

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 مخې نیولو په خاطر ، د سپرمونو په وده کې او داسې نور ..

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 وای 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 زیات 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 ارامۍ د نسل د تولید صحت نورماله نمو او وده او د ژوند د سالمه ساتنې لپاره ضروري دي ویتامین نومېږي.

د ویتامینو مهمه دنده دا ده چې انزایمونه فعالوي نو د Co-Enzyme په شکل کار کوي پروتینونه فعالوي او په انزایم یې بدلوي بیا انزایم کیمیاوي تعاملات مخکې بیايي 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 انرژۍ 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 .

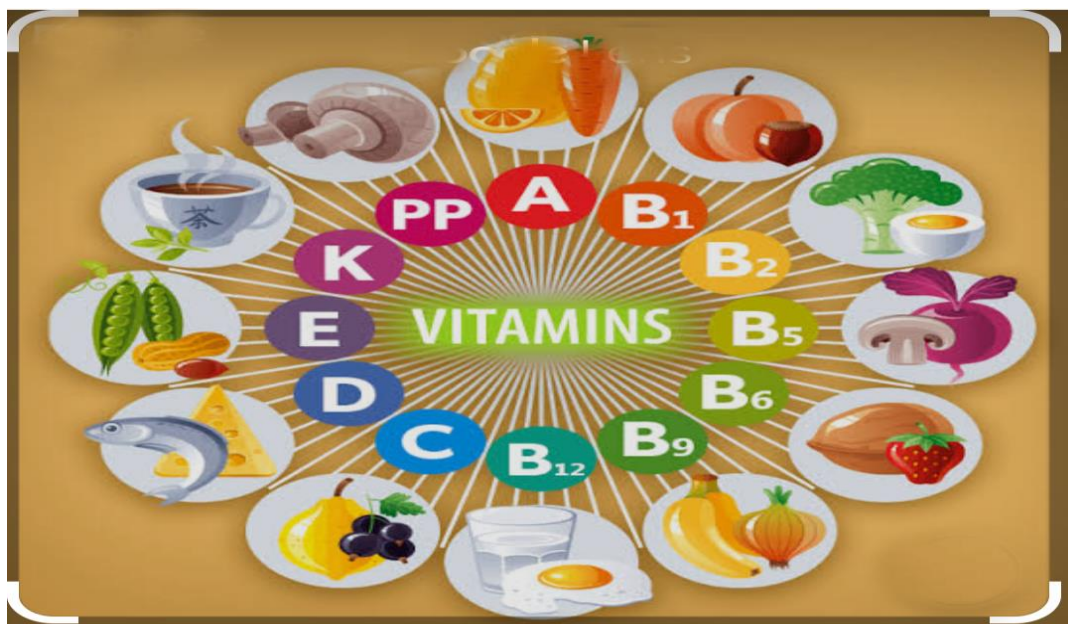
وېټامینونه د کټلست په ډول وظیفه اجرا کولای شي چې په خپله په تعاملاتو کې نه شاملیږي ولی موجودیت یې ډیر د شخص د تکامل لپاره ضروري دي په همدې شان د عضویت تعاملات تنظیموي او عضویت ډیر جزي مقدار ته ضرورت لري همدارنگه وېټامینونه د غذا څخه ډیر په اسانه اخستل کیږي او د یوې غذا وېټامیني محتویات د بلې غذا د وېټامینو محتویات سره فرق کوي او غذا ټول وېټامینونه په کافي 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 لاندې ونيول او داسی خوراک یې ورته ورکړ چې شکرې ، شحمیات ، پروتینونه او مهدنی مواد پکې وو او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذايي 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 ناروغيو باندې اخته شول د دي څخه داسی نتیجه لاس ته راغله چې د دي غذايي 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 ناروغيو دوباره اخته شول او بیا کله چې دغه ناروغه مورکانو ته بیرته طبعي خواړه 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 پکاریږي 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 څرنګه چې دا مختلفي مادی وي چې اول کشف شوي او بیا په لاندې 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 ویتامینونه هم کشف شول.

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

د ویتامینونو د کمښت ستونزې یا خو په غذا کې د ټاکلې ویتامین نه موجودیت په وجه منځ ته راځي او یا هم د ناروغۍ یا د نورو موادو په وسیله هغه میکانیزم له منځه ځي چې د ویتامین د جذب سبب ګرځي. کله چې صفراوی مالګه کمه وي نو په شحم کې منحل ویتامینونه سم نه جذبیږي د کولمو په ناروغۍ کې ورته هم ستونزې منځته راځي د ویتامین کمبود او یا هم نشتوالی نه یوازې دا چې یو حیوان کې د ټاکلې علایمو د ښکاره کېدو سبب ګرځي بلکې د هغې د تولید د روزنې له پلوه خورا د اهمیت وړ دي.

