز او سکروز په شمول د همدې ډول Cavity سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

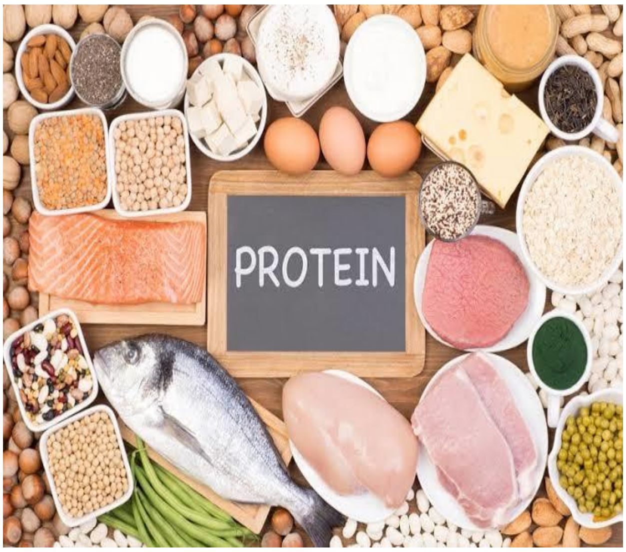
څلورمه برخه

پروټینونه Proteins

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

موخې

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



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

پیلامه:

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

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

کوم شیان د پروټین په اړه د اهمیت وړ دي؟

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

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

دندې (Functions)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

II. **انټي باډي:** پروټیني جوړښتونه دي چې د ناروغیو او انتاناتو په وړاندې مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د وینې په سپینو کرویاتو کې پیدا کېږي (د وینې په دوران کې یې شمیر ډېروي).

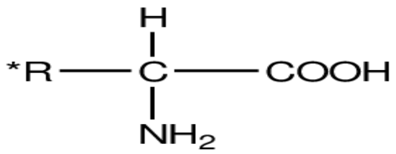
III. **هیموګلوبین:** پروټیني جوړښتونه دي چې اکسیجن د بدن ټولو برخو ته رسوي.

IV. **هورمونونه:** پروټیني جوړښتونه دي چې اکثراً د بدن دندې کنترولوي. هورمونونه انزایمونه انقالوي ترڅو خپلې دندې ترسره کړي. د مثال په توګه د وینې د ګلوکوز د سطحې تعادل د انسولین په واسطه.

V. **ودیز او جوړښتیز پروټینونه:** پروټینونه دي چې د بدن د انساجو په جوړښت، ودې او ترکیب کې کارول کیږي.

د پروټینو ترکیب

پروټینونه مغلق مرکبونه دي چې د امینواسیدونو د یو ځای کیدو څخه جوړ سوي دي. او امینو اسیدونه د کاربن،هایدروجن، اکسیجن او نایتروجن څخه جوړ سوي دي. او دغه عناصر په زنځیري بڼه د امینو اسیدونو څخه ترتیب سوي دي.



امینواسیدونه: د پروټین د جوړیدو بلاکونه

په مجموعي توګه ۲۰ ډوله مختلف امینواسیدونه شتون لري. دغه امینواسیدونه په خپل ترتیب پوري اړه لري. او په بدن کې ځیني ځانګړي دندې ترسره کوي.

ستاسې بدن: د امینواسیدونو مخزن

ستاسې بدن په دومداره توګه خپل د اړتیا وړ امینواسیدونه د مخزن او غذایي رژیم څخه ترلاسه کوي. وروسته د هغه چې تاسې داسې یوه غذا واخلئ چې په خپل ترکیب کې پروټین ولري، نو ستاسې بدن په کار شروع کوي، پروټینونه په امینو اسیدونو ټوټه کوي (مختلف پروټینونه مختلف امینواسیدونه لري). کله چې پروټینونه کاملا هضم سي، ستاسې بدن امینواسیدونه جذبوي او دوباره یې د بدن د دندو لپاره ترتیبوي. ستاسې بدن د یو مخزن په توګه کار کوي.

ضروري او غیرضروري امینواسیډونه

د 20 ډوله امینواسیدونو څخه 11 ډوله یې د انسان په بدن کې ترکیبیږي، نو د همدې کبله ورته غیر ضروري امینو اسیدونه وایي. پاتي 9 ډوله نور یې زموږ بدن نسي جوړولي ځکه نو ورته ضروري امینواسیدونه وایي او باید په غذایي رژیم کې واخیستل سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

حیواني پروټینونه د نباتي پروټینونو په وړاندي

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

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

تکمیلي پروټینونه

د غذا دوه نامکمل پروټینونه چي د یوځای کېدو په صورت کي یو د بل کمښت جبرانوي.

د تکمیلي پروټینونو منابع

د دوه یا ډېرو غذاګانو چي په لاندي ډول ذکر سوي په یو ځای کېدو سره به تاسي وکړای سي چي یو مکمل پروټین جوړ کړي. د نوموړي غذا د خوړو په صورت کي به تاسي د هضم د عملیې په وخت کي ټول نهه ضروري امینواسیدونه ترلاسه کړي. تاسی کولي سي چي نباتي پروټینونه سره ترکیب کړي او مکمل پروټین جوړ کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوار	نخود	چارمغز/غوزان
وریجې	عدس	خستې/ازیني
Pasta	سویا	
تور غنم (Rye)	متړ	

د مکمل پروټین د رامنځ ته کولو لپاره ترکیبات

د غلو او حبوباتو ترکیب	د غلو او خستو ترکیب	د حبوباتو او خستو ترکیب
ملایي،Peanut ، غنم	ډوډۍ د کنجد د تخم سره	د کنجد خمیره د Chick Pea سره
د غنمو چپاتي		
Kitchri		
وریجې د دالو سره		

همدارنګه په هر ګروپ کې د حیواني پروټینونو (غوښه، هګۍ، شیدې، پنیر) د لږ مقدار په اضافه کولو سره به تاسې یو مکمل پروټین جوړ کړئ لکه:

Porridge د شیدو سره

اش او مکروني د پنیر سره

سلاد د لوبیا سره

Kitchri د ماستو سره

د پروټینونو دندې

1. د بدن د نسجونو ترمیم او جوړونه
2. د هورمونونو او انزایمونو په ترکیب کې شامل دي او د بدن میتابولېزم تنظیموي.
3. د بدن د الکترولایتونو او مایعاتو په ثابت ساتلو کې د بدن سره همکاري کوي.
4. د انټي باډیو په ترکیب کې شامل دی کوم چې د بدن معافیتي اړخ جوړوي.
5. د کاربوهایډریټ اوشحمیاتو د نه شتون په صورت کې د انرژی ښه منبع جوړوي.

1gr پروټین 4Kcal انرژي تولیدوي. بدن نسي کولای چې پروټینونه ذخیره کړي، عضلې د پروټین دنه ذخیره کېدو له امله خپلې زخیرې دلاسه ورکوي اوعضلات(Washing)کیږي او باالاخره ډنګروالي او دودې دریدل رامنځته کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین ته اړتیا د شخص په جسامت او اندازې پورې اړه لري:

عمر: کوچنیان (مخصوصا نوي زوکړي او شیدې خوړونکي) د چټکې ودې له امله ډېر مقدار پروټین ته اړتیا لري.

