د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکتر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

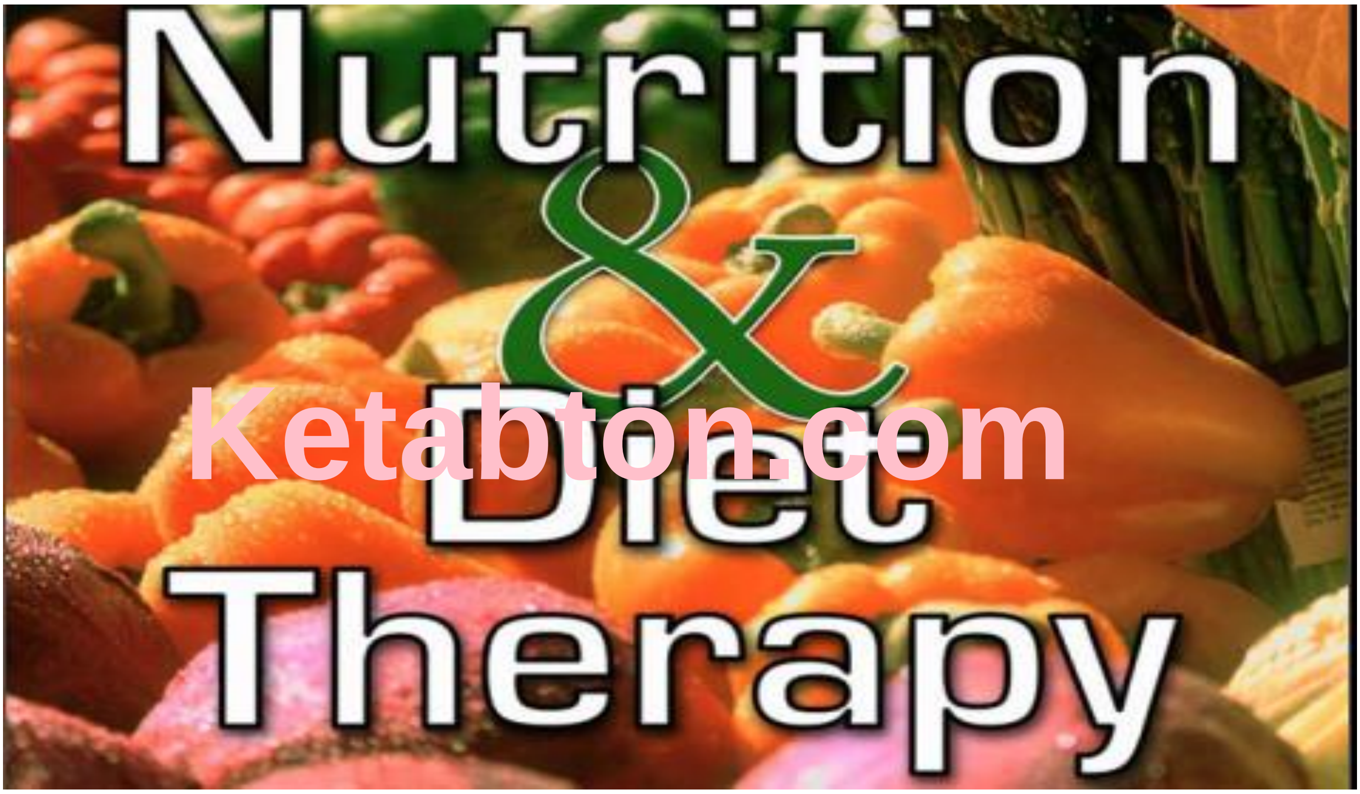
څانګه: نرسنګ

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 تغذيې پيرندنه	۲ -۹
دويم خپرکی	متوازنه غذا	۱۰ -۱۶
دريیم خپرکی	کاربو هايډريټونه	۱۷ -۲۱
څلورم خپرکی	پروټينونه	۲۲ -۲۸
پنځم خپرکی	شحميات	۲۹ -۳۶
شپږم خپرکی	ويټامينونه او منرالونه	۳۷ -۴۴
اووم خپرکی	اوبه	۴۵ -۴۸
اتم خپرکی	انرژي	۴۹ -۵۵
نهم خپرکی	ولادي تغذيه	۵۶ -۷۳
لسم خپرکی	په شيدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسينګ کتني	۷۴ -۷۸
يوولسم خپرکی	غذايي درمليز رژيمونه	۷۹ -۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمړي برخه

د تغذيي پيژندنه Introduction to Nutrition

په دي برخه کي زده کړيالان د تغذيي د علم په اړه او دا چي څه ډول د يوه شخص تغذيوي حالت ارزيابي کېږي، مطالعه کوي. همدارنګه هغه ملي او نړيوالي اداري چي د غذا د توليد لپاره کار کوي ، هم معرفي کوي.

موخي

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

- تغذيه، مقوي غذايي موادو او تغذيوي حالت تعريف کړي.
- د تغذيي د ارزيابۍ مېتودونه به مشخص کړي.
  الف- انتړوپوميټريک (قد (ونه)، وزن، د بدن د کتلي شاخص (BMI)
  ب- بيوشيميک (سيروم البومين)
  ج- کلينيکي (تاريخچه/فزيکي موندني، تغذيوي موندني/احتمالي کمښت)
  د- د غذا اخذ (د ۲۴ ساعته ياد راوړلو ميتود، د غذا ثبت، د کالوري شمېرنه)
- د غذا د توليد ملي او نړيوالي اداري مشخصي کړي.
- د ځان او ناروغانو لپاره د بدن د کتلي شاخص مشخص کړي.

تغذيه (Nutrition)

تغذيه د هغه پروسو د ترکيب څخه عبارت ده چي د هغې په مرسته ژوندي موجودات اړين مواد (غذا) لاسته راوړي او هغه استعمالوي، چي له همدغو موادو څخه د دندو د ساتنې، ودي او نمو، د ترکيباتو د تجديد او د بدن د تعملاتو لپاره کار اخلي.

تغذيه د علم الاغذي څخه عبارت دي او د هغه پروسو شودونکي ده چي د هغه پواسطه ژوندي موجودات غذايي مواد يوازي هضم، جذب او انتقالوي او غذايي مواد مصرفوي او په اخير کي مېتابوليکي محصولات له بدنه وځي، همدارنګه دغه علم د مختلفو غذايي موادو توازن، متقابل عمل او تګلاره د روغتيا او ناروغۍ 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 وسيله هضم او جذب سی نو د بدن د دندو د پراختيا سبب ګرځي. د مغذي موادو ګروپونه عبارت دي له: کاربوهايدريتونه، شحميات، پروتينونه، اوبه، ويټامينونه او معدني مواد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذیوی حالت (Nutritional Status)

د يو ژوندي جسم د تغذيي څرنګوالي د مغذي موادو د استعمال په طريقي 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 لاري چې د کلينيکي تغذيي په څيړنو کې تري کار اخيستل کيږي، په ۵ ډوله فعاليتونو باندي 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 مخي 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 برخي لکه د مټ وسط، د چاغښت له مخي تاو شوي برخي اندازه کيږي. جسمي اندزه نيونه د اسکليتي 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 کېداي سی د مثال په ډول د وېښتانو وچوالي، نازک والی او رېژش 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 پورې اړه ونه لري.

تاریخچه او کلینیکي موندنې	ممکنه کمښت
د میوه جاتو، سبزیجاتو او حبوباتو څخه ډېره کول	Vit-A، Vit-C، نیاسین، فولاټ
د غوښې، لبنیاتو او هګۍ څخه ډېره کول	پروټین، Vit-B12
قبضیت، هیموروید	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، الکترولایتونه
د وینې 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 تجزېې 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 کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سيروم ټرانسفرين سويه

د اوسپني د انتقالوونکو پروټينونو سويه که چيرته په بدن کې د اوسپني د ذخيرو سويه ټيټه وي نو ټرانسفيرين له نارمل څخه پورته ښيي او که بدن د پروټين له کمښت سره مخامخ وي نو سويه يې له نارمل څخه ټيټه ښيي.

د BUN(Blood Urea Nitrogen) اطراح

د لاندي حالتو ښودونکي دي: د پښتورګو عدم کفايه، د بولي لاري بندښت.

د Creatinine اطراح

په ۲۴ ساعتونو کې په ادرارو کې د اطراح شوي کرياټينين اندازه ښيي او کولی سو د بدن د عضلي کتلي د تخمين لپاره تري کار واخلو. د مثال په ډول په خوارځواکۍ کې ځرنګه چې د بدن عضلي کتله کميږي نو د کراتينين سويه هم راکميږي.

سيرومي کرياتينين

په وينه کې د کرياټينين اندازه معلوموي. دغه ټسټ د پښتورګو د دندو د معلومولو لپاره استعماليږي.

د ويني د ټيستونو نموني عبارت دي له: هيموګلوبين (HB)، هيماتوکريټ (HCT)، د ويني سره کرويات (RBC)، د ويني سپين کرويات (WBC)، low Density Lipoprotein، High Density Lipoprotein، Triglycerides (TG)، کولسترول.

۵: تاريخي اطلاعات

الف- طبي تاريخچه (Medical History)

ډيری وخت، طبي چارټ يا ريکارډ د ناروغ مکمله طبي تاريخچه ښيي، په هر صورت له ناروغ سره د خبرو په ترځ کې کولي شو له هغه څخه مکمله طبي تاريخچه لاسته راوړو چې لرونکې د مکملو طبي معلوماتو وي.

د يوي طبي تاريخچي د ريکارډولو په وخت کې د ناروغ تغذيوي حالت وڅيړئ او له ناروغ څخه اړين معلومات ترلاسه کړي.

ب- غذايي تاريخچه (Diet History)

يوه غذايي کامله تاريخچه عبارت ده له: د شخص په وسيله د اخيستل شوي غذا په اړه عمومي معلومات، اقتصادي، اجتماعي فکتورونه چې د غذايي موادو په خوړلو باندي تاثير کوي او همدارنګه د ځانګړو غذايي موادو په اړه معلومات په ژوند کې د غذايي موادو انتخاب يو له مهمو موضوعاتو څخه شميرل کيږي. د غذايي موادو د اخيستلو په برخه کې د معلوماتو د کسب لپاره ځو لاري موجودي دي. د مثال په ډول د غذايي موادو ۲۴ ساعته ياداښت، دوامداره غذايي ريکارډونه، د غذايي موادو د اخذ بيوشيميکي اطلاعات او جسمي اندازه نيونه بايد له معياراتو سره مقايسه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج- دوايي تاريخچه (Drug History)

که يو ناروغ يو له دغو درملو لکه انټي بيوټيکونه، ويټامينونه او نورو غذايي درمليز تدارکات اخلي، مقدار او هغه زماني طول چې ووايي 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 دي 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 تغذيي 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 تغذيي اړوند موسسې

Nutrition ته د غذا علم وايي. په عامه روغتيا کې د تغذيي 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 تغذيي 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 تغذيي کړنلاري موخه د غذايي روغتيا د سطحې لوړاوي دي. په ۱۹۷۴ کال Nutrition Consortium (د امريکا تغذيوي انستيټوټ، د کلينيکي تغذيي لپاره امريکايي ټولنه ده، د امريکا د غذايي رژيم اتحاديه او د غذايي تکنالوژۍ انستيټوت) د ملي تغذيوي پاليسۍ لپاره لاندينۍ موخې نشر کړي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. د هري غذا مکمله ذخيره او د استعمال لپاره د هغې د کافي مقدار او مناسب قيمت ترڅو د هېواد د اکثريت نفوس اړتياوي پوره کړي.
2. په ملي سويه د غذايي منابعو ساتنه تر څو بېړنۍ اړتياوي پوره او په نړيواله سطحه هم د خلکو اړتياوي پوره کړي.
3. د غذايي صحت په موخه د عامه خلکو د پوهي د کچې لوړول او هغوي ته د مسؤليت احساس ورکول.
4. د کيفيت، مصؤنيت او د کنټرول سېستم ساتنه چې د عامه خلکو اعتماد په غذايي ذخايرو کې په نظر کې ونيول شي.
5. د روانو غذايي پرابلمونو د حل لپاره له غذايي تحقيقاتو او تعليماتو ستاينه

نوموړو موخو ته د رسېدو لپاره لازم دي چې:

1. په دوامداره توګه د خلکو تغذيوي حالت وڅېړل شي او د غذايي پرابلمونو څرنګوالي معين سي.
2. پروګرامونو ته پراختيا ورکړل سي ترڅو د تغذيوي پرابلمونو څخه مخنيوي وسي.
3. د خلکو د تغذيوي وضعي د ښه والي په موخه د مسلکي اشخاصو څخه همکاري وغوښتل سي.
4. ټولو خلکو او روغتيايي مسلکي اشخاصو ته د تغذيوي تعليمي پروګرامونو پراختيا ورکول.
5. هغه ځايونه پيدا سی چېري چې تغذيوي تعليمات په کافي اندازه موجود نه وي او د څېړني او تحقيق په ښه دغه معلومات لاسته راوړل سي.
6. د غذا د ذخيري ، ساتني، او توزيع په اړه معلومات او اطلاعات راټول سي.
7. د غذايي پرابلمونو د حل لپاره د نورو ملي مؤسساتو او همدارنګه د نړيوالو موسساتو څخه د مرستي طلب وسي.

نړيوالې غذايي مؤسسې

۱- د غذا او زراعت مؤسسه (FAO):

نړيواله غذايي اتحاديه (FAO) د ۱۹۴۵ کال په اکتوبر کې د کاناډا په Quebec ايالت کې تاسيس سوه. د نوموړې اتحاديې موخې عبارت دي له:

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

دغې اتحاديې اجرايوي دفتر (FAO Headquarter) په روم کې موقعيت لري چېرته چې د دغې اتحاديې اړوند کارونه د عمومي مدير له خوا نظارت کېږي. FAO (Food and Agriculture Organization) يوه خدماتي شعبه لري چې په همدغه شعبه يې ټول کارونه ولاړ دي او حکومتونو ته د هغوي په کرنلارو او تګلارو کې مشوره ورکوي.

تخنيکي مرستې لکه د زراعت، اقتصاد، ماهي نيونه، ځنګل ساتنه، او تغذيه ملتونو ته برابروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوري مختلفي پروژې لکه د غذايي موادو ذخاير، پروسس، د محصولاتو خرڅونه، د حيواني ناروغيو کنترول، د غلو دانو پراختيا، د غلو دانو لپاره د مزرعو ډيرول او همدارنګه د زراعتي څمکو د مقاومت لپاره پروګرامونه د دوي له کارونو څخه شميرل کيږي.

۲- نړيوال روغتيايي سازمان (World Health Organization) WHO

WHO په ۱۹۴۸ کال کې تاسيس سو او په Washington D.C کې د يوه عمومي ډايريکټر په واسطه اداره کيږي. WHO په نړيواله سطحه د صحي امورو په انسجامولو کې کار کوي. دغه مؤسسه د دوه عمده اساساتو په واسطه چې په اساسنامه کې ذکر سوي، اداره کيږي.

الف- عمومي

د ټولو وګړو روغتيا د يوي ټولني په امنيت او مصؤنيت پوري نغښتي وي. د روغتيا د عالي معيار لرل بې له کوم نژادي، فردي او اجتماعي تعصب څخه د هر وګړي له اساسي حقوقو څخه شميرل کيږي.

ب- د روغتيا مفهوم

روغتيا له مکمل فزيکي، روحي، رواني او جتماعي حالت څخه عبارت ده او د ذکر سويو حالاتو نه شتون ناروغي ګڼل کيږي.

