

او ویتامین لروونکی درگونه)

vitamin



Ketabton.com

ترتیب کننده استاد سید امین جان: (سادات)

د زده کړې موخې

- د ویتامینونو په اړه د زده کړیالانو د پوهې لوړول.
- د ویتامینونو د پیژندنې ، پلبندي ، سرچینې ، کیمیاوي جوړښت او ورځنۍ اړتیاوې پیژندل دي.
- د ویتامین B کمپلیکس ویتامینونو ځانګړتیاوې.
- په شحمو کې منحل او په اوبو کې منحل ویتامینونو تر منځ توپیر.
- په اوبو کې د منحل ویتامینونو ځانګړتیاوې.

ویتامینونه (Vitamins)

تعریف : مفر مرکبات دی چې په کم مقدار سره دغذایی موادو په ترکیب او حیواني موادو په ترکیب کې شتون لري.

ویتامینونه د هغه موادو څخه عبارت دي چې د انساجو د ودې، فعالیت او ساتنې لپاره ضروري دي. یا د غذایي موادو مهمه او حیاتي برخه ویتامینونه دي.

یا په بل عبارت ویتامینونه هغه عضوي مرکبات دي چې د نورو عضوي موادو استقلال، د وجود نشو نما او فعالیت لپاره ضروري دي. چې د امراضو د تداوي لپاره استفاده کيږي چې زمونږ عضویت هغه سنتیز کوي نه شي او یا په کم مقدار سره سنتیز کوي.

ادامه ...

يو تعداد يی په عضویت کې جوړېږي او يو تعداد نور يی په عضویت کې نه جوړېږي.

د بيو شمی له نظره د کتلست خاصیت لري.

د هورمونونو سره نيردي اړیکې لري خو فرق دا دي چې

هورمونونه تنظيم کونکې رول لوبوي

و یتامينونه په استقلال کې رول لري.

په (۱۹۲۰ م) کال کې د Drummund په واسطه د Vitamin په نوم وپیژندل شو.

ادامه ...

په (۱۹۱۱ م) کال کې د Funk په نوم د لومړۍ ځل لپاره د Vital amin اصطلاح چې اوس (Vitamins) په نوم یادېږي د وریجو په سبوس کې د موجودې فعالې مادې لپاره و کاروله

- پروفیسر (Drummond) په ۱۲۲۰ م کال کې د (Amine) د کلېمې څخه د E د توري د لري کولو پیشنهاد وکړ
- او د قبول وروسته یې د ویتامین کلیمه د استفادې وړ وگرځېده
- . تر اوسه پورې ۲۲ ویتامینونه پېژندل شوي دي او نورو پسي څېړنې روانې دي .

د ویتامینونو تاریخچه (History of Vitamins) :

لمړنی عالم چې د ویتامینونو په باره کې یې کشفیات شروع کړه د Hop kin په نوم یادیده او یو ګروپ مورګان یې تر تجربې لاندې ونيول او داسې خوراک یې ورته ورکړ چې شکري ، شحمیات ، پروټینونه او معدني مواد پکې وو او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذايي مواد دي ولې د ویتامین څخه خبر نه وه نو کله چې مورګانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شو چې مورګان په بیلا بیلو ناروغيو باندې اخته شول د دې څخه داسې نتیجه لا س ته راغله چې د دې غذايي موادو څخه غیر نور مواد هم شته چې ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا مواد ویتامینونه دي

