

## نچور

زمونږ بدن هر قسم ویتامینونو ته ضرورت لري ځکه چې د ویتامینونو په واسطه ډیری امراض د منځه ځي او د بدن داخلي عملاتو کې پوره ونډه اخلي ولي ویتامینونه په عمده کې په دوه ډلو ویشل شوي دي یو ضروري ویتامینونه دي او دوهم غیر ضروري ویتامینونه دي چې بدن یې په خپله جوړوي په ضروري ویتامینونو کې یو د ( Vitamin A ) څخه دي چې ضرور دي ویتامین A باید مونږ د خپلي روزمره ژوند کې د غذا گانو څخه واخلو تر څو مونږ وکولی شو چې د ویتامین A روزمره ضرورت پوره کړو ویتامین A خورا زیاتي گټي لري لکه د پوستکي په ښکلا اونرم ساتلو کې ، د سترگو د نظر یا د شبکورۍ د مخي نیولو په خاطر ، د سپرمونو په وده کې او داسې نور ..

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

## هدف

زمونږ د موضوع هدف تر ټولو زيات عامه پوهاوی دی چې زمونږ په عامه ټولنه کې افراد په دې پوهه شي چې ویتامینونه څه ته واي او ویتامینونه ولې ضرور دي باید د ویتامینونو په فواید پوهه شي او وهڅول شي چې تر څو په خپل روزمره ژوند کې د هغه سبزیجاتو او تازه میوو څخه ګټه پورته کړي چې کوم سبزیجات او تازه میوه جات زيات او ضروري ویتامین په ځان کې ولري او د ښه صحت خاوندان ووسي.

## ویتامینونه څه شی دی؟

### Vitamins

ویتامینونه یو شمیر عضوی مرکبات دی چې په عمومي توګه د انسان په بدن کې نه جوړیږي باید د غذا د لارې واخستل شي ویتامینونه او هورمونونه دواړه فعال او هم مغذي مواد دي . هغه عضوي مرکبات چې د حیواناتو په نسجونو کې په ډیره کمه اندازه د میتابولیزم لپاره ضرور دي.

هغه عضوی مرکبات چې په کم مقدار سره په هډوکي د انسان او حیوان د ژوند د ارامی د نسل د تولید صحت نورماله نمو او وده او د ژوند د سالمه ساتنی لپاره ضروری دي ویتامین نومیري.

د ویتامینو مهمه دنده دا ده چې انزایمونه فعالوي نو د Co-Enzyme په شکل کار کوی پروتینونه فعالوی او په انزایم یې بدلوي بیا انزایم کیمیاوي تعاملات مخکې بیایي د حیوان لپاره انرژي او نور ضروري مواد تولیدوي ۲۳ ۲۸۲



ویتامین چې کله عضویت ته داخلېږي په حیوانی نسجونو کې د یو شکل څخه بل شکل ته اوږي ویتامین خپله په انرژي نه بدلېږي . ویتامینونه په شلمه پېړۍ کې وپېژندل شول د هغې څخه مخکې کاربوهایدریتونه ، پروتینونه او غوړي (شحمي مواد ) د اړتیاو خوړو په نامه پېژندل کیدل خو د ویتامینونو د کشف سره څرګنده شوه چې ویتامینونه هم د بدن د ډول ډول دندو د پر مخ بیولو لپاره اړین دي او نشتوالی یې د ډیرو غړو په جوړښتونو او د ورځنیو کړو وړو کې ستري ستونځي راولاړوي ویتامین د دوو یوناني کلمو څخه اخیستل شوی دی چې Vit د ژوند او Amin امین د

کیمیایي گروپ چې د حیاتي امینو معنی ورکوي جوړه شوي کليمه ده چې په ډیره لږه کچه د ژوند د پایښت په ډگر کې د پام وړ دندې په مخ بیايي .

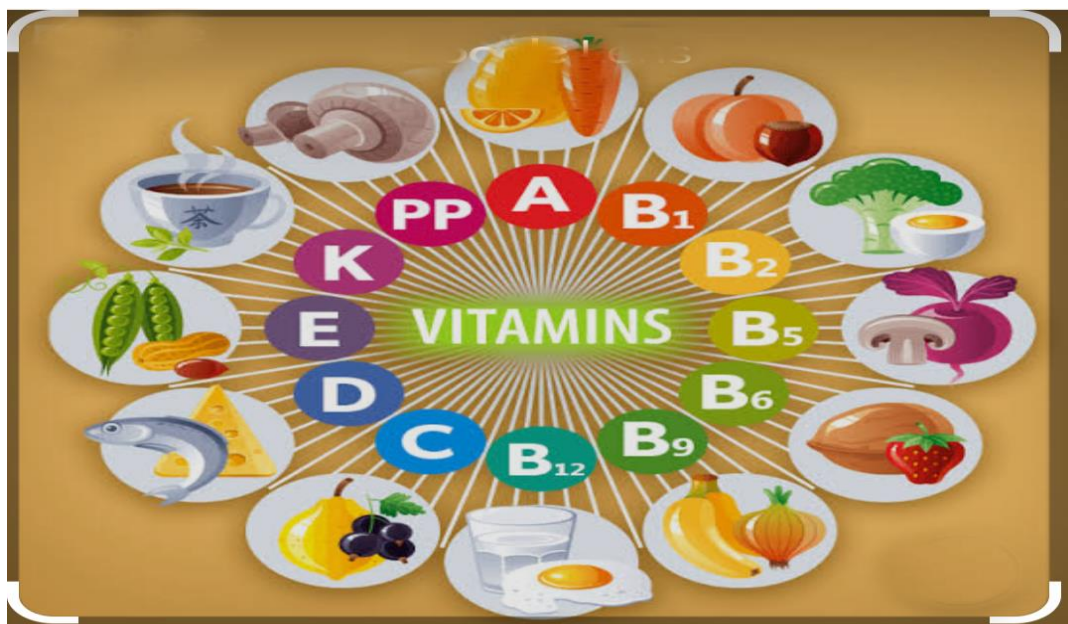
ویټامینونه د کتلست په ډول وظیفه اجرا کولای شي چې په خپله په تعاملاتو کې نه شاملیږي ولی موجودیت یې ډیر د شخص د تکامل لپاره ضروري دي په همدې شان د عضویت تعاملات تنظیموي او عضویت ډیر جزي مقدار ته ضرورت لري همدارنگه ویټامینونه د غذا څخه ډیر په اسانه اخستل کیږي او د یوې غذا ویټامیني محتویات د بلې غذا د ویټامینو محتویات سره فرق کوي او غذا ټول ویټامینونه په کافی اندازه نه لري ، ۲۲۵ - ۱۴ - ۱۵



