او ويټامين لرونکي درګونه)

ترتیب کننده استاد سید امین جان(سادات)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کړې موخې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه (Vitamins)

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

ویټامینونه د هغه موادو څخه عبارت دي چې د انساجو د ودې، فعالیت او ساتنې لپاره ضروري دي.

یا د غذايي موادو مهمه او حیاتي برخه ویټامینونه دي.

یا په بل عبارت وټامینونه هغه عضوي مرکبات دي چې د نورو عضوي موادو استقلاب، د وجود نشو نما او فعالیت لپاره ضروري دي. چې د امراضو د تداوي لپاره استفاده کیږي

چې زمونږ عضویت هغه سنتیز کوې نه شي او یا په کم مقدار سره سنتیز کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

يو تعداد يى په عضويت کې جوړيږي او يو تعداد نور يى په عضويت کې نه جوړيږي.

د بيو شمئ له نظره د کتلست خاصيت لري.

د هورمونونو سره نيږدي اړيکې لري خو فرق دا دي چې

هورمونونه تنظيم کونکې رول لوبوي

ويټامينونه په استقلاب کې رول لري.

په (١٩٢٠ م) کال کې د Drummund په واسطه د Vitamin په نوم وپيژندل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

په (۱۹۱۱ م) کال کې د Funkپه نوم د لومړی ځل لپاره د Vital amin اصطلاح چې اوس (Vitamins)په نوم یادیږي د وریجو په سبوس کې د موجودې فعالې مادې لپاره و کار وله

- پروفیسر (Drummond) په ۱۲۲۰ _م کال کې د (Amine) د کلېمې څخه د E د تورې د لرې کولو پیشنهاد وکړ
- او د قبول وروسته یې د ویټامین کلیمه د استفادې وړ وګرځېده
- . تر اوسه پورې ۲۲ ویټامینونه پېژندل شوي دي او نورو پسې څېړنې روانې دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامینونو تا ریخچه (History of Vitamins) :

لمړنی عالم چې د ویټامینونو په باره کې يې کشفیات شروع کړه د Hop kin په نوم یادیده او یو ګروپ موږکان يې تر تجربې لاندې ونیول او داسي خوراک يي ورته ورکړ

چې شکري ، شحمیات ، پروټینونه او معدني مواد پکې وو

او دا فکر يې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذايي مواد دي ولې د ویټامین څخه خبر نه وه

نو کله چې موږکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شو چې

موږکان په بیلا بیلو ناروغیو باندي اخته شول د دي څخه داسې نتیجه لا س ته راغله چې د دې غذايي موادو څخه غیر نور مواد هم شته چې ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا مواد ویټامینونه دي