جنس: سړي نظر ښځو ته کم شحم او ډیر عضلات لري نو د همدې وجې ډیر مقدار پروټین ته ضرورت لري.

حاملګي او شیدې ورکوونه

- د رشیم، پلاسنتا، مور او ماشوم د بدن د ودې لپاره
- د نسجونو او وینې د پرمختیا او ودې لپاره

د غذايي پروټینونو د اخذ وړاندیز او پیشنهاد

کټګوري	عمر (کال)	وزن (Kg)	ارتفاع (Inch)	پروټین (gr)
نوي زوکړي	0-0.5	6	24	13
	0.5-1	9	28	14
کوچنیان	1-3	13	33	16
	4-6	20	44	24
	7-10	28	52	28
نارینه	19-24	72	70	58
	25-50	79	70	63
	+51	77	68	63
ښځینه	15-18	55	64	44
	14-24	58	65	46
	25-50	63	64	50
	+51	65	63	50
حامله				60
شیدې ورکوونکې	6 لمړنې میاشتې			65
	6 وروستنۍ میاشتې			62

د نایتروجن تعادل

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **مثبت نايتروجني تعادل**

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

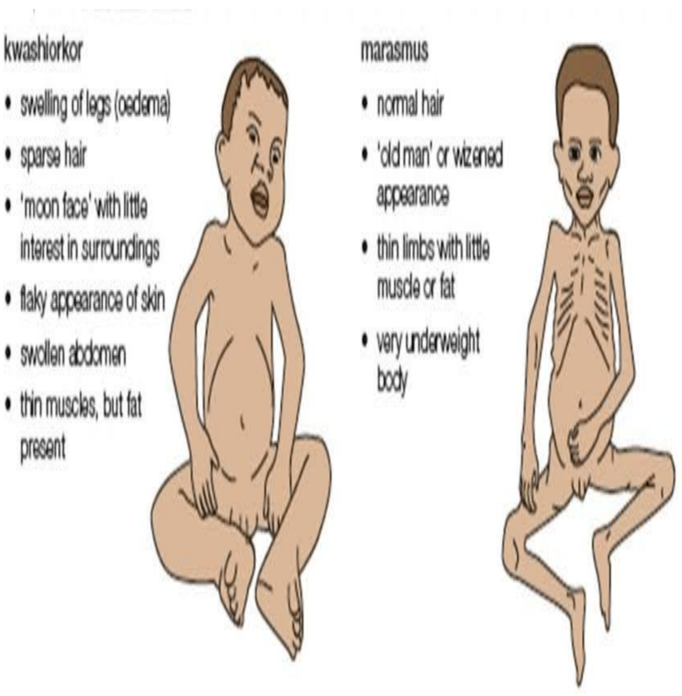
- **منفي نايتروجني تعادل**

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

کمښت يا فقدان

د انرژی او پروټين خوارځواکي يوه پراخه اصطلاح ده چې ناروغی يې Marasmus او Kwashiorkor دي.

Marasmus



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

Kwashiorkor

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

د پروټين کمښت

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

RBC یوازي ۱۲۰ ورځي عمر لري. د نویو حجرو د تولید لپاره پروټین ته اړتیا ده د پروټین کمښت د ویني د کمیدو (Anemia) سبب ګرځي.

د پروټین-انرژی کمښت

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

د پروټین د ډیر اخیستلو څخه ډډه کول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځمه برخه

شحمیات Fats

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

موخې

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

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

پیلامه

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

موخې

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

توضیحات

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

مغذي مواد چې لوړ مقدار انرژي تولیدوی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

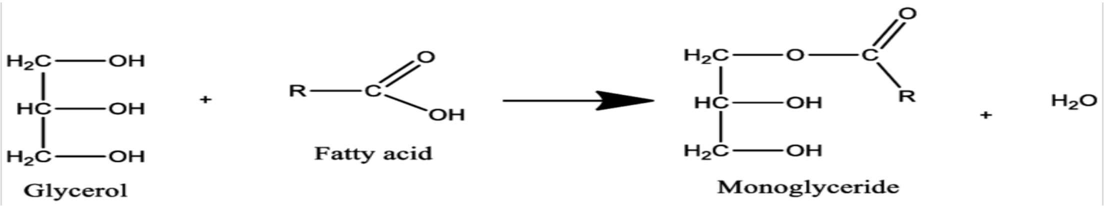
یو ګرام شحم ---------------------- 9 Kcal

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

د یو مالیکول شحمو ساختماني ترکیب = ګلیسرول + شحمي اسید

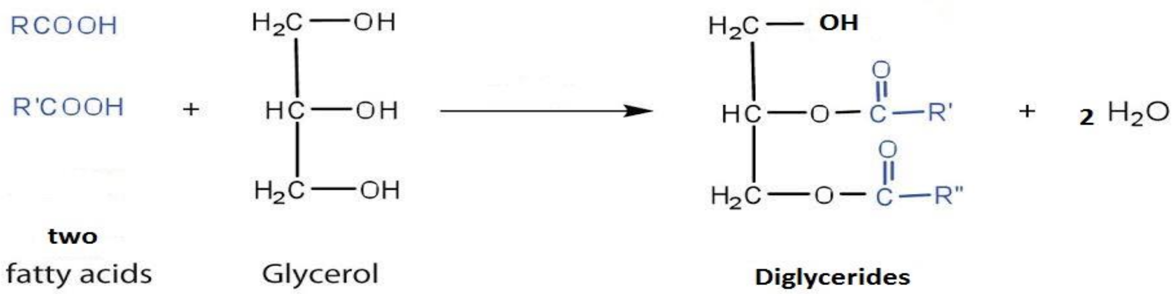
Monoglycerides

یو مالیکول شحمي اسید + ګلیسرول



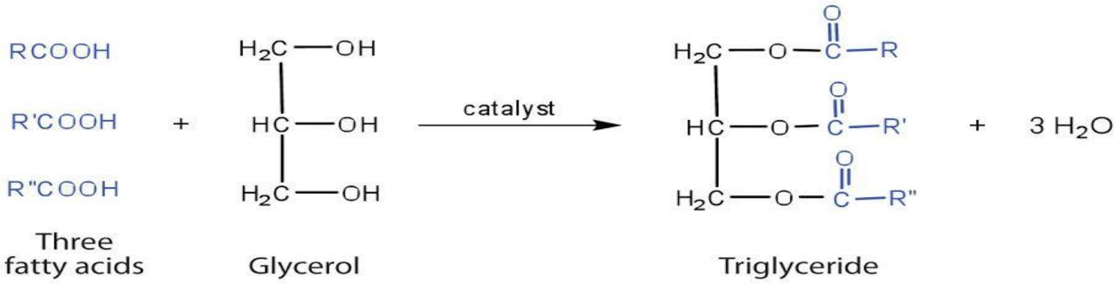
Biglycerides

دوه مالیکوله شحمي اسیدونه + ګلیسرول



Triglycerides

دري مالیکوله شحمي اسیدونه + ګلیسرول



ټراي ګلیسرایدونه اکثرا په بدن کي او غذایي رژیمونو کې پیدا کیږي.