## History of Vitamins

## د ویتامینونو تاریخچه

ویتامینونه ډیر وروسته پیژندل شوي دي دا ځکه چې په ډیر کم مقدار نباتاتو په انساجو کې پیدا کیږي لومړنی عالم چې د ویتامینونو په باره کې یې کشفیات شروع کړل د Hopkin په نامه سره یادیدلو او یو ګروپ مورکان یې د تجربی لاندي ونيول او داسی خوراک یې ورته ورکړ چې شکرى ، شحمیات ، پروټینونه او مهنی مواد پکې وو او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذایی مواد دي ولی له ویتامین څخه خبر نه وو نو کله چې مورکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شول چې مورکان په بیلا بیلو ناروغیو باندي اخته شول د دي څخه داسی نتیجه لاس ته راغله چې د دي غذایی موادو څخه نور مواد هم شته چې د ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا نا معلومه ماده د (Accessory Factor) په نوم سره یاده شوه او جهان ته یې اعلان کړه چې کله یې په طبعي خوراکونو سره مورکان تغذیه کړل نو صحت یې وموند او کله چې ورته په مصنوعي ډول ورکړل شوه نو په مختلفو ناروغیو دوباره اخته شول او بیا کله چې دغه ناروغه مورکانو ته بیرته طبعي خواره ورکړل شوه نو مورکان بیرته جوړ شول نو د دي څخه داسی معلومیږي چې په طبعي خوراک کې ځینی مواد داسی شته چې د ژوند د بقا لپاره پکار یږي او نوموړی مادی ته یې Accessory Factor نوم ورکړ او د دنیا علماء دی ته موجه شول او زیات مواد یې لاسته راوړل نو کله چې دغه خوراکونه د خالصو خوراکونو سره یو ځای شول نو حیوانات به نه ناروغه کیدل نو بیا دغه مواد یې تجزیه کړل نو دوی ولیدل چې دي موادو NH2 Amin ګروپ درلوده او د ژوند لپاره مهمه ده نو ځکه یې د ویتامین په نوم سره یاد کړل څرنگه چې دا مختلفي مادی وي چې اول کشف شوي او بیا په لاندي ډول طبقه بندي شويدي .



Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

او داسې تر ویتامین ( H ) پوري نومونه ورکړل شول ولي وروسته له دې څخه يې يو يو د تجربې لاندې نيول پدې نږدې وختونو کې ځيني نور ویتامينونه هم کشف شول.

د ویتامین کلیمه د لومړي ځل لپاره په کال ۱۹۱۲ میلادي کال د Frank په واسطه استعمال شوه زیاتره ویتامينونه په بدن کې نه جوړیږي ضروري ده چې په ورځني غذا کې شامل وي خو د دې تر څنګ يو شمير حیواناتو لپاره ضروري نه بریښي چې په ورځني غذا کې ورته ټاکلی ویتامينونه موجود وي او وجود يې په خپله جوړوي کله چې دغه ویتامينونه ( Intestinal Micro Flora ) په واسطه جوړ لکه ویتامین ( B – Complex ) کورنۍ د دې تر څنګ خوګ ، انسان او شادي ویتامین C نه شي جوړولی باید په خوراک کې ورکړل شي.

د ویتامينونو د کمښت ستونزې يا خو په غذا کې د ټاکلي ویتامین نه موجودیت په وجه منځ ته راځي او يا هم د ناروغۍ يا د نورو موادو په وسيله هغه میکانیزم له منځه ځي چې د ویتامین د جذب سبب گرځي. کله چې صفاوی مالګه کمه وي نو په شحم کې منحل ویتامينونه سم نه جذبیږي د کولمو په ناروغۍ کې ورته هم ستونزې منځته راځي د ویتامین کمبود او يا هم نشتوالی نه یوازې دا چې يو حیوان کې د ټاکلي علايمو د ښکاره کېدو سبب گرځي بلکې د هغې د تولید د روزنې له پلوه خورا د اهمیت وړ دي.

### د ویتامينونه لاندې دوه عمده ډولونه لري:

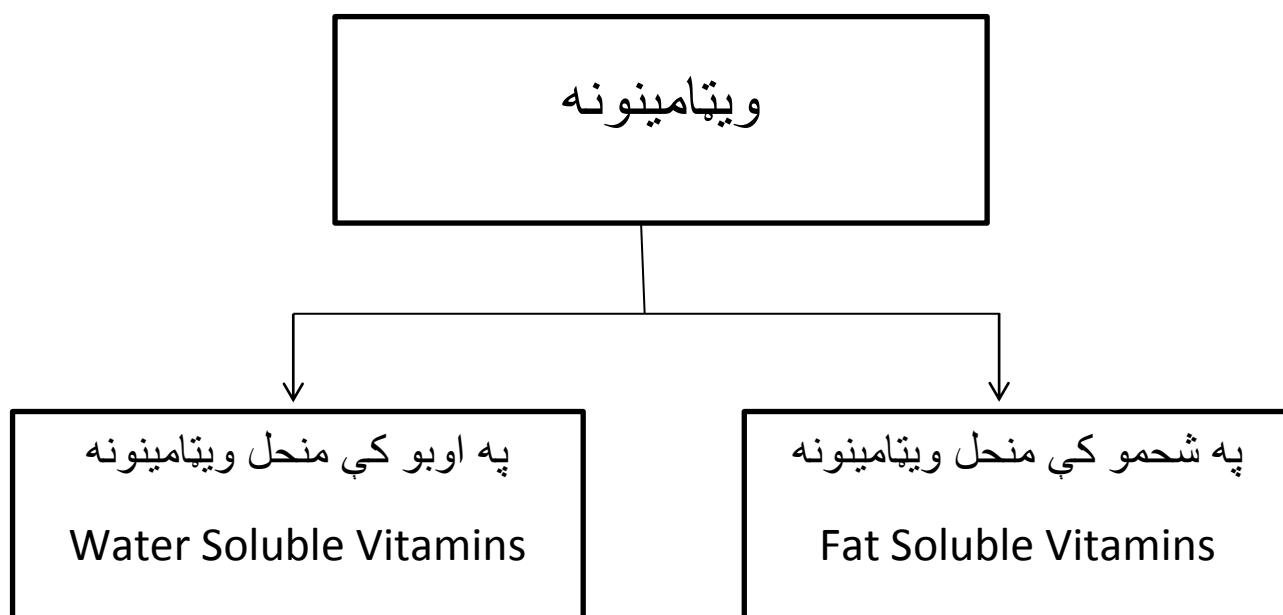
- 1 - ضروري ویتامينونه : هغه ویتامينونه دي چې په داخل د عضویت کې نه جوړیږي او د خارج څخه د غذايي موادو سره يو ځای باید وخیستل شي.
- 2 - غیر ضروري ویتامينونه : هغه ویتامينونه دي چې په عضویت کې جوړیږي او د خارج قسمت څخه ورته ضرورت نه محسوسیږي پرته د ویتامین C څخه.