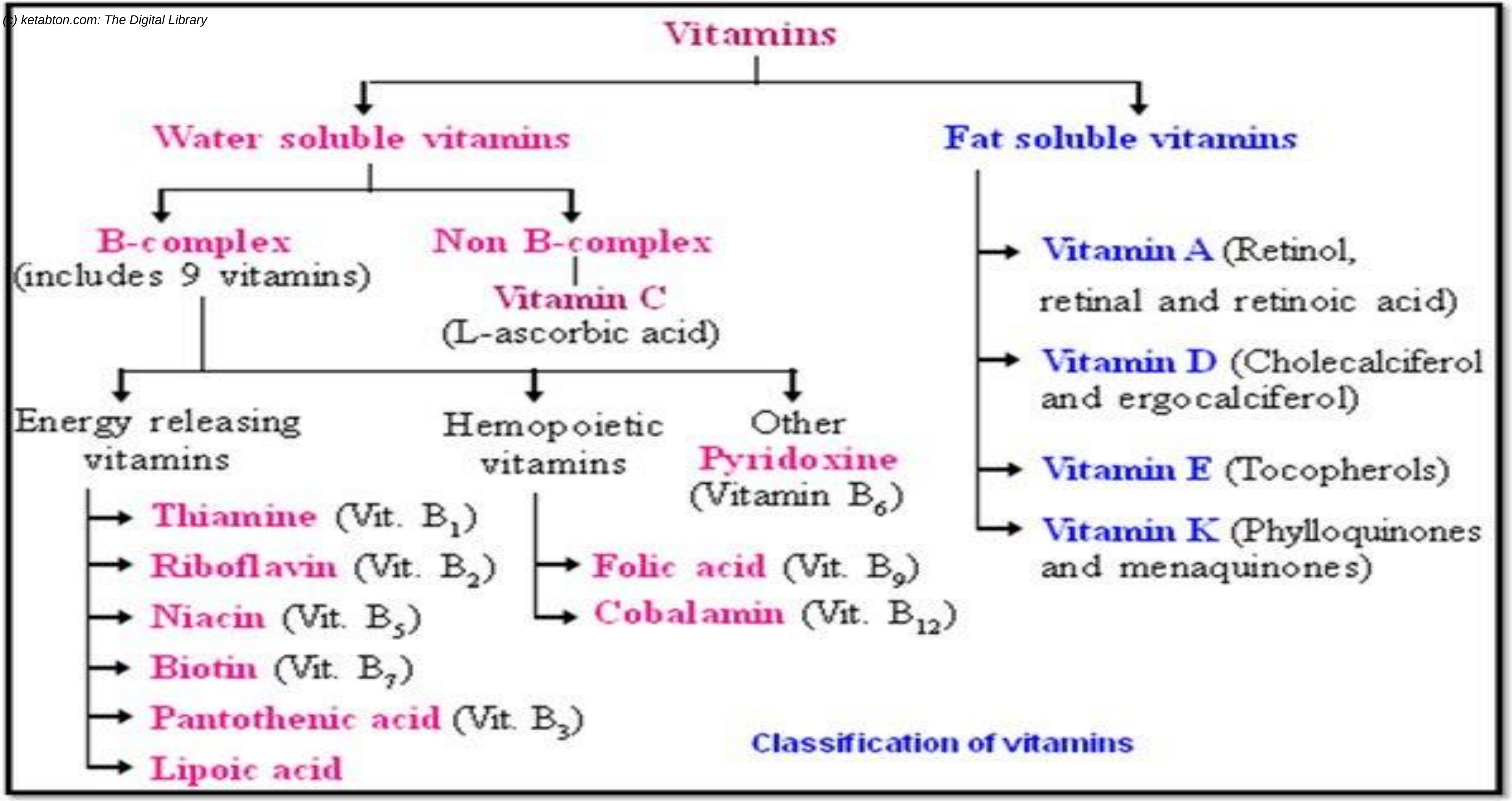
(c) ketabton.com: The Digital Library

د دهغه محصولات فقدان په غذایی موادو کې د

Avitaminosis
Hypovitaminsis
Rickets
Pellagra
Polyneuritis

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



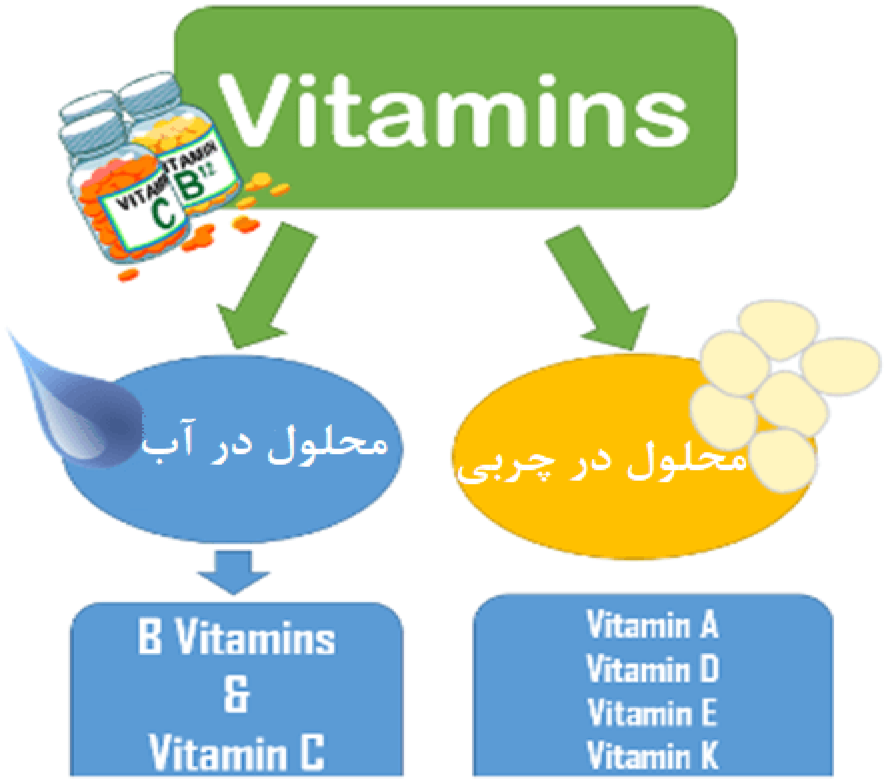
Classification of vitamins

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامینونو طبقه بندي:

ویټامینونو غیر متجانس مرکبات دي چې د کیمیاوي ساختمان له نظره تصنیف کیدای نشی خو دانحلالیت او الفبا تورله نظره په لاندې ګروپونو ویشل شوي دي.

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه د کیمیا له نظره:

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

➢ دویټامینونومنبع:

په ټوله کې د ویټامینونومنبع په لاندي ډول دي.

Grins and Cereal group

Vegetables group

Fruits group

Milk group

Meat group and Microorganism group

(c) ketabton.com: The Digital Library

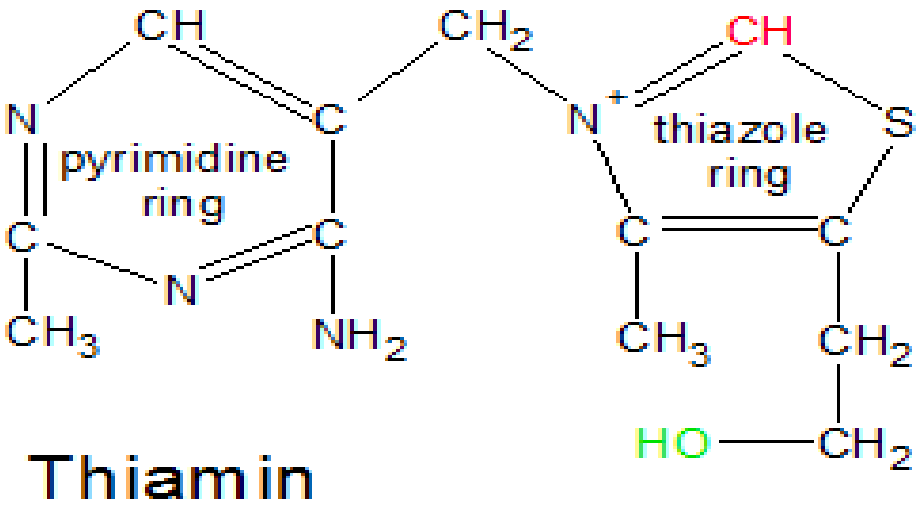
په اوبو کې منحل ویټامینونه:

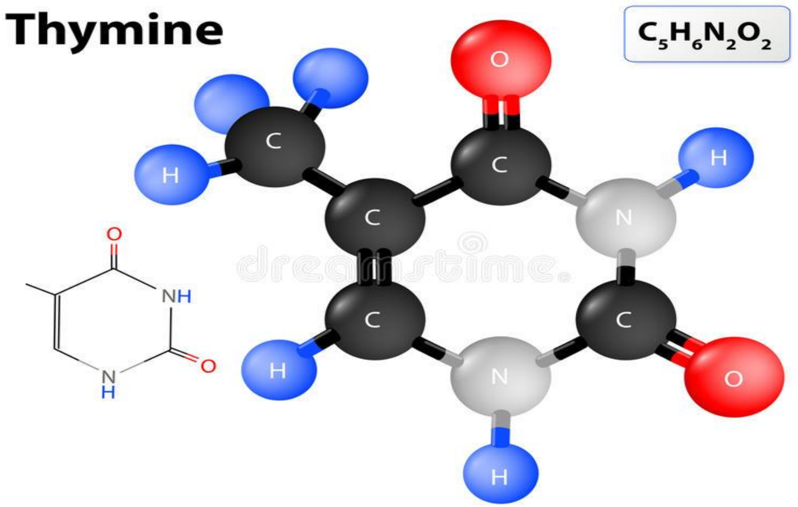
: Vitamin B1 – Thiamin

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B1 – Thiamin

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





(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه

- اما په وچ حرارت کې پوره مقاومت لري د نور د روښنایې په مقابل کې حساس دی

په نباتاتو کې جوړیږي او هم د بدن د نریو کولمو د مفیده میکروبونو په واسطه په وجود کې جوړیږي.