ټراي ګلیسرایدونه اکثرا په نسجي حجراتو او انساجو کې موجود دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شحمي منابع

- **Fats او Oils:**

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

- **حيواني غذاگاني:**

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

- **شحمي نباتي غذاگاني:**

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

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

  وگوري احساس کړي (ملايي، لم، پيروي)

  - **نه ليدونکي شحميات:**

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

فعاليت: د هغه ناروغانو په شکايت کې مرکزي رول لري چې د يوې قلبي حملې څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغانو ته وويناست چې نوري شي غذاگاني نسې مصرفولي.

شحم

دندې	د کمښت نښې نښانې	حيواني منابع	نباتي منابع
• د انرژۍ برابرول • په شحمو کې د منحل ويټامينونو انتقال. • د ضروري شحمي اسيدونو تقويه • د هډوکو او نورو غړو تقويه او ساتنه. • د يخنۍ او گرمۍ څخه مخنيوی کول. • د غذا د تهيې څخه رضايت.	• اکزيما • د وزن بايلل • د بدن پـه دوه کې څنډه	• وازدي او لم • پنير • پېروي • ملايي • شيدې • هگۍ	• نباتي تېل • زيتي • چاکليټ • زيتون • مارگرين

بدن څه ډول د شحمو څخه گټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شحمو ذخيره: د انرژۍ ذخيره

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

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

نورې دندې:

غذايي رژيم ته خاصه ذايقه ورکوي.

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

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

د حجراتو شحم:

- د ټولو حجراتو په ترکيب کی شامل دي.
- ډيري مقدار يې په مغز او اعصابو کي پيدا کيږي.
- د ډير مقدار ضروري شحمي اسيدونو لرونکي دي.

ذخيروي شحم:

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

د شحمياتو دندې:

په غذا کې شحميات:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بدن کي شحميات:

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

شحمي اسيدونه (Fatty Acids)

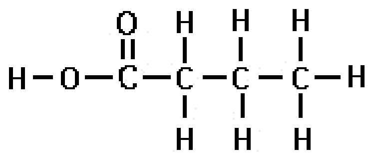
I. مشبوع شحمي اسيدونه (Saturated Fatty Acids)
II. واحد نامشبوع اسيدونه (Monounsaturated Fatty Acids)
III. څوګانه نامشبوع اسيدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

تراى ګلېسرايدونه Triglycerides

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

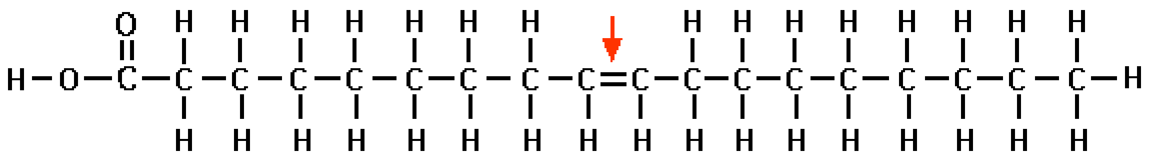
مختلف شحمي اسيدونه:

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



Butyric Acid-Saturated Fatty Acid

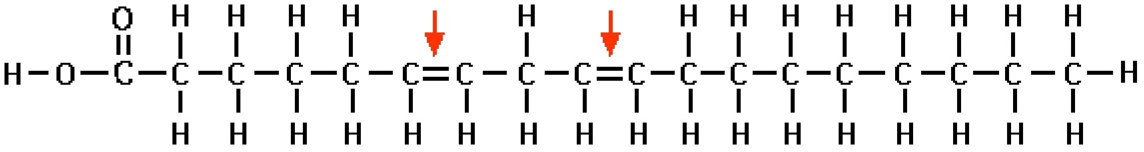
واحد نامشبوع اسيدونه: يوه ګوني رابطه لري.



Oleic Acid- Monounsaturated Fatty Acid

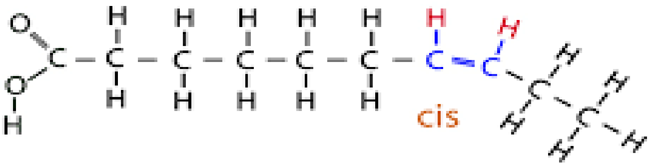
(c) ketabton.com: The Digital Library

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

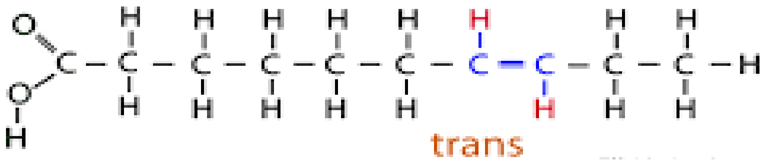


Linoleic Acid- Polyunsaturated Fatty Acid

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



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



ضروري شحمي اسیدونه

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

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

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

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

Saturated Fats = More Saturated Fatty Acids

Mono Unsaturated Fats = More Mono Unsaturated Fatty Acids

(c) ketabton.com: The Digital Library

Poly Unsaturated Fats = More Poly Unsaturated Fatty Acids

د غوړیو (شحمیاتو) ډولونه

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

اړمنتیا

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

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

ضروي شحي اسیدونه:

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په شحمياتو عمليې (Fats Procession)

Unsaturated Fats (Oil)

د جفته رابطې ماتول

د هايدروجن علاوه کول (Hydrogenation)

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

کولېسټرول

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

دندې:

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

ډولونه: څلور ډولونه يې عبارت دي له:

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږمه برخه

ویټامینونه او منرالونه Vitamins & Minerals

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

موخې

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

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

Micronutrient

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

ویټامینونه (Vitamines)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډلبندي (Classification)

ویټامینونه په دوو لویو ګروپونو ویشل سوي دي

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

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

منرالونه یا معدني مواد (Minerals)

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

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

د بدن 4% وزن معدني مواد جوړوي.

معدني مواد په اوبو او طبیعت کې پیداکیږي.

په خاوره کې معدني مواد د نباتاتو په واسطه جذبیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډلبندي(Classification)

په دو لویو ډلو ویشل شوي دي:

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

منرال	R.D.A	دندي (Function)	کمښت/سمیت (Deficiency/Toxicity)	منابع(Sources)
پوتاشیم (K^+)	2000mg	• د عضلاتو تقلص • د بدن د مایعاتو د توازن ساتنه • د عصبي تنبهاتو انتقال • اسموزس	**کمښت:** • هایپوکلیمیا(په وینه کي د پوتاشیم کموالي) د هایپو کلیمیا نښي نښاني: • د عضلاتو ضعف • د زړه ضربان **سمیت:** • هیپرکلیمیا(په وینه کي د پوتاشیم لوړیدل) **د هایپر کلیمیا نښي نښاني:** • سټرتیا • زړه بدوالي • صدري درد	میوه جات: ✓ مالته ✓ کیله سبزیجات: ✓ باقلي کورنی ✓ شیدي ✓ حبوبات ✓ غوښه
سودیم(Na^+)	500mg	• د مایعاتو دتوازن ساتنه • د عصبي سیالي انتقال • اسموزس • د اسید قلوي د توازن ساتل • د عضلاتو او اعصابو د تحرکاتو تنظیم	**کمښت:** **د هایپونایتریمیا (نادرا) نښي نښاني :** • شدیدي کانګي • شدیدي نس ناستي • ډیهایډریشن **سمیت: هایپر نایتریمیا** **نښي نښاني:** • هایپرټینشن • اذیما	