مرستې چې WHO يې مختلفو هيوادونو ته عرضه کوي په لاندي ډول دي:

ملي روغتيايي خدمات تقويه کوی، اپيډيميولوژيکي او احصايوي خدمات تاسيس او تري ساتنه کوي. انډيميک او اپيډيميک ناروغی کنترولوي، رواني صحت، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقايي او معالجي له نظره تامينوي.

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

د مختلفو هېوادونو د کوچنيانو لپاره يونيسف مختلف اهداف لري يو له دغو اهدافو کوچنيانو ته د مختلفو زرقياتو ورکول دي لکه: د پوليو د ناروغی د وقايي په موخه، د شري وقايه، د Vit-A د کتلوي دوز ورکول د Vit-A د کمښت د مخنيوي په موخه، د خوارځواکی د وقايي لپاره د اوبو او غذايي موادو تهيه کول، د لوږي مخ نيول او نور.

يونيسف په ۱۹۴۷ کې تاسيس سوي، د ښېړنيو غذايي موادو تهيه کول چې کله اروپايي هېوادونه په جنګ کې وو او همدارنګه د همدي جنګ له امله بې ځايه شوو ميندو لپاره چې شيدي ورکوونکي وي د شيدو تهيه کول چې د پروټينونو او نورو غذايي موادو څخه غني شميرل کيږي. په دي اواخيرو کې يونيسيف په هغه هيوادونو کې چې د پرمختيا او پراختيا په حال کې دي د نوو زوکړو، کوچنيانو، حامله ميندو او شيدو ورکوونکو ته ځانګړي پروګرامونه په لاره اچولي دي.

۴- نړيوال غذايي پروګرام (World Food Program) WFP

دغه پروګرام د خپل اصلي هدف لپاره چې د لوږي او خوارځواکی له منځه وړل دي کار او هڅه کوي. WFP د ملګرو ملتونو د سازمان برخه ده چې بوديجه يې په داوطلبانه توګه تامينيري. په ۱۹۶۲ کال چې د دي سازمان پيل دي، په دي لټه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې دي چې د نړۍ هر وګړی، ښځه، نر او کوچنيان بايد په هر وخت کې د سالمې روغتيا او ژوند لپاره سالمې غذا ته لاسرسی ولري.

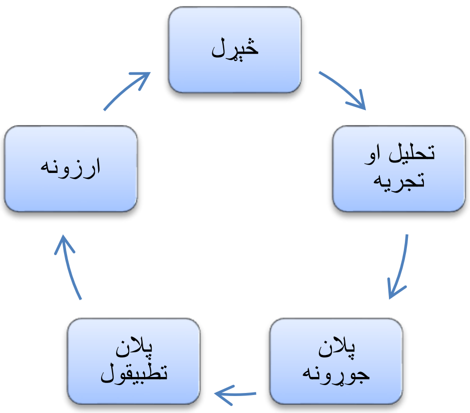
WFP پنځه ستراتيژيکي موخې لري چې عبارت دي له:

1. د خلکو د ځان ځخه ساتنه او په بيړنيو حالاتو کې د ژوند د اړتياوو پوره کول.
2. د حادي لوږي مخه نيول او د طبيعي بلاوو په وړاندې پانګه اچونه اود هغې د اغيزو راکمونه.
3. د سختو شرايطو، جنګ او طبيعي بلاوو د راپيښيدو په صورت کې د خلکو سره همکاري چې بيرته خپل اصلي ژوند ته وګرځي.
4. د مزمني لوږي تغذيوي کمښت راکمول
5. د ملتونو د وړتياوو تقويه کول ترڅو د لوږي سره مجادله وکړي.

د ناروغ تغذيوي ځارنه يا مراقبت

تغذيوي مراقبت د تغذيوي پرابلمونو د تشخيص او حل لپاره پنځه تګلاري (قدمه) رامنځ ته کړي:

1. د ناروغانو د تغذيوي ضرورتونو او حالت څيړل
2. د تغذيوي ضرورتونو دمعين کولو لپاره د اسنادو څيړل، تحليل او تجزيه
3. د تغذيوي ضرورتونو د لاسته راوړلو لپاره د اهتماماتو پلان کول
4. د طرحه سوي پلان تطبيق (د ۱ څخه تر ۳ ورځو پوري)
5. د دوامداره څيړلو 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. همدارنگه په حامله او شيدو ورکوونکو ميندو کې د نس ناستي، شديدي ويني بهيدني، يا د پښتورگو 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 پرمختلوونکو هيوادونو کې د کوچنيانو د مرگ 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 څخه 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 مالگو غني غذايي رژيم مصرفوي او د لاندينيو موادو د لوړ دوز له کبله هم رامنځ ته کيږي:

- د لوړ کولسترول 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 گرځي).
- د جلدي پرابلمونو د حل له پاره د Vit-A څخه کار اخيستل.
- په خپل سر د اوسپني او نورو مستحضراتو څخه گټه 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 مرگ 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 کیږي؟ د غذایي ګروپونو څخه لاسته راځي، چې عبارت دي له: شیدي، سبزیجات، میوه جات، ډوډی، غله جات، غوښه، شحمیات او قندي موادو څخه لاسته راځي.

د ورځنۍ کالوري د تجویز او توصیې اندازه

۵۰٪ کالوري د کاربوهایډریټ، 10-20% د پروټین او د ۳۰٪ څخه ډیر د شحمیاتو څخه لاسته راځي.

غذایي لاربنودیز هرم

د یوي وسیلي څخه عبارت دي چې د US د زراعت د ډیپارټمنټ پوسیله تهیه سوي ترڅو خلک د متوازنه غذایي موادو چې تهیه سوي. استفاده وکړي.

په دغه هرم کي ٦ ډوله غذایي ګروپونه شامل دي چې هر یو د دوي یو کم مقدار مغذي مواد رامنځ ته کوي ولي دبدن ټول احتیاجات نه سي پوره کولاي. د یو ګروپ غذایي مواد د بل ګروپ ځاي نه سي نیولي او نه هیڅ یو د دوي د غذایي موادو د مخي یو په بل لوړوالي او برتري لري.

شپږ غذایي ګروپونه عبارت دي له:

1. سبزیجات — ۳-۵ پیالي (Serving)
2. مېوه جات — ۲-۴ پیالي
3. شیدې، ماسته، پنیر — ۲-۳ پیالي
4. غوښه، د الوتونکو غوښه، ماهي — ۲-۳ پیالي
5. ډوډی، حبوبات، وریجې — ۶-۱۱ پیالي
6. شحمیات او خواږه — په اضافي ډول استعمال سي

غذایي ګروپونه او د لګښت توصیه یې

د شیدو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/د غذا انتخاب یا ټاکنه
شیدي خوړونکي	۱-۲ پیاله	یوه پیاله شیدي
کوچنیان ۹ کاله څخه کم	۲-۳ پیالي	یوه ساده پیاله ماسته
کوچنیان ۹-۱۲ کاله	۳ پیالي	1.2-1 انس پنیر
نوي ځوانان ۱۳-۱۹ کاله	۴ پیالي	۲ پیالی پنیر
لویان (زیات عمر لرونکي)	۲ پیالي	3.4-3 پیالي ایسکریم
حامله میندي	۳ پیالي	۲-۱/۱ پیالي شرومبې
شیدي ورکونکي میندي	۴ پیالي	۱ پیاله شیدي چې غوړ ونه لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

تغذيوي ځانګړتياوې

نوټ: يوه پياله شيدي = 8oz (اټکلي 240ml) دغه مقدار شيدي لرونکي د 8gr پروټين، ۲ ګرام کاربوهايدريټ، ۸ ګرام شحم او ۱۵۰ کالوري دي. (1oz=30ml)

يوه پياله Skim شيدي = 8oz (اټکلي 240ml)، دغه مقدار شيدي لرونکي د 8gr پروټين، ۱۲ ګرامه کاربوهايډريټ، ۵ګرامه شحمو او ۱۲۰ کالوري دي.

شيدي د پروټين، رايبوفلاوين، ويټامين اي او کلسيم ښخه غني دي.

شيدي ډير مقدار کلسيم لري د مېښي شيدي تقريباً ۴۰۰ ملي ګرامه و د غوا شيدي تقريباً ۲۹۰ ملي ګرامه کلسيم لري.

د غوښي ګروپ	**د لګښت مقدار**	**د لګښت اندازه/د غذا انتخاب**
کوچنيان	۲ خوراکه	سره غوښه، د چرګې غوښه
ځوانان او لويان	۲ خوراکه	1-1/2 پياله وچه لوبيا
حامله ميندي	۳ خوراکه	۲ داني هګۍ
شيدي ورکوونکي ميندي	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، تقسيميږي. يو خوراک غوښه ۱۰ انس وزن لري. ۱۰۳ ګرامه سره غوښه ۷ ګرامه پروټين، ۳ ګرامه شحم او ۵۵ کالوري انرژي لري. ۱۰۳ ګرامه د چرګې غوښه ۷ ګرامه پروټين، ۵ ګرامه شحم او ۷۵ کالوري انرژي لري.

غوښه د پروټين، ويټامينونو او B کمپلکس ويټامينونو غني منبع ده. شحمي اسيدونه په حيواني غوښو کې د الوتونکو د غوښې، لوبيا اوباقلي کورنۍ حبوباتو په نسبت ډير مشبوع وي. يوازي حيواني غذاګاني د کولسټرول لرونکي دي. د مثال په توګه د هګۍ ژېړ، ځيګر، او ماغزه ډير کولسټرول لري.

د غوښي ګروپ د هغې د بيولوژيکي ځانګړتيا له مخې د اوسپني لرونکي دي. سره غوښه او Oyster د لوړ غذايي اهميت او ارزښت لرونکي دي، او zinc هم لري. بحري ماهي د ايوډين ښه منبع ده.

د ميوه جاتو ګروپ	**د لګښت مقدار**	**د لګښت اندازه/انتخابي غذا**
کوچنيان	۳-۴ خوراکه	د ميوو اوبه نيم ګيلاس
لويان او ځوانان	۲-۴ خوراکه	يودانه متوسطه مڼه
حامله اوشيدي ورکوونکي ميندې	۴ خوراکه	نيمه 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 ځانګړتیاوې:

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 ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت 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 ورکوونکې میندې	۵ خوراکه	د سبزۍ اوبه نیمه پیاله

نوټ: یو خوراک سبزیجات د ۱ پیالې خامې سبزۍ او نیمې پیالې پخې سوې سبزۍ څخه عبارت دي چې 6gr کاربوهایدریټ او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

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

د ډوډۍ/حبوباتو ګروپ	د خوراک مقدار	د لګښت 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 ورکوونکې میندې	۶-۷ خوراکه	سپینه/نصواري ډوډۍ 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 ډېرۍ 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 خوراک اندازه / د غذا انتخاب

ملایې	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 ټولني 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 کولای 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: 24,9-18,5

تمرین: ګرانو زده کوونکو د خپل بدن BMI اندازه کړئ او هم یې 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 کې علم حاصل کړي.

موخې

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

- قند تعريف کړي.
- د قندونو ترکيب او ډلبندي تشريح کړی.
- قند لرونکي غذايي منابع لسټ کړي.
- پـه عضـويت کـې د قنـدونو دنـدې او ذخيـرې تشريح کړي.
- د ورځني اړتيا په اندازه توصيه سوی مقدار تهيه کړي.
- د قندونو د کمښت نښې نښاني تشريح کړي.

تعريف

کاربوهايډيټونه هغه مرکبونه دي چې د کاربن، هايدروجن او اکسيجن لرونکـي دي. پـه دغـه مرکبـاتو کـې د اکسـيجن او هايدروجن نسبت د هماغه نسبت په شان دي چې پـه اوبـو کـې يـې نومـوړي عنـاصر لـري. کاربوهايډرېټونـه د کـاربن، 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 چې اکسيجن او کاربن په کې شپږ شـپږ ماليکولـه او هايدروجن په کې ١٢ 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 نشايسته (Sugar And Starches)

شکر ډېر ساده کېمياوي مواد دي ولې نشايسته ډېر مغلق کېمياوي مواد دي. شکر د ساده کاربوهايډرېټونو او نشايسته د مغلق کاربوهايډرېټونو د ډلې څخه دي.

ساده کاربوهايډرېټونه (Simple Carbohydrates)

1) **مونوسکرايډونه** (Monosaccharide's)

د اساسي يونټونو يا واحدونو د جملې څخه دي چې نور کاربوهايډرېټونه ځيني جوړيږي.

الف- گلوکوز (Glucose)

Dextrose يې هم بولي. د انگورو يا جوارو قند نظر د گني قند ته لږ خوږ وي. توپير نه کوي چې کوم ډول قندي مواد مصرفيږي. بدن هغه په گلوکوز بدلوي چې دغه قند اکثراً د مغلق کاربوهايډريټ څخه پارچه کيږي.

ب- فرکتوز (Fructose)

د مېوې قند يا Leavulose يې هم بولي. په ميوه جاتو اوشاتو کې پيدا کيږي. فرکتوز عموما د شاتو د قند په حيث پېژندل کېږي. دغه قند د ټولو مونو سکرايډونو څخه خوږ دي. د انسان بدن فرکتوز په گلوکوز تبديلوی.

ج- گلکتوز (Galactose)

په طبيعت کې په ازاد ډول نه پيدا کېږي، يواځينی منبع يې د لکتوز هايدرولايز کېدل دي. اساسا د لکتوز (د شيدو قند) د پارچه کېدو څخه لاسته راځي.

2) **ډاي سکرايډونه** (Disaccharides)

کله چې دوه مونوسکرايډونه سره يوځای سی يو ډای سکرايډ جوړوي. مهم ډاي سکرايډونه عبارت دي له:

الف- سکروز (Sucrose)

د نوموړي قند سره موږ ټول اشنا يو چې په گني، لبلبو او گوړي کې پيدا کيږي. نوموړي قند د گلوکوز او فرکتوز د يو ځاي والي څخه رامنځته کيږي.

ب- لکتوز (Lactose)

د گلوکوز او گلکتوز څخه جوړ دي. د تي لرونکو په شيدو کې پيدا کيږي.

(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 څو 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 کیږي. 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 استعمالیدای سی. یو مقدار ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي او په ځیګر کې ذخیره کیږي. کله چې انرژی ته اړتیا ولیدل سي بیرته په ګلوکوز تجزیه کیږي.

ج- ډکسترین (Dextrin)

کله چې غذا د نشایستي لرونکي وي، رامنځ ته کیږي د مثال په ډول ډوډی چې کله سره سی نشایسته یې په ډکسترین اوړي، چې ډکسترین د همدې 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 کیږي 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 دندې

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 ګرام کاربوهایدریت څخه څلور کیلو کالوري انرژي لاسته راځي.

2) د انرژی ذخیرې

ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي او د وروستیو کارونو لپاره په ځیګر او عضلاتو کې ذخیره کیږي. کله چې ځیګر او عضلات د ګلایکوجن 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 کاربوهایدریټونه 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 توګه بدن پروټین په ګلوکوز تبدیلوي څکه چې ګلوکوز شتون نه لري او په همدي توګه 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 ګټورو بکتریاوو په وده او نمو کې رول لري ځیني نور قندونه د B Complex ویټامینونو په ترکیب کې ګټور ثابتیږي.