د انسان د بدن ورځنی ضروروت ویټامین B1 لپاره د (2- 3 mg) پورې تثبیت شوی دی

ویټامین B1د ضرورت اندازه د ډوډۍ په خوړلوسره ضرورت پوره کیږي.

- ویټامین B1 د حیواناتو ینه (ځیگر) او پښتورگي یې غوره منابع دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

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

➢ **دوه ډوله Beri-Beri وجود لری.**

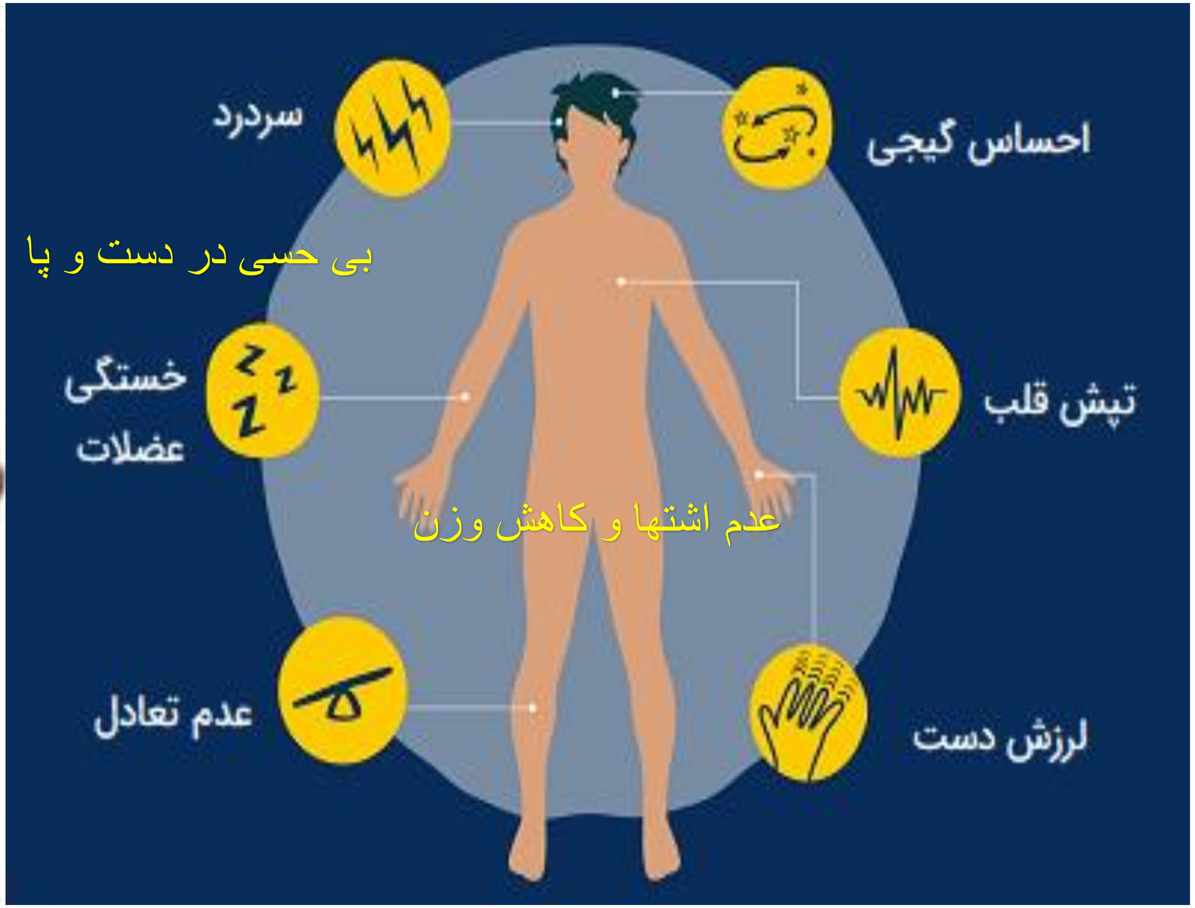
۱ (Dry Beri_Beri)په لويانو کې يوه مزمنه ناروغی ده چې Neuropolyيې عمده خصوصيات دي.