د دهغه محصولات فقدان په غذایی موادو کې د

Avitaminosis

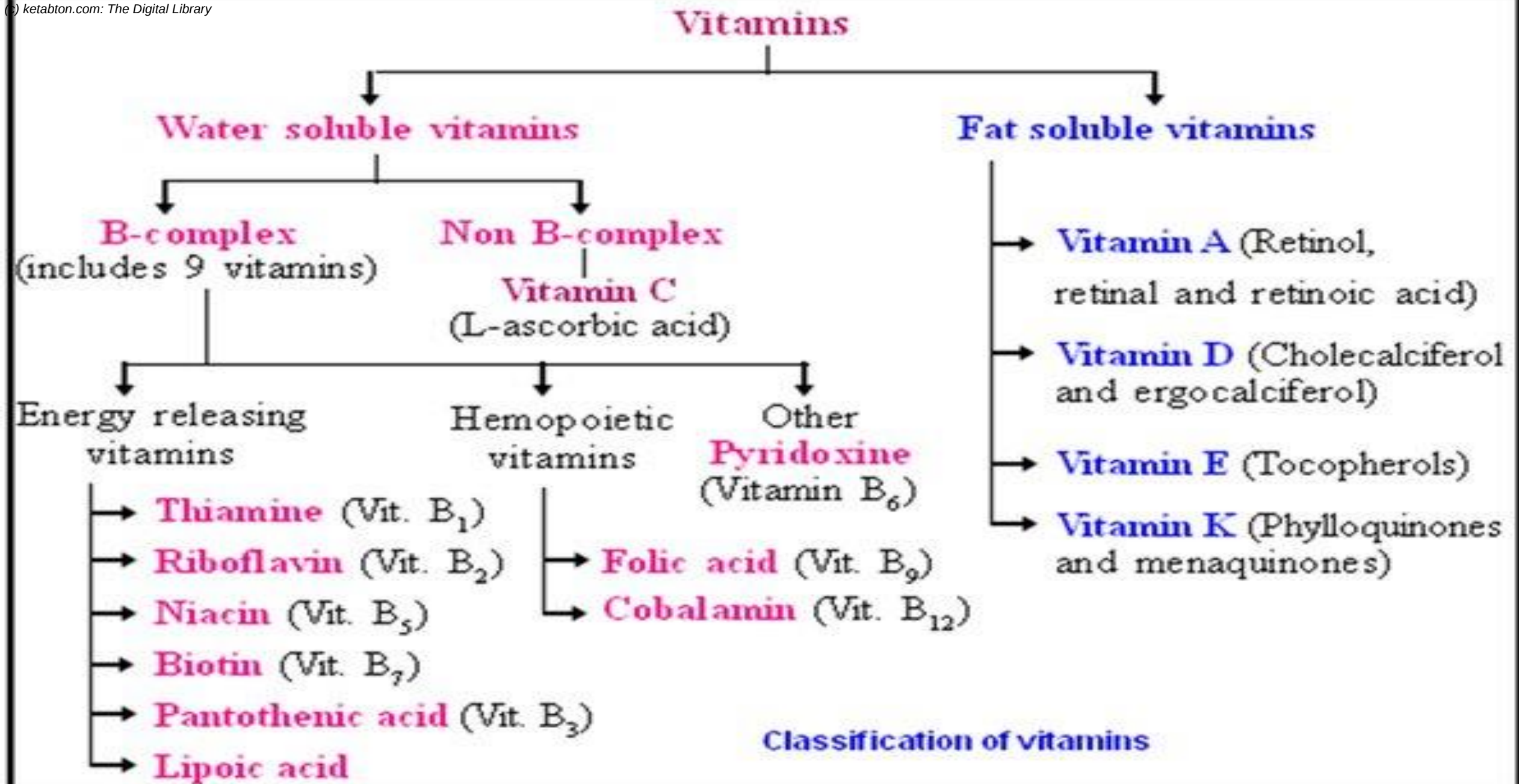
Hypovitaminosis

Rickets

Pellagra

Polyneuritis

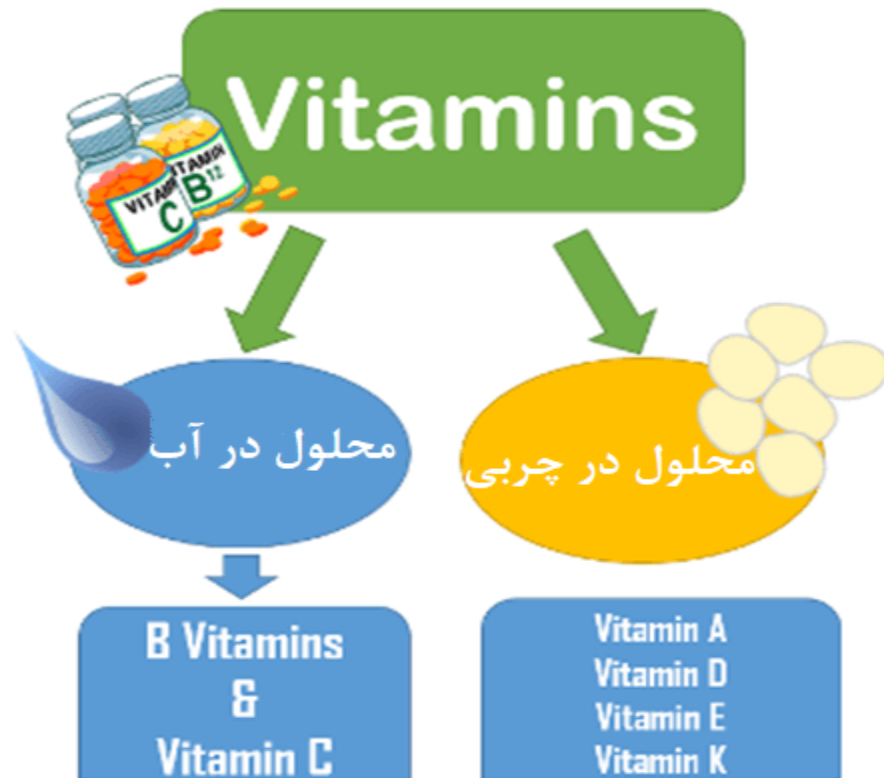
ویټامینونه په مستقیم ډول له نباتاتو څخه او په غیر مستقیم ډول له حیواناتو څخه لاسته راځي
هغه کسان چې صرف نباتی موادو څخه پخپل غذایی رژیم کې استفاده کوي نو د B12 له کمبود سره مخامخ دي
هغه کسان چې په الکول کې معتاد کسان د B1 له کمبود سره مخامخ دي
په مخدره موادو مبتلا کسان د Hipovitaminosis (مناسب غذایی رژیم نه لري)



د ویتامینونو طبقه بندي:

ویتامینونو غیر متجانس مرکبات دي چې د کیمیاوي ساختمان له نظره تصنیف کیدای نشی خو د انحلالیت او الفبا تور له نظره په لاندې ګرپونو ویشل شوي دي.

د الفبا توري له نظره: (A, B complex, C, D, E, K, P)



ویتالامینونه د کیمیا له نظره:

- I. Acid Form
- II. Alcoholic form
- III. Aldehyde form

➤ د ویتالامینو نومنبع:

په ټوله کې د ویتالامینو نومنبع په لاندې ډول دي.