د ویتامینونه لاندې دوه عمده ډولونه لري:

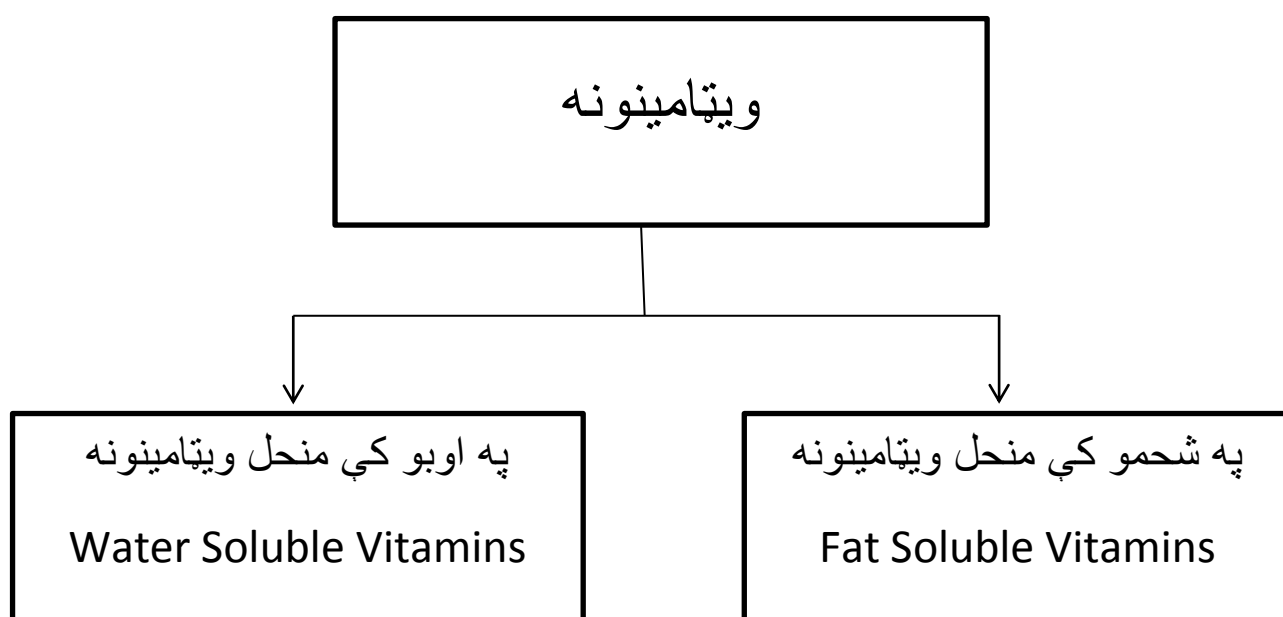
- 1 - ضروري ویتامینونه : هغه ویتامینونه دي چې په داخل د عضویت کې نه جوړیږي او د خارج څخه د غذايي موادو سره یو ځای باید وخیستل شي.
- 2 - غیر ضروري ویتامینونه : هغه ویتامینونه دي چې په عضویت کې جوړیږي او د خارج قسمت څخه ورته ضرورت نه محسوسیږي پرته د ویتامین C څخه.

Classification

طبقه بندي

سره له دي چې ویتامینونه تر وږه پوری د A B C او نورو اصطلاحاتو سره یادیږي او بنایي تر چې تر اوردې 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.