## Classification

## طبقه بندي

سره له دي چې ویتامینونه تر وسه پوری د A B C او نورو اصطلاحاتو سره یادېږي او بنایي تر چې تر اوږدي مودی لپاره په هم دی حال پاتی شي مگر د IUPAC لخوا څخه د دي لپاره نیمه بشپړ قوانین څیرلي دي په دی قوانینو کې په کیمیاوی نومونو او یا ( Trivial ) په نومونو یاد کړي دي.

ویتامینونه د حل کیدو له مخی په دوه ډوله ویشل شوي دي.

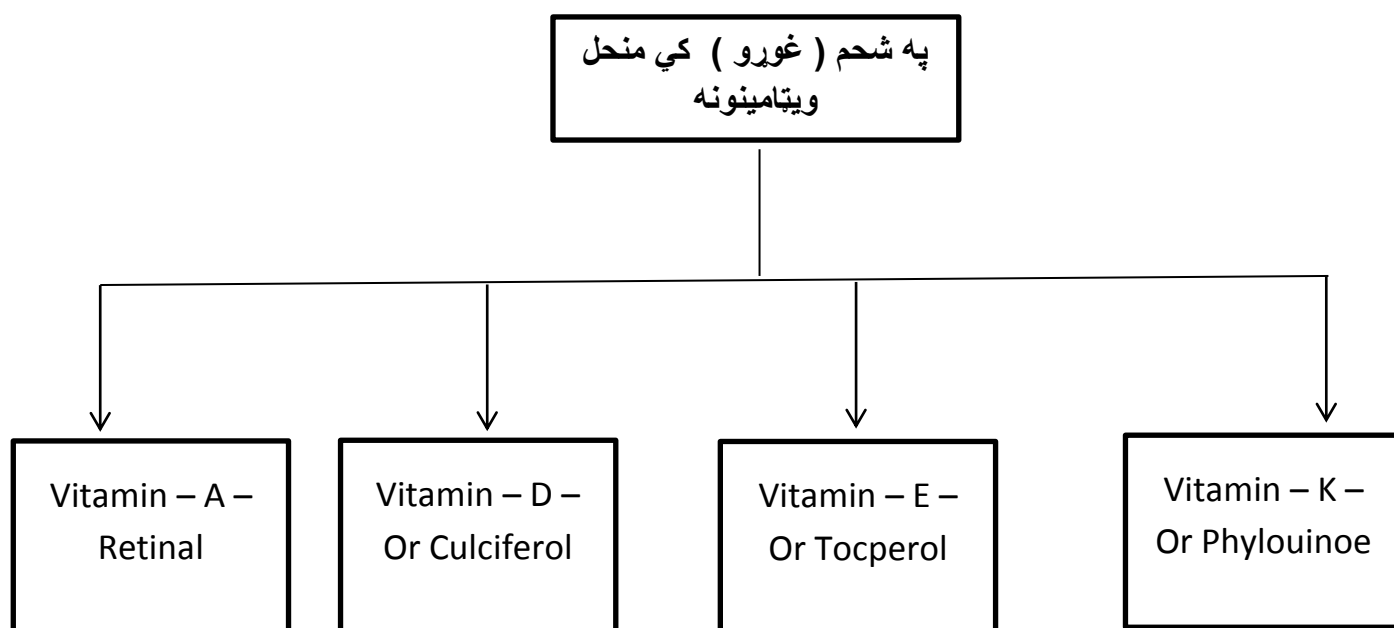


## Classification

## طبقه بندي

### الف - په شحم يا غورو كي منحل ويټامينونه

په شحم كي منحل ويټامينونه د هغه ويټامينونو څخه عبارت دي چي په شحم كي د انحلاليت قابليت ولري عموما په شحمي غذا گانو وجود لري ځيني له دغه څخه زمونږ د بدن په شحمو كي هم ذخيره كيږي او په دي خاطر مجبور نه يو چي هره ورځ يي په مصرف ورسوو. چي په لاندي جدول كي ليدل كيږي.



### ب - په اوبو كي منحل ويټامينونه :

په اوبو كي منحل ويټامينونه د هغو ويټامينونو څخه عبارت دي چي په اوبو كي د انحلاليت قابليت ولري او په غورو كي د انحلاليت قابليت ونه لري چي دا د ( B ) گروپ ويټامينونه او ويټامين ( C ) دي. كوم چي په غورو كي نه شي حل كيږي او نه هم قابليت د ذخيره كيږي ولري ځكه چي د ادرارو په وخت كي د بدن څخه خارجيږي نو روزانه بايد په مصرف ورسول شي.

بلي خوا زياتره ويټامينونه بي ثباته دي او كيږي شي د غذايي موادو د پخولو په وخت كي د حرارت په واسطه له منځه ولاړ شي او حرارت هغه ويټامينونه چي په اوبو كي د منحل كيږي قابليت لري د منځه وړي. څرنگه چي سبزي جات دا ډول ويټامينونه په زيات مقدار لري نو غذا شناسان تنوصيه كوي چي سبزي جات بايد د بخار وركولو او يا هم د الكترولمقنطيس د وړانگو په ذريعه پاخه شي تر څو چي ويټامينونه يي له منځه ولاړ نه شي ځكه زيات حرارت د سبزيجاتو ضروري مواد له منځه



## Classification

## طبقه بندي

وړي سربيره پر دى ځيني ويتامينونه كيدای شي چې د لمر وړانگو په وسيله او يا هم په ازاده هوا كې له منځه لاړ شي كنگل سبزيجات چې تازه تر هغې غوره دي چې ډير ليري ځايونو ته انتقال شويدي بله دا تازه سبزيجات له اخیستلو وروسته پاڅه كړای شي.

په اوبو كې منحل ويتامينونه په لاندې جدول كې وینی:

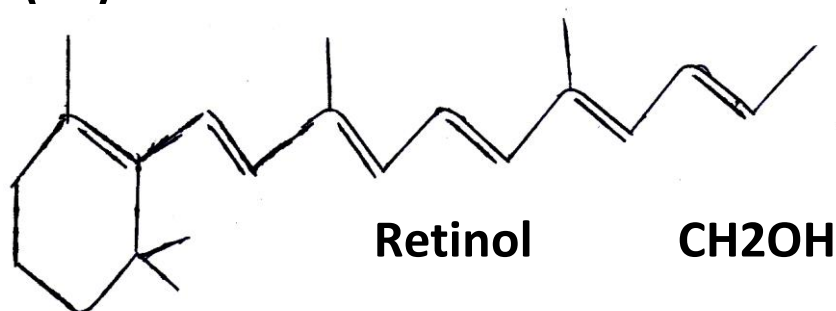


## Vitamin ( A )

## وېټامين ای

دغه وېټامين ( A ) په ۱۹۱۳ میلادی کال کې کشف شوی دی په ۱۹۳۱ کې یې کیمیاوي فورمول معلوم شو.