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
ويټامين A (Retinol)	• ځيګر • پښتورګي • هګي زيړ • شيدې • کوچ • د ماهي غوړي **ميوې:** • د سټروس خاندان • ګازرې	• په تياره کې د سترګو ديد ښه والې • د مخاطي غشا ځخه ساتنه • د پوستکي ساتنه • د هډوکو وده او نمو • توالد او تناسل • معافيتي سيستم	**نران:** 5000IU **ښځې:** 4000IU	**کمښت:** • د شپې لخوا د ديد خرابوالی(شب کوري)
ويټامين D (Calciferol)	• پاڼه لرونکي سبزيجات • ميوه جات • هګی • ځيګر • شيدې • ماهي • مارګين • د لمرشعاع	• د Ca جذب تنظيموي • د هډوکو او غاښو وده نارمل ساتل	لويان: 5-7mcg	**کمښت:** 1. Rickets (د ويټامين D شديد کمښت دی چې په کوچنيانو کې د هډوکو نرميدو سبب ګرځي. 2. Osteomalacia (په لويانو کې د ويټامين D د کمښت له امله د هډوکو نرميدل 3. Osteoporosis: (دلته دهډوکو کتله او هم د هډوکو کثافت کميږي. 4. د هډوکو ابنارمل وده. **سميت:** 1. د پښتورګو ډبرې 2. د نرمو انساجو تکلس

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

	غوښه هګۍ سبزیجات			له : د ژبې التهاب د شونډو التهاب د خولې التهاب د قرينې وعايي کيدل د نور څخه ډار په پښتورګې کې د سوزېدو احساس حساسيت

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
Niacin (نيکوتينيک اسيد)	ځيګر پښتورګې غوښه شيدې هګۍ ماهي غله جات وريجې سبزيجات	د کوانزايم په حيث په مختلفو کيمياوي تعاملونو کې مرسته کوي د ويني شحم راکموي	لويان: 16Mg	پلاګرا: د پلا ګرا ناروغۍ نښې نښانې عبارت دي له: ✓ Dementia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death
Vit-B6 (پايرويډ کسين)	هګۍ غوښه ماهی شيدې مرغانو غوښه پښتورګې	د کوانزايم په حيث د GABA په ترکيب کې رول لري په ډي کاربوکسيليشن کې رول لري	لويان: 2,2Mg	انيميا لمفوسايتوپينيا جلدي اندفاعات د کولمو اندوفاعات د کولمو او معدې مشکلات د ژامې، جلد او شونډو التهاب
فوليک اسيد Folic Acid يا $Vit\text{-}B_9$	ځيګر کېله شيدې هګۍ ماهي ګلپي	د کوانزايم په صفت د DNA په ترکيب کې رول لري د پورين په سنتيزس کې رول لري د RBC په ترکيب کې رول لري	لويان: 400Mg	انيميا د ژبې التهاب د معدې کولمو مشکلات ازوسپرميا امينوريا نس ناستې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوومه برخه

اوبه Water

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

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

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

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

اوبه په دوو عمده برخو ویشل شوي دي:

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

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

د اوبو دندې:

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

د حده د ډېرو اوبو تجمع (Excess water accumulation)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اذايما (Edema): د بين الحجروي يا بين النسجي مايعاتو تجمع ته وايي. ځکه چې دلته بيا سوديم په نارمل ډول نه اطراح کيږي او بلاخره مايعات او سوديم توقف او تجمع کوي.

د اذايما اسباب عبارت دي له:

- هايپوتايروډيزم
- د زړه احتقاني عدم کفايه (Congestive heart failure)
- د پروټين شديد کمښت
- کليوی ستونزې
- حاملګي (اکلمپسيا، پري اکلمپسيا)

د يو نارمل کاهل شخص لپاره د ورځني مايعاتو اټکلي اندازه :

- مايعات 1500ML
- په غذايي کې مايع 700ML
- د اکسيديشن څخه مايع 200ML
- مجموعا 2400ML يا اته ګيلاسه اوبه

منابع

د څښلو اوبه، مختلفي غذاګانې او مشروبات (ميوه جات، سبزيجات، شوروا، شيدې). همدارنګه د شحمو، کاربوهايدريت او پروټين د استقلاب څخه چې محصول يې Co_2 او اوبه دي هم لاسته راځي.

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

اسباب (Causes):

- د ناکافي مقدار مايعاتو اخيستل
- د مايعاتو غير نارمل ضايع کېدل
- نس ناستی
- کانګي کول
- وينه بهېدنه
- شکره يا ډيابت
- زياتي بولي کول يا Polyuria
- ډيوريټيک درمل

د ډيهايدريشن نښې نښانې: هايپوټنشن، تنده، د جلد وچوالی، يخه تبه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غذایي فایبرونه څه شی دي:

غذایي فایبرونه د نباتي موادو یو مغلق مخلوط دی چې د انسان د هاضمي سیستم د هضم په وړاندې د ماتېدو وړتیا نه لري. دوه ډوله لوی غذایي فایبرونه موجود دي:

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

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

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

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

غذایي Serving څه شي دی؟

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

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

د غذایي فایبرونو منابع کومې دي:

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

فایبر	منابع
منحل فایبر	
پکتین	میوه جات (منه، څمکنی توت ، ستروس مېوې)
د بیتاګلوکانونه	وربشې، باقلي
Gums	باقلي، غله، خسته/زیني

(c) ketabton.com: The Digital Library

غیر منحل فایبرونه	
سلولوز	پانه، ګازرې، تېپر، واښه، غنم، باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، تولې خستې/ازیني
Lignin	د سبزیو ریښې، پاڼې، پوستکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتمه برخه

انرژي Energy

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

موخې

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

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

انرژي څه شي ده؟

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

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

په بدن کې د انرژی استعمال:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

4. **بریښنايي انرژي:**

په بدن کې د انرژۍ یو شکل په بل شکل تبدیلیدای شي، لیکن ټوله انرژي په اوایلو کې د ځیګر په وسیله ذخیره کیږي.

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

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

تجدید نظر:

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

د انرژۍ واحد (Energy Unit)

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

انرژي چې له بدن څخه خارجیږي:

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

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

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

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

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

میټابولېزم (Metabolism)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د انرژی اړتیاوې څه ډول اټکل کیږي؟

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

نارینه جنس

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښځینه جنس

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

Haris Bendict معادله

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

فعالیتي فکتورونه:

فزیکي فعالیت هم باید محاسبه شي.