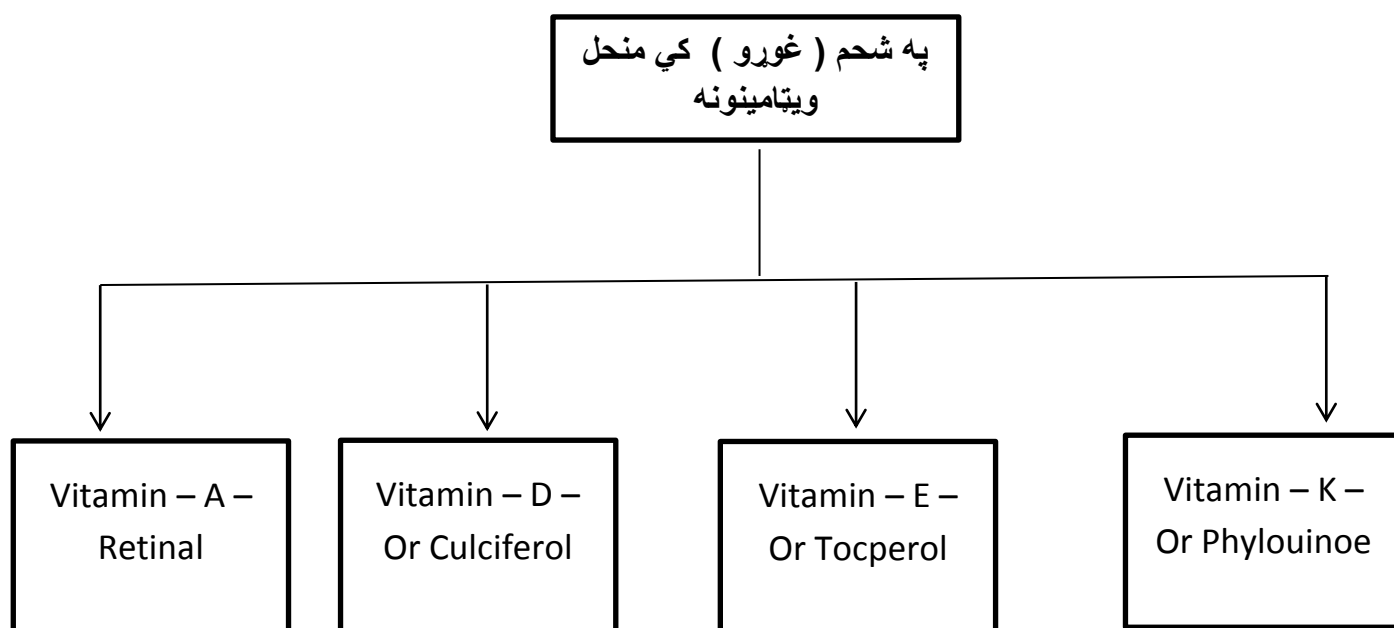


Classification

طبقه بندي

الف - په شحم يا غورو کې منحل ويټامينونه

په شحم کې منحل ويټامينونه د هغه ويټامينونو څخه عبارت دی چې په شحم کې د انحلاليت قابليت ولري عموماً په شحمي غذا گانو وجود لري ځينی له دغه څخه زمونږ د بدن په شحمو کې هم ذخيره کيږي او په دې خاطر مجبور نه يو چې هره ورځ يې په مصرف ورسوو. چې په لاندې جدول کې ليدل کيږي.



ب - په اوبو کې منحل ويټامينونه :

په اوبو کې منحل ويټامينونه د هغو ويټامينونو څخه عبارت دی چې په اوبو کې د انحلاليت قابليت ولري او په غورو کې د انحلاليت قابليت ونه لري چې دا د (B) گروپ ويټامينونه او ويټامين (C) دی. کوم چې په غورو کې نه شي حل کيدای او نه هم قابليت د ذخيره کيدو ولري ځکه چې د ادرارو په وخت کې د بدن څخه خارجيږي نو روزانه بايد په مصرف ورسول شي.

بلي خوا زياتره ويټامينونه بې ثباته دی او کيدای شي د غذايي موادو د پخولو په وخت کې د حرارت په واسطه له منځه ولاړ شي او حرارت هغه ويټامينونه چې په اوبو کې د منحل کيدو قابليت لري د منځه وړي. څرنگه چې سبزي جات دا ډول ويټامينونه په زيات مقدار لري نو غذا شناسان تنو صيه کوي چې سبزي جات بايد د بخار ورکولو او يا هم د الکترومقنطيس د وړانگو په ذريعه پاخه شي تر څو چې ويټامينونه يې له منځه ولاړ نه شي ځکه زيات حرارت د سبزيجاتو ضروري مواد له منځه

Classification

طبقه بندي

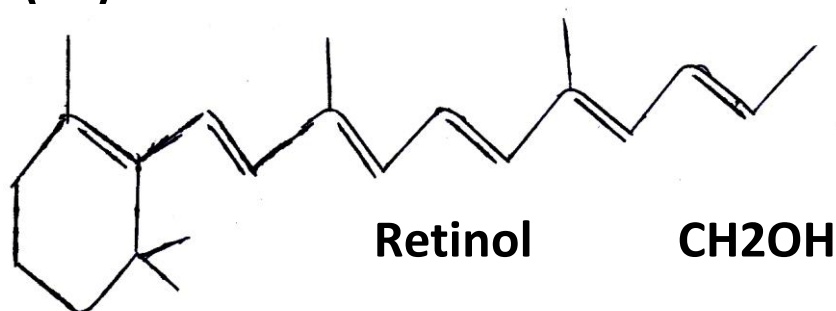
وړي سربيره پر دى ځيني ویتامینونه کیدای شي چې د لمر وړانگو په وسیله او یا هم په ازاده هوا کې له منځه لاړ شي کنگل سبزیجات چې تازه تر هغې غوره دي چې ډیر لیري ځایونو ته انتقال شوي دي بله دا تازه سبزیجات له اخیستلو وروسته پاڅه کړای شي.

په اوبو کې منحل ویتامینونه په لاندې جدول کې وینئ:

په اوبو کې منحل ویتامینونه	
Vitamin B1 Or Thamin	
Vitamin B2 Or Riboflarin	
Vitamin B5 Or Niacin	
Vitamin B6 Or Pyridoxine	
Vitamin B12 Or Cobalamin	
Vitamin C Or Ascurbic Acid	
Folic Acid	

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 یدي 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 بیتا ، گاما Kitptoxoanthin بیتا کرونین د دوو مالیکولونو څخه لاس ته راځي او نورو څخه یواځي یو مالیکول (A) Vitamin زیاتي جفتي رابطي لري خو بیا هم د پخولو په عادي حرارت کم ضایع کيږي د حرارت اسیدی او قوی په مقابل کې مقاومت لري .