### Vitamin ( A )



او په ۱۹۴۲ کال کې یې د Synthesis عملیه اجرا شوی په دوه شکلونو سره زیات پیدا کيږي Vitamin A1 او Vitamin A2 چې اول شکل یې الکولی او Vitamin A2 یا الډیها یډي شکل لري د دي وېټامينونو مترادف نومونه عبارت دي له:

Retinoic Acid    چې    Pro Vitamin – A Retinal

Retinal او دا وېټامينونو پيش قدم ۱۹۱۹ میلادی کال په لاندی ډول Croton بیټا ، گاما Kitptoxoanthin بیټا کرونین د دوو مالیکولونو څخه لاس ته راځي او نورو څخه یواځې یو مالیکول ( A ) Vitamin زیاتي جفتي رابطي لري خو بیا هم د پخولو په عادي حرارت کم ضایع کيږي د حرارت اسیدی او قلوۍ په مقابل کې مقاومت لري .

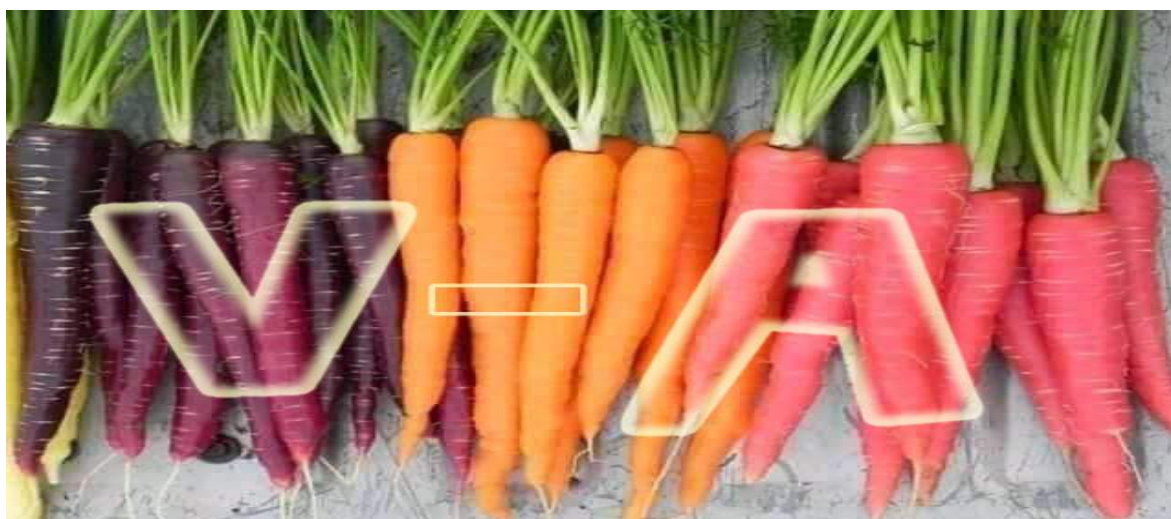
Ultra Violet شعاع په واسطه تخریبیږي د نارینه په وینه کې د وېټامين A سویه نسبت بنځو ته ډیره ده تقریبا 90% ( A ) Vitamin ځیگر او لږه په پښتورگو او د سرو په شحمي انساجو کې ذخیره کيږي د وېټامين ای الډیهايډي شکل د یو مخصوص پروټین سره چې Opsin نومیږي Rhodopsin جوړوي وېټامين ای Retinol یوه کم رنگه ژیر بیلوري ماده ده چې په اوبو کې نه حلېږي وېټامين A په عمومي توګه د څارویو په انساجو کې د وېټامين A په شکل وي ولی په نباتاتو کې د Vitamin A

## Vitamin ( A )

## وېټامين ای

لومړۍ ماده یا د کروټین په شکل پیدا کيږي Vitamin A د حیواناتو په ینه ، سرو ، پینتورگو او د شحم په ذخيروي انساجو کې د شحمو سره یو ځای ذخیره کيږي .

څرنگه چې په خوړو کې وېټامینونه شته نو Vitamin A ډیر وي یعنی د خوړلو لویه برخه وېټامین ای تشکیلوي که هغه خواړه چې Vitamin A پکې په پوره کچه د روغتیا په برخه کې پر بدن ډیره اغیزه لري. بدن غښتلی او پیاوړی کيږي روښانه ، تازه او ښکلی شپووستکی غوړ او روڼ شي پوست لطیف او ملایم شي سترگې روښانه ځلانده شي یعنی نظر یې تیز شي. د سرو او کولمو ناروغيو څخه بدن ژغوري پوستکي ناروغي ودي ته نه پریږدي او په ځانگړي ډول د ناروغيو ده مخ نیوي قدرت زیاتوي .



خو که ( A ) Vitamin په خوړو کې په پوره کچه نه وي پر بدن او روغتيايي ډيره بدي اغيزي لري د بيلگي په ډول که د ژوند په لومړي پړاو کې بدن ته وېټامين ونه رسيري بدن وده او نشونما د لاسه ورکوي يعني وده نه مومي بدن د ډول ډول ناروغيو سره مخ کيږي د سترگو نظر يې کميږي او په ځانگړي ډول شبکوري رامنځته کوي او د کوچنيانو او د وړو هډوکي بې ودي پاتي کيږي . هډوکي وده لا څه چې پاسته او کاره هم شي.

نوټ : د وېټامين عمومي نوم Retinoid دی

## Physiological Function of V-A

## د ویتامین ای فزیالوژی دندی

Vitamin ( A ) د حیواناتو په فزیالوژیکي سیستم کې لاندې مهمې دندې اجرا کوي.

1 - Vitamin ( A ) د حیواناتو د داخلي بشروي نسجونو په نورمال حالات کې ساتي

اپتلي انساج هغه انساج دي چې بدن د داخلي خالیگای پوښي او په دې ترتیب د مکروب د داخیلیدو مانع گرځي او د هضم جهاز او د تنفسي سیستم پوښوي ویتامین د کموالی په وخت کې داخلي عضوي بشروي انساج خپل اصلي الاستکي خاصیت د لاسه ورکوي او کلکیري چې داسې نسجونه ( Keratinized ) نسجونو په نوم یادیري په دې نسجونو کې د هغه د کموالی په نسبت مکروبوڼه په اسانۍ سره داخیلیري نوموړي مکروبوڼه د حیواناتو په نسجونو کې د یو لړ ناروغيو سبب کیري په تنفسي سیستم ، هضمي سیستم ، عصبي اړ پوښشي انساجو اثر لري د تخریب څخه یې ساتي د انسانانو په وړندي مقاومت لوړوي.