7) غذایي فایبر

د کولمو او معدي د لاري د پرستالتیک حرکاتو په نښه 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 کاربوهایدریټونو مشخص مقدار د اخذ لپاره په دقیق ډول کوم معیار نه دي تجویز سوي، لیکن د Ketosis د وقایي لپاره حد اقل د ورځي د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ ګرامه 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 غذایي 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 کیټون په نامه یادیږي چې په نتیجه کې د نوموړو موادو توکسیک حالت ته کېتوزس وایي.
2. **د بدن د انساجو لږي 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 کاربوهایدریتونو 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 غذایي 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 همدي ډول Cavity سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

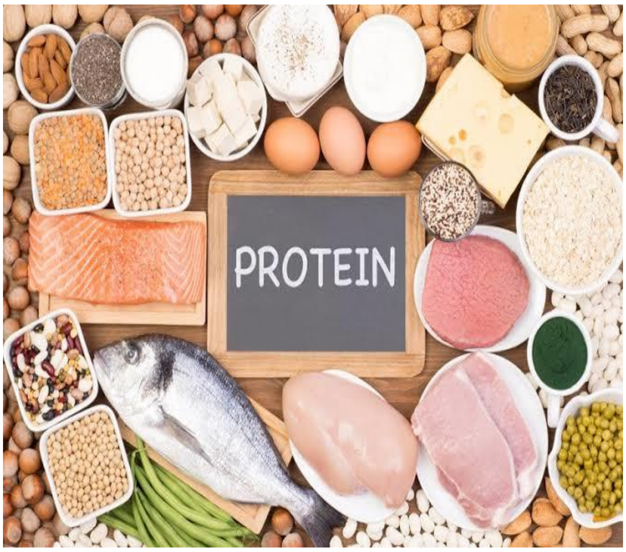
څلورمه برخه

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 غذایي 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 لري بلکه د بدن په ترکیب او جوړښت کې هم شامل دي. د مثال په توګه هډوکي، غړي، وترونه (Tendons)، لیګامنټونه، 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:** پروټيني جوړښتونه دي چې د ناروغيو او انتاناتو په وړاندې مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د وينې په سپينو کروياتو کې پيدا کېږي (د وينې په دوران کې يې شمير ډېروي).

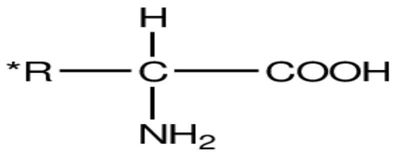
.III **هېموګلوبين:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکسيجن د بدن ټولو برخو ته رسوي.

.IV **هورمونونه:** پروټيني جوړښتونه دي چې اکثراً د بدن دندې کنټرولوي. هورمونونه انزايمونه انقالوي ترڅو خپلې دندې ترسره کړي. د مثال په توګه د وينې د ګلوکوز د سطحې تعادل د انسولين په واسطه.

.V **وديز او جوړښتيز پروټينونه:** پروټينونه دي چې د بدن د انساجو په جوړښت، ودې او ترکيب کې کارول کيږي.

د پروټينو ترکيب

پروټينونه مغلق مرکبونه دي چې د امينواسيدونو د يو ځاى کيدو څخه جوړ سوي دي. او امينو اسيدونه د کاربن،هايدروجن، اکسيجن او نايتروجن څخه جوړ سوي دي. او دغه عناصر په زنځيري بڼه د امينو اسيدونو څخه ترتيب سوي دي.



امينواسيدونه: د پروټين د جوړيدو بلاکونه

په مجموعي توګه ۲۰ ډوله مختلف امينواسيدونه شتون لري. دغه امينواسيدونه په خپل ترتيب پوري اړه لري. او په بدن کې ځينې ځانګړې دندې ترسره کوي.

ستاسې بدن: د امينواسيدونو مخزن

ستاسې بدن په دومداره توګه خپل د اړتيا وړ امينواسيدونه د مخزن او غذايي رژيم څخه ترلاسه کوي. وروسته د هغه چې تاسې داسې يوه غذا واخلئ چې په خپل ترکيب کې پروټين ولري، نو ستاسې بدن په کار شروع کوي، پروټينونه په امينو اسيدونو ټوټه کوي (مختلف پروټينونه مختلف امينواسيدونه لري). کله چې پروټينونه کاملا هضم سي، ستاسې بدن امينواسيدونه جذبوي او دوباره يې د بدن د دندو لپاره ترتيبوي. ستاسې بدن د يو مخزن په توګه کار کوي.

ضروري او غيرضروري امينواسيډونه

د 20 ډوله امينواسيدونو څخه 11 ډوله يې د انسان په بدن کې ترکيبيږي، نو د همدې کبله ورته غير ضروري امينو اسيدونه وايي. پاتې 9 ډوله نور يې زموږ بدن نسي جوړولي ځکه نو ورته ضروري امينواسيدونه وايي او بايد په غذايي رژيم کې واخيستل 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 وړاندې

حیواني پروټینونه: غوښه، ماهي، د الوتونکو غوښي، شیدې، پنیر او هګۍ د کاملو پروټینونو د ډلې ښخه شمیرل کېږي. کامل پروټینونه د ضروري امینواسیدونو کامل مقدار لري د همدې وجې ورته د لوړ کېفیت لرونکي پروټینونه یا د لوړ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونه (High Biological Value Proteins) وایي.

نباتي پروټینونه: غلې، حبوبات، خسته باب (زینې) او نور سبزیجات نباتي پروټینونو د جملې ښخه شمېرل کېږي. نوموړي پروټینونه په خپل ترکیب کې یو یا ډیر ضروري امینواسیدونه نه لري نو د همدې وجې 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 چې د یوځاي کېدو په صورت کې یو د بل کمښت جبرانوي.

د تکمیلي پروټینونو منابع

د دوه یا ډیرو غذاګانو چې په لاندې ډول ذکر سوي په یو ځاي کېدو سره به تاسې وکړاي سې چې یو مکمل پروټین جوړ کړي. د نوموړي غذا د خوړو په صورت کې به تاسې د هضم د عملیې په وخت کې ټول نهه ضروري امینواسیدونه ترلاسه کړي. تاسې کولې سې چې نباتي پروټینونه سره ترکیب کړي او مکمل پروټین جوړ کړي.

غلې	حبوبات	خستې/تخمونه
وربشې	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)	مټر	

د مکمل پروټین د رامنځ ته کولو لپاره ترکیبات

د غلو او حبوباتو ترکیب	د غلو او خستو ترکیب	د حبوباتو او خستو ترکیب
ملايي، 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 انتي باډیو په ترکیب کې شامل دی کوم چې د بدن معافیتي اړخ جوړوي.
5. د کاربوهایډریټ اوشحمیاتو د نه شتون په صورت کې د انرژۍ 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)کېږي او باالاخره ډنګروالي او دودې دریدل رامنځته کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین ته اړتیا د شخص په جسامت او اندازي پوري اړه لري:

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

جنس: سړي نظر ښځو ته کم شحم او ډیر عضلات لري نو د همدي 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 ویني د پرمختیا او ودي 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 لمړنی میاشتې			65
	6 وروستنی میاشتې			62

د نایتروجن تعادل

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **مثبت نایتروجني تعادل**

د نایتروجن د اطراح څخه اخذ یي ډیر وي. دغه حالت د نویو نسجونو د تشکل ښودونکي دي، د مثال په توګه حاملګۍ، کوچنیان چې د ودي په حال کې دي. ورزش کوونکي چې نویو عضلاتو ته وده ورکوي، هغه نسجونه چې د فزیکي صدمو، ناروغیو او جرحو وروسته ترمیمیږي، دي.

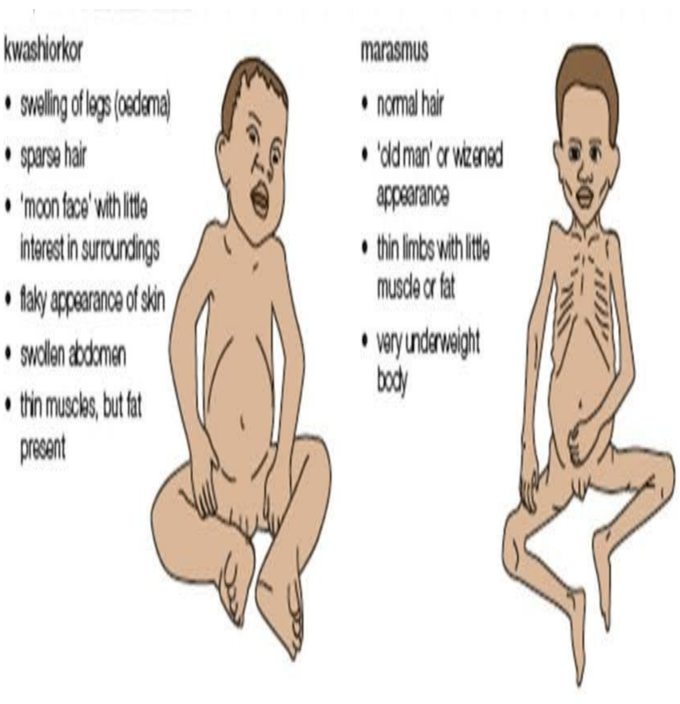
- **منفي نایتروجني تعادل**

د نایتروجن اطراح نظر اخذ ته ډیره وي. د مثال په توګه د تبې، جرحو، سوځیدو، ولږي او تحرکېت نه لرلو په حالاتو کې.

کمښت یا فقدان

د انرژۍ او پروټین خوارځواکي یوه پراخه اصطلاح ده چې ناروغۍ یې Marasmus او Kwashiorkor دي.

Marasmus



هغه حالت دي چې د شدیدي خوارځواکي له کبله رامنځته کیږي. په هغه کوچني عمر لرونکو کې چې د کالورۍ، غذایي پروټین، ویتامینونو او منرالونو د کمښت سره مخامخ وي، لیدل کیږي. کوچنیان وچ کلک وي ولي اذیما نه لري. ویښتان وچ او ډبل، پوستکي نازک او غونج وي.

Kwashiorkor

هغه حالت چې د غذایي پروټینونو کمښت په کې په اني او دوامداره توګه موجود وي لکه لوږه. د دغه حالت د کبله شحم په ځیګر کې تجمع کوي. د هورمونونو او پروټین کمښت موجود وي، اذیما، درد لرونکي جلدي ستونزي او د ویښتانو د رنګ تغیر هم پکي موجود وي. نوموړي ناروغۍ په هغه کوچنیانو کې اکثراً لیدل کیږي چې عمرونه یې ۱-۴ کالو پوري وي.

د پروټین کمښت

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

د البومین کمښت (په پلازما کې موجود پروټین) د اذیما او پړسوب سبب ګرځي. همدا رنګه د پروټین کمښت په وینې 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 وینې د کمېدو (Anemia) سبب ګرځي.

د پروټین-انرژی کمښت

Marasmus	Kwashiorkor
• د پروټین او نرژی دواړو کمښت	• یوازي د پروټین کمښت
• د بدن سطحي شحم او هم د مټ د پنجي قطر کمیږي.	• د بدن سطحي شحم او د مټ د پنجي قطر نارمل دي.
• د وزن بایلل.	• وزن ممکن نارمل وي.
• حشوي پروټین (البومین) نارمل یا کمیږي.	• حشوي پروټین کمیږي.
• د معافیتي سېستم دنده نارمل.	• د معافیتي سیستم دنده کمیږي.
• وچ او ډبل ویښتان	• سره رنګه ویښتان
• وچ او غونج مخ	• 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 کېدو سبب ګرځي.

اشخاص چې د ځیګر او پښتورګو په ناروغیو اخته وي، نه سي کولاي په موثر ډول پروټینونه 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 جوړېدو او هم د یوریمیا سبب ګرځي. په دغه حالت کې ډاکټران محدود پروټین لرونکي غذايي 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 لست کړي.
- د شحمیاتو ورځنی اړتیاوې تهیه کړي.
- د شحمیاتو د کمښت نښې نښاني تشریح کړي.

پیلامه

تعریف: شحمیات د انرژۍ تر ټولو متراکمه منبع ده. 1gr شحم 9kal انرژي برابروي. دوی 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

يو ګرام پروټين -------------------- 4 Kcal

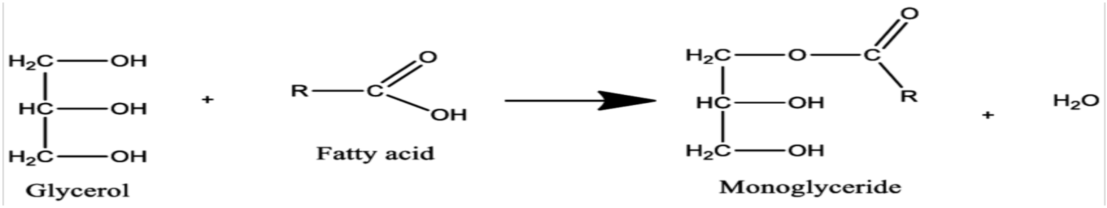
يو ګرام شحم ---------------------- 9 Kcal

د شحمو ترکيب: کاربن C، هايدروجن H، اکسيجن O_2.

د يو ماليکول شحمو ساختماني ترکيب = ګلېسرول + شحمي اسيد

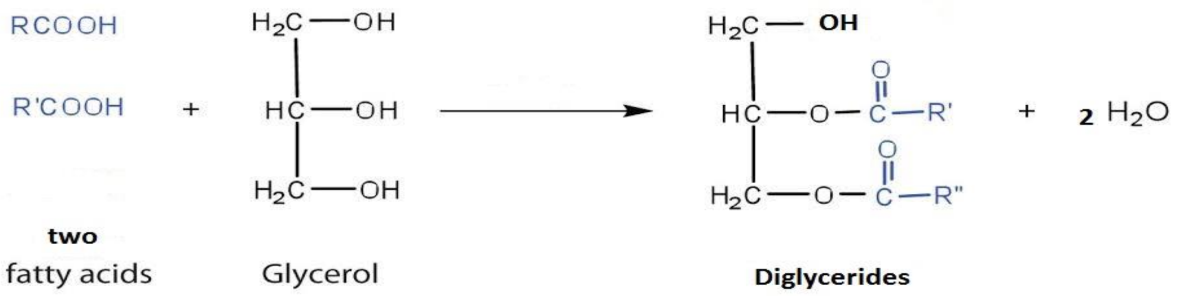
Monoglycerides

يو ماليکول شحمي اسيد + ګلېسرول



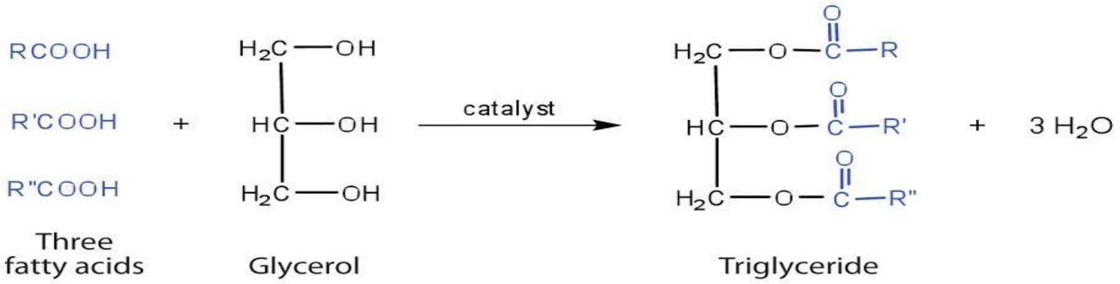
Biglycerides

دوه ماليکوله شحمي اسيدونه + ګلېسرول



Triglycerides

دري ماليکوله شحمي اسيدونه + ګلېسرول



ټراي ګلېسرايډونه اکثرا په بدن کي او غذايي رژيمونو کې پيدا کيږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شحمي منابع

- **Fats او Oils:**

د جوارو تیل، د لمرپرستي تېل، مارگین، ملايي، د پخلي غوړي.