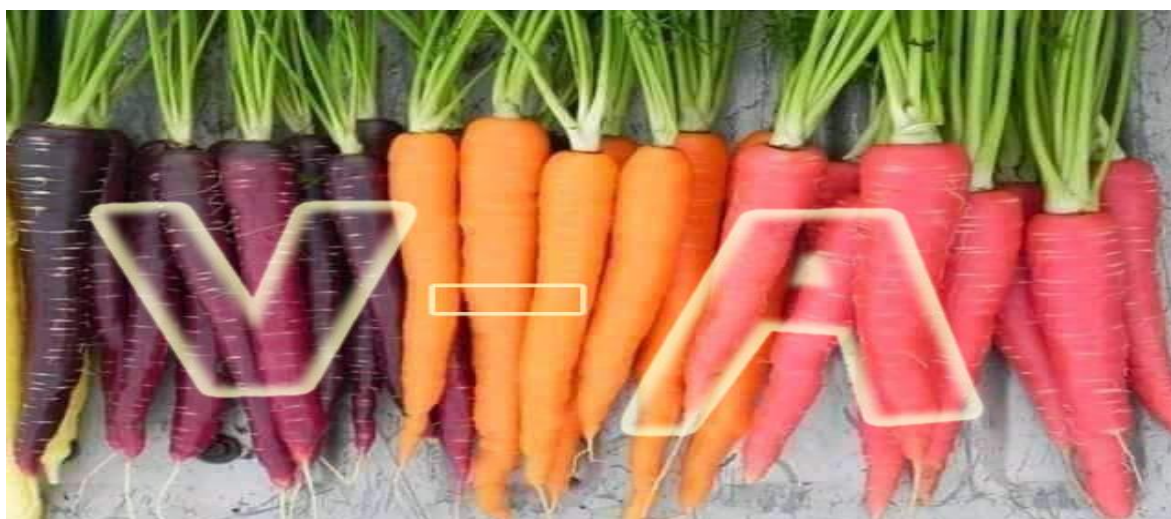
Ultra Violet شعاع په واسطه تخریبیږي د نارینه په وینه کې د وېټامين A سویه نسبت ښځو ته ډیره ده تقریبا 90% (A) Vitamin ځیگر او لږه په پښتورگو او د سږو په شحمي انساجو کې ذخیره کيږي د وېټامين ای الډیهایدي شکل د یو مخصوص پروتین سره چې Opsin نومیږي Rhodopsin جوړوي وېټامين ای Retinol یوه کم رنګه ژیر بیلوري ماده 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 ، سږو ، پښتورگو او د شحم په ذخیروي انساجو کې د شحمو سره یو ځای ذخیره کيږي .

څرنګه چې په خوړو کې وېټامینونه شته نو Vitamin A ډیر وي یعنې 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 ښکلې شپوسترګې غوړ او روڼ شي پوست لطیف او ملایم شي سترګې روښانه ځلانده شي یعنې نظر یې تیز شي. د سږو اړ کولمو ناروغيو څخه بدن ژغوري پوستکي ناروغي ودي ته نه پریږدي او په ځانګړي ډول د ناروغيو ده مخ نیوي قدرت زیاتوي .



خو که Vitamin (A) په خوړو کې په پوره کچه نه وي پر بدن او روغتيايي ډیره بدي اغيزي لري د بیلګې په ډول که د ژوند په لومړۍ پړاو کې بدن ته وېټامین ونه رسیږي بدن وده او نشونما د لاسه ورکوي یعنې وده نه مومي بدن د ډول ډول ناروغيو سره مخ کيږي د سترګو نظر یې کميږي او په ځانګړي ډول شبکورې رامنځته کوي او د کوچنیانو او د وړو هډوکي بې ودې پاتې کيږي . هډوکي وده لا څه چې پاسته او کاره هم شي.

نوټ : د وېټامین عمومي نوم Retinoid دی

Physiological Function of V-A

د ویتامین ای فزیالوژي دندې

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 خالیکلوی پوښي او په دې ترتیب د مکروب د داخیلیدو مانع گرځي او د هضم جهاز او د تنفسي سیستم پوښوي ویتامین د کموالي 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 مکروبونه په اسانۍ سره داخیلیري نوموړي مکروبونه د حیواناتو په نسجونو کې د یو لړ ناروغيو سبب کیږي 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 کیږي.