2 - Vitamin ( A ) د هډوکو د ودې لپاره ضروري دی که دا ویتامین نه وي هډوکي وده

نه کوي ولی عصبي سیستم وده کوي کله چې عصبي سیستم نمو وکړي او هډوکي نمو ونه کړي په دې وخت کې عصبي سیستم او د هغه سوري څخه راوړي او هډوکي سره تماس پیدا کوي او انسانان او حیوان د دردونو سره مواجه کیري.

3 - Vitamin ( A ) په سترگو کې Rhodopsin جوړوي یو بانجیاني رنگه ماده ده چې د

شپي د لیدو لپاره ضرور ده.

4 - د سپرمونو په وده کې هم رول لري همدا رنگه ( Ontogenesis ) په عملیه کې هم

فعاله ونډه اخلي د دې ویتامین د کموالی په نسبت هغه غشاوی چې د حیواناتو په رحم کې د نطفې د تغذیې لپاره ضروري دي په ښه توګه وده نه کوي همدا رنگه د شیدو په غدو باندي هم فعال رول لري د حیواناتو د هډوکو د کارنداتین سلفیت د کراتو سلفیت مادي د Vitamin ( A ) په موجودیت کې جوړیري نو لکه څرنګه چې Vitamin ( A ) د هډوکو جوړولو کې مهم رول لري.

دا یو منلی حقیقت دی چې Vitamin ( A ) د ځینو انساجو د طبعي فعالیت د پاره د ضروري دي چې د فقدان لومړي اعراض یې وړندتوب دي مګر بشپړ اعراض عبارت دی له.

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

## د Vitamin ( A ) کموالي ناروغی Vitamin ( A ) Deficiency

د Vitamin ( A ) کموالي په وخت کې حیوانات په عمومي توګه په لاندې ناروغیو اخته کېږي.

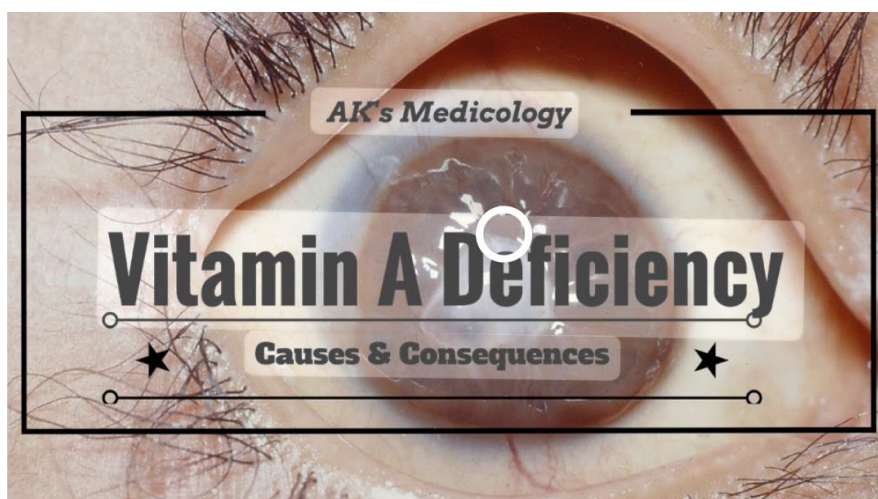
1- Exeroderma ( د پوستکي وچیدل ) Exerophthalmia ( د سترګو وچیدل ) د دي

ناروغی په وخت کې د حیواناتو د سترګو د احاطی نسجونه کلکېږي او د Keratomatacid د سترګو د قرني نرمیدل یا خشکې جلد ، نسجونو شکل خائته غوره کوي که چیرې دغه ناروغی په حیواناتو کې د اورېدې مودې لپاره تداوي نه شي نو حیوان به حتما روند شي نوموړي ناروغي په کوچنیانو کې ډیره زیاته لیدل کېږي.

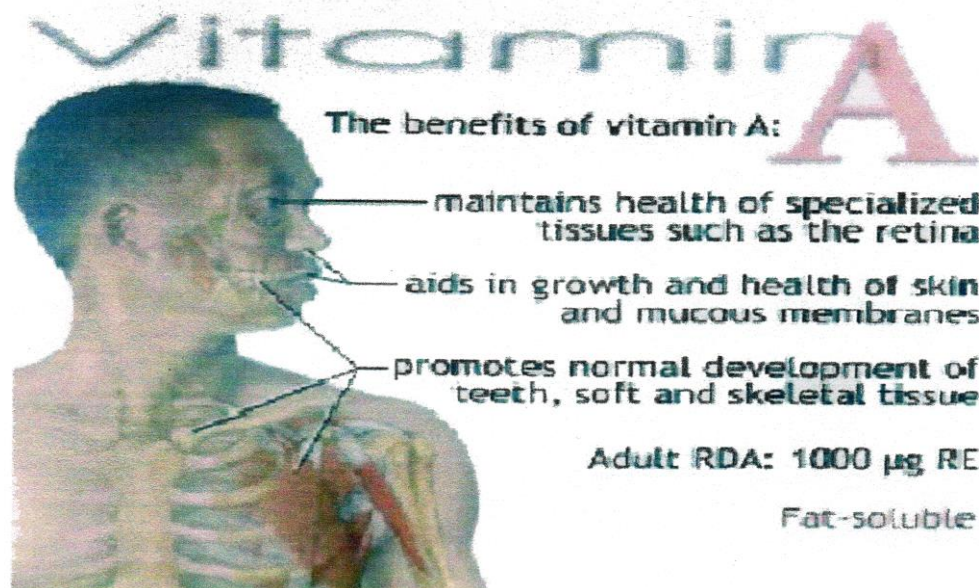
Exerophthalmia په انسانانو کې د هغه حالات څخه عبارت دي کله چې سترګه د نیمې دقیقې یا زیات وخت لپاره د زیاتې رڼا سره مخامخ شي د هغه ګاټی وچېږي .

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

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



## Vitamin ( A ) Deficiency د کموالی ناروغی Vitamin ( A ) د



### 2- شب کوري ناروغي ( Night Blindness )

دا ناروغي هم د Vitamin ( A ) د کموالی ناروغي ده حیوانات هغه وخت پري اخته کيږي چې د حیواناتو د سترگو په رټينا کې او راپسين ماده د Vitamin ( A ) د کموالی په سبب په کافي اندازه جوړ نه شي . Rhodesian د حیواناتو په رټينا کې د لاندي عمل په ذریعه جوړيږي.