Grains and Cereal group

Vegetables group

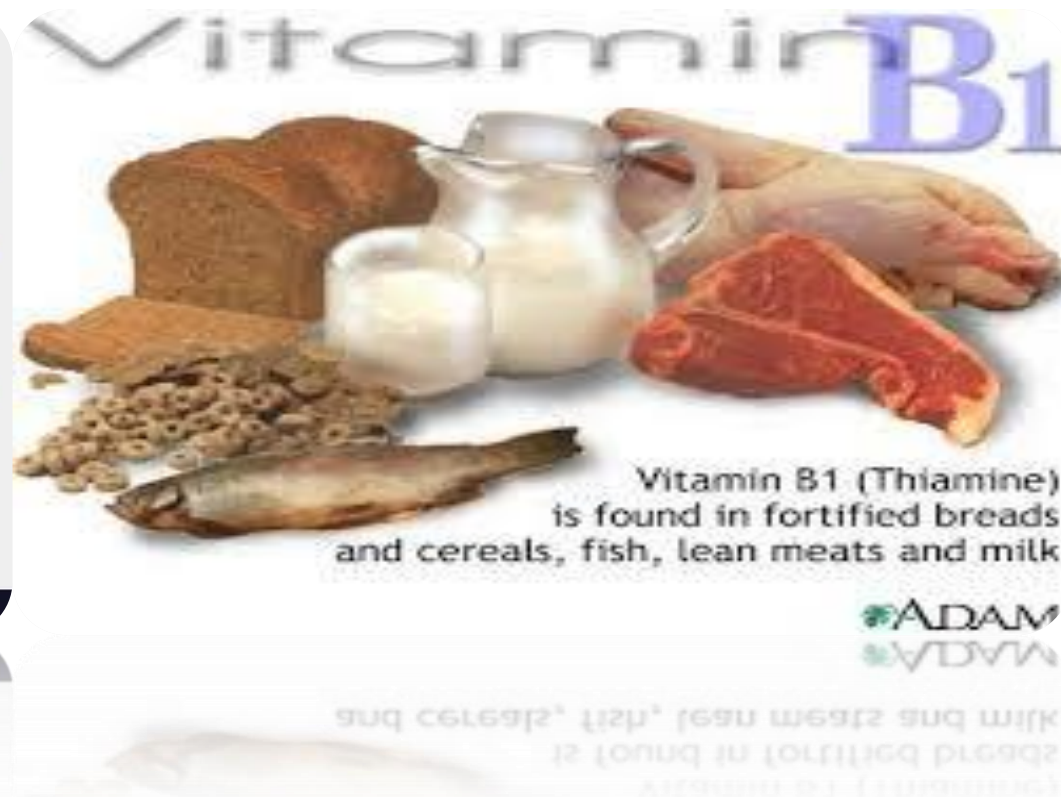
Fruits group

Milk group

Meat group and Microorganism group

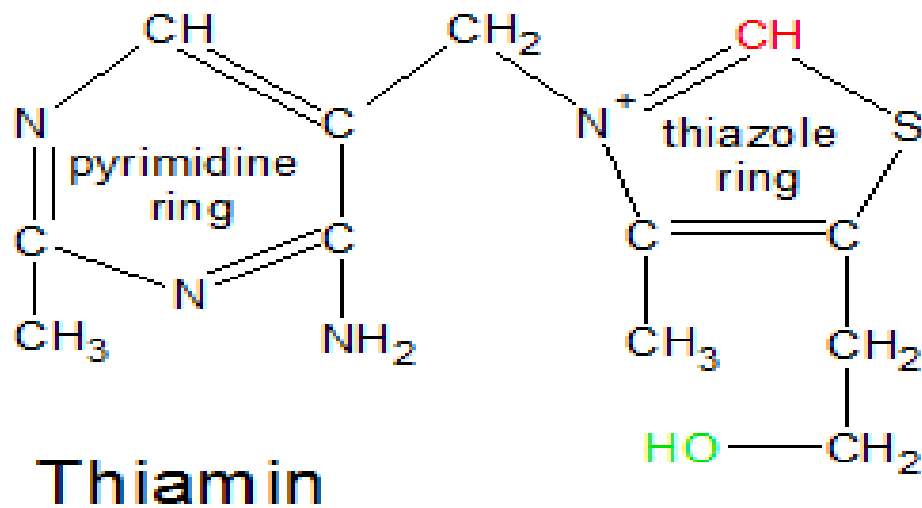
پہ اوبو کی منحل ویتامینونہ:

: Vitamin B1 – Thiamin

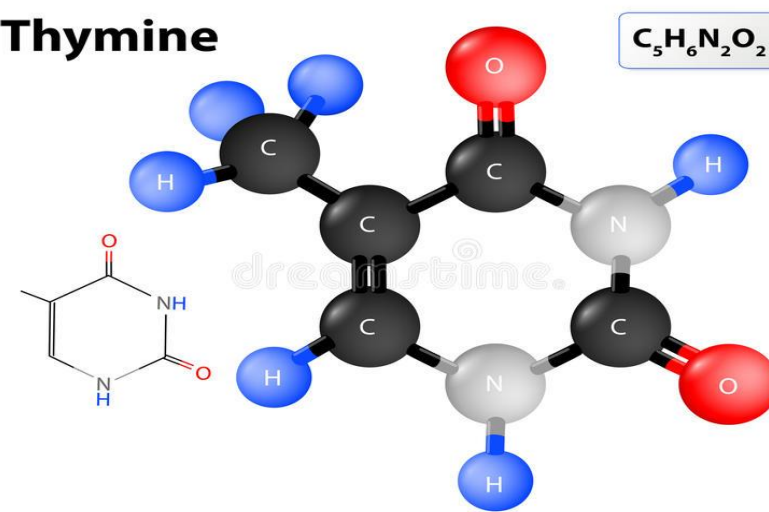


Vitamin B1 – Thiamin

- د دغه ویتامین مالیکول د پیرمیدین او تiazول له واحدونو څخه چې د یو پل متلین په وسیله یو بل سره تړل شوی تشکیل شوی .
- د حرارت په مقابل کې مقاومت لري او که چېرې حرارت مرطوب وي بیا په ۱۱۰ درجې سانتی گرید حرارت سره چې دوه ساعته دوام وکړي خرابیږي



Thymine



ادامه

- اما په وچ حرارت کې پوره مقاومت لري د نور د روښنایي په مقابل کې حساس دی په نباتاتو کې جوړیږي او هم د بدن د نړیو کولمو د مفیده میکروبونو په واسطه په وجود کې جوړیږي.
- د انسان د بدن ورځنی ضرورت ویتامین B1 لپاره د (2- 3 mg) پورې تثبیت شوی دی ویتامین B1 د ضرورت اندازه د ډوډۍ په خوړلو سره ضرورت پوره کیږي.
- ویتامین B1 د حیواناتو ینه (حیگر) او پښتورگي یې غوره منابع دي.

ادامه ...

Vitamin B1 – Thiamin : دنده دفعال الديهايد په واحد انتقال کې رول لري، اود دغې ويتامين له کمبود څخه Beri Beri چې يو سنگالي کلمه ده منځ ته راځي.