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

شپې 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 باندې هم فعال رول لري د حیواناتو د هډوکو د کارنداتین سلفیت د کراتو سلفیت مادي د Vitamin (A) په موجودیت کې جوړیږي 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 وړوندتوب 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) د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency

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

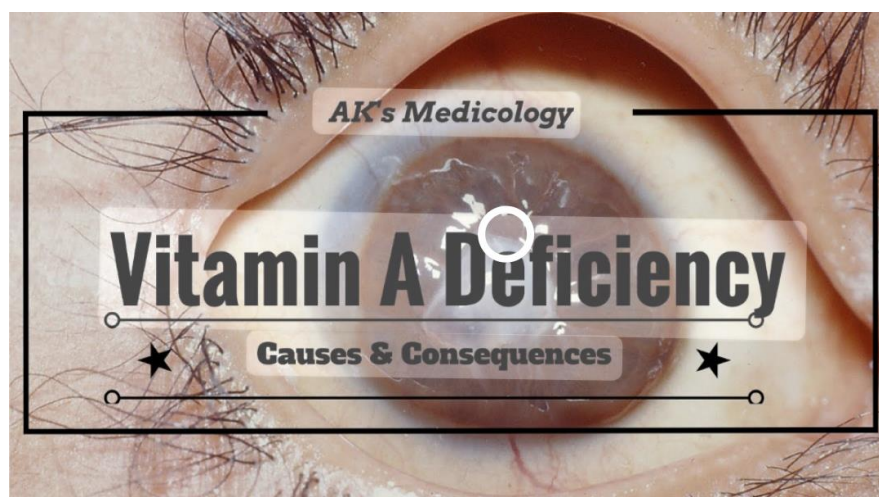
1- Exeroderma (د پوستکي وچیدل) Exerophthalmia (د سترګو وچیدل) د دي

ناروغۍ په وخت کې د حیواناتو د سترګو د احاطې نسجونه کلکيږي او د Keratomatacid د سترګو د قرني نرمیدل یا خشکې جلد ، نسجونو شکل ځانته غوره کوي که چیرې دغه ناروغۍ په حیواناتو کې د اوږدې مودې لپاره تداوي نه شي نو حیوان به حتماً ړوند شي نوموړي ناروغي په کوچنیانو کې ډیره زیاته لیدل کیږي.

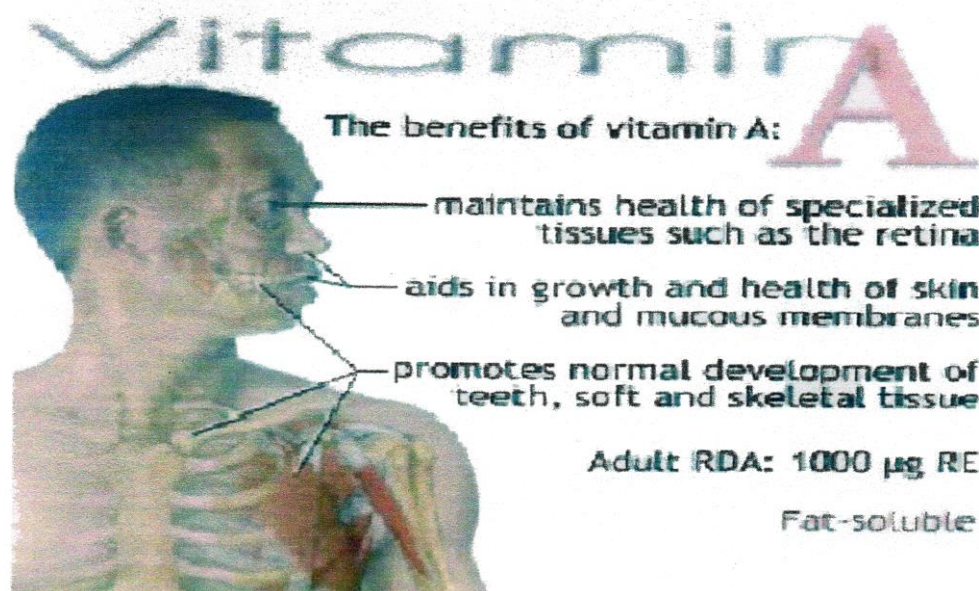
Exerophthalmia په انسانانو کې د هغه حالات څخه عبارت دي کله چې سترګه د نیمې دقیقې یا زیات وخت لپاره د زیاتې رڼا سره مخامخ شي د هغه ګاټې وچيږي .

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

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 وجینیسز عملیه په ښه توګه سر ته نه شي رسولی.



Vitamin (A) Deficiency د ڪمالي ناروغي Vitamin (A) د



2- شب ڪوري ناروغي (Night Blindness)

دا ناروغي هم د Vitamin (A) د ڪمالي ناروغي ده حيوانات هغه وخت پري اخته ڪيري چي د حيواناتو د سترگو په رتينا ڪي او راپسين ماده د Vitamin (A) د ڪمالي په سبب په ڪافي اندازه جوړ نه شي . Rhodesian د حيواناتو په رتينا ڪي د لاندي عمل په ذريعه جوړيزي.