دوداپسين دلمر وړانګې Vitamin ( A ) الډيهايډ + اپسين

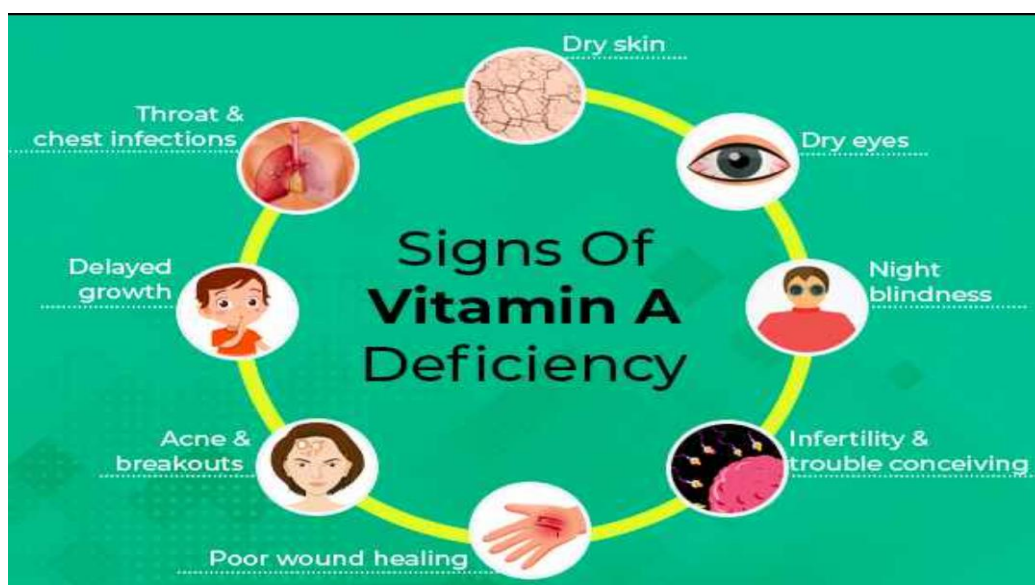
Vitamin ( A ) الکھول روډاپسين = اپسين + Vitamin ( A ) الډيهايډ

د پورتنیو عملاتو څخه بنکاري چې د لمر د وړانګو په شته والي کې روډوپسين مرکب د Opsin په پروټين او Vitamin ( A ) په الډيهايډ و بدليري Vitamin ( A ) الډيهايډ N-A-D په شتوالي کې په Vitamin ( A ) الکھول باندي بدليري Vitamin ( A ) په الډيهايډ باندي د مرکب په تياره کې بيرته د اپسين پروټين سره تعامل کوي او په روډوپسين بدليري . د يادولو وړ ده چې Rhodopsin د جوړيدو او ماتيدو په وخت کې يو اندازه ویتامين د کيمياوي عملاتو په نتيجه کې تخریب کيږي. که چيري د تخریب شوي Vitamin ( A ) په عيوض نور Vitamin ( A ) حیوان ته ورنه کرل شي نو حیوان به په شب کورۍ اخته شي.

## Vitamin ( A ) Deficiency د کموالی ناروغی

3- همدارنگه Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې حیوانات په بیلا بیلو ناروغیو اخته کیږي د هضمي جهاز ، تنفسي جهاز ، اطراحي جهاز په سیستمونو کې ناروغي مینخته راځي د هضمي جهاز ناروغي لکه اسهال ، تنفسي جهاز ناروغي لکه سینه بغل او د اطراحي جهاز ناروغي لکه په سوزک اخته کیږي.

4- Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې حیوان په عصبي ناروغی اخته کیږي علت یې دا دی چې Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې هډوکي په نورماله توګه وده نه کوي اما د هغې عصبي سیستم په نورماله توګه وده کوي د دې عملی په نتیجه کې هډوکي د حیواناتو په عصابو فشار راولي او د دې فشار په سبب په عصبي ناروغی اخته کیږي.



5- Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې د حیواناتو پوستکی ګونځي کوي او خپل ټینګوالی د لاسه ورکوي

6- Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې د حیواناتو په داخلي سیستم کې ترشحي غدې په بڼه توګه خپلې دندې سرته نه شي رسولي شب کوري په بالغو حیواناتو کې وینښتانو د رژیډلو ځیګوالی او د پوستکي د سپیره کیدو سبب کیږي که دغه کموالی دوامداره شي نو سترګو ته هم زیان رسوي د سترګو اوبلن کیدل د قرني نرمیدل کونج ( کتنوس ) وچیدل او سترګې په مکمل ډول سره رنډیږي نسلي حیوانات شنډیږي په حامله حیواناتو کې جنین مړه زیږول کیږي په پسونو کې برسیره په شبکورۍ پیدا شوي وري ډیر کمزوري او یا مړ پیدا کیږي خو

## د Vitamin ( A ) کموالی ناروغی Vitamin ( A ) Deficiency

په الوتونکو کې د دي ویتامین د کموالی په وجه وده یې بڼې کیري دا رنگه موازنه د لاسه ورکوي او په یو لویو چرگانو کې د هگیو د حاصلاتو او چرگورو ویستلو ته سخته صدمه رسوي .

7- Vitamin ( A ) کموالی د بنځینه حیواناتو په تناسلي نسجونو باندي هم منفي اغیزه لري د Oogenesis عملیه هم په ښه توگه سر ته نه رسیري همدارنگه د Vitamin ( A ) د کموالی په وخت کې د شیدو غدي تبخیر خوري او د استروجنونو په مقابل کې حساسیت پیدا کوي. د نومورو ناروغیو په وخت کې د حیواناتو صدیو کې په نورماله اندازه شیدي نه جوړیري امکان لري یو د هغوي علتونو څخه وي چې حیوانات د ویتامین ای د کموالی په وخت کې لږ ی شیدي ورکوي د ویتامین ای په وخت کې ځیني داخلی غدي خپل اصلي خاصیت د لاسه ورکوي او د نورمال وزن څخه کوچني کیري د یادولو وړ ده چې د ویتامین ای د کموالی په وخت کې د حیواناتو د خسیو بشروي نسجونه ( Epithelial Tissues ) نورمال حالات څخه کوچنی کیري او په هغه کې سپرمونه په کافي اندازه سره نه تولیدیري.



## د ویتامین ای زیاتوالی      Hypervitaminosis A

د ( A ) Vitamin زیاتوالی عموماً په حیواناتو کې سختوالی د پوستکي غټوالی د گډېدې غټوالی همدارنگه د ( Hypo Calciumia ) د ځیگر لویوالی مینځته راځي په انسانانو کې ډیر زیات مقدار د ( A ) Vitamin ( Over Dose ) شاید د صحت لپاره ډیر مفر وي او په انسانانو کې سر دردی ، زړه بدوالی ، استفراق په مزمن حالاتو کې سبب دي اشتهایي د پوستکي وچوالی ، بنارښت ، د ویننتانو توپدل ، د شونډو چاودیدل ، د هډوکو درد او د سږو د سرطان زیاتوي.