- **حیواني غذاگاني:**

د اوزي غوښه، د غوا غوښه، د چرگې غوښه، د ماهي غوښه، هگی، شیدې، پنیر، ملايي، ماسته.

- **شحمي نباتي غذاگاني:**

کوپره، پلي، پسته، بادام، سویا، پاکستاني پلي

- **نباتي غوړي**
  - **د لیدو وړ شحمیات:**

    وگوري احساس کړي (ملايي، لم، پیروي)

  - **نه لیدونکي شحمیات:**

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

فعالیت: د هغه ناروغانو په شکایت کې مرکزي رول لري چې د یوي قلبي حملي څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغانو ته وویاست چې نوري شي غذاگاني نسی مصرفولي.

شحم

دندي	د کمښت نښې نښانې	حیواني منابع	نباتي منابع
• د انرژی برابرول • په شحمو کې د منحل ویټامینونو انتقال. • د ضروري شحمي اسیدونو تقویه • د هډوکو او نورو غړو تقویه او ساتنه. • د یخنی او گرمی څخه مخنیوي کول. • د غذا د تهیي څخه رضایت.	• اکزیما • د وزن بایلل • د بدن په دوه کي ځنډ	• وازدي او لم • پنیر • پیروي • ملايي • شیدي • هگی	• نباتي تېل • زیني • چاکلیټ • زیتون • مارگرین

بدن څه ډول د شحمو څخه گټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شحمو ذخیره: د انرژۍ ذخیره

په شحمو کې د منحل ویټامینونو جذب (A.D.E.K)

ضروري شحمي اسیدونه: د حجراتو د ترکیب لپاره، د بدن په دندو کې مرسته کوونکي دي.

نورې دندې:

غذايي رژیم ته خاصه ذایقه ورکوي.

دده په شتون کې د پروټین 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 ترکیب کی شامل دي.
- ډیري مقدار یې په مغز او اعصابو کې پیدا کیږي.
- د ډیر مقدار ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي.

ذخیروي شحم:

- په ځانګړي ذخیروي حجرو کې شتون لري.
- ډیري مقدار یې د پوستکي لاندي او په ګېډه کې پیدا کېږي.
- د شحمي اسیدونو لږ مقدار لري.
- د بدن لپاره د انرژۍ د ذخیري حیثیت لري.
- په بدن کې د عایق دنده ترسره کوي (بدن ګرم ساتي)
- د نازکو غړو څخه ساتنه کوي (د مثال په توګه پښتورګي)

د شحمیاتو دندې:

په غذا کې شحمیات:

1. د بدن د احتراق منبع
2. په شحمو کې د منحل ویټامینونو جذب (A.D.E.K)
3. غذا ته خاص خوند ورکوي
4. د ضروري شحمي اسیدونو (Linolenic 8 Lineoleic Acid) منبع ده، چې د حجروي غشاګانو د تقویې سبب ګرځي. د کولسټرول په انتقال او مېټابولېزم کې مرسته کوي او همدارنګه د مغز په ودې او د ویني د علقې وخت په اوږدېدو کې هم مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بدن کي شحمیات:

1. د احتراق منبع: د ټولو نسجونو لپاره (بغیر د CNS)
2. د احتراقیه موادو ذخیره: شحمي حجرات
3. د غړو ساتنه: شحمي تقویه یي حلقه چې مېخانیکي ضربې او ټکانونه جذب او د غړو څخه ساتنه کوي (سترګه، پښتورګي، هډوکي او نور)
4. غوړول: د انسان د بدن شحمي غدي غوړي یا شحم تولیدوي چې دغه غدوات د Sebaceous Glands په نامه یادیږي. د دغو غدو افرازات پوستکي غوړوي او د بدن څخه د اوبو د وتلو مخه نیسي.
5. عایق جوړونه: شحمي طبقه چې د جلد لاندي موقعیت لري بدن د یخنی څخه ژغوري.
6. د حجروي غشاء جوړښت: شحمیات د حجروي غشاء عمده برخه جوړوي.

شحمي اسیدونه (Fatty Acids)

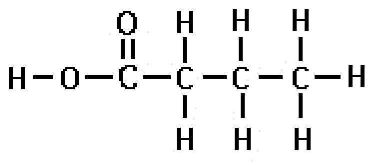
I. مشبوع شحمي اسیدونه (Saturated Fatty Acids)
II. واحد نامشبوع اسیدونه (Monounsaturated Fatty Acids)
III. څوګانه نامشبوع اسیدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

ترای ګلیسرایډونه Triglycerides

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

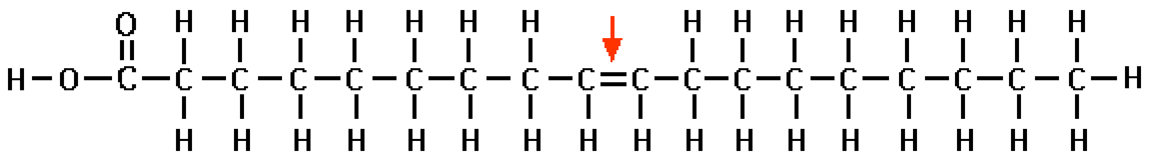
مختلف شحمي اسیدونه:

مشبوع شحمي اسیدونه: دوه ګوني رابطه نه لري ډیر مقدار هایدوجن لري.



Butyric Acid-Saturated Fatty Acid

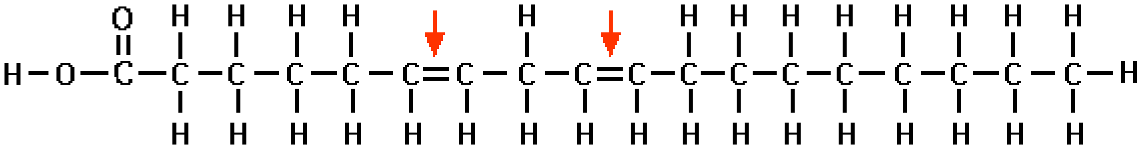
واحد نامشبوع اسیدونه: یوه ګوني رابطه لري.



Oleic Acid- Monounsaturated Fatty Acid

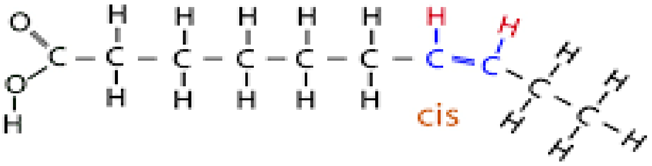
(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ګانه نامشبوع اسيدونه: دوه يا دري دوه ګوني رابطې لري.

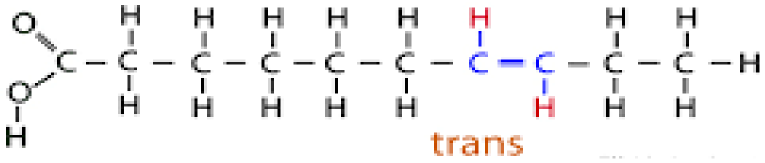


Linoleic Acid- Polyunsaturated Fatty Acid

- په يو شحمي اسيد کې د کاربن د اتومونو زنځيرونه چې جوړه رابطې لري او قات سوي وي د (Cis Fatty Acid) په نامه ياديږي



- او که زنځيرونه مستقيم وي د (Trans Fatty Acid) په نامه ياديږي. Trans يې د انسان د بدن په وسيله استفاده کيږي، لکه مشبوع شحمي اسيدونه



ضروري شحمي اسيدونه

- ډيري شحمي اسيدونه چې د بدن په وسيله نه جوړيږي، ضروري اسيدونه نه دي.
- دوه شحمي نا مشبوع اسيدونه چې دبدن په وسيله نه توليديږي او په غذاو کې اخېستل کېږي ضروري شحمي اسيدونه دي (Linolenic Acid & Lnolenic Acid)
- د حجراتو په جوړيدا په ځانګړي توګه د دماغو د حجراتو په جوړيدا کې ترې کار اخېستل کېږي.

شحم د مشبوع، غيرمشوع او څو ګانه مشبوع شحمي اسيدونو د ترکيب څخه جوړيږي.

په يخه هوا کې مشبوع شحميات کلک وي لکه ملايي، کوچ، د پخلي غوړي.

په يخه هوا کې غير مشبوع شحميات مايع 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 غوړيو (شحمياتو) ډولونه

- Ghee (د پخلي لپاره تېل چې د حيواني او نباتي غوړيو يو ترکيبي حالت دي).
- کوچ
- د کوپړي غوړي.
- د ماهي غوړي
- د زېتون غوړي.
- د سويا غوړي.
- ملايي
- د هګۍ ژېړ
- خسته باب/ زيني
- د لمر پرستي (افتاب پرست) غوړي.
- داسې نور

اړمنتيا

د ((Dietary Reference Intake (DRI) په نامه ماخذ وړانديز کوي چې لويان بايد د ورځنۍ انرژۍ د مجموعي څخه (20-25%) يې د شحمياتو څخه لاسته راوړي(IOM 2002).

د صحي پوهې او کړنلارې په اساس د ضروري شحمي اسيدونو د جذب د ميزان لپاره کوم ځانګړی وړانديز شتون نلري بلکه د کمښت د له منځه وړلو لپاره يې وړانديز سوی دي.

ضروي شحي اسيدونه:

دېري شحمي اسيدونه چې په بدن کې نه توليديږي او بايد په غذاګانو کې واخېستل سي، د ضروري شحمي اسيدونو په نامه ياديږي.

د Poly Unsaturated Fatty Acid (PUFA) ضروري شحمي اسيدونو د ډولې څخه دي چې په نباتاتو او سبزيجاتو کې پيدا کيږي.

د ضروري شحمي اسيدونو دندې: د حجراتو په ځانګړي توګه د دماغو او اعصابو په ترميم او ترکيب کې رول لري. دماهي غوړي او ډېر غوړ لرونکي ماهيان (Herringssardines) د ضروري شحمي اسيدونو لرونکي دي او نوموړي شحمي اسيدونه يې اوميګا (Omega) او اوميګا تري (Omega III) دي.

Omega III د وينې کولستيرول په راکمولو او همدارنګه د وينې د علقې په وقايې 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.

کولېسترول

شحمي مواد چې د انسان په بدن کې جوړيږي 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 پروتين (lipoprotein) په وسيله انتقاليږي.

ډولونه:څلور ډولونه يې عبارت دي له:

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

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

د غير مشبوع شحمي اسيدونو ډېربښت د (HDL) د ډېربښت 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 ددندو 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 انرژی تولیدونکي نه دي ولې د انرژي په تولید کې مرسته کوي
- بدن دهغې انرژی د مصرف له پاره تیاروي چې د کاربوهایډریټ ، شحمو او پروټینونو څخه لاسته راځي.
- ځانګړې دندې لري

ډلبندي (Classification)

ویټامینونه په دوو لویو ګروپونو ویشل سوي دي

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

په شحمو کي منحل ویټامینونه (Fat soluble)	**په اوبو کي منحل ویټامینونه (Water soluble)**
• Vit-A	**Vit-B complex**
• Vit-D	• Vit-B_1 (Thiamin)
• Vit-E	• Vit-B_2 (Riboflavin)
• Vit-K	• Vit-B_5 (Niacin)
	• 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)

غیری 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 لويو ډلو ويشل شوي دي:

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

منرال	R.D.A	دندې (Function)	کمښت/سميت (Deficiency/Toxicity)	منابع(Sources)
پوتاشيم (K^+)	2000mg	• د عضلاتو تقلص • د بدن د مايعاتو د توازن ساتنه • د عصبي تنبهاتو انتقال • اسموزس	**کمښت:** • هايپوکليميا(په وينه کي د پوتاشيم کموالي) د هايپو کليميا نښې نښانې: • د عضلاتو ضعف • د زړه ضربان **سميت:** • هيپرکليميا(په وينه کي د پوتاشيم لوړيدل) **د هايپر کليميا نښې نښانې:** • ستړتيا • زړه بدوالي • صدري درد	ميوه جات: ✓ مالته ✓ کيله سبزيجات: ✓ باقلي کورنی ✓ شيدې ✓ حبوبات ✓ غوښه
سوديم(Na^+)	500mg	• د مايعاتو دتوازن ساتنه • د عصبي سيالي انتقال • اسموزس • د اسيد قلوي د توازن ساتل • د عضلاتو او اعصابو د تحرکاتو تنظيم	**کمښت:** **د هايپونايتريميا (نادرا) نښې نښانې :** • شديدې کانګې • شديدې نس ناستې • ډيهايډريشن **سميت: هايپر نايتريميا** **نښې نښانې:** • هايپرټينشن • اذيما	

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمښت/سمیت	R.D.A	دندې	منابع	ویټامینونه
کمښت: • د شپې لخوا د دید خرابوالی(شب کوري)	**نران:** 5000IU **ښځې:** 4000IU	• په تیاره کې د سترګو دید ښه والي • د مخاطي غشا ځخه ساتنه • د پوستکي ساتنه • د هډوکو وده او نمو • توالد او تناسل • معافیتي سیستم	• ځیګر • پښتورګي • هګي زیړ • شیدې • کوچ • د ماهي غوړي **میوې:** • د سټروس خاندان • ګازري	ویټامین A (Retinol)
کمښت: 1. Rickets (د ویټامین D شدید کمښت دی چې په کوچنیانو کې د هډوکو نرمیدو سبب ګرځي. 2. Osteomalacia (په لویانو کې د ویټامین D د کمښت له امله د هډوکو نرمیدل 3. Osteoporosis: (دلته دهډوکو کتله او هم د هډوکو کثافت کمیږي. 4. د هډوکو ابنارمل وده. **سمیت:** 1. د پښتورګو ډبرې 2. د نرمو انساجو تکلس	لویان: 5-7mcg	• د Ca جذب تنظیموي • د هډوکو او غاښو وده نارمل ساتل	• پاڼه لرونکي سبزیجات • میوه جات • هګی • ځیګر • شیدې • ماهي • مارګین • د لمرشعاع	ویټامین D (Calciferol)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
ویټامین E (Tocopherol)	حیواني: غوښه ځیګر ماهي د ځیګر غوړي شیدې کوچ هګۍ نباتي	• د انټي اکسیډانټ په حیث رول لرې (انټي اکسیډانټ هغه مواد دي چې 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 ډسټروفي • د وینې کمښت (انیمیا) • کبدی نکروز

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-K فیټونادیون یا فیناکینون	هګۍ ځیګر د کولمو نارمل فلورا پالک سبزی ګولپي پاڼه لرونکي سبزیجات	دویني 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)	شیدې ستروس نباتات میوه جات پیاز رومي بانجان ګلپي	د اوسپني په جذب کې مرسته کوي د RBC په پخیدو کې رول لري د کولاژن ترکیب کې رول لري (کولاژن د هضم نسجونو یو له عمده پروټینونو څخه دي) د انتاناتو په وړاندې مقاومت ایجادول	لویان: 60Mg	Survey د نومورې ناروغی نښې نښانې: ○ ورې پړسوب لرې او وینه بهېدنه لري ○ تحت الجلدي او مخاطي وینه بهېدنه ○ د طویله هډوکو په نهایاتو کې پړسوب ○ د غاښونو سوء شکل ○ د ودې او نمو ځنډوالی