دوداپسين دلر وړانگي Vitamin (A) ديهيد + اپسين

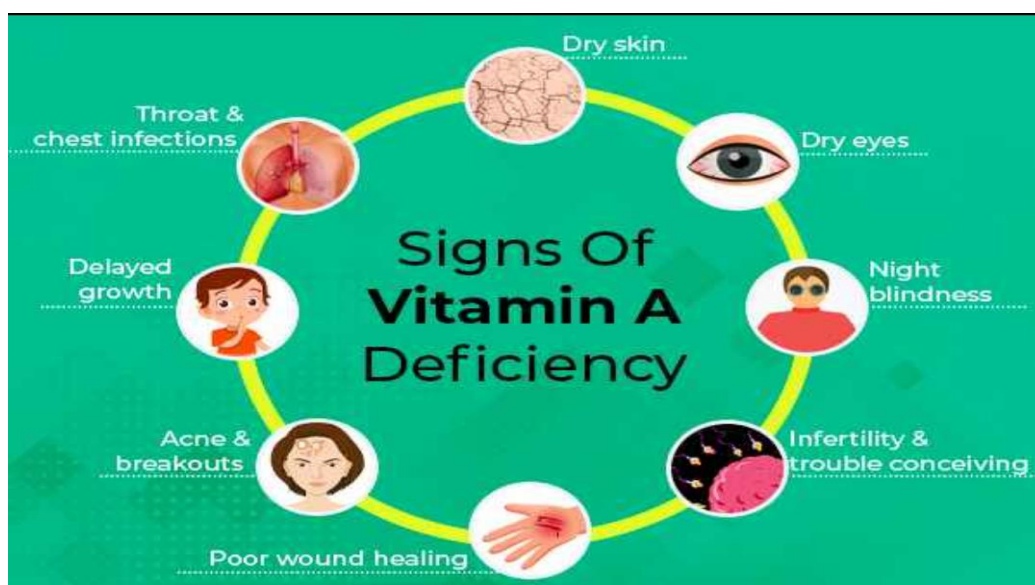
Vitamin (A) الكهول روداپسين = اپسين + Vitamin (A) ديهيد

د پورتنيو تعاملاتو څخه ښکاري چي د لمر د وړانگو په شته والي ڪي روداپسين مرکب د Opsin په پروتين او Vitamin (A) په ديهيد و بدليري Vitamin (A) ديهيد N-A-D په شتوالي ڪي په Vitamin (A) الكهول باندي بدليري Vitamin (A) په ديهيد باندي د مرکب په تياره ڪي بيرته د اپسين پروتين سره تعامل کوي او په روداپسين بدليري . د يادولو وړ ده چي Rhodopsin د جوړيدو او ماتيدو په وخت ڪي يو اندازه ويتامين د ڪيمياوي تعاملاتو په نتيجه ڪي تخريب ڪيري. که چيري د تخريب شوي Vitamin (A) په عيوض نور Vitamin (A) حيوان ته ورنه کړل شي نو حيوان به په شب ڪوري اخته شي.

د Vitamin (A) د کموالي ناروغۍ Vitamin (A) Deficiency

3- همدارنگه Vitamin (A) د کموالي په وخت کې حیوانات په بیلا بیلو ناروغيو اخته کېږي د هضمي جهاز ، تنفسي جهاز ، اطراحي جهاز په سیستمونو کې ناروغي مینځته راځي د هضمي جهاز ناروغي لکه اسهال ، تنفسي جهاز ناروغي لکه سینه بغل او د اطراحي جهاز ناروغي لکه په سوزک اخته کېږي.

4- Vitamin (A) د کموالي په وخت کې حیوان په عصبي ناروغۍ اخته کېږي علت یې دا دی چې Vitamin (A) د کموالي 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 ناروغۍ اخته کېږي.



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

6- Vitamin (A) د کموالي په وخت کې د حیواناتو په داخلي سیستم کې ترشحي غدي په ښه توګه خپلي دندې سرته نه شي رسولې شب کوري په بالغو حیواناتو کې ویښتانو د رژیدلو ځیګوالی او د پوستکي د سپیره کیدو سبب کېږي 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 کېږي په پسونو کې برسیره په شبکورۍ پیدا شوي وري ډیر کمزوري او یا مړ پیدا کېږي خو

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

په الوتونکو کې د دي ویتامین د کموالي په وجه وده يي بطي کيږي دا رنگه موازنه د لاسه ورکوي او په يو لویو چرگانو کې د هگيو د حاصلاتو او چرگورو ويستلو ته سخته صدمه رسوي .

7- Vitamin (A) کموالی د بنځینه حیواناتو په تناسلي نسجونو باندې هم منفي اغیزه لري د Oogenesis عملیه هم په ښه توګه سر ته نه رسيږي همدارنګه د Vitamin (A) د کموالي په وخت کې د شیدو غدي تبخیر خوري او د استروجنونو په مقابل کې حساسیت پیدا کوي. د نوموړو ناروغيو په وخت کې د حیواناتو صدیو کې په نورماله اندازه شیدي نه جوړيږي امکان لري یو د هغوي علتونو څخه وي چې حیوانات د ویتامین ای د کموالي په وخت کې لږ ی شیدي ورکوي د ویتامین ای په وخت کې ځینې داخلي غدي خپل اصلي خاصیت د لاسه ورکوي او د نورمال وزن څخه کوچني کيږي 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 کيږي او په هغه کې سپرمونه په کافي اندازه سره نه تولیديږي.