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

په وچ بيري بيري کې اخته کسان زر ډنګريږي خپل عضلات ضايع کوي او په Peripheral Neuritisاو عضلې په کمزورتيا اخته کيږي او د دغو مريضانو سره مرسته کېداي نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دB1 ویټامین له کمښت څخه :

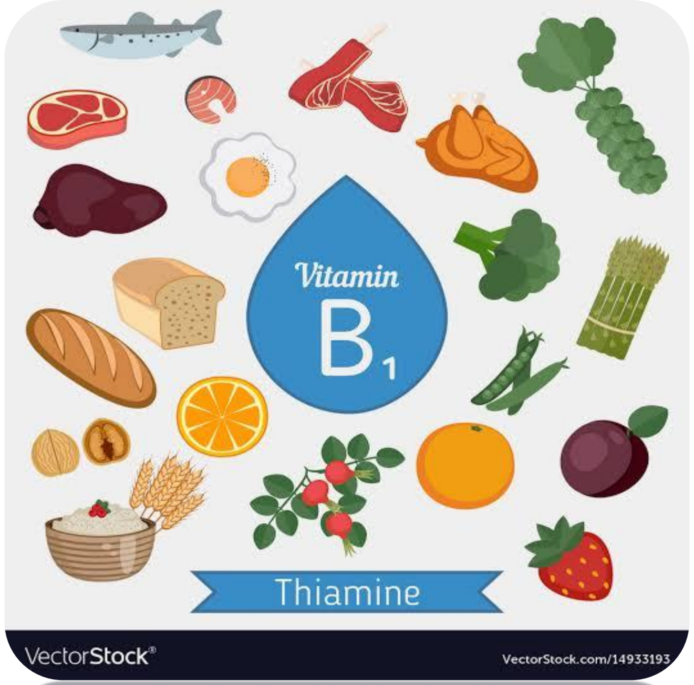


(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تیامین منبع

(سبزي جات،غله جات،آلو،غوښه،هګی،شیدی خو حبوبات کبد او کلیه ګانی غنی د تیامین دی)



د Beri-Beri ناروغۍ عمده علایم عبارت دی له :
عضلاتي فلج ،عصبي ناقراري په ځوانانو باندې دا ناروغی په ناڅاپه ډول حمله کوي او لومړني عوامل يې د سټرتیااحساس په کار کې ناغیرې، خفګان، نا امیدي ډیر زر عصبانیت د اشتها خرابیدل، د زړه غټیدل او اعصابو ضعفیوالی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B2- Ribo flavine and Lacto flavine

ویټامین B2 د ویټامین B1سره نیږدې شباهت . چې د یو واحدرایبوز قند او یو ایزوالوکسازین مالیکول څخه تشکیل شوی

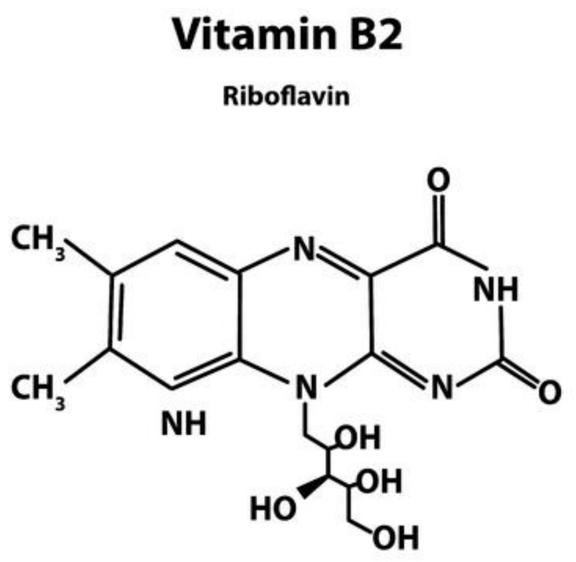
دغه ویتامین د کلمو د فلورای نارمل په واسطه سنتیز کیږي د رڼا او قوی بیزونو په مقابل کې غیر مقاوم دی

➢ د ویټامین B2د کمښت ستونزې :

د شونډو په کنار کې زخم، د ژبې سرخي. د سترګی التهاب د پوستکې التهاب .

ورځنې احتیاج اندازه 2,5- 3,5 mgتثبیت شوی دی.