روحي فکتورونه:

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

BMR $_{(Women)}$ (kcal/day) = 665 + (9.6 x weight(kg)) + (1.8 x height(cm)) – (4,7 x age(year))

BMR $_{(Man)}$ (kcal/day) = 66 + (13.7 x weight(kg)) + (5 x height(cm)) – (6,8 x age(year))

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ناروغ له پاره چې بستر کې وي (۱,۲)

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

روحي فکتورونه:

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

د انرژۍ د ارزښتونو معلومول

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

د انسان بدن (Human Body)

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

1. **سایز (Size):**

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

2. **عمر (Age):**

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

3. **جنسیت (Sex):**

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

4. **فزیکي فعالیت:**

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

a. **د حرکت کمښت (Sedentary):**

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

b. **متوسط فعالیت:**

د ریل ګاډي د خط کارکوونکي، ډاګ خاني والا، نل غځونکي، د لایني بسونو ډریوران، دهقانان، ګلکاران، مزدوران او غیر ماهر کارکونکي.

۵ـ دجسم حالت:

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

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

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

٦ـ اقلیم:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ـ وراثت:

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

۸ـ غذايي حرارتي اغيز:

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

دانرژي تراکم (Energy Density)

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

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

انرژيکي توازن (Energy Balance)

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

مثبت انرژيکي توازن:

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

منفي انرژيکي توازن:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهمه برخه

ولادي تغذيه Maternal Nutrition

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

موخې

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

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

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

حاملګي: په راتلونکي د تغذيې اغيز

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

صحت مند حمايتي انساج:

د صحت مندې حاملګۍ لپاره څکه د حامله مور تغذيوي حالت ضروري او اغېزمن دي، چې مور ته د دې وړتيا ورکوي چې حمايتي يا تقويتي انساجونو ته پرمختيا ورکړي، لکه پلاسنتا، امونيټېک کېسه، ثروي حبل، رحم. د حمل په جريان او يا مخکې د حمل څخه خوار څواکي نوموړی انساج د کاملې پرمختيا څخه وروسته ساتي.

د حمل په جريان کې تغذيوي اړتياوې:

د حامله ګۍ اوشيدو ورکولو په جريان کې د يوې ښځې تغذيوي اړتياوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي او په دې وخت کې ځينو معينو تغذيوي اړتياوو ته اړتيا لري.

انرژي:

د حامله ګۍ په جريان کې د غذايي انرژۍ په وړاندې د اړتيا لوړېدل يو د اړتياوو څخه شمېرل کېږي، چې د غير حامله ميندو په پرتله په حامله ميندو کې دغه اړتيا د ۱۵ فيصده په اندازه ډېروالی کوي، نوموړی مقدار د ورځې د 300kcal په اندازه دي. او يوازې په دويم او دريم ټرايمسټر کې ورته ضرورت ليدل کېږي. کم عمره کم وزنه او ډېر فعاليت لرونکې ميندې ممکن د فزيکي نظره ډېرې انرژۍ ته اړتيا ولري.

پروټين:

RDA (ورځنی مصرف) دا وړانديز کوي چې د حامله ګۍ په جريان کې بايد د پروټين ورځني اخذ ډېر سي. دهغو کسانو لپاره چې د غوښې يا حيواني منابعو څخه استفاده کوي، د نوموړي اندازې مقدار محدود دی. د حامله ګۍ په وخت کې د لوړ کيفيت لرونکې پروټين د اړتياوو وړ اندازه جدي پاملرني ته اړتيا لري. په لوړ پروټين لرونکې تغذيې کې حبوبات، غله جات، خسته باب او تخم باب شامل دي.

کاربوهايدريت:

حامله ميندې د کاربوهايدريد ډېر مقدار ته اړتيا لري. تر څو هره ورځ اخيستل شوی پروټين ذخيره کړي. که اضافي انرژۍ ته اړتيا وي، بهتره ده چې د کاربوهايدريد څخه استفاده وسي.

د توصيه سوي کاربوهايدريت اخذ:

د ورځنۍ انرژۍ په اخذ کې بايد ۵۰ فيصده ياني په 2000kcal انرژۍ کې 1000 kcal د کاربوهايډريټ څخه واخيستل شي (د 250gr په حدود کې) يا څلور پيالې شيدې چې هره پياله د 50gr په حدودو کې کاربوهايډريټ لري. يو سيب

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ویټامینونـــه:

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

د توصیه سوي فولېټ اخذ:

د فولېټ RDA په حاملګۍ کې 400 microgram دی.

هغه غذاګاني چې فولېټ لري:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د حاملګۍ په جریان کې تغذیوي مستحضرات:

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

د هډوکو د ودې او ترمیم لپاره اړین منرالونه:

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

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

اوسپنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

زینک (zinc):

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

د اوسپنې غذايي منابع:

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

د وزن اخیستل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د حامله ګۍ په دوران کې د وزن اخيستل مستقيماً د نوي زوکړي ماشوم په وزن پورې اړه لري. که يوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخيستی نو ډېر امکان شتون لري چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي.

د حامله ګۍ په جريان کې د وزن اخيستلو اجزاوې:

پرمختيا	وزن اخيستل(پاونډ)
د زيږون په وخت کې نوي زوکړي	۷-۲/۱
پلاسنتا	۱-۲/۱
د پلاسنتا د حمايې له پاره د مور د وينې د حجم ډېروالی	۴
د مور د بدن د مايعاتو ډېروالی	۴
د حمايتي عضلاتو او د رحم د اندازې ډېروالی	۲
د مور د ثديو د اندازې ډېروالی	۲
مايعات چې نوي زوکړي يې په امينوتيک کېسې کې احاطه کړي.	۲
د مورني شحمو ذخاير	۷
مجموعاً	۳۰

فزيکي فعاليت

بله موضوع چې روغتيااو رغيدو ته پراختيا له فزيکي فعاليت څخه عبارت ده ، فعاله مورد فزيکي فعاليت له مخې يو نارمل حمل تجربه کوي ، د حمل په جريان کې فزيکي فعاليت ته ادامه ورکوي، کولای شي در ملنه او شدت يې د اړتيا له مخې عيار کړي،

د فزيکي فعا ليت ګټې عبارت دي له د رواني فشار کموالی، د وزن بهتر کنترول، آسانه زيږون، مناسب وضعيت، د ملا د درد کموالی، له Gestational Diabetes څخه مخنيوی د بدن د جوړښت او مزاج اصلاح او وروسته له زيږون څخه چټکه رغيدنه.