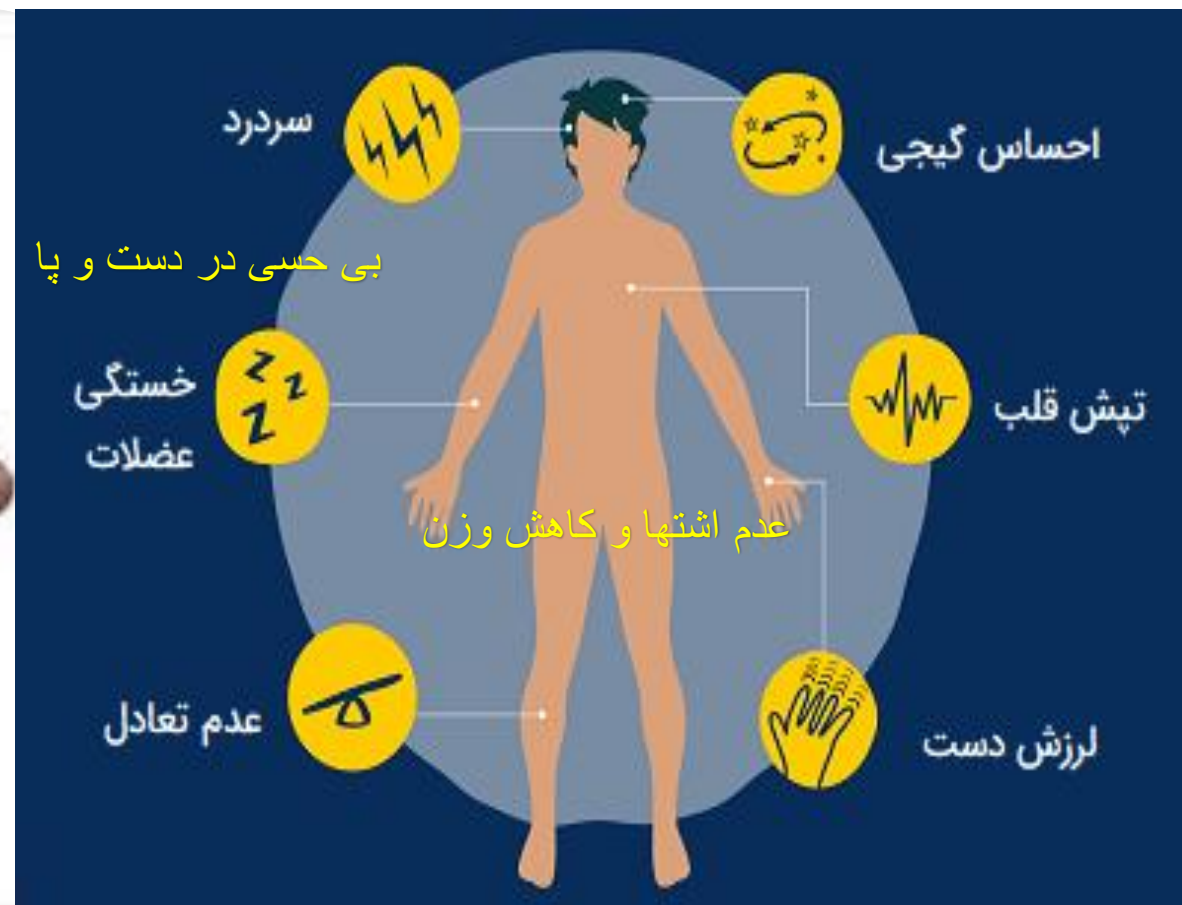
➤ دوه ډوله Beri-Beri وجود لري.

۱ (Dry Beri_Beri) په لويانو کې يوه مزمنه ناروغۍ ده چې Neuropoly يې عمده خصوصيات دي.

۲ (Wet Beri_Beri) دا يوه حاده ناروغۍ ده په دې ناروغۍ کې زړه عدم کفايه او پرسوب عمده علايم دي.

په وچ بيري بيري کې اخته کسان زر ډنگريزي خپل عضلات ضايع کوي او په Peripheral Neuritis او عضلي په کمزورتيا اخته کيږي او د دغو مريضانو سره مرسته کېدای نه شي.

د B1 ویتامین له کمښت څخه :

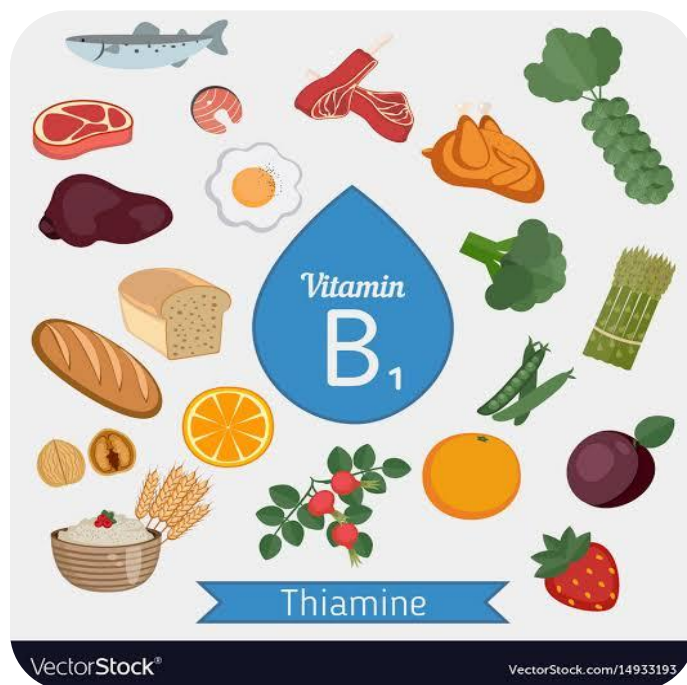




ترتيب کننده استاد سيد امين جان (سادات)

د تیامین منبع

(سبزي جات، غله جات، آلو، خوبنه، هگي، شیدی خو حبوبات کبد او کلیه گانی غنی د تیامین دی)



د Beri-Beri ناروغی عمده علایم عبارت دی له :
عضلاتي فلج ، عصبي ناقراري په ځوانانو باندې دا ناروغی په
ناڅاپه ډول حمله کوي او لومړني عوامل یې د سترتیا احساس په
کار کې ناغیري، خفگان، نا اميدي ډیر زر عصبانیت د اشتها
خرابیدل، د زړه غټیدل او اعصابو ضعیوالی.