ویټامینونه	منابع	دندی	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-B1 (تیامین)	هګۍ ځیګر سبزیجات د غوا غوښه ماهي مشنګ پښتورګي پنیر	دکاربوهایډریټ په استقلاب کې د کوانزایم په حیث کار کوي.	لویان: 1-1,5mg	۱: Beriberi نومړې ناروغي د لاندې نښو نښانو په وسیله مشخص کیږي: سایکوزس انسفالوپتي ازیما د زړه عدم کفایه د عضلاتو اتروفي ۲: wernicke Korsakof Syndrome نښې نښانې: سټرتیا درد عضلاتي ضعیفي تکي کارډیا ازیما صدري درد
Vit-B2 (رایبوفلاوین)	ځیګر شیدې ماهي	د کوم انزایم په حیث د هایډوجن په انتقال کې مرسته کوي	لویان: 2Mg	ددی ویټامین د کمښت له کبله د Ariboflavinosis په نامه ناروغي رامنځ ته کیږي چې نښې نښانې یې عبارت دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

	غوښه هګۍ سبزيجات			له : د ژبي التهاب د شونډو التهاب د خولي التهاب د قريني وعايي کيدل د نور څخه ډار په پښتورګي کي د سوزېدو احساس حساسيت

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
Niacin (نيکوتينيک اسيد)	ځيګر پښتورګي غوښه شيدې هګۍ ماهي غله جات وريجې سبزيجات	د کوانزايم په حيث په مختلفو کيمياوي تعاملونو کي مرسته کوي د ويني شحم راکموي	لويان: 16Mg	پلاګرا: د پلاګرا ناروغۍ نښې نښانې عبارت دی له: ✓ Dementia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death
Vit-B6 (پايرويډ کسين)	هګۍ غوښه ماهی شيدې مرغانو غوښه پښتورګي	د کوانزايم په حيث د GABA په ترکيب کي رول لري په ډي کاربوکسيليشن کي رول لري	لويان: 2,2Mg	انيميا لمفوسايتوپينيا جلدي اندفاعات د کولمو اندوفاعات د کولمو او معدي مشکلات د ژامي، 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 کي رول لري د پورين په سنتېزس کي رول لري د RBC په ترکيب کي رول لري	لويان: 400Mg	انيميا د ژبي التهاب د معدي کولمو مشکلات ازوسپرميا امينوريا نس ناستي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين	منابع	دندى	R.D.A	كمښت/سميت
Vit-B12 (سيانوكوبالامين)	ځيګر كپله شيدې هګۍ ماهي پنير غوښه غله جات سبزيجات بحري غذا ګـــاني د الوتونكو غوښې پښتورګي	د DNA پـه توليـد كـې رول لري د RBC پـه تركيـب كـې رول لري په ټرانس مېتايلېشـن تعـاملونو كې رول لري د هستوي اسيدونو پـه سـنتېز كې رول لري RNA تبديلول په DNA فوليـــــك اســــيد پـــــه تتراهايـــدروفوليک اســـيد تبديلوي	لويان: 3Mg	انيميا اسيد يوريا محيطي نيوروپتي Pancytopenia د كولمو اومعدې مشكلات د ژبې التهاب دماغي نخاغي معيوبيت انسفالوپتي Spina Bifida د(Vertebral Spine يـو يـا څـو قوسونه په ناقص ډول بنديږي) بی اشتهايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوومه برخه

اوبه Water

په دې برخه کې به زده کړيالان د اوبو دندې اوبو ته د عضويت، اړتيا او همدارنګه غذايي فايبرونو پـه اړه معلومـات لاسته راوړي.

موخې د دې برخې په تکميلولو سره به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- د اوبو دندې او اوبو ته عضويت اړتيا تشريح کړي .
- د غذايي فايبرونو په اړه توضيحات ورکړي.

د يو نارمل کاهل انسان د بدن 50-60% وزن اوبه جوړوي په نرانو کې دغه سلنه لوړه ده او ډيری يـې پـه عضـلی نسـجونو کې (د عضلي نسج د اوبو د سلنې نسبت شهمي نسج ته ډېر دي)متمرکز دی. د نوو زوکـړو سـلنه د عمـر پـه لوړيـدو سره تقريبا 75% ته راکميږي .

اوبه په دوو عمده برخو ويشل شوي دي:

1. د حجرو د ننه يا بين او حجروي مايع ((Intracellular fluid(ICF): د بدن 65% اوبه جوړوي
2. د حجرو د باندې يا خارج الحجروي مايع ((Extracellular fluid (ECF): ECF د بدن 35% اوبه جوړوي او په لاندې ګروپونو ويشل کيږي:

- د رګونو د ننه يا بين الوعايي مايع د (Intravascular fluid): د ECF 9% جوړوي.
- بين الخلالي مايع (Interstitial fluid): د ECF 25% جوړوي .

د اوبو دندې:

1. د بدن د نسجونو جوړښت
2. جسم ته شکل او ترکيب 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 تنظيم کې مرسته کوي
5. د هايدرولايز او ميتابوليزم لپاره اړين دی
6. د مفاصلو د حرکاتو د ښه والي سبب ګرځي
7. په هضميت کې رول لري
8. په کيمياوي تعاملاتو کې لکه د پروټينونو پارچه کول په امينواسيدونو، مرسته کوي.

د حده د ډېرو اوبو تجمع (Excess water accumulation)

ځيني حالات د دې سبب کيږي چې د حد څخه ډېر مايع تجمع ورکړي او اذايما را منځ ته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اذایما (Edema): د بین الحجروي یا بین النسجي مایعاتو تجمع ته وایي. ځکه چې دلته بیا سودیم په نارمل ډول نه اطراح کیږي او بلاخره مایعات او سودیم توقف او تجمع کوي.

د اذایما اسباب عبارت دي له:

- هایپوتایروډیزم
- د زړه احتقاني عدم کفایه (Congestive heart failure)
- د پروټین شدید کمښت
- کلیوی ستونزې
- حاملګي (اکلمپسیا، پري اکلمپسیا)

د یو نارمل کاهل شخص لپاره د ورځني مایعاتو اټکلي اندازه :

- مایعات 1500ML
- په غذایي کې مایع 700ML
- د اکسیدیشن ځخه مایع 200ML
- مجموعا 2400ML یا اته ګیلاسه اوبه

منابع

د څښلو اوبه، مختلفي غذاګانې او مشروبات (میوه جات، سبزیجات، شوروا، شیدې). همدارنګه د شحمو، کاربوهایدریت او پروټین د استقلاب ځخه چې محصول یې Co_2 او اوبه دي هم لاسته راځي.

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

اسباب (Causes):

- د ناکافي مقدار مایعاتو اخیستل
- د مایعاتو غیر نارمل ضایع کېدل
- نس ناستی
- کانګې کول
- وینه بهېدنه
- شکره یا ډیابت
- زیاتي بولي کول یا Polyuria
- ډیوریتیک درمل

د ډیهایدریشن نښې نښانې: هایپوټنشن، تنده، د جلد وچوالی، یخه تبه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غذايي فايبرونه څه شی دي:

غذايي فايبرونه د نباتي موادو يو مغلق مخلوط دی چې د انسان د هاضمي سيستم د هضم په وړاندې د ماتېدو وړتيا نه لري. دوه ډوله لوی غذايي فايبرونه موجود دي:

- د غير منحصل (Insoluble) عبارت دي له: سلولوز، صحي سلولونه.
- ليګنين او منحل (Soluble) عبارت دي له: ژاولې، Mucilage، پکتين.

غير منحل فايبرونه غالبا په غله جاتو، لکه غنمو کې پيدا کېږي. هغه غذاګانې چې منحل فايبرونه لري عبارت دي د: ميوه جاتو، سبزيجاتو، لوبيا، ناخودو او ځيني حبوباتو لکه اوربشو څخه.

کوم ډول غذا تهيه کړو تر څو غذايي فايبرونه ترلاسه سي:

غذايي فايبرونه د غذا د پخولو په وخت کې کېدای سي را کم شي. د غذايي فايبرونو د حاصلولو له پاره بايد ميوه جات او سبزيجات د پوستکو او خستو/زينو سره چې د خوړو وړ وي وخوړل شي.

غذايي Serving څه شي دی؟

د امريکا د زړه د جراحانو د اتحاديي د لارښووني اړوند، موږ د ورځې 20-30gr فايبرونو ته اړتيا لرو.

د Serving اندازي چې د غذايي فايبر د منابع په سيټ کې استعمال سوي، يوازې غذايي مقدار چې تخمين سوی په يو Serving کې د غذايي موادو مقدار دی (د خوړو د هضمي Serving د وزن اړوند). د مثال په توګه: نيمه پياله پخه سوي سبزي د عين اندازي خامې سبزی په پرتله چې مصرفيږي، ډير مقدار فايبر لري. د همدي وجې پخه سوي سبزي ممکن په لست کې ظاهره سي، ولي خامه سبزي په لسټ کې ظاهريږي. خامه سبزي غذايي فايبر تهيه کوي. اما په نيمه پياله کې کافي حد نه ترڅو د غذايي فايبر عمده منبع جوړه کړي.

د غذايي فايبرونو منابع کومې دي:

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

فايبر	منابع
منحل فايبر	
پکتين	ميوه جات (منه، ځمکنی توت ، ستروس مېوې)
د بيتاګلوکانونه	وربشې، باقلي
Gums	باقلي، غله، خسته/زيني

(c) ketabton.com: The Digital Library

غير منحل فايبرونه	
سلولوز	پانه، گازرې، تېپر، واښه، غنم، باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، تولې خستې/ازيني
Lignin	د سبزيو ريښې، پاڼې، پوستکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتمه برخه

انرژي Energy

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

موخې

د دې برخې په تکميلولو سره به زده کړيالان په دې وتوانېږي چې:

- د غذايي موادو ډولونه (لوی او کوچنی مغزي مواد) وپېژندني.
- د انرژی اړوند مفاهيم لکه اساسي تغذيه، کالوري انرژي، کيلو کالوري انرژي، د تودوخې توليد، ميتابوليزم او کتابوليزم تشريح کړي.
- د خوراکي موادو غذايي ارزښت او هم د خوراکي موادو د غذايي ارزښت د ساتنې، کمولو او لوړولو ميتودونه تشريح کړي.
- د انرژی د مصرف مختلفې لارې او د عمر، فعاليت او فزيالوژيک حالت له مخې د انرژي اټکلي اړتيا ليست کړي.
- د اساسي ميتابوليزم سرعت (Basal Metabolic Rate) او د بدن ايډيال وزن (Ideal Body Weight) محاسبه کړي.

انرژي څه شي ده؟

تعريف: انرژي د بدن وړتيا ده چې د هغې له مخې يو کار تر سره کوو .

جسم انرژي ته اړتيا لري چې د کار د ترسره کولو لپاره ضروري وي، همدغه انرژي د نويو انساجو د ودې، د حاملگی په دوره کې، د جرحې د ترميم لپاره، د شيدو د توليد لپاره او ځينې وخت د بدن د تودوخې توليد لپاره په مصروف رسېږي.

په بدن کې د انرژی استعمال:

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

1. **مېخانيکي انرژي:**
   د عضلاتو د حرکاتو له پاره (ارادي او غير ارادي)
2. **کېمياوي انرژي:**
   د ټولو کېمياوي موادو د ميتابولېزم د تر سره کولو له پاره
3. **حرارتي انرژي:**
   د بدن د تودوخې د ساتنې له پاره تر څو د هايپوترميا او هايپرترميا مخه ونيول سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

4. **بريښنايي انرژي:**
په بدن کې د انرژۍ یو شکل په بل شکل تبدیلېدای شي، لېکن ټوله انرژي په اوايلو کې د ځيگر په وسیله ذخیره کېږي.

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

د مغذي موادو انرژي د کاربوهايډريټ، شحمياتو او پروټين څخه عبارت ده او د همدغو موادو څخه د بدن د اړتيا وړ انرژي لاس ته راځي.

تجديد نظر:

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

د انرژۍ واحد (Energy Unit)

انرژي په کيلو کالوري انرژي (Kcal) او يا په کيلو ژول (Kj) اندازه کېږي. يو کيلو کالوري انرژي د هغه مقدار تودوخې څخه عبارت ده، چې د يو گرام اوبو د تودوخې درجه د يو ($1C^0$) په اندازه لوړه کړي. يو کيلو کالوري انرژي ۱۰۰۰ کالوري انرژي کېږي، اما د تغذيې له نظره د کالوري انرژۍ اصطلاح د کيلو کالوري انرژۍ په معنا استعماليږي. 1K Cal=4,2Kj

انرژي چې له بدن څخه خارجيږي:

انرژي د گلوکوز او اکسيجن د تعامل له امله چې په ټولو حجرو کې صورت نيسي، له بدن خارجيږي.

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

په پورته معادله کې انرژي (په بدن کې په مختلفو ډولو سره تغير شکل کوي) اوبه (د جلد څخه د خولو او د پښتورگو څخه د ادرارو په شکل خارجيږي) او اکسېجن (د تنفس د لارې د کاربن ډاي اکسايډ په شکل خارجيږي).

د هضم او جذب وروسته مغذي مواد د وينې په وسيله د بدن ټولو برخو ته رسيږي.

مغذي مواد وروسته تر دې چې زيات کېمياوي تغيرات طی کړي بالاخره په انرژۍ تبديليږي او په مصرف رسيږي او اضافي مواد د بدن څخه وځي.

مېتابواېزم(Metabolism)

يوه يوناني لکمه ده چې معني يي تغير او تبديل ده. ميتابوليزم د کيمياوي تعاملاتو او انرژۍ د توليد يوه منظمه سلسله ده چې د ژونديو موجوداتو د بقاء سبب کېږي. ميتابوليزم په دوه شکله صورت نيسي:

(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 یې 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

ښځينه جنس

عمر	د ورځې د کيلو 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
حامېله ميندې(اخرنی درې مياشتې)	+200
شيدې ورکوونکې ميندې	+250-480

Haris Bendict معادله

دغه معادله د صحي ځارنې تهيه کوونکي ته د دې وړتيا ورکوي، چې کيلو کالوري انرژي د وزن، عمر او د ناروغ د وزن د مخې محاسبه کړي.

فعاليتي فکتورونه:

فزيکي فعاليت هم بايد محاسبه شي.

روحي فکتورونه:

څېړنو ښودلې ده، چې مختلف روحي فشارونه د کيلو کالوري انرژۍ ضرورتونه لوړوي، د ضرورت وړ انرژۍ د مقدار د ټکل له پاره د هريس-بنېډيکټ معادله (Basal Energy Expenditure) څخه کار اخيستل کيږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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 کیږي. Calorimeter Bomb د یو Chamber لرونکی دي چې هلته غذا سوزي. د هغې تودوخې مقدار چې دغذا په واسطه تولیدیږي د چمبر د اوبو په واسطه چې چمبر یې احاطه کړی، د همدې اوبو د تودوخې د درجې په تحول سره اندازه کیږي، دغه تولید سوي انرژي د کېمیاوي انرژۍ په شکل ده. په یوه Calorimeter Bomb کې چې کېمیاوي انرژي په غذایي سمپل کې ذخیره کیږي، 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 اندازه کوونه گرانه وي. د انرژۍ غیر مستقیم اندازه کول هغه وخت استعمالیږي او اندازه کیږي، چې کاربوهایډریټ، شحم او پروټین په مغذي موادو کې موجود وي او وروسته د هغې د هر یو نوموړي مغذي موادو لپاره معیاري تحول ارزښتونه په کار وړل کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه عوامل چې د يو شخص د انرژۍ په مصرف او ضرورت اغيز کوي عبارت دي له:

1. **سايز (Size):**

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

2. **عمر (Age):**

د انرژۍ د مصرف لوړترينه اندازه، د بدن وزن په في پاونډ کې معمولاً په نويو زوکړو او کوچنيانو کې وي. په لويانو کې د انرژۍ د مصرف اندازه د عمر د هرې لسيزې په لوړيدو تقريبا ٪۲۰ راکميږي او دغه عمل د بدن جسامت په کميدو پورې اړه لري.