### **ډیر ویتامین ای د سږو د سرطان خطر زیاتوی**

د امریکایي څیړونکو دا په ثبات رسولي چې که څوک ویتامین ای په زیاته اندازه د زیاتي مودي لپاره وخورې نو په هغوي کې د سږو سرطان د پېښو گواښ زیاتیري د څړونکو دغه امریکایي ډلي دغه څیړنه په ۷۷۰۰۰ اووه اوپا زره کسانو باندې سر ته رسولي چې هغوي په ورځ کې ۴۰۰ ملي گرامه ( A ) Vitamin د زیاتي مودي لپاره هره ورځ تر لاسه کولو په دغه کسانو کې د سږو د سرطان گواښ کابو 28% زیات شوي وو او دغه سلنه بیا په هغه کسانو کې له دي زیاته وه چې سگریټ يې څکول له دغه څیړنو څخه وروسته داسې نتیجه اخیستل کیري چې څوک بیتا کاروتین څخه گټه اخلي هغوي ته به هم د سږو سرطان گواښ متوجی وي.



## Hypervitaminosis A

## د ویتامین ای زیاتوالی

د امریکایي ژورنال کې د سبرو او کرکیچونو روغتیایي لارو چارو په اړه معلومات خپرو یو متخصص داسې ویلي دي چې خلکو ته پکار ده چې د اړتیا وړ ویتامینونه د میوو ترکاریو څخه تر لاسه کړي او ډیره هڅه دي وکړي چې د گوليو په وسیله ویتامینونه ونه خوري په کلورادو پوهنتون کې ډاکټر ټیم بایر په دي اړه واي د خلکو لپاره د خوړو یو متوازن رژیم ضروري دي په دي معنی چې دوي په خپلو خوړو کې ټول اړین توکي او منرالونه ولري او په دوي سره به په دوي کې د سرطان د راپیدا کیدو گواښ کم کړي په دي څیرنه کې څیرونکو داسې کسان چې عمر ونه یې 50 پنځوسو او 76 شپږ او یو کلونو تر مینځ وو تر څلورو کلنو لپاره تر خپلو څیرونو لاندې ونیول او په دي موده کې د دوي د ویتامین سی فولیک اسید ویتامین ای رژیم له نظر څخه تیروي له ټاکلي مودي وروسته له دوي څخه په ۵۲۱ کسانو کې د سبرو د سرطان پېښې رامینځته شوي د سرطان په رامینځته کیدو د کورنۍ تاریخچې او عمر داسې څه وو چې پرته د حیرانتیا څخه د سرطان سره یې ډیره غښتلي اړیکې درلودې او تري سترگې نه پټیږي نو ویتامین سي او فولیک اسید په خپل وار د سبرو په سرطان باندې څه اغیزه نه درلوده نو دا په حقیقت کې همدا ویتامین ای وو چې د سرطان گواښ یې دومره لوړ کړی وو څیرونکو خپلې لاسته راوړنې د پخوانیو لاسته راوړنو بشپړونکي بللي دي او زیاته کړي یې ده چې یوه لسيزه پخوا د ۱۰۰ ملی گرامه ویتامین ای په خوړلو سره چې هره ورځ تر لاسه شي د سرطان د پېښې گواښ یې 7% زیاتېږي

هغه کسانو کې چې سگریټ یې څکل په هغوی کې د Vitamin ( A ) له امله دغه اندازه زیاته وه او د دوي پرې خبر نه وو ویتامین ته اوکسیدانټ ضد ماده هم ویل کيږي چې نه پریږدي چې د بدن ژوندي حجري د ازادو رادیکلونو په وسیله له مینځه ولاړ شي د دغې ویتامین څخه زیات خلک گټه اخلي او د ورځنۍ تقویتی درملو د ډلې گني .

خو سره د دي چې دغو امریکایي څیرونکو په ډاگه کړي چې که ویتامین په زیاته اندازه واخیستل شي نو بیا د اوکسیدانټ ضد ځانگړنه د ځانه نه ښايي او د دي پر ځای د اوکسیدانټ ملا تر کوي.

چې د همدې ځانگړني له امله د بدن حجرو د مرگ لامل گرځي د دي څیړندوی ډلې مشر ښاغلی ډاکټر کریستو فرساتور ویلي دي تر دي مخکې به تل داسې گڼل کیده چې ویتامین د ځانه سره گټي لري او کمښت یې زیان لري.

## د ویتامین ای زیاتوالی      Hypervitaminosis A

هغه زیاته کړي ده د میوو ترکاربو په نورو ترکیباتو باندې لا نوري څیرني تر سره شي تر څو معلومه شي چې امکان د سرطان د گواښ په راکمالي کې مرسته وکړي چې د خپلو ناروغانو سره د سرطان په هکله مشوره وکړي او ورته ووايي چې دغه توکي کولی شي چې د سرطان پېښې په احتمال له توگه راکمه کړي .

هنري سکو کرفت چې د برتانيا د سرطان په څیرنيز مرکز کې معلوماتي ساينسي ډلې مشري په غاړه لري داسې وويل : تر اوسه پوري خبرې په دې کيږي چې ايا ویتامین او منرال د سرطان په برخه کې اغيزه لري او که نه ؟

هغه زیاتوي چې ځيني څیرني وايي چې گټه رسوی خو نور يې بيا زیانمنې بولي هغه وايي چې څیرنو په وار وار سره دا سرگنده کړیده که متوازن خواړه وخورل شي او په هغې کې ویتامینونه چې بدن ورته اړتیا لري شتون ولري نو بيا د ځینو سرطانونو په وړاندې گواښ راتیتوي.

هغه زیاتوي تر وسه پوري سگرت څکول هغه فکتور گڼل کيږي چې د هر سرطان د مخنيوي لپاره يې سپارښتنه کيږي هيڅ داسې پرهيز يا د ویتامینونو خوراک تر وسه پوري د سگرتو په څیر خترناک نه دی په ۲۰۰۲ کال کې د فنلنډ په هیواد کې په ۲۹۰۰۰ نهه ویش زره نارینو سگريت څکونکو باندې څیرني شوي وي چې هغوی د بیټا کاروتین تر لاسه کول.