د حاملګۍ په جريان کې د فزيکي تمريناتو لارښونه:

- فزيکي فعاليت چې ۱۵ د قيقې يا له دې څخه کم وي
- د شديدې ګرمۍ د احسا س په صورت کې له تمريناتو څخه ډډه کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په حاملګی کې ستونزې

د حاملګی ډیابټ(Gestational Diabetes)

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

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

هایپرټېنشن

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

preclampsia او Eclampsisa

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Preeclampsia تقريبا د بدن ټول غړي اغيزمنوي دوراني سيستم ، ځيگر، پوښتورگي او دماغ ، كه ناروغي پرمختگ وکړي او نا روغي له اختلاج سره يو ځای وليدل شي په دې حالت کې د Eclasmpsia په نامه يا دیږي

Morning sickness

د تو ضيع شوي حالاتو برخلاف، زړه بدوالي چې په سحر کې شتون ولري، حقيقتا په تولو وا قعاتو کې سليم وي اما ديو شمير ښځو له پاره مشوش کونکی دی. نوموړی آفت د هورموني تغيراتو له امله چې د حاملگۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کيږي، رامنځته کيږي، چې له خفيف زړه بديدو تر شديد زړه بد والي پورې شدت پيداکوي او له نيما يي څخه زياتې مېندې پرې اخته کيږي،

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

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

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

Heart Burn

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

قبضيت(consutipation)

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

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

هغه کارونه چې بايد ترې ډډه وشي

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

د سگرټ څښل

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کافین

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

درمل

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

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

ممنوعه درمل

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

رژیم

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

الکول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

شيدې ورکونه (Lactation)

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

د مور تغذیوي اړتیاوې

مېندې چې له مغذي موادو څخه استفاده کوي او د وزن اخېستلو له خپل سري محدودیت څخه ډډه کوي او له منظمو او کافي مایعاتو او غذاګانو څخه خوند اخلي په شیدو ورکونه کې تر ټولو بریالۍ ده.

حامله او شیدو ورکونکو مېندو له پاره ورځنۍ غذا انتخاب

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

غذایي انرژي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوې شيدې ورکونکې مور د اړتيا وړ انرژي مقدار په لومړيو شپږو مياشتو کې له عادي ورځنۍ اړتيا څخه Kcal ۶۴۰ په اندازه لوړ دی. د تغذيې کميټه kcal ۵۰۰۰ له اضافه شوي غذا څخه توصيه کوي اونور پاتې له جمع شوو ذخايرو څخه چې د حامله ګي په وخت کې صورت نيسي په دې موخه د مور په بدن کې په مصرف رسيږي .

د وزن بايلل

د شيدوورکولو دوره د يوې مور لپاره طبيعي دوره ده تر څو د حامله ګۍ په وخت کې اخيستل شوي شحميات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژي اخذ له نارمل حالت څخه لوړ هم وي.

مطالعو ښودلې ده چې د مور له ثديو څخه شيدې ورکونه وروسته له زيږون څخه په لومړۍ مياشت کې د فورمولير شيدو ورکولو په پرتله د مور د وزن په بايللو کې ډېره ونډه اخلي او د نوموړي حالت له امله د مور وزن سريع او چټک ضايع کيږي .

حمايتي مستحضرات

ډېرې شيدې ورکونکې مېندې کولی شي ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له يوه **رژيم** څخه ترلاسه کړي د بېلګې په ډول ويټامينونه او منرالونه که يوه مور ناکافي رژيم له لاسه ورکړي چې د هغې د بدن د اړتيا مطابق مغذي مواد ونه لري نومړې ته له مغذي موادو څخه غني رژيم بايد توصيه شي. مېندې کولی شي شيدې چې د پروټين، کاربوهايدرد، شحمياتو، فولېټ او نور منرالونو لرونکی دی ، توليد کړي حتی که ذخيره يې محدوده هم وي.

د شيدو له غذايي کيفيت د مور د بدن له غذايي ذخايرو څخه اعاده کيږي د مور په شيدوکې مغذي موادو چې امکان لري د ناکافي غذايي رژيم د اخذ له کبله کم شي. له ويټامين A, B12, B6 او D څخه عبارت دي .

اوبه

د مخکيني تصور برخلاف، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کيږي چې په مېندو کې د شيدو توليد ډېر شي، هېڅ وخت شيدې ورکونکې مېندې دورځې نشي کولای چې تر دوو لېترو پورې اوبه واخلي ترڅو ځان له ډهايډريشن څخه وژغوري. د کافي مايعاتو اخذ د اطمنان لپاره ښه لاره داده چې کله هر وخت ماشوم ته شيدې ورکوي، يو ګلاس شيدې جوش او يا نور مايعات واخلي او يا هم د هر ځل غذا خوړلو په وخت کې کافي مايعات وڅښي.

ځانګړې غذاګانې

ځني غذاګانې لکه پياز او اوږه چې تېزه ذايقه لري ممکن د شيدو ذايقې او خوند ته تغير ورکړي. د شيدو په وخت کې د يو نا خاپي تغير له امله ممکن نورې زوکړې د شيدو له خوړلو څخه ډډه وکړي نوي زوکړي چې د ځانګړو غذاګانو په مقابل کې لکه پروټين او د غوا د شيدو په وړاندې حساس دي. ممکن د نوموړو غذاګانو په علاوه کولو سره ماشوم د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناراحتي احساس وکړي . دېرې شيدې ورکونکې مېندې بايد د غوا له شيدو څخه استفاده وکړي څکه چې هم مور او هم ماشوم ته ګټور دي.

د شيدو ورکولو مضاد استطباب (دمور شيدې)

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

- **الکول :**

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

- **کافين:**

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

- **سګرټ:**

صحي پرسونل فعالانه په شيدو ورکونکو مېندو کې سګرټ څښل او د سګرټ دود قطع کړي. څېړنو ښودلې ده هغه شيدې ورکونکې مېندې چې سګرټ څښي، کم مقدار شيدې توليدوي او د شيدو شهمي مقدار يې د هغهو مېندو په پرتله کم دی چې سګرټ نه څښي. د سګرټ دود همدارنګه د مور او ماشوم په صحت باندې بدې اغېزې لري.

- **مورنی ناروغي:**

که مور يو عادي زکام ولري کولاشي د ماشوم شيدو ورکولو ته ادامه ورکړي له مور څخه د ناروغی‌د انتقال د مساعدت په وخن که مور ساري ناروغي لکه TB او هيپاټايتيس ولري بايد د شيدو ورکولو څخه ډډه وکړي څکه چې په دې حالت کې د ماشوم د مصابيت خطر ډېر وي اما بايد متوجه ووسو د هغه ماشوم مقاومت او فعاليت چې د مور له شيدو څخه ګټه اخلي د هغه ماشوم په پرتله چې له فورمولير شيدو څخه ګټه ااخلي ښه او لوړ دي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د نوي زوکړې تغذيه

د ودې له تقويت لپاره مغذي مواد:

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

نوې زوکړې یوازې ۶۵۰ Kcal انرژي ته اړتيا لري په داسې حال کې چې لویان د ورځې دوه څله Kcal انرژي ته اړتيا لري ځاې د بدن د وزن د مقایسې د پام وړ تفاوت دي. شیدې خوړونکی په ورځ کې د هر Kg په سر ۱۰۰ Kcal انرژي ته اړتيا لري .وروسته له شیږ کلنۍ څخه انرژي ته اړتيا په لږ مقدار او سرعت سره ډیریږي ځکه چې د بدن نمو سرعت په بطي ډول سره صورت نه نیسي.اما د ذخیره شوي انرژي مقادر د کندي له امله د فعالیتونو په ډیریدو سره مصرفیږي.

اوبه

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

د مور شیدې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويتامينونه او منرالونه

د مورد شيدو د ويتامين محتوى کامل دي حتى ويتامين C چې د غوا په شيدو کې په کم مقدار سره پيداکيږي د مور په شيدو کې په ډېر مقدار سره ليدل کيږي. البته د مور په بهترې تغذيې پورې اړه لري. د ويتامين D غلظت که څه هم د مور په شيدو کې کم دی اما دهغې له کمښت څخه مخنيوی کوي.