3. **جنسيت(Sex):**

نارينه د ښځو په پرتله د بدن د جسامت ډېريدو ته ډېره لېوالتيا لري، نو د همدې وجې نارينه د مېټابولېزم لوړ سرعت لري او ډېرې انرژۍ ته اړتيا لري. ښځې نظر سړو ته د ټيټ BMR(Basal Metabolic Rate) لرونکي دي. دغه حالت کوچنيانو کې صدق نه کوي. BMR د بدن په جسامت پورې اړه لري. سړی د ښځو په پرتله قوي عضلاتي پرمختيا او وده لري.

4. **فزيکي فعاليت:**

د انرژۍ مقدار چې خلک يې مصرفوي په دندې او فعاليت پورې اړه لري:

a. **د حرکت کمښت (Sedentary):**

د دفترونو کارکوونکي، د کتابت امورات، ډريوران، پيلوټان، استادان، معلمين، ژورناليستان، ډاکټران او حقوق پوهان.

b. **متوسط فعاليت:**

د ريل ګاډي د خط کارکوونکي، ډاګ خانې والا، نل غځونکي، د لاينې بسونو ډريوران، دهقانان، ګلکاران، مزدوران او غير ماهر کارکوونکي.

۵ـ دجسم حالت:

I. **حمل:** په حاملګۍ کې BMR د رحم د عضلې د جسامت د ډېريدو او هم دجنين د شتون له کبله لوړيږي. د حمل په وروستيو دريو مياشتو کې BMR 15-20% لوړيږي. دغه حالت دبدن د وزن او د ميتابوليزم د سرعت د لوړيدو له کبله رامنځ ته کيږي.

II. **شيدې ورکول:** د شيدو د توليد لپاره اضافي انرژي ته اړتيا ده.

III. **ناروغي:** تودوخه په ډېرى کيمياوي تعاملاتو کې د کتلست په حيث عمل کوي. کتلست هغه ماده ده چې تعامل چټکوي. دبدن د تودوخې د هر F^0 په لوړيدو سره د ميتابوليزم سرعت ډېرېږي.

٦ـ اقليم:

په يخې هوا کې ميتابوليزم د تودوخې د توليد له امله ترڅو دبدن د تودوخې درجه ثابت وساتل شي لوړيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ـ وراثت:

د میتابولیزم اساسي سرعت (basic metabolism rate) په اشخاصو کې د وراثت د موضوع له مخې متاثره کېږي. د مثال په توګه دوه نفره په عین جنسیت کې قرار لري،یوشان وزن، یوشان فزیکي فعالیتونه، یو شان شحمي کتله او چاغښت لري، ولې دواړه ممکن دبدن د وزن د ساتلو لپاره مختلف مقدار انرژي ته اړتیا پیداکړي. ډېرى اشخاص د BMR د ساتلو له پاره د kcal دلاسته راوړلو په موخه لړه پاملرنه کوي.

۸ـ غذایي حرارتي اغیز:

هغه تودوخه چې دغذا د مصرفولو وروسته رامنځ ته کېږي د غذايي حرارتي اغیزې په نامه سره یادېږي. پخوا د Dynamic Action په نامه یادېده، د غذا د مصرفولو وروسته میتابولیزم ډېرېږي، کله چې میتابولیزم ډېر شي کالوري انرژي هم ډېرېږي.

دانرژي تراکم (Energy Density)

دیوې غذا یا غذایي رژیم دانرژی تراکم د میتابولیزم وړ انرژي څخه عبارت دئ چې د غذایي في واحد وزن څخه لاسته راځي. که یوه غذا د لوړ انرژیکي تراکم لرونکي وي نو لږ مقدار یې لوړ مقدار انرژي تولیدوي.

شحم دکاربوهایدریټ او پروتین په پرتله دوه چنده انرژي تولیدوي. د شحم محتوا د مغذي موادو او غذایي رژیم د انرژی د تراکم د لوړېدو سبب ګرځي. غوړ مغذي مواد لوړ انرژیکي تراکم لري، د مثال په توګه خستې/زنې، غوړي او روغنیات.

انرژیکي توازن (Energy Balance)

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

مثبت انرژیکي توازن:

که د انرژي اخذ د مصرف څخه لوړ سي د مثبت انرژیکي توازن په نامه یادېږي. د جسم د انرژی په محتوا کې ډېرښت دبدن په جسامت یا کتله کې ډېروالی یا دجسم په شحمي ذخیره کې ډېروالی یا په دواړو کې د ډیروالي سبب کیږي.

منفي انرژیکي توازن:

که د انرژي د مصرف مقدار د اخذ څخه لوړ سي د منفي انرژیکي توازن په نامه یادېږي. د دې لپاره چې انرژي رامنځ ته سي په دغه حالت کې د انرژی ذخیره په کار لوېږي او د انرژی په ذخیره کې کمښت رامنځ ته کېږي. هغه اشخاص چې منفي انرژیکي توازن لري، حتماً انرژي ضایع کوي او دغه حالت یقیناً د وزن په بایللو کې منعکس کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهمه برخه

ولادي تغذيه Maternal Nutrition

په دې برخه کې به زده کړیالان دحامله میندو،شیدو ورکوونکو میندو اوکوچنیانودغذايي رژیم په اړه معلومات ترلاسه کړي اوهم میندو ته دهغوی دکوچنیانوله پاره دسالم غذايي رژیم په برابرولو کې مرسته کوي.

موخې

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

- د مونث کوچني په تغذیه کې دمور د تغذيې رول او هم په حمل کې د مورد غذايي رژیم د رول بیانول.
- دحاملګۍ او شیدو ورکولود دوران د غذايي اړتیاوو تشریح کول.
- په منطقوي شرایطو کې د دغې اضافي اړتیاوو د تامین او برابرولو د څرنګوالي توضیح کول.
- ددې توضیح کول چې په حمل او شیدو ورکووني کې غذايي اړتیاوې د نورو حالاتو په پرتله څه توپیر لري.
- په حاملګۍ کې د تغذيې تاثیر او د نوموړې تغذيې رول په ماشوم (د لږ وزن سره تولد، وروسته له ولادت څخه وینه بهېدنه، ولادي انومالي) او هم د تغذيې اغیز د شیردهی په وخت کې بحث کول.
- د مور د شیدو د څانګړنو او ګټو توضح کول.
- په افغانستان کې په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د کمخوني 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 تشریح کول.
- حامله او شیدو ورکوونکو میندو ته د غذايي خارنې او رژیم په اړه مشوره ورکول.

تغذیه د حامله مور د حمل په ټولې دورې او هم دشیدو ورکوونکو میندو په شیدو او همدارنګه نه یوازې د دوی د بدن له پاره بلکې دهغوی د ماشوم دبدن د ودې او نمو له پاره ډېر تاثیر لري. دښې تغذيې برارول د هغې د نوي زوکړې د ودې له پاره حیاتي رول لري.

حاملګي: په راتلونکي د تغذيې اغیز

کومه مور چې حاملګۍ د کاملې تغذیوي ذخیرې، ښه خوراکي عادتونو او د یو روغتیايي مناسب وزن سره شروع کړي، نو ډېر عالي کار ترسره کوي او د حاملګۍ د ښې پایلې څخه ډاډ حاصلوي. وروسته کله چې هغه د مغذي غني موا دو څخه ګټه اخلي، خپل او د نوي زوکړې روغتیا ته مخکې له مخکې زمینه برابروي او هغه تنظیموي.

د حاملګۍ لپاره تیاري :- کامله تغذیوي ذخیره مخکې له حامله ګۍ څخه دواړو یانې مور او نوي زوکړې ته ډېر ارزښت لري. په اولو هفتو کې مخکې د دې چې ډېرې میندې په دې پوهې شي چې حمل لري هم پرمختیايي تغییرات پېښیږي، چې د مور په تغذیوي ذخیره پورې اړه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

صحت مند حمایتي انساج:

د صحت مندې حاملګۍ لپاره څکه د حامله مور تغذیوي حالت ضروري او اغېزمن دي، چې مور ته د دې وړتیا ورکوي چې حمایتي یا تقویتي انساجونو ته پرمختیا ورکړي، لکه پلاسنتا، امونیتیک کېسه، ثروي حبل، رحم. د حمل په جریـان او یا مخکې د حمل څخه خوار څواکي نوموړی انساج د کاملې پرمختیا څخه وروسته ساتي.

د حمل په جریان کې تغذیوي اړتیاوې:

د حامله ګۍ اوشیدو ورکولو په جریان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتیاوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي او په دې وخت کې ځینو معینو تغذیوي اړتیاوو ته اړتیا لري.

انرژي:

د حامله ګۍ په جریان کې د غذايي انرژۍ په وړاندې د اړتیا لوړېدل یو د اړتیاوو څخه شمېرل کېږي، چې د غیر حامله میندو په پرتله په حامله میندو کې دغه اړتیا د ۱۵ فیصده په اندازه ډېروالی کوي، نوموړی مقـدار د ورځـې د 300kcal په اندازه دي. او یوازې په دویم او دریېم ټرایمسټر کې ورته ضرورت لیدل کېږي. کم عمره کم وزنه او ډېر فعالیت لرونکـې میندې ممکن د فزیکي نظره ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري.

پروټین:

RDA (ورځنی مصرف) دا وړاندیز کوي چې د حامله ګۍ په جریان کې باید د پروټین ورځني اخذ ډېر سي. دهغو کسانو لپاره چې د غوښې یا حیواني منابعو څخه استفاده کوي، د نوموړي اندازې مقدار محدود دی. د حامله ګۍ په وخت کې د لوړ کیفیت لرونکې پروټین د اړتیاوو وړ اندازه جدي پاملرني ته اړتیا لري. په لوړ پروټین لرونکي تغذیې کې حبوبات، غله جات، خسته باب او تخم باب شامل دي.

کاربوهایدریت:

حامله میندې د کاربوهایدرید ډېر مقدار ته اړتیا لري. تر څو هره ورځ اخیستل شوی پروټین ذخیره کړي. که اضافي انرژۍ ته اړتیا وي، بهتره ده چې د کاربوهایدرید څخه استفاده وسي.

د توصیه سوي کاربوهایدریت اخذ:

د ورځنۍ انرژۍ په اخذ کې باید ۵۰ فیصده یانې په 2000kcal انرژۍ کې 1000 kcal د کاربوهایـډریټ څخه واخیستـل شي (د 250gr په حدود کې) یا څلور پیالې شیدې چې هره پیاله د 50gr په حدودو کې کاربوهایـډریټ لـري. یـو سیب

(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 څخه 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 څخه 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 مولتي ویټامین او د مینرالونو د مستحضراتو څخه باید کار واخیستل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د حاملګۍ په جريان کې تغذيوي مستحضرات:

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

د هډوکو د ودې او ترميم لپاره اړين منرالونه:

د کلسيم، فاسفورس او مګنيزيم څخه عبارت دي. هغه منرالونه چې د هډوکو د ترميم او تعمير لپاره اړين دي، د کلسيم، مګنيزيم او فاسفورس څخه عبارت دي. د حاملګۍ په وخت کې نوموړو منرالونو ته شديده اړتيا ليدل کېږي. د کلسيم لپاره RDA په حاملګۍ کې 1200 mg/day ده. د ورځې څلور پيالې شيدې په 1200 mg کلسيم پوره کړي.

د فاسفورس لپاره په حاملګۍ کې RDA 1200 mg/day ده. او د مګنيزيم لپاره 230 mg/day دی. څېړنو ښودلې ده چې د حامله ميندو لپاره د کلسيم توصيه کول په لومړيو کې به د جنين د هډوکو لپاره ډېر ګټور ثابت شي.

اوسپنه:

بدن په خپل ځان کې اوسپنه ذخيره کوي، په ځانګړي ډول اکثراً په حاملګۍ کې همدا چې د تحيض مرحله ختمه شي د اوسپنې جذب ډېرېږي او تر دې چنده لوړېږي، چې د وينې د اوسپنې د جذب او انتقال کوونکې پروټين، ټراسپرين

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمېر ډېرېږي. څکه د اوسپني جذب ډیرېږي چې د حاملګۍ په وخت کې د اوسپني 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 نوموړومیند کې د قبل المعیاد زیږون یا د کم وزنه ماشوم د زیږن خطر ۲-۳ څلې 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 درېم ټرایمستر کې توصیه کېږي.

زینک (zinc):

یوه بله مغذي ماده ده چې په حامله ګۍ کې حیاتي رول لري. نوموړې 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 غذایي 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 ۲-۴ 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 اخیستل یوه د خطر علامه ده، چې ممکن د حمل له امله د فرط فشار ښکارندوی وي.

د حامله ګۍ په دوران کې د وزن اخیستل مستقیماً د نوي زوکړي ماشوم په وزن پورې اړه لري. که یوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخیستی نو ډېر امکان شتون لري چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي.

د حامله ګۍ په جریان کې د وزن اخیستلو اجزاوې:

پرمختیا	وزن اخیستل(پاونډ)
د زیږون په وخت کې نوي زوکړي	۷-۲/۱
پلاسنتا	۱-۲/۱
د پلاسنتا د حمایې له پاره د مور د وینې د حجم ډېروالی	۴
د مور د بدن د مایعاتو ډېروالی	۴
د حمایتي عضلاتو او د رحم د اندازې ډېروالی	۲
د مور د ثدیو د اندازې ډېروالی	۲
مایعات چې نوي زوکړي یې په امینوتیک کیسې کې احاطه کړي.	۲
د مورني شحمو ذخایر	۷
مجموعاً	۳۰

فزیکي فعالیت

بله موضوع چې روغتیاو رغیدو ته پراختیا له فزیکي فعالیت څخه عبارت ده، فعاله مورد فزیکي فعالیت له مخې یو نارمل حمل تجربه کوي، د حمل په جریان کې فزیکي فعالیت ته ادامه ورکوي، کولای شي در ملنه او شدت یې د اړتیا له مخې عیار کړي،

د فزیکي فعا لیت ګټې عبارت دي له د رواني فشار کموالی، د وزن بهتر کنترول، آسانه زیږون، مناسب وضعیت، د ملا د درد کموالی، له Gestational Diabetes څخه مخنیوی د بدن د جوړښت او مزاج اصلاح او ورروسته له زیږون څخه چټکه رغیدنه.

د حاملګۍ په جریان کې د فزیکي تمریناتو لارښونه:

- فزیکي فعالیت چې ۱۵ د قیقې یا له دې څخه کم وي
- د شدیدې ګرمۍ د احسا س په صورت کې له تمریناتو څخه ډډه کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- مخکې او ورسته له مايعاتو څخه استفاده کول
- په گرم او لوند محيط کې له تمرين څخه ډده کول
- له هر ډول تمرين څخه چې د نا راحتی سبب گرځي ډډه کول
- وروسته له څلورمې میا شتې د ملاستې په حالت کې تمرين کول
- د زړه ضربان مود تمرين په وخت کې کنترول کړی(له ۱۴۰ څخه لوړ)
- دحمل او تمرين له پاره له کافي انرژی څخه گټه اخيستل

په حاملگی کې ستونزې

د حاملگی ډیابټ(Gestational Diabetes)

د حاملگی 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 گلوکوز د حاملگی په جریان کې تغیرکوي او وروسته له زیږون څخه نارمل حالت ته را گرځي، که وړ اهتمامات ورته و نه نیو ل شي ممکن د ناروغی او د نوي زوکړې د مرگ سبب شي،

هغه مېندې چې په ډیابټ اخته وي، دې ته اړتیا لري، هغه غذا گاني چې له مغلق کاربو هایدریتونو 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 يې هم درملنه لازمي ده تر څو د وینې گلوکوز هم نارمل حد ته ورسیږي.