Vitamin B2- Ribo flavine and Lacto flavine

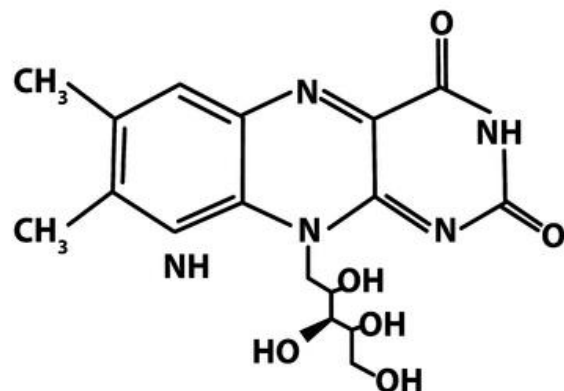
وېټامين B2 د وېټامين B1 سره نېردي شباھت . چې د يو واحدرايېوز قند او يو ايزوالوکسازين ماليکول څخه تشکيل شوی

دغه وېټامين د کلمو د فلورای نارمل په واسطه سنتيز کيږي د رڼا او قوي بيزونو په مقابل کې غير مقاوم دی

➤ وېټامين B2 د کمېنت ستونزې :

Vitamin B2

Riboflavin



د شونډو په کنار کې زخم، د ژبې سرخي. د سترگی التهاب د پوستکي التهاب .

ورځني احتياج اندازه 3,5- 2,5 mg تثبیت شوی دی.

د نده يی د آکسیدورېډکشن په عملاتو کې سهم نیسي.



د B2 کمښت



:عمده منابع B2د ويتامين

په شيدو او د شيدو په ټولو محصولاتو کې لکه (ماسته ، پنير ، او چکه)
د هگۍ په زيرو د غنمو په پوستکي ، وربشو ، خميره ، ټولي غوښې ، خيگر ، ماغزه ، ماهۍ
حبوبات لکه لوبيا، چنې ، مۍ ، او داسې نور سبزيجات لکه کرم پالک ، کاهو ، گازره ، ليمو ، مرچ
کورکمن او نورو کې په ډيره اندازه پيداکيري .

Sources of Vitamin B2

Supports cellular energy production

Helps us maintain a good supply of other B vitamins

Aids in metabolizing fat in our bodies

Keeps our eyes and vision health, especially with sensitivity to light

Promotes beautiful skin, hair and nails

Vitamin B2 Foods



Spinach



tomatoes



cabbage



Summer Squash



Eggs



Brussels sprouts



Crimini Mushrooms



Raspberries



Broccoli

Vitamin B3 niacin-nicotinic acid

نياسين د Pyridine 3-Carboxylic acid څخه عبارت ده .

نياسين په نسجونو کې د niacinamide (Nicotinamide) په شکل شتون لري .

د نياسين منابع :

د چرګ غوښه ، د ماهي غوښه ، وريژي ، هګۍ ، يڼه يا ځيگر چای او قهوه او همدارنګه په جلغزه او ممپلي کې په زيات اندازه شتون لري .

Foods High In **Vitamin B3 NIACIN** LETHOW.COM



BROCCOLI



PEANUTS



CHICKEN



MUSHROOMS

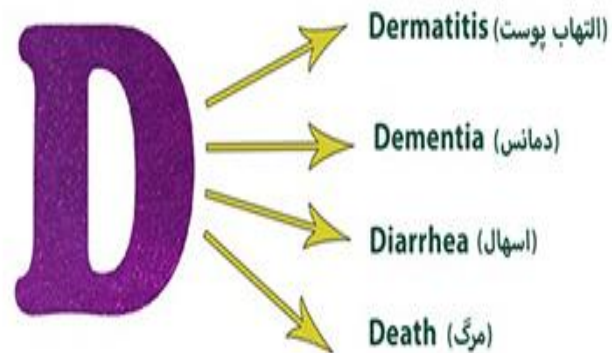


BELL PEPPERS



KIDNEY BEANS

د نیاسین کمښت ستونزې :



د دغې ویتامین له کمبود څخه PP یا Pellagra prevention یا د خوله التهاب، جلدي التهاب د جلد رنګه کیدل هم شامل دي .



ورځيني اږتيا :

نوي زيږيدلي کوچنيان _____ 5 - 8mg

کوچنيان _____ 8- 15 mg

زاړه کسان _____ 17- 21mg



ویتالمین B5 یا (Pantothenic acid)

ویتالمین (B5) یو سرینبناکه او زیر رنگه تیل دي په مرطوب حرارت کې مقاوم اما په وچ حرارت کې له منځه ځي

د تجارت په بازار کې د سودیم او کلسیم مالګو په شکل پیدا کېږي
دا ویتالمین د وینتانو د سپینیدو د ضد په نوم شهرت لري



د ویتامین B5 منابع

ویتامین B5 ته حکه Pantothenic acid وایي چې په طبیعت کې په پراخه ډول پیدا کيږي د انسان په کولمو کې د Escherichia coli (بکتریا) په واسطه ترکیبېږي

دغه ویتامین په خمیرمایه ، غنم ، کچالو ، د چرگانو هگۍ د وریجو پوتکي سره ، غوښه سابه ، لوبیا ، نخود ، او داسې نور کې پیدا کيږي

➤ د ویتامین B5 د کمښت ستونزې :

(Diarrhea) (Dermatitis) (Dementia) د کمبود څخه نیاسین ته ورته ناروغۍ را منځ ته کيږي
دغه ناروغۍ د PP ویتامین لږ مقدار د توصیې په اثر درمان کيږي.