کلسيم، فاسفورس او مګنيزيم د مور په شيدو کې شتون لري چې د نوي زوکړوي د ودې لپاره په نارمل ډول کافي دي. د مور شيدې په کم مقدار سره سوډيم لري. او اوسپنه يې د جذب وړ ده. زېنک يې هم د غواوؤ د شيدو په پرتله ښه جذبيږي او د زېنک پوري د وصل سويو پروټينونو لرونکي دي چې د جذب په پروسه کې مرسته کوي.

د نوي زوکړي لپاره دوايي مستحضرات

په نارمل ډول د مور د شيدو په ورکولو سره چې د ټولو مغذي موادو لرونکي وي، د مغذي دوايي مستحضراتو ورکول، د ويټامين D او فلورايډ په استثناء لازم نه دي. وروسته د 6-4 مياشتنى ممکن شيدي خوړونکی د اوسپنې مستحضراتو ته اړتيا پيدا کړي.

اميونولوژيک ساتنه

د مور شيدې د داسي فکتورونو لرونکي دي چې شيدي خوړونکي د انتاناتو د منتنبدو څخه ژغوري. محافظتي فکتورونه عبارت دي له: د انتان نهي کوونکي، د وايروس ضد او د بکتريا ضد.

د شيدو ورکووني په اولو دريو ورځو کې د مور شيدې د کلسټروم په نامه ماده افرازوي چې د انتي باډي ګانو او سپينو کروياتو لرونکي دي. کلسټروم نسبتا معقم دي، کله چې د ثديو څخه ووځي، ماشوم يا شيدو خوړونکي د هغې څخه کوم انتان نه اخلي. کلسټروم د مور د معافيتي فکتورونو لرونکي دي چې د نوي زوکړي د هضمي لارې مضرې بکترياوي غيرفعالوي. وروسته هم د مور شيدې معافيتي فکتورونه توليدوي ولې د کلسټروم په اندازه نه دي، چې د Bifidus او Lactofirin فکتورونو څخه عبارت دي.

:Bifidus

په کلسټروم او د مور په شيدو کې د موجوده فکتورونو څخه عبارت دي چې د نوي زوکړي په کولمو کې د Bifidus د ګټوري باکتريا د نمو باعث کيږي. نوموړي بکتريا د نورو مضره بکترياوؤ نمو نهې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

:Lactoferin

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

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

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

د پېښې څېړنه او مطالعه

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

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

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

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

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

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

- نارینه 10mg
- ښځینه 15mg

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاملې شیدې 3.3%	یوه پیاله	0.1
سره سوې هګۍ	یو عدد	0.7
ملایي	نیمه پیاله	0.2
ماهي – سالمون/تونا	3Oz	0.2
مڼه- سره پوستکي لرونکي	یوه متوسطه دانه	0.2
کیله	یو عدد	0.4
وچ انځر	10 عدد	4.2
نارنج	یو عدد	0.1
ممیز	یو پیاله	3
ځیګر	3 Oz	7.5
غوښه	3.5 Oz	2-6
لوبیا/دال	1.5 پیاله	2.2-2.6
سبزیجات	1.5 پیاله	2-5.5
ګلپي	3.102Oz	1.5
کچالو/د کچالو پوستکي	1 متوسطه دانه	1.1

د اوسپنې منابع

غني منابع : ځیګر، سرخي غوښه ، حبوبات ، لوبیا

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

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

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

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

فکتورونه چې د اوسپنې جذب ډېروي	فکتورونه چې د اوسپنې جذب کموي
د معدي اسید	اګزالیک اسید
هیم لرونکې اوسپنه	په چای او قهوه کې Polyphenol
ویتامین سي	د Mn,Zn او Ca منرالونو شتون
RBC ته ډېره اړتیا (وینه بهېدنه، حاملګي)	په بدن کې د کافی او اوسپنې د ذخیرو شتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

A: د اوسپنې کمښت:

1) په کوچنیانو کې چې عمرونه یې له ۵ کلنۍ څخه کم وي، د اوسپنې د کمښت انیمیا د شیوع تخمین ٪۲٦-
2) په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د انیمیا تخمین -------٪۴۰

B: د آیوډین کمښت:

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

C: د ویتامین A کمښت

- په ماشومانو کې د ویتامین ای کمښت ------٪۵۰
- په ښځو کې د ویتامین A کمښت -----------٪۱۱،۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسمه برخه

په شيدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسنګ ملاحظات / کتنې

موخې

ددی برخې په پای کې به زده کړیالان په دی وتوانیږي چې:

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

په شیدو خوړونکو کې تغذیه

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

وده او پرمختګ (Growth And Development)

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرمختګ / انکشاف (Development)

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

رواني او اجتماعي پرمختګ/انکشاف

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

فزیکي پرمختګ/انکشاف

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

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

Rooting Reflex

شیدی خوړونکي د یو شمېر پرمختللو رفلکسونو لرونکې دي، یو د دې ځخه Rooting Reflex دي، کله چې د شیدو خوړونکې رخسار ضربه وګوري، راس یې همغې لور ته تدور کوی .

بولی سېستم

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

د بامیعاد شیدې خوړونکي اړتیاوې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین

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

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

انرژي

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

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

شحمیات

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

ویټامینونه

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

منرالونه

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

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

اوبه

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

د مور د شیدو په واسطه د شیدو خوړونکي تغذیه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مور د شیدو ترکیب

a) **Clostrums:** د هغه شیدو څخه عبارت دي چې وروسته د زیږون څخه په اولو ۴-۲ ورځو کی افرازیږي. دا یوه رقیقه، ژیړه او مکدره مایع ده. کلسټروم د پروټین (ایمیونوګلوبین)، په شحمو کې منحل ویټامینونه، منرالونه او د کم مقدار شحمیاتو لرونکي دي.

b) **Transitional Milk:** د کلسټروم څخه وروسته تولیدیږي او تر دوو اونیو پورې دوام مومي. نوموړي شیدی د لکتوز، شحمو او په اوبو کې د منحل ویټامینونو لرونکې دی.

c) **رسېدلي شیدې :** رسیدلې شیدې په شیدو کې د 20% شحمو او په اخرو کې د 7% شحمو لرونکي دي.

د مور د شیدو بې مثله ګټې

حتی د کمې مودې له پاره د مور د شیدو په وسیله تغذیه ګټوره ده:

دناروغي په وړاندي ساتنه: ښېرنو ښودلې ده، هغه ماشومان چې دموردشیدو په واسطه تغذیه کیږي، دهغوماشومانو په پرتله چې فومولير شیدوپه واسطه تغذیه کیږي، په ناروغیو لږ اخته کیږي.

معدي معایي انتانات په ټوله نړی کې دمرګ اصلي علت جوړوي، په حقیقت کې دمايعاتو او الکترولایتونو عدم توازن چې د اکثرو انتاناتو په واسطه رامينځته کيږي، دماشومانو د ډیری وژنو سبب ګرځي.