هایپرټېنشن

هایپرټېنشن ممکن په حاملگی کې د مور د مرگ، د نوي زوکړې د مرگ، د نمو او ودې دځنډ، د ریوي ستونزو او نورو مورزادي نقایصو سبب شي. مخکې له زیږون څخه خارنې 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، دمالگې محدودول د درملنې جز نه دی ترڅو چې ثابته شوې نه وي. چې پښتورگي 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 حاملگی په دوهمه نیمایي کې یو ډول فرط فشار ته پراختیا ورکوي چې ورسته نارمل حد ته رسیږي او دحاملگی له امله د فرط فشارد(**PIH** (Pregnancy Induced Hypertension په نا مه یا دیږي.

PIH یومعمول طبي اختلاط دی، چې په حاملگی کې لیدل کیږي، او ممکن د preeclampsia د و قوع له پاره یو سیگنال 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 اذیما یوه عمومي اذیما ده، چې له موضعي اذیما یا مایعاتو له احتباس څخه چې ښځې یې په نارمل ډول د حاملګۍ په آخره کې تجربه کوي،

Preeclampsia تقریبا د بدن ټول غړي اغیزمنوي دوراني سیستم ، ځیګر، پوښتورګي او دماغ ، که ناروغي پرمختګ وکړي او نا روغي له اختلاج سره یو ځای ولیدل شي په دې حالت کې د Eclasmpsia په نامه یا دیږي

Morning sickness

د تو ضیع شوي حالاتو برخلاف، زړه بدوالی چې په سحر کې شتون ولري، حقیقتا په تولو وا قعاتو کې سلیم وي اما دیو شمیر ښځو له پاره مشوش کونکی دی. نوموړی آفت د هورموني تغیراتو له امله چې د حاملګۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کیږي، رامنځته کیږي، چې له خفیف زړه بدیدو تر شدید زړه بد والي پورې شدت پیداکوي او له نیما یې څخه زیاتې مېندې پرې اخته کیږي،

له کاربوهایدریټ څخه غني مغزي مواد لکه: وچه ډوډۍ او یا سره کړې ډوډۍ ممکن مرسته کوونکې وي، هغه مغزي مواد چې ډیر شحم لرونکي وي نوموړی حالت نورهم بد تروي. په شدیدو استفراغاتو کې هره غذا چې ناروغ ته د تحمل وړاو زړه را ښکونکې وي باید وخوړل شي. تر څو دوزن له ضیاع څخه ډډه وشي د ډیهایدریشن د مخنوي له پاره کولای شو له وریدي مایعاتو او یا له TPN څخه ګټه وا خلو.

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

- مکرر او په کم مقدار سره غذا خوړل
- د تحریکوونکو غذا ګانو څخه چې بوی یې د زړه د بدیدو سبب ګرځي ډډه وشي
- هر شخص توپیر لري، د ا کنترول کړی چې، څه شی وخوري او څه شی ستاسو زړه بدوي او څه شی ستاسو ښه دي
- د ویټامین او اوسپني مستخضرات په د که ګیډه او یا هر کله چې تاسو د سالمیت احساس وکړ، وخورئ

Heart Burn

په عامیانه ا صطلاح کې زړه سوځیدل د مرۍ په تحتاني برخه کې د سوځیدو له احساس څخه عبارت دی چې په حاملګۍ کې عامه مسله ده دا چې د ودې په حال کې جنین د حامله مور په معده باندې فشار واردوي ممکن اسید بیرته تګ وکړي چې په نتیجه کې حامله مور په ستوني اود سینې د هډوکي شاته د سوځیدو احساس کوي. د Heart Burn د کمولو له پاره کلیدي ټکي عبارت دي له:

- د غذا خوړل په کم مقدار ولې په مکرر ډوول سره
- د غذا یې او قاتو په منځ کې د ډیرو اوبو څښل
- له غوړینو او مساله لرونکو غذا ګانو څخه ډډه کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د غذا خوړلو په وخت کې لوړ او دناستې وضعیت غوره کړی
- له غذا خوړلو څخه ورسته تر یو ساعت پورې له استراحت کولو څخه ډډه کول
- له تمرین کولو څخه دوه ساعته مخکې له غذا اخیستلو څخه ډډه کول

قبضیت(consutipation)

څرنګه چې د حاملګۍ په وخت کې هورموني تغیرات د ودې په حال کې د عضلاتو د ټون د تغیر باعث کیږي او په کولمو باندې د فشار د واردیدلو سبب کیږي، چې په پایله کې حامله مور قبضیت څخه شکا یت کوي، له فایبر څخه غني رژیم تمرین، او په کافي مقدار د مایعاتو اخیستل د دې ستونزې په حل کې مرسته کوي، همدا رنګه د تشناب نیولو په صورت کې د هغې فوري دفع کول هم مرستندویه دي.

مسهلات یا لګزاټیف یا دقبضیت ضد درمل یوازې د ډاکتر په مشورې سره توصیه کیږي، له منرالي غوړو څخه استفاده نه کیږي ، ځکه چې په شحمو کې د منحلو ویټامینونو د له منځه تللو سبب ګرځي.

هغه کارونه چې باید ترې ډډه وشي

حامله مېندو ته یو عمومي لارښود دادی چې له نارمل او صحي غذايي رژیم څخه استفاده وکړي همدارنګه د ورځې دتمرین ترسره کول هم ډیر ګټور ثابتیږي، د خطر د علامې په حیث باید له مضرو اوشدیدو اعمالو څخه ډډه وشي.

د سګرټ څښل

سګرټ څښل د حامله میندو په تغذیوي حالت باندې منفي اغیزې لري، چې په خپل وار سره په جنین هم بده اغیزه کوي، د سګریټ څښل د بدن اړتیا د اوسپنې په ورانـدې لـوړوي او Vit-B12 تـه لاس رسـی راکمـوي او همدارنګه ویټـامین c فولیت او زینک ته هم لاس رسی راکموي، همدارنګه د سګریټ دود د جنین بـدن تـه د وینـې جریـان محـدودوي او د جنین بدن ته اکسیجن او ضروري موادو رسول کموي.

سګریت د جنین په بدن کې ځینې منفي اغیزې رامنځته کوي، لکه : قبل المعیاد ولادت، بنفسهیی یا خپـل سري سـقط ، د جنین مرګ ، د ژوند په اوایلو کې د نوي زوکړې دمرګ خطر

د نوي زوکړې د ناڅاپي مرګ سندروم (Sudden Infant Death Sydrome)

د حاملګۍ په جریان کې له سګریټ څښلو سره مستقیمه اړیکه لري او همدارنګه وروسته له زیـږون څخـه د سـګریټو لـه دود سره مخامخ کیدل هم د دې پرابلم د رامنځته کیدو سبب ګرځي، همدارنګه څیړنو ښو دلې ده، هغه ماشـومان چـې لـه سګریټ څښوونکو (Smokers) میندو څخه نړۍ ته را ځي له عقلي تاخیر یا 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 حامگی کې مضاد او استطباب دی استعال یې د جدي ولادي نقایصو سبب گرځي.

اسپرین که د حاملگی 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 گرځي نو له همدې امله حامله میندې باید د داکتر په مشوره درمل استعمال کړي.

ممنوعه درمل

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

رژیم

د حاملگی 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 گرځي، د ماشوم دماغي نمو چې گلوکوز 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 گرځیدونکو صدماتو (غیرقابل برگشت) دماغي ځنډ یا د دماغي تاخیر او همدارنگه د فزیکي او رواني ځنډ سبب گرځي چې نوموړي غیر نارمل حالت ته ((Fetal Alcohol Syndrome) FAS وایي، د جنیني صدمې شدت هغه وخت ډیریږي چې د مور ځیگر 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 گرځي، الکول همدا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

شیدې 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 پرمختیا 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 کيږي چې میندې ښې تقویه شي او کنه شیدې ورکونه به له نا کا مۍ 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 بریالې ده.

حامله او شیدو ورکونکو مېندو له پاره ورځنۍ غذا انتخاب

د خوراک شمېر		
د غذا ګروپ	لویان په هرې برخې کې وسعت ورکول کيږي	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

غذايي 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 انرژۍ ته اړتیـا لـري تـر څو دغه مقدار انرژي تولید کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوې شیدې ورکونکې مور د اړتیا وړ انرژۍ مقدار په لومړیو شپږو میاشتو کې له عادي ورځنۍ اړتیا څخه Kcal ۶۴۰ په اندازه لوړ دی. د تغذیې کمیټه ۵۰۰ kcal له اضافه شوي غذا څخه توصیه کوي اونور پاتې له جمع شوو ذخایرو څخه چې د حامله گي په وخت کې صورت نیسي په دې موخه د مور په بدن کې په مصرف رسیږي .

د وزن بایلل

د شیدوورکولو دوره د یوې مور لپاره طبیعي دوره ده تر څو د حامله گۍ په وخت کې اخیستل شوي شحمیات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژي اخذ له نارمل حالت څخه لوړ هم وي.

مطالعو ښودلې ده چې د مور له ثدیو څخه شیدې ورکونه وروسته له زېږون څخه په لومړۍ میاشت کې د فورمولیر شیدو ورکولو په پرتله د مور د وزن په بایللو کې ډېره ونډه اخلي او د نوموړي حالت له امله د مور وزن سریع او چټک ضایع کیږي .

حمایتي مستحضرات

ډېرې شیدې ورکونکې مېندې کولی شي ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له یوه **رژیم** څخه ترلاسه کړي د بېلگې په ډول ویټامینونه او منرالونه که یوه مور ناکافي رژیم له لاسه ورکړي چې د هغې د بدن د اړتیا مطابق مغذي مواد ونه لري نومړې ته له مغذي موادو څخه غني رژیم باید توصیه شي. مېندې کولی شي شیدې چې د پروټین، کاربوهایدرد، شحمیاتو، فولېټ او نور منرالونو لرونکی دی ، تولید کړي حتی که ذخیره یې محدوده هم وي.

د شیدو له غذایي کیفیت د مور د بدن له غذایي ذخایرو څخه اعاده کیږي د مور په شیدوکې مغذي موادو چې امکان لري د ناکافي غذایي رژیم د اخذ له کبله کم شي. له ویټامین A, B12, B6 او D څخه عبارت دي .

اوبه

د مخکیني تصور برخلاف، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کیږي چې په مېندو کې د شیدو تولید ډېر شي، هیڅ وخت شیدې ورکونکې مېندې دورځې نشي کولای چې تر دوو لېترو پورې اوبه واخلي ترڅو ځان له ډهایدریشن څخه وژغوري. د کافي مایعاتو اخذ د اطمنان لپاره ښه لاره داده چې کله هر وخت ماشوم ته شیدې ورکوي، یو گلاس شیدې جوش او یا نور مایعات واخلي او یا هم د هر ځل غذا خوړلو په وخت کې کافي مایعات وڅښي.

ځانگړې غذاگانې

ځني غذاگانې لکه پیاز او اوړه چې تېزه ذایقه لري ممکن د شیدو ذایقې او خوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په وخت کې د یو نا څاپي تغیر له امله ممکن نورې زوکړې د شیدو له خوړلو څخه ډډه وکړي نوي زوکړې چې د ځانگړو غذاگانو په مقابل کې لکه پروټین او د غوا د شیدو په وړاندې حساس دي. ممکن د نوموړو غذاگانو 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 گټور 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 :

- **الكول :**

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 گۍ کې بايد په ډېر کم مقداره سره استفاده شي.

- **سگرټ:**

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

- **مورنۍ ناروغي:**

که مور يو عادي زکام ولري کولاشي د ماشوم شيدو ورکولو ته ادامه ورکړي له مور څخه د ناروغۍ د انتقال د مساعدت په وخن که مور ساري ناروغي لکه TB او هيپاټايټيس 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 گټه اخلي د هغه ماشوم په پرتله چې له فورمولير شيدو څخه گټه 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 تغذیه

د ودې له تقویت 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 اړتیا لري په داسې حال کې چې لویان د ورځې دوه ځله Kcal انرژي ته اړتیا لري چاې د بدن د وزن د مقایسې د پام وړ تفاوت دې. شیدې خوړونکې په ورځ کې د هر Kg په سر ۱۰۰ Kcal انرژي ته اړتیا لري .وروسته له شیږ کلنۍ څخه انرژي ته اړتیا په لږ مقدار او سرعت سره ډېریږي ځکه چې د بدن نمو سرعت په بطي ډول سره صورت نه نیسي.اما د ذخیره شوي انرژي مقادر د کندې له امله د فعالیتونو په ډېریدو 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 بېله دې چې اعاده شي، ماشوم ډېر ژر وژونکې 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، پښتورگو، غیته موادو او د ادرارو له لارې اطراح کیږي.یو شیدې خوړونکې چې په گرم محیط کې اوسیږي، اسهال لري یا مکررا استفراغ کوي او د ډیهایدریشن مخنیوي لپاره اضافي مایعاتو ته اړتیا لري شیدې خوړونکې 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 څلورو 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 خوړونکې د بدن د هضمي انزایمونو په واطه په آسانۍ سره جذبیږي. د مور د شیدو پروټین په پراخه پیمانه د Alpha-lactalbumin لرونکې دي او نوموړې داسې پروټین دی چې د نوي زوکړې په واسطه په آسانۍ هضم او جذبیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامینونه او منرالونه

د مورد شیدو د ویتامین محتوی کامل دي حتی ویتامین C چې د غوا په شیدو کې په کم مقدار سره پیداکیږي د مور په شیدو کې په ډېر مقدار سره لیدل کیږي. البته د مور په بهترې تغذیې پورې اړه لري. د ویتامین D غلظت که څه هم د مور په شیدو کې کم دی اما دهغې له کمښت څخه مخنیوی کوي.

کلسیم، فاسفورس او مګنیزیم د مور په شیدو کې شتون لري چې د نوي زوکړوي د ودې لپاره په نارمل ډول کافي دي. د مور شیدې په کم مقدار سره سوډیم لري. او اوسپنه یې د جذب وړ ده. زېنک یې هم د غواوؤ د شیدو په پرتله ښه جذبیږي او د زېنک پوري د وصل سویو پروټینونو لرونکي دي چې د جذب په پروسه کې مرسته کوي.

د نوي زوکړي لپاره دوایي مستحضرات

په نارمل ډول د مور د شیدو په ورکولو سره چې د ټولو مغذي موادو لرونکي وي، د مغذي دوایي مستحضراتو ورکول، د ویټامین D او فلورایډ په استثناء لازم نه دي. وروسته د 4-6 میاشتنی ممکن شیدي خوړونکی د اوسپنې مستحضراتو ته اړتیا پیدا کړي.

امیونولوژیک ساتنه

د مور شیدې د داسي فکتورونو لرونکي دي چې شیدي خوړونکي د انتاناتو د منتنېدو څخه ژغوري. محافظتي فکتورونه عبارت دي له: د انتان نهي کوونکي، د وایروس ضد او د بکتریا ضد.