د نده یی د آکسیدوریډکشن په تعملاتو کې سهم نیسي.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د B2 کمبنت

(c) ketabton.com: The Digital Library

د B2 ویټامین عمده منابع:

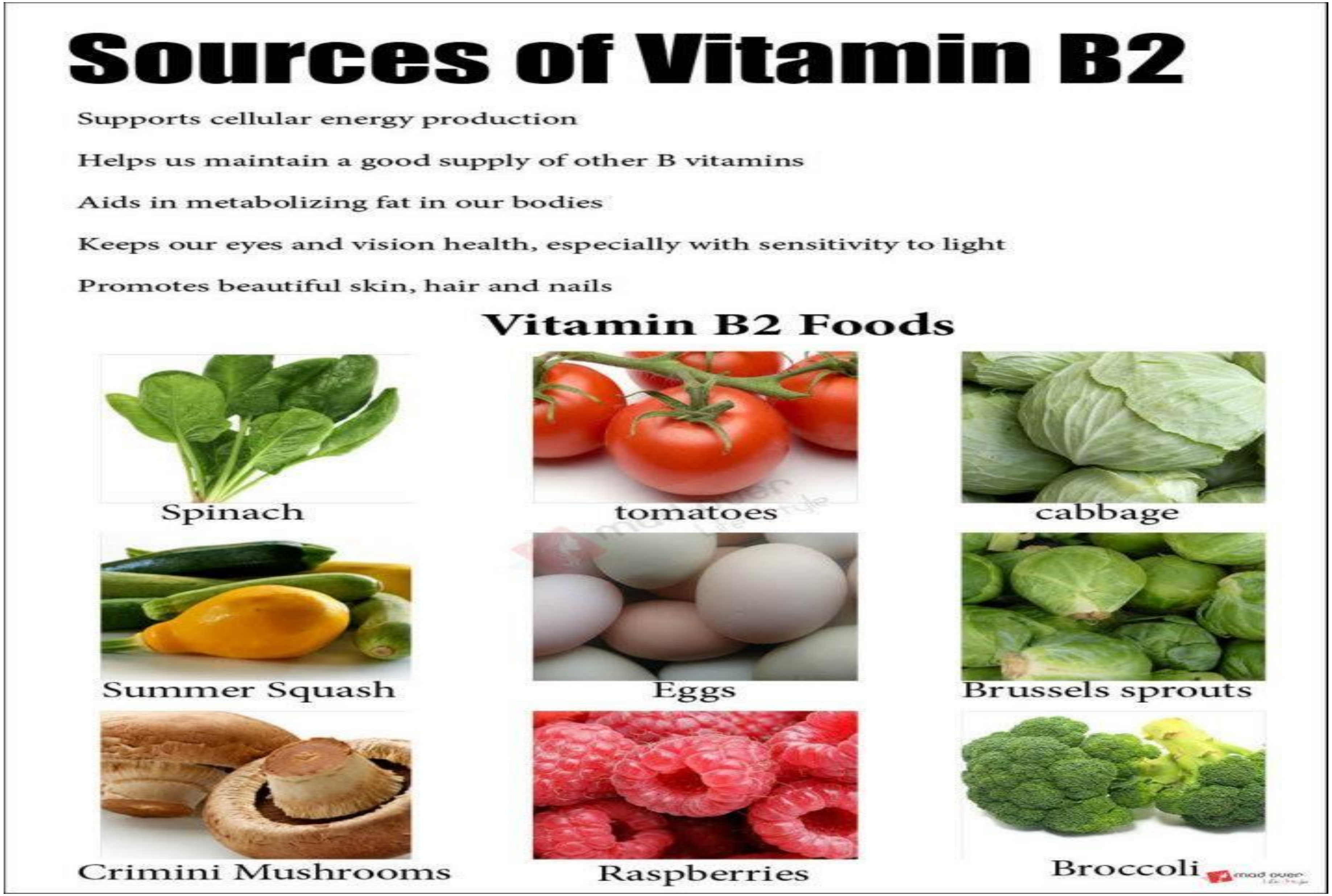
په شیدو او د شیدو په ټولو محصولاتو کې لکه (ماسته ، پنیر ، او چکه)

د هګۍ په زیړو د غنمو په پوستکي ، وربشو ، خمیره ، ټولې غوښې ، ځیګر ، ماغزه ، ماهی

حبوبات لکه لوبیا، چڼې ، مئ ، او داسې نور سبزیجات لکه کرم پالک ، کاهو ، ګازره ،لیمو ،مرچ

کورکمن او نورو کې په ډیره اندازه پیداکیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library



(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B3 niacin-nicotinic acid