VITAMIN B₅ (Pantothenic Acid)

SOURCES

- Kidney
- Liver
- Egg yolk
- Yeast
- Cereals
- Legumes
- Sunflower oil

RDA: 5-10 mg/day

FUNCTION

- Acts through CoA and helps in the formation of
 - Energy
 - Triactlglycerol
 - Vit D
 - Steroid hormones



ویتامین B6 یا (pyridoxine)

: Vitamin B6- Pyridoxine Pyridoxal Pyridoxamine

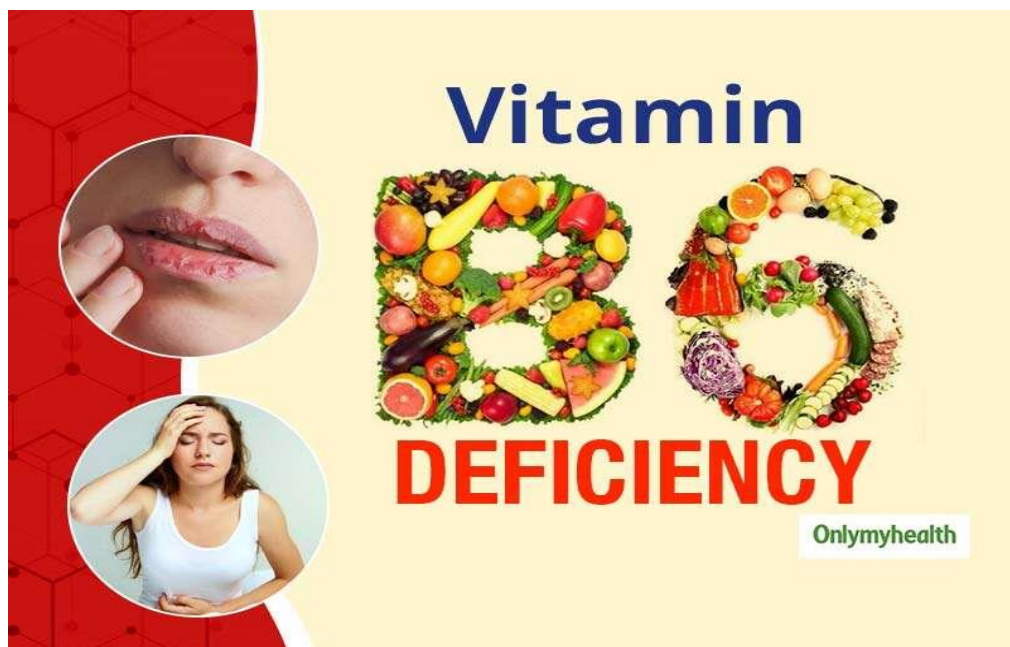
د دغه دری مرکباتو څخه جوړ شوی دی چې د دې دریو وړو مجموعی ته Vit- B6 وای .
دغه ویتامین د پروتین په سنتیز او لپید په میتابولیزم مهم رول لوبوي .
ویتامین B6 د کاربن هایډروجن او اکسجن څخه جوړ شوی دی د رڼا په مقابل کې مقاومت نه لري
ویتامین B6 د بنځو د حمل په موده کې د زړه بدوالی او استفراق د مخنیوی په خاطر مفید دی

کمښت

اضطراب ، افسردگی ، کاهش هشیاری ، خستگی

د ویتامین B6 منبع

خمیرمایه ، خُیَکَر ، حبوبات ، شیدې، ماهي غوښه، رومي، زیر جوار ، پالک ، خوسکي غوښه ، څارویو زړه ، گازری ، او سابه د ویتامین B6 ښې منابع دي. دغه ویتامین په انسانانو کې د mo پواسطه په لویو کلمو کې کې جوړیږي .



ویتامین B7 یا (Biotin or Vit-H)

د دې ویتامین کموالی د هڅو د زیاتو سپینو په خوړلو سره رامنځ ته کیږي، ځکه چې د هڅو سپین یو مخصوص پروتین لري چې د (Avoiding) په نوم یادېږي .

دا پروتین بیوتین د ځان سره نښلوي او جذب څخه مخنیوی کوي

دا ویتامین په بدن کې د کاربوهایدریت او شحمي غذايي موادو د میتابولیزم په عمل کې مهم رول لري .

دا ویتامین د وینې ګلسرین زیاتوي او که چېرې په بدن کې کم شي نو جلدي امراض پیداکوي.

د بیوتین د فقدان څخه لاندې ناروغی منح ته راځي

د خولي د اطرافو التهابات یا (Perioral dermatitis) د ویښتانو تویېدل یا (Alopecia)
د لیدو بی توازنۍ یا (Conjunctivitis ataxia) په ماشومانو کې د نمو یا ودې روسته پاتې والی عصبي یا
نیورولوژیک نقصان لیدل کېږي.

➤ د ویتامین B7 یا بیوتین غوره او عمده منابع :

دا ویتامین په وړو کولمو کې د بکتریا په واسطه جوړیږي اما که چېرې سلفایډ لرونکي درمل په زیات
مقدار استعمال شي په دې صورت کې دا بکتریا له منځه ځي او په پای کې د بیوتین کموالی منح ته راځي
ویتامین

B7 په توري (طحال) غوښه، څارویو زړه، پښتورگي، خمیرمايه، پسته، د هگيو زیر، شیدو، سبزیجات،
میوچات او نورو کې پیداکیږي .



ویتامین B9 یا folic acid یا

فولیک اسید د folium له کلمې څخه چې یوه لاتني کلیمه ده او د پاني څخه اخستل شوي ده فولیک اسید یوه زیر رنگه کرسټالي ماده ده په اوبو کې په کمه اندازه منحل دي فولیک اسید په خنثي او قلوي وسط کې د حرارت په مقابل کې ثابت دي اما په اسیدي وسط کې نا مقاوم يا غيري ثابت دي.