د شیدو ورکووني په اولو دریو ورځو کې د مور شیدې د کلسټروم په نامه ماده افرازوي چې د انتي باډي ګانو او سپینو کرویاتو لرونکي دي. کلسټروم نسبتا معقم دي، کله چې د ثدیو څخه ووځي، ماشوم یا شیدو خوړونکي د هغې څخه کوم انتان نه اخلي. کلسټروم د مور د معافیتي فکتورونو لرونکي دي چې د نوي زوکړي د هضمي لارې مضرې بکتریاوي غیرفعالوي. وروسته هم د مور شیدې معافیتي فکتورونه تولیدوي ولې د کلسټروم په اندازه نه دي، چې د Bifidus او Lactofirin فکتورونو څخه عبارت دي.

:Bifidus

په کلسټروم او د مور په شیدو کې د موجوده فکتورونو څخه عبارت دي چې د نوي زوکړي په کولمو کې د Bifidus د ګټوري باکتریا د نمو باعث کیږي. نوموړي بکتریا د نورو مضره بکتریاوؤ نمو نهې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

:Lactoferin

يو بل فکتور دي چې د مور په شيدو کې ليدل کيږي. د اوسپني سره وصليږي او نوموړي ماده د نوي زوکړي د معايي بکترياؤ د ودې د حمايې څخه لري ساتي.

د مور شيدي همدارنګه د څو ډوله انزايمونو، د څو ډوله هورمونونو لکه تايرايد او پروستاګلاندين او لپيډونو لرونکي دي چې ټول نوي زوکړي د انتاناتو د ودې څخه ژغوري. څېړونو ښودلې ده چې د مور شيدې نوي زوکړي د ويزينګ څخه ژغوري او داسې ښکاري هغه شيدو خوړونکي چې د مور د شيدو څخه ګټه اخلي، په څو لمړنيو مياشتو کې نوموړي نوي زوکړي د معدي معايي ستونزو څخه ژغوري. همدارنګه نوموړي نوي زوکړي د هغوي په پرتله چې د فورمولر شيدو څخه ګټه اخلي، په اسهالاتو او استفراقاتو لږ اخته کيږي.

همدارنګه نوي زوکړي چې د مورنۍ شيدو څخه ګټه اخلي او په لمړنيو مياشتو کې بې له مورنۍ شيدو څخه بل څه نه استفاده کوي، د متوسط غوږ په انتان لږ اخته کېږي، کوم چې په شيدوخوړونکو کې د معمولو انتاناتو څخه شميرل کيږي.

د پيښي څېړنه او مطالعه

اسما حامله مور چې د ۳۰ اونيو حمل لري، کلنيک ته مراجعه کوي د ستړتيا، خسافت او بي اشتهايي څخه ګيله لري. دا د هغې دويم حمل دی، لمړنی ماشوم يې 3kg وؤ اوس 4 مياشتيني دی. د اسما د وينې فشار نارمل دی، هيموګلوبين يې 9gr/dL دي. د چايو رژيم اخلي او د هغې ناشته چای او ډوډی ده.

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

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

سوال: هغې ته د انيميا او د حاملګۍ د رژيم په اړه څه توصيه لرئ؟

د اوسپني د کمښت انيميا د معمولو انيمياګانو څخه شميرل کيږي چې په حاملګۍ کې د اوسپنې د زياتي اړتيا د مخې رامنځ ته کيږي.

د اوسپني ورځنۍ توصيه سوي مقدار (RAD) د لويانو لپاره:

- نارينه 10mg
- ښځينه 15mg

غذا	مقدار	اوسپنه په Mg
کليوالي پينر	يوه پياله	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 اوسپني 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، ډیرله None Heme څخه جذبیږي

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

ویتامین C د اوسپني جذب ډیروي ، کله چې د غذاله None Heme سره یو ځای شي

فکتورونه چې د اوسپني جذب ډیروي	فکتورونه چې د اوسپني جذب کموي
د معدې اسید	اګزالیک اسید
هیم لرونکې اوسپنه	په چای او قهوه کې Polyphenol
ویتامین سي	د Mn,Zn او Ca منرالونو شتون
RBC ته ډیره اړتیا (وینه بهیدنه، حاملګي)	په بدن کې د کافی او اوسپني د ذخیرو شتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

A: د اوسپنې کمښت:

1) په کوچنیانو کې چې عمرونه يې له ۵ کلنۍ څخه کم وي، د اوسپنې د کمښت انیمیا د شیوع تخمین ٪۲۶-
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 شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسنگ ملاحظات / کتنې

موخې

ددې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې 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 ستراتیژۍ 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 غذايې څارنې په اړه هم د شخصي او هم د غذایې حفظ الصحې په اړه مشوري ورکړي.

په شیدو خوړونکو کې تغذیه

Infancy یا د شیدو خوړنه د حیات لومړی کال ته اطلاق کیږی. که چیری په ځانگړی 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 نوې زیږیدونکې ته شیدو خوړونکې یا شیر خوار وایې .

وده او پرمختگ (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 یې 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 خوارځواکې د حاملگی 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. معمولا دلته د اندازې ډیربنت تر سترګو کیږی .

رواني او اجتماعي پرمختګ/انکشاف

که څارونکي/ مراقبت کوونکي یو شیدو خوړونکي د یوي خوا د راحتي او نرمی او د بلي خوا د سختی او شدت سره مواجه کړي، ماشوم سوء اعتماد زده کوي. په داسي حالاتو کي چي فزیکي مراقبت مهیا کیږي، که اړیکو ته پاملرنه ونه سي، ممکن شیدي خوړونکې د فزیکي ودي د ځنډ خخه 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 یی پرمختګ نه وي ورکړي. لعابي او پانکریاسي امایلیز د څو میاشتو له پاره کافی نه دی. د زیږون په وخت کې د کاربوهایډریتونو محلقات د هضم وړ نه دي . د شیدو خوړونکو معايي لارهم کامله نه ده او نه سي کولای چي پروټینونه د ویني دوران ته جذب کړي. کولمې چی 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 کلیسترولو ته اړتیا لرى.

Rooting Reflex

شیدی خوړونکي د یو شمېر پرمختللو رفلکسونو لرونکي دي، یو د دي څخه Rooting Reflex دي، کله چي د شیدو خوړونکي رخسار ضربه وګوري، راس یی همغې لور ته تدور کوی .

بولی سېستم

د شیدې خوړونکو پښتورګي 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 شوني نسي اطراح کولاي، د همدي وجې د دوو میاشتو وروسته هم باید د دا ډول موادو ورکړه په ځند واچول سي. په یو کلنی کي د شیدې خوړونکو پښتورګي پخیدو ته رسیږی .

د باميعاد شیدې خوړونکي اړتیاوې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین

د نسجي جوړښت د مخې ډېر 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 خوړونکې 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 پـه شـیدو کې موجود کلیسټرول په جلد کې د ویټامین D د تولید د پیشقدم په حیث کار کوي .

منرالونه

د مور شیدې یوازې سوډیم، پوتاشیم، کلورین او فاسفورس لري. دا منرالونه د شـیدې خـوړونکې د پښـتورګو د وظیفـوي محدودیت سره تطابق کوي. همدارنګه د مور شیدې د غوا د شیدو په پرتله لږه اوسپنه لری. امـا شـیدې خـوړونکې 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 خـوړونکي بـدن د لویـانو پـه تناسـب تحـول کوي (د 60% په حدودو کې اوبه) د مور شیدې 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 تغذیې ترکې بهتر ګنېي. د شیدو ورکووني له پاره تیاریانې مخکې د زیـږون څخـه صـورت 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) **رسېدلې شیدې** : رسیدلې شیدې په شیدو کې د 20% شحمو او په اخرو کې د 7% شحمو لرونکې دي.

د مور د شیدو بي مثله ګټې

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

دناروغي په وړاندي ساتنه: څیړنو ښودلي ده، هغه ماشومان چې دموردشیدو په واسطه تغذیه کیږي، دهغوماشومانو په پرتله چې فومولیر شیدوپه واسطه تغذیه کیږي، په ناروغیو لږ اخته کیږي.

معدي معایي انتانات په ټوله نړی کې دمرګ اصلي علت جوړوي، په حقیقت کې دمایعاتو او الکترولایتونو عدم توازن چې د اکثرو انتاناتو په واسطه رامینځته کیږي، 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، غذایي تسمم او د کولمو د التهابي حالاتو له امله رامنځته کیږي.

مزمن اسهالات

د دوو او نیو څخه د ډیرې مودې له پاره داسهالاتو موجودیت ته وايې. اسباب يې عبارت دي له: کبدي ناروغی، دپانقراص ناروغی، دلویو او کوچنیو کولمو موقتي ناروغي لکه Ulcerative Colitis. دغیری وصفي مزمن اسهالاتو اسباب عبارت دي له: نامناسب غذايي رژیم چې د شحموڅخه فقیر وي، دمنې دجوس او ډیرو مایعاتو 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 یوځای وي.

درملنه

په هر وخت کې چې مناسب وي د فمی محلول څخه باید د ډیهایدریشن د د منځه تګ لپاره ګټه واخېستل 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 هغي 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 درې اونۍ مخکي 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 مخکي د ۳۲-۳۴ اونې 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

يوولسمه برخه

غذايي درمليز رژيمونه

په دې برخه کې به زده کړيالان د معالجوي غذايي رژيمونو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

موخې

د دې برخې په پای کې به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- د Clear liquid, Soft Liquid, Full Liquid او Regular Liquid غذايي رژيمونو ترمنځ توپيرونه او ځانګړتياوې تشريح کړې.
- د پورتني هر رژيم ېېلګې او کلينيکي استطبابات تشريح او لست لړي.
- د پورتنيو رژيمونو طرح او تهيه توضيح کړي (نمونه يي مينو)
- تشريح کړي چې څه ډول کولاي سي په لاندي حالاتو کې يو نارمل غذايي رژيم عيار کړي:
- د زړه د ناروغانو لپاره د ټيټ سوډيم لرونکي رژيم عيارول
- د زړه ناروغانو لپاره د ټيټي سوبې د شحمو د رژيم عيارول
- د کبدي عدم کفايي ناروغانو لپاره د ټيټي سويې پروټين لرونکي رژيم عياروال
- د کليوي عدم کفايي ناروغانو لپاره د ټيټي سويې پوتاشيم لرونکي رژيم عياروال
- د مغذي موادو غلظت، ترکيب او خصوصيات مشخص کړي.
- د ناروغانو د تغذيوي حالت په ساتلو کې د نرس په رول خبري اترې وکړي.

نارمل او درمليز رژيمونه د ناروغانو د ښې تغذيې په موخه پلان کيږي (نارمل رژيم د منظم رژيم، کورني رژيم او کامل رژيم په نامه هم ياديږي).

منظم رژيم (Regular Diet)

په بستري ناروغانو کې چې صحي حالت ته په کتو يې، په رژيم کې بدلون ته اړتيا ونه لري يا کوم ځانګړي رژيم ته ضرورت نه وي، توصيه کيږي.

په نارمل غذايي رژيم کې درمليز تحولات

نارمل رژيم ممکن تحول وکړي:

- ترڅو د غذا په قوام يا مقويت کې تغير اماده کړي، د مثال په ډول نرم او مايع رژيم
- ترڅو په غذايي رژيم کې کمښت يا ډيروالي رامنځ ته سي.
- ترڅو په غذايي رژيم کې زيات يا کم مغذي مواد شامل کړي، د مثال په ډول د لوړ پروټين لرونکي رژيم، محدود سوډيم لرونکي رژيم.

(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: دري وخته غذا سره يا بې له رژيمه، د دې وختونو د مسافي ترمنځ.

د تغذيې 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 شبناک/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 انرژی غلظت کم دي، چې کولاي سو د ملايي او يا ګلوکوز په اضافه کولو سره د انرژی مقدار لوړ کړو.

استطبابات:

د صاف مايع رژيم څخه نرم مايع رژيم ته انتقالول، د حاد ګسترايټېس 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:

ټولې 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 څښوونکي، 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 وړانديزوي. تصفيه سوی کاربوهايډرېټ ممکن د ناتصفيه 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 هايپرليپيډيميا او د شحمو په سوء جذب کې ترې ګټه 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 موادو 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 کنټروليږي. د هګی ژېړ 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 سوډيم محدوديت

د سوډيم شديد محدوديت په ريوي اذيمايوي ناروغيو او د زړه په احتقاني عدم كفايې كې (2gr/day).

استعمال

غذا بې له مالګې پخيږي او د سوډيم ټولي منابع منع كيږي.

د سوډيم متوسط محدوديت

د هايپرټنشن كنترول، د حبن او اذيما وقايه، غذا د لږ مقدار مالګې سره پخيږي، په مېز بانـدې د اضـافي مـالګې د ايښـولو څخه ډډه كيږي او د سوډيم منابع منع كيږي (4gr/day).

په غذا كې د سوډيم طبيعي شتون

د سوډيم غني منابع: په ټولو خوړو كې موجود دي لكه: صدف ماهي، د غوا غوښه، د چرګې غوښه، د خوږو او تروو اوبو ماهيان، شيدې، هګۍ پنير، سبزيجات، ملايې.

د ميز د سر مالګه د سوډيم د مهمو منابعو څخه ګڼل كيږي، د مالګې يوه قاشوغه 2000mg سوډيم لري.

د كاربوهايډريټ محدوديت

دويم ډول خوږه شكره Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM)

NIDDM د شكري (80-90%) جـوړوي او غالبا لانـدې ګـروپ اشـخاص ډيـر مصـابوي: متوسـط عمـر لرونكـي، چاغ اشخاص، هغه اشخاص چې كورنۍ تاريخچه لري.

استعمال:

په نوموړو ناروغانو كې د غذايي رژيم د مهمو معيارونو څخه دا دى چې ټوله اخذ سوې كالوري كنترول كړي. كالوري ته اړتيا د Balanced Estimated Energy (BBE) د مخې ارزيابي كيږي. رژيـم داسې پلان كېـږي چـې كاربوهايـډريټ د 175-200mg/day په اندازه د شحمو د محدوديت سره يوځاي كنټروليږي.

په نوموړو اشخاصو كې د فزيكي فعاليت ډيروالي وړانديزيږي او په ورځې كې ورته دري خلې غذا توصيه كيږي.

په عمل كې تغذيه

نارمل/منظم رژيم

د چرګې كباب

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 یوځاي 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 وريجې 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 پرې علاوه کړئ.

صاف مایع رژیم

ښوروا/یخني

د پخېدو وخت	30mins

مواد

د چرگ غوښه	۱ اونس
اوبه	دوه نیمې پیالې
تور مرچ	دوه دانې
مالگه	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 پیالې

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 تغذیې په اړه تعلیمات ورکول دي. عموماً نرسان په مختلفو نقاطو کې د ناروغانو سره سروکار لري د مثال په ډول: روغتونونه، د نرسنگ 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 غـذا مقـدار، د وزن تغيرات او د درملنې په وړاندې غبرگون 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.

دنرسنگ مرکزونه: نرسان موظف دي چې لاندیني 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 نمـونې پـه شـکل د څېړنـو د مخـې چـې پـه بريتانيـا کـې سـوي د نـړۍ ډيـرې وگـړي د تغـذيوي فقـر څخـه ځوريږي. wright 2006 راپور ورکوي چې تغذيوي فقر کولای سي د وزن د بايلښت، قلبي عدم کفايې، ضعيف معـافيتي سيستم او د ناروغانو د ټپ د رغېدو د ستونزو سـبب سي. د نـرس رول دادی چـې ناروغـانو تـه د تغـذيې پـه اړه تعلـيمات 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