حاد اسهالات

تقریباً ټول حاد اسهالات په کوچنیانو کې د معدي معایي انتاناتو په واسطه رامنځته کیږي 50% نوموړي انتانات د Rotavirus له امله دي او پاتې نور يې د بکتریاوو، غذايي تسمم او د کولمو د التهابي حالاتو له امله رامنځته کیږي.

مزمن اسهالات

د دوو او نیو څخه د ډيري مودې له پاره داسهالاتو موجودیت ته وایي. اسباب يې عبارت دي له: کبدي ناروغی، دپانقراص ناروغی، دلويو او کوچنیو کولمو موقتي ناروغي لکه Ulcerative Colitis. دغیري وصفي مزمن اسهالاتو اسباب عبارت دي له: نامناسب غذايي رژيم چې د شحموڅخه فقير وي، دمنې دجوس او ډیرو مايعاتو اخذ.

غیروصفي مزمن اسهالات کولاي سي د مغذي موادو د سؤ جذب سره يو ځای وی یا نه وي. که اسهالات او سؤء جذب شدید او مقاوم وي، خوارځواکي رامنځته کیږي. مزمن اسهال تل د وزن او ودې د تشوش سره یوځاي وي.

درملنه

په هر وخت کې چې مناسب وي د فمی محلول څخه باید د ډیهایدریشن د د منځه تګ لپاره ګټه واخیستل سي. د ډیهایدریشن محلول باید لرونکی د 15-90Meq سوډیم، 20-30Meq پوتاشیم، او 20-22.5Meq ګلوکوز په في لیتر کې وي، تر څو په ډیهادریشن کې استعمال سي. د ډیهایدریشن د رامنځته کیدو په صورت کې شیدی ورکونه باید ادامه ومومي. په هغو ماشومانو کې چې د فورمولیر شیدو څخه ګټه اخلي، شیدی باید ۱-۲ ورځو لپاره د اول په پرتله رقیق سي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

نارسېدلي / قبل المیعاد شیدې خوړونکي

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

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

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

قبل المکتب ماشوم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوولسمه برخه

غذايي درمليز رژيمونه

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

موخې

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

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

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

منظم رژيم (Regular Diet)

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

په نارمل غذايي رژيم کې درمليز تحولات

نارمل رژیم ممکن تحول وکړي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

نرم رژيم (Soft Diet)

هغه رژيم دي چې پکې غذا نرمه، د کم فايبر او سلولوز لرونکي وي او ښه خوند لري. نرم رژيم د ورځې تقريبا (۲۵۰۰-۲۲۰۰) کيلو کالوري انرژي تهيه کوي. د غذا کم مقدار توصيه کيږي، تر څو د ناروغ تحمل د نرم غذاګانو په مقابل کې رامنځ ته سي.

استطبابات

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

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

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

د تغذيي مدت: د اړتيا په اساس

مجازي غذاګاني

نرم رژيم غذاګانو مثالونه: سوپ بې له شحمو، پاخه سوي حبوبات، رويجي (پلو)، هګۍ، مېوه جات، غير الکولي څښاک/مشروبات، خواږه باب، پاخه سوي سبزيجات، کوفته سوي يا نازکه غوښه، د پسه غوښه، د چرګې غوښه، شيدې.

کاملاً مايع رژيم

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

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

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

استطبابات:

د صاف مايع رژيم څخه نرم مايع رژيم ته انقالول، د حاد ګسترايټيس او معدي معايي عمليات څخه وروسته، د سختو غذاګانو عدم تحمل، د سختو موادو په ژوولو، تېرولو او هضمولو کې ستونزې، د راس او غاړې جروحات، صدمات.

غذايي تناوب:

د ورځې شپږ ځلې يا د هغې څخه ډير

(c) ketabton.com: The Digital Library

د استعمال مراحل:

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

کاملاً مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

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

صاف سوي مایع رژیم

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

تکافو:

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

استطبابات:

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

غذایي تناوب:

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

د استعمال مراحل:

مایع رژیم معمولا د ۲-۱ ورځو لپاره استعمالیږي.

صاف سوي مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

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

د فایبر کنټرول (سلولوز)

فایبر لرونکی رژیم (Fiber Diet)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمال:

نوموړي رژيم د خامو سبزيجاتو او مېوه جاتو څخه استفاده وړاندیزوي. تصفیه سوی کاربوهایډرېټ ممکن د ناتصفیه سوي غذا پرځاي استعمال سي.

د محدود فايبر رژيم

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

استطبابات:

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

د شحمو کنترول

د محدود شحمو رژيم

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

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

د محدود سوي کولسټرول رژيم (Low cholesterol Diet)

کله چې هايپرکلسټروليميا موجوده وي، غذايي کولسټرول محدوديږي.

استعمال

د وينې د کولسټرول زياتوالی کولای سي د غذايي موادو د کولسټرول د محدودولو په واسطه د 300mg/day ته کنتروليږي. د هگی ژیړ او شحمي غوښه منع کيږي.

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

د منرالونو کنترول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سوډیم محدودیت

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

استعمال

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

د سوډیم متوسط محدودیت

د هایپرټنشن کنټرول، د حبن او اذیما وقایه، غذا د لږ مقدار مالګې سره پخیږي، په مېز باندې د اضافي مالګې د ایښولو څخه ډډه کیږي او د سوډیم منابع منع کیږي (4gr/day).

په غذا کې د سوډیم طبیعي شتون

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

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

د کاربوهایډریټ محدودیت

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

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

استعمال:

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

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

په عمل کې تغذیه

نارمل/منظم رژیم

د چرګې کباب

د پخېدو وخت 35mins

(c) ketabton.com: The Digital Library

مواد:

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

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

منظم/نرم رژیم

جوش سوي سبزیجات

د پخیدو وخت	15-20Mins

مواد:

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

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

نرم رژیم

شوله

د پخېدو وخت	30mins

مواد:

وریجې	نیمه پیاله

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

کامل رژیم

فرني (Custard)

د پخېدو وخت	20mins

مواد:

شیدې	یوه پیاله
د فرني پوډر	۲ قاشوغې
بوره	۱ قاشوغه

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

کامل مایع رژیم

فرني (Porridge)

د پخېدو وخت	15mins

مواد

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

صاف مایع رژیم

ښوروا/یخني

د پخېدو وخت	30mins

مواد

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

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

جیلي

د پخېدو وخت	15mins

مواد:

د جیلي پاکټ	یو
اوبه	دوه پیالي

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

د ناروغ د غذایي حالت په ساتلو کې د نرس رول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ټولنه: د نمونې په شکل د څېړنو د مخې چې په بريتانيا کې سوي د نړۍ ډېرې وګړي د تغذيوي فقر څخه ځوريږي. wright 2006 راپور ورکوي چې تغذيوي فقر کولای سي د وزن د بايلښت، قلبي عدم کفايې، ضعيف معافيتي سيستم او د ناروغانو د ټپ د رغېدو د ستونزو سبب سي. د نرس رول دادی چې ناروغانو ته د تغذيې په اړه تعليمات ورکړي ترڅو د ښې روغتيا خاوندان سي.

تمت بالخير

اخذ ليکونه

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

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