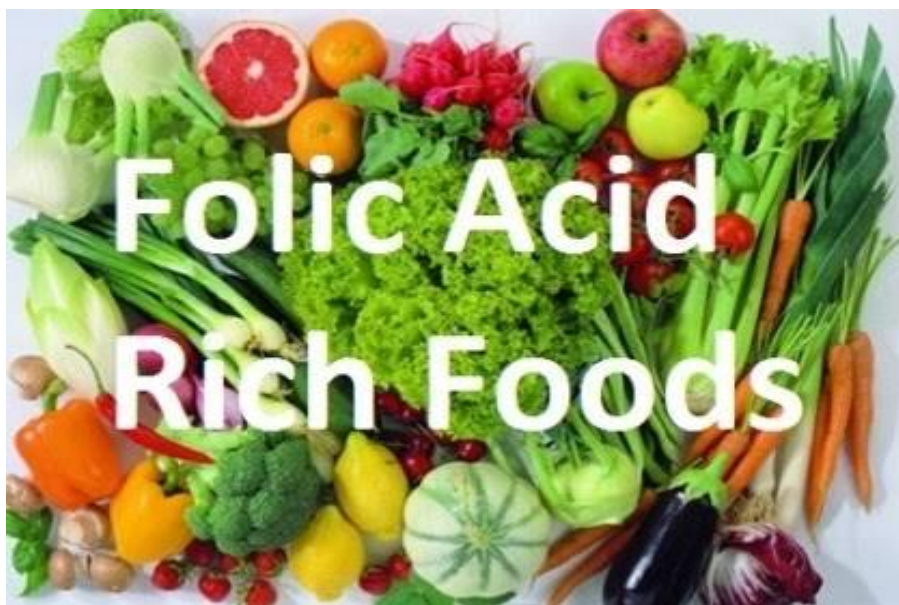
د فولیک اسید په ساختمان کې دري ډوله مالیکولونه شته دي

Glutamic، para amino benzoic acid او pteridin

د وینې د سرو حجراتو په جوړولو کې ډیره مهمه ماده ده فولیک اسید د اوسپني، مس، ویتامین B12 په موجودیت کې نږدې رابطه لري .

د فولیک اسید منابع :

فولیک اسید غوره منابع ، ینه ، پښتورگی زړه ، چرگو غوښه او غنم دي فولیک اسید د کولمو د بکتريا وو په واسطه هم ترکیبيري .



د فولیک اسید کلینیکي استعمال :

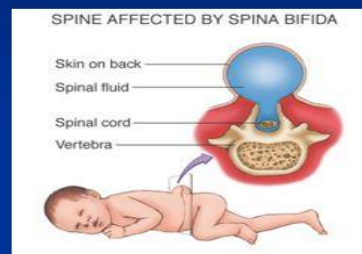
۱ فولیک اسید استعمال په Micro Cytec Anemia کې چې د (Spore) په ناروغانو کې Pregnancy, Resection د معدې Infancy

B Vitamins: Folic Acid

(vitamin B₉)

Deficiency:

Anemia
Weakness
Atherosclerosis
Weight loss
Embryo: Neural tube defects



Excess:

No known symptoms
Kidneys quickly clear excess into urine

ویتالامین B12 (Cobala amine)

: Vitamin B12 Cyano Cobalamin

منبع یی (کرم، کچالو، ممپلی، ماهی خوبنه) خو به ډیر کم اندازه په نباتاتو کی لیدل کیږي
خو په خيگر او پښوتورگی کی زیات لیدل کیږي .
د Streptomyces په واسطه تولید کیږي .



د B12 کمښت علایم او عوارض

۱. **رنگ پریده**

۲. احساس سوزنک زدن در دست و پا

۳. تغییرات در تحرک

۴. نفس تنگی و خستگی

۵. اختلال در دید

۶. تغییرات خلق و خوی

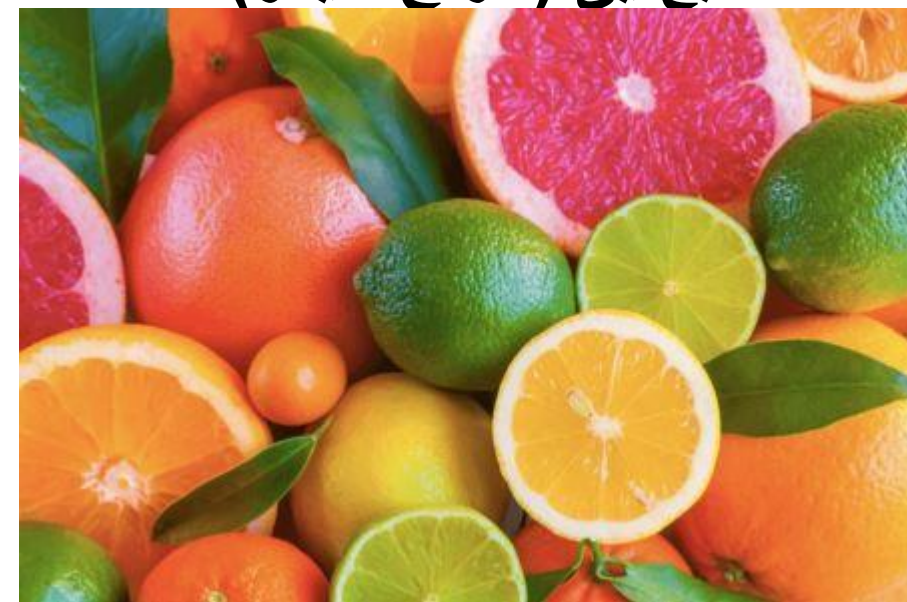
۷. زخم های دهن

۸. ضعف و خستگی

: Vitamin C –Ascorbic acid

د دغي ویتامین له کمبود څخه د بیره خون ریزی، تحت جلد خون ریزی مفاصل ، پړسوب سره
له درد لري او د انتی اوکسیدانت تاثیرات هم لري .