## د ویتامین ای استقلال

Vitamin ( A ) د حیواناتو په وړو کولمو کې د کروټین څخه جوړېږي د حیواناتو د مکوزا د لاری د حیواناتو په نسجونو کې داخیلېږي نوموړي ویتامین د حیواناتو په نسجونو کې د اړتیا سره سم داخیلېږي که چېرې د دې ویتامین اندازه په وینه کې زیاته شي نو په دې وخت کې ایضاً ویتامین د حیواناتو په وینه کې زخیره کېږي ذخیره شوی ویتامین د اړتیا په وخت کې ترینه گټه اخلي څرنگه چې ویتامین ای ( Vitamin A ) د حیواناتو په وړو کولمو کې په شحمو کې جذبېږي نو له دې کبله هغه عوامل چې د شحمیاتو جذب کې رول لري نو د Vitamin ( A ) جذب کې هم مرسته کوي.

## Sources of Vitamin ( A )

## د ویتامین ای منابع

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

**حيواني منابع :**

غوبنه ( Meet ) ، د هګۍ ژیر ( York ) ، ځيګر ( Liver ) ، شیدي ( Milk ) او ماهي ( Fish )

**نباتي منابع :**

**په میوه جاتو کې منابع :**

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

**په سبزیجاتو کې منابع :**

پالک ( Spinach ) ، مولى ( Radish ) ، گازري ( Carrot ) ، شلغم ( Turnip ) ، کرم ( Cabbage ) رومي بانجان ( Tomato ) ، تور بانجان ( Eggplant ) گلپي ( Cauliflower ) ، کدو ( Pumpkin ) ، بادرنگ ( Cucumber ) او داسې نور لکه وریژي بعضي وچې میوي چې د ویتامینونو ذخیرې په ځان کې لري.

د ویتامین ای منابع په لاندې شکلونو کې بنودل شوي دي!



خربوزه یا ختکی



مڼه



بادام



چهار مغز یا غوز



ممیز



اینخُر



کاهو



تور بانجان



بانجان رومی



# Sources of Vitamin A



## د ویتامین ای ارزښت Importance of Vitamin ( A )

Vitamin ( A ) بدن غښتلی او پیاوړی کوي مخ روښانه ، تازه او ښکلی کوي پوستکی نرم شفاف لطیف او ملایم ساتي سترګې روښانه او ځلانده ښکاري ( نظر تیزوي ) بدن ، سږي او کولمي د ناروغیو څخه ژغوري د پوستکي ناروغی نه پریردي چې وده یا انکشاف وکړي او په ځانګړي ډول د ناروغیو د مخنیوي لپاره د بدن مقاومت زیاتوي ( لوړوي ) ویتامین د کوچنیانو په رشد او نمو کې ښه ساتنه کوي په کوچنیانو کې د غاښونو په جوړښت کې پوره رول لري او ډیر موثر دي.

همدارنگه Vitamin ( A ) په جلدي امراضو کې په کافي ډول موثر دي او هغه کسان چې مزمن ریزش ولري هغوی ته باید ویتامین توصیه شي .

Vitamin ( A ) او Vitamin ( D ) ډیرې نږدې اړیکې لري نو لدې کبله کله چې ویتامین ای Vitamin ( A ) چا ته تجویز کیري باید د Vitamin ( D ) سره یو ځای وخورل شي.

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

## پايله

په دغه کوچنی لیکنه کې ما هڅه کړېده چې د باوري منابعو څخه معلومات راغونډ کړم او موضوع په ساده ژبه په روانو ټکو د خپلو مؤمنو ورونيو په مخکې کيږدم او هر ه موضوع په ښه ډول وڅيړم تر څو په راتلونکي کې زمونږ گران هيوادوال ورڅخه گټه واخلي دا چې دا موضوع يو څه پيچلي وه ما هڅه کړېده چې ډير څه معلومات خپلو مؤمنو شائقينو ورونو ته د زړه له کومي وړاندي کړم اميد دي چې الله (ج) ماته او نورو شائقينو ورونو ته ورباندي فايده ورکړي.

( ومن الله التوفيق )

عطاءالله ( شينواری )

## خلاصه :

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

خو که بلي خوا که مونږ د ( A ) Vitamin درملو د لاري واخلو کيداي شي چې Over Dose شي او يا د خوراک د لاري دوامداره هغه خواړه وخورو چې د ( A ) Vitamin څخه غني وي نو بيا هم زیات نقصانات یا ناروغی رامنځته کولی شي لکه د پوستکی غټوالی ، د گيډي غټوالی ، د ځيگر لويوالی حتا د د سږو سرطان گواښ هم زیاتوي نو باید هر ویتامین چې د انسان بدن ورته اړ وي باید په خپله اندازه واخيستل شي.

د ویتامین ای منابع مونږ په سبزیجاتو کې لکه تور بانجان ، گلپي ، تماتر رومي او داسی ډيري سبزي پالک او داسي نور د میوو څخه هم مونږ کولی شو چې د ( A ) Vitamin واخلو لکه مڼه ، انځیر ، کیله ، مالټه او داسي نوري تازه او وچي میوي ، د حیواناتو څخه هم مونږ کولی شو چې د ویتامین ای لاسته راوړو لکه غوښه ، هگی ، شیدي او ماهي

## وراندیزونه

قدرمنواستادانو او گرانو محصیلینو !

دنبوونې اوروزنې دښه کیفیت او محصلینو ته دنویو، تازه او کره علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړینه ده چې په درې او پښتو ژبه د درسي کتابونو فرصت برابر شي. د تعلیمي نصاب دري فورم لپاره له انگلیسي ژبې څخه درې او پښتو ژبه ته د کتابونو او مجلو ژباړل اړین دي .

له دې امکاناتو څخه پرته محصلین او ښوونکي نه شي کولای چې عصري ، نویو ، تازه او کره معلوماتو ته لاس رسې پیدا کړي .

چون د ویتامینونو په ارزښت او د ویتامینونو منابع په هکله زموږ عامه ټولنه کې څوک دومره معلوماتو ته لاسرسی نه لري باید په ټولنه کې عامه پوهاوی وشي ترڅو په ټولنه کې د Vitamin Deficiency او د Hyper Vitaminosis په شان ناروغیو څخه بچ او خوشحاله صحتمنده ژوند وکړي .

په درنښت

عطاء الله (شینواری)

## References

## ماخذونه

- 1 احمد زی محمد نذیر ( ۲۰۰۸ ) م خواره او روغتیا سنگر خپرندویه ټولنه کندهار
- 2 اڅکزی درويزه ( ۲۰۰۷ ) م عضوي کيميا نارنج خپرندويه ټولنه کندهار
- 3 صابر عبدالواسع ( ۲۰۰۷ ) م عمومي بيولوژي نيو کابل کتاب پلورنځی
- 4 مومند پوهنمل سرور ( ۲۰۰۳ ) م افغان خواره او روغتیا دانش خپرندويه ټولنه
- 5 عمومی طبي لارښود د طب او منځنی طب لپاره ۱۳۹۹ هـ ژباړه ډاکټر عباس دانش

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**