Hypervitaminosis A

د ویتامین ای زیاتوالی

د (A) Vitamin زیاتوالی عموماً په حیواناتو کې سختوالی د پوستکي غټوالی د کیدي غټوالی همدارنګه د (Hypo Calciumia) د ځیګر 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 اشتهايي د پوستکي وچوالی ، بنارښت ، د وینټانو تولید ، د شونډو چاودیدل ، د هډوکو درد او د سږو د سرطان زیاتوي.

ډیر ویتامین ای د سږو د سرطان خطر زیاتوی

د امریکايي څیړونکو دا په ثبات رسولي چې که څوک ویتامین ای په زیاته اندازه د زیاتي مودي لپاره وڅوري نو په هغوي کې د سږو سرطان د پېښو ګواښ زیاتیري د څیړونکو دغه امریکايي ډلې دغه څیړنه په ۷۷۰۰۰ اووه اويا زره کسانو باندې سر ته رسولي چې هغوي په ورځ کې ۴۰۰ ملي ګرامه (A) Vitamin د زیاتي مودي لپاره هره ورځ تر لاسه کولو په دغه کسانو کې د سږو د سرطان ګواښ کابو 28% زیات شوي وو او دغه سلنه بیا په هغه کسانو کې له دي زیاته وه چې سګریټ يې څکول له دغه څیړنو څخه وروسته داسي نتیجه اخیستل کیري چې څوک بیتا کاروتین څخه ګټه اخلي هغوي ته به هم د سږو سرطان ګواښ متوجی وي.



Hypervitaminosis A

د ویتامین ای زیاتوالی

د امریکایي ژورنال کې د سېرو او کرکیچونو روغتیايي 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 دی 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 ځیرونکو داسې کسان چې عمر ونه یې 50 پنځوسو او 76 شپږ اوياو کلونو تر مینځ وو تر څلورو کلنو لپاره تر خپلو ځیرونو لاندي 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 سېرو 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 سېرو په سرطان باندي څه اغیزه نه درلوده نو دا په حقیقت کې همدا ویتامین ای وو چې د سرطان گواښ یې دومره لوړ کړی وو ځیرونکو 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% زیاتیږي

هغه کسانو کې چې سگریټ یې ځکل 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 کیږي چې نه پریږدي چې د بدن ژوندي حجري د ازادو راډیکلونو په وسیله له مینځه ولاړ شي د دغي ویتامین څخه زیات خلک گټه اخلي او د ورځنۍ تقویتی درملو د ډلې گڼي .

خو سره د دي چې دغو امریکایي ځیرونکو 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 ځاي د اوکسیدانټ ملا تر کوي.

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

Hypervitaminosis A

د ویتامین ای زیاتوالی

هغه زیاته کړي ده د میوو ترکارو په نورو ترکیباتو باندې لا نوري څیړني تر سره شي تر څو معلومه شي چې امکان د سرطان د گواښ په راکمولي 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 احتماله توگه راکمه کړي .

هنري سکو کرفت چې د برتانيا د سرطان په څیړنيز مرکز کې معلوماتي ساينسي ډلې مشري په غاړه لري داسې وویل : تر اوسه پوري خبرې په دې کيږي چې ایا ویتامین او منرال د سرطان په برخه کې اغیزه لري او که نه ؟

هغه زیاتوي چې ځینې څیړني وایی چې گټه رسوی خو نور یې بیا زیانمنې بولي هغه وايي چې څیړنو په وار وار سره دا سرگنده کړېده که متوازن خواړه وخورل شي او په هغې کې ویتامینونه چې بدن ورته اړتیا لري شتون ولري نو بیا د ځینو سرطانونو په وړاندې گواښ راټیټوي.

هغه زیاتوي تر وسمه پوري سگرت څکول هغه فکتور گڼل کيږي چې د هر سرطان د مخنیوي لپاره یې سپارښتنه کيږي هیڅ داسې پرهیز یا د ویتامینونو خوراک تر وسمه پوري د سگرتو په څیر خترناک نه دی په ۲۰۰۳ کال کې د فنلنډ په هیواد کې په ۲۹۰۰۰ نهه ویشت زره نارینو سگریټ څکونکو باندې څیړني شوي وي چې هغوی د بیتا 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 داخیليږي نوموړي ویتامین د حیواناتو په نسجونو کې د اړتیا سره سم داخیليږي که چېرې د دې ویتامین اندازه په وینه کې زیاته شي نو په دې وخت کې ایضافي 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.