منبع یی (نارنج، لیمو)





گزنده بته پانی (Folium Urticae)

گیاهی اوصاف :

محلّی نوم یی سوزنک بته ده د Urticaceae. علمی نوم یی Urtica dioica L
خوکلن او دوشیمه یی نبات دی چې 120 cm ارتفاع لري .
پانه یی د نباله لري او متقابل وي ، کوچنی اوشین رنگ گلان لري .
میوه یی Akena ده

د دروگ اوصاف :

د دی گیاهی درگ پانه تشکیلوي پانی بیضوی تیره خوک او حاشیه یی غاښ لرونکي دي 20cm اوږدوالي لري
د مختلفو ویتامینونو لرونکي دي لکه K1. B2 فلاونوید گلايکوزیدونه ، عضوي اسیدونه

استطباب :

د Hemostatic (د ويني تحثر زيات كيونكي) تاثيرات لرونكي دي نو حكه د نسايي ولادی Hemorrhoid, په وینه بهیدنه کې استفاده کيږي .



د جوارو بمبل (Stigmata Maydis)

گياهی منبع :

د جوارو گیره د مونث گل د خامه او کلالة څخه تشکیل شوی دی

علمی نوم يي Zea mays L دی . د Pomaceae.

خامه او کلالة د پخوالی په وخت کې جمع آوري کيږي وروسته په ۴۰ درجه سانتی گريد کې وچيږي .

د جوارو گیره د K . C ویتامین درلودونکې دي همدارنگه ریزینونه ، ساپونینونه او شحمی تیلونه ۲—۳ فیصد لرونکي دي .

استطباب :

دغه درگ ادرار روړونکې اود وینې بهیدنه توقف لرونکې تاثیرات لري نوځکه د بولی سیستم د امراضو لپاره استفاده کيږي (Hepatitis, Cholecystitis) لپاره استفاده کيږي .



پای گنجشک (Herbal Bursae Pastoris)

دغه نبات د Capsella Bursa pastoris علف څخه چې د Brassicaceae کورني پورې مربوط کيږي تشکیل شوي دی .

گیاهی اوصاف :

یوکلن علفی نبات دی چې 20_ 50cm ارتفاع لري

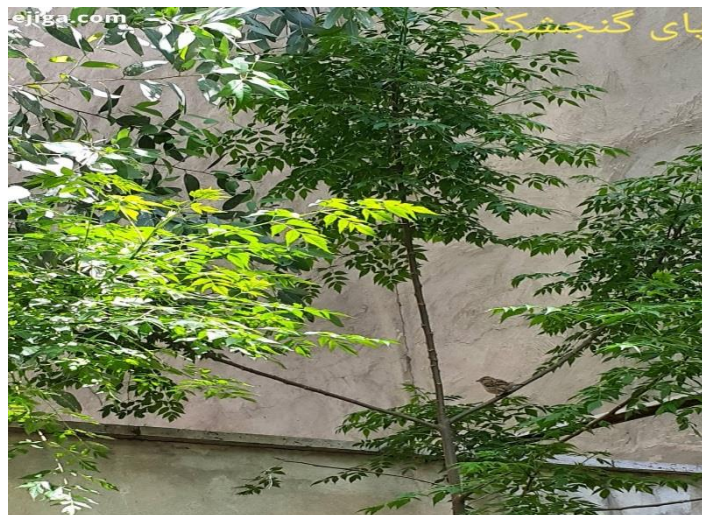
د دغه نبات اصلی برخه علف دی چې د شگوفه کولو په وخت کې را ټوليږي .

دغه علف د C and K1 Vit درلودونکي دي چې همدارنګه هسټامين امينونه ، اسيتايل کولين او کولين هم شامل دي

د دغه نبات په خاکستر کې ۴۰٪ پوتاشيم هم وجود لري

استطباب :

دغه درگ دم کرده او مایع اکسترکت په شکل په نسایی ولادی امراضو کې ورکول کېږي . او همدرنګه د ولادت نه وروسته چې وینه بهیدنه منځ ته راځي هم استفاده کېږي ، د رحم د عضلې د تقلصیت د زیاتوالي لپاره د ولادت په وخت کې هم استفاده کېږي .



نسترن میوه (Rosa canica L)

گیاهی اوصاف :

د Rosaceae کورنۍ پورې مربوط کيږي کوچنۍ ونې دي چې ۲-۳ متر ارتفاع لري چې د ځنگلونو ترڅنګ پيدا کيږي .
مرکب پانې (Imparipenna) چې د ۵ — ۷ برگچه څخه تشکیل شوي دي .
گلونه يي مختلف رنگونه لري ؛ گلابي ، سپين ، گلابی يا سپين ته مایل .
میوه يي Bacca ده چې د پخوالي په وخت کې سور رنگ ځانته اختيار کوي . د میوه داخلي جدار د نازک باريک
ابریشمی الیاف در لودوونکې دي .
د دغه گیا درگ میوه ده هرکله چې میوه کلک شي او په سور رنگ تبدیل شي باید راټول شي ځکه چې وروسته بیا میوه
نرم کيږي او ویتامین سی له منځه ځي .
د راټولولو نه وروسته میوه په اوږدوالي باید شق شي اودانه ترنه لري شي بیا درگ وچ شي .

کیمای ترکیب :

د دغه نبات درگ سیتريک اسيد مالیک اسيد اسکوريبيک اسيد (۰،۵ — ۱،۷ فیصده) تانينونه قندونه موسیلاژونه همدارنگ B ویتامينونه لري .

استطباب او فیزیولوژیکی تاثیرات :

دغه نبات د ارزشمند طبی بوتو له جملی څخه دی همدارنگه په Hypovitaminosis کې استفاده کيږي د یوريک اسيد د کاهش سبب هم گرځي او د بولی سیستم د التهاب لپاره هم استفاده کيږي . دپښتورگی د دتیګي لپاره هم استفاده کيږي .



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