د ویتامین ای منابع Sources of Vitamin (A)

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

حيواني منابع :

غوبښه (Meet) ، د هګۍ ژیر (York) ، ځیګر (Liver) ، شیدي (Milk) او ماهي (Fish)

نباتي منابع :

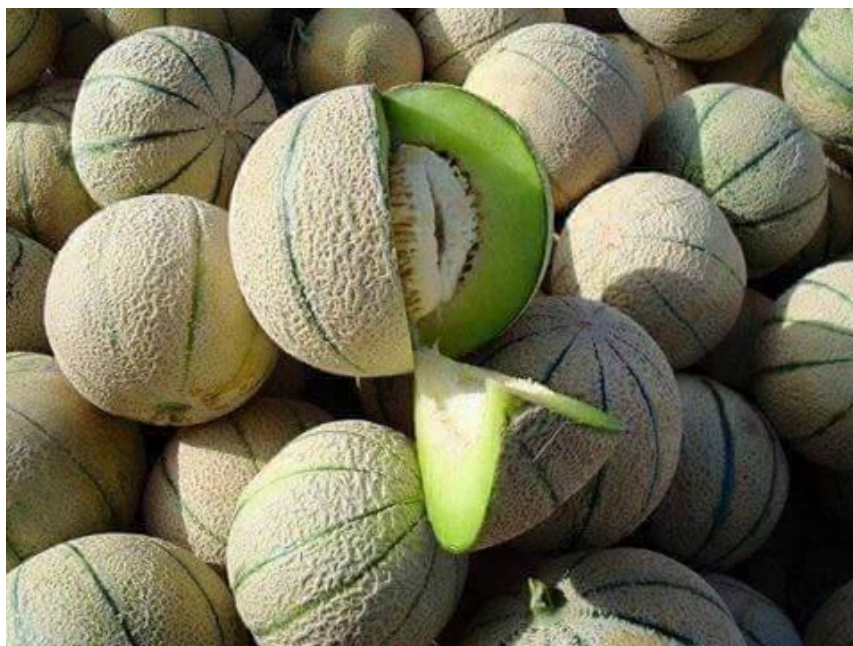
په میوه جاتو کې منابع :

(Fruit) : انگور (Grapes) ، ناک (Pear) ، زردالو (Apricot) ، شفتالو (Peaches)
الوجه (plums) ، مالټه (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 خټکی



مڼه



بادام



چهار مغز یا غوز



اینخُر



ممیز



کاهو



تور بانجان



بانجان رومی

Sources of Vitamin A



Importance of Vitamin (A)

د ویتامین ای ارزښت

(A) Vitamin 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.

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

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

همدارنګه (A) Vitamin د (E) Vitamin سره هم نږدې اړیکې لري نو لازمه ده چې ویتامین E یو ځای د (A) Vitamin سره تجویز شي په دې صورت کې به د تداوی نتیجه ډیره مثبت 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 وروڼو په مخکې کيږدم او هره موضوع په ښه ډول وڅیړم تر څو په راتلونکې کې زموږ گران هیوادوال ورڅخه گټه واخلي دا چې دا موضوع یو څه پیچلي وه ما هڅه کړېده چې ډیر څه معلومات خپلو مؤمنو شائقینو وروڼو ته د زړه له کومې وړاندې کړم امید دي چې الله (ج) ماته او نورو شائقینو وروڼو ته ورباندې فایده ورکړي.

(ومن الله التوفيق)

عطاءالله (شینواری)

خلاصه :

(A) Vitamin د هغه ویتامینونو څخه دي چې ضروري بلل کیږي 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 همدارنګه که مونږ (A) Vitamin په خپل روزمره خواړو کې وا نه خلو یا کم واخلو نو د ډیرو ګواښونو سره به مخ شو لکه : د پوستکي خرابوالی ، د هضمي سیستم جهاز خرابوالی ، د سترګو خرابوالی ، شب کوري ، د هډوکو کمزورتیا او داسې نور

خو که بلي خوا که مونږ د (A) Vitamin درملو د لاري واخلو کیدای شي چې Over Dose شي او یا د خوراک د لاري دوامداره هغه خواړه وخورو چې د (A) Vitamin څخه غني وي نو بیا هم زیات نقصانات یا ناروغۍ رامنځته کولی شي لکه د پوستکي غټوالی ، د ګیډي غټوالی ، د ځیګر لویوالی حتا د د سږو سرطان ګواښ هم زیاتوي نو باید هر ویتامین چې د انسان بدن ورته اړ وي باید په خپله اندازه واخیستل شي.

د ویتامین ای منابع مونږ په سبزیجاتو کې لکه تور بانجان ، ګلپي ، تماتر رومي او داسې ډیري 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 وچې میوي ، د حیواناتو څخه هم مونږ کولی شو چې د ویتامین ای لاسته راوړو لکه غوښه ، هګی ، شیدي او ماهي

وراندیزونه

قدرمنو استادانو او گرانو محصيلينو!

دښوونې او روزنې دښه کيفيت او محصيلنوته دنويو، تازه او کره علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړينه ده چې په درې اوپښتو ژبه د درسي کتابونو فرصت برابر شي. د تعلیمي نصاب دري فورم لپاره له انگلیسي ژبې څخه درې اوپښتو ژبته 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 ناروغيو څخه بچ او خوشحاله صحتمنده ژوند وکړي.

په درنښت

عطاء الله (شینواری)

References

ماخذونه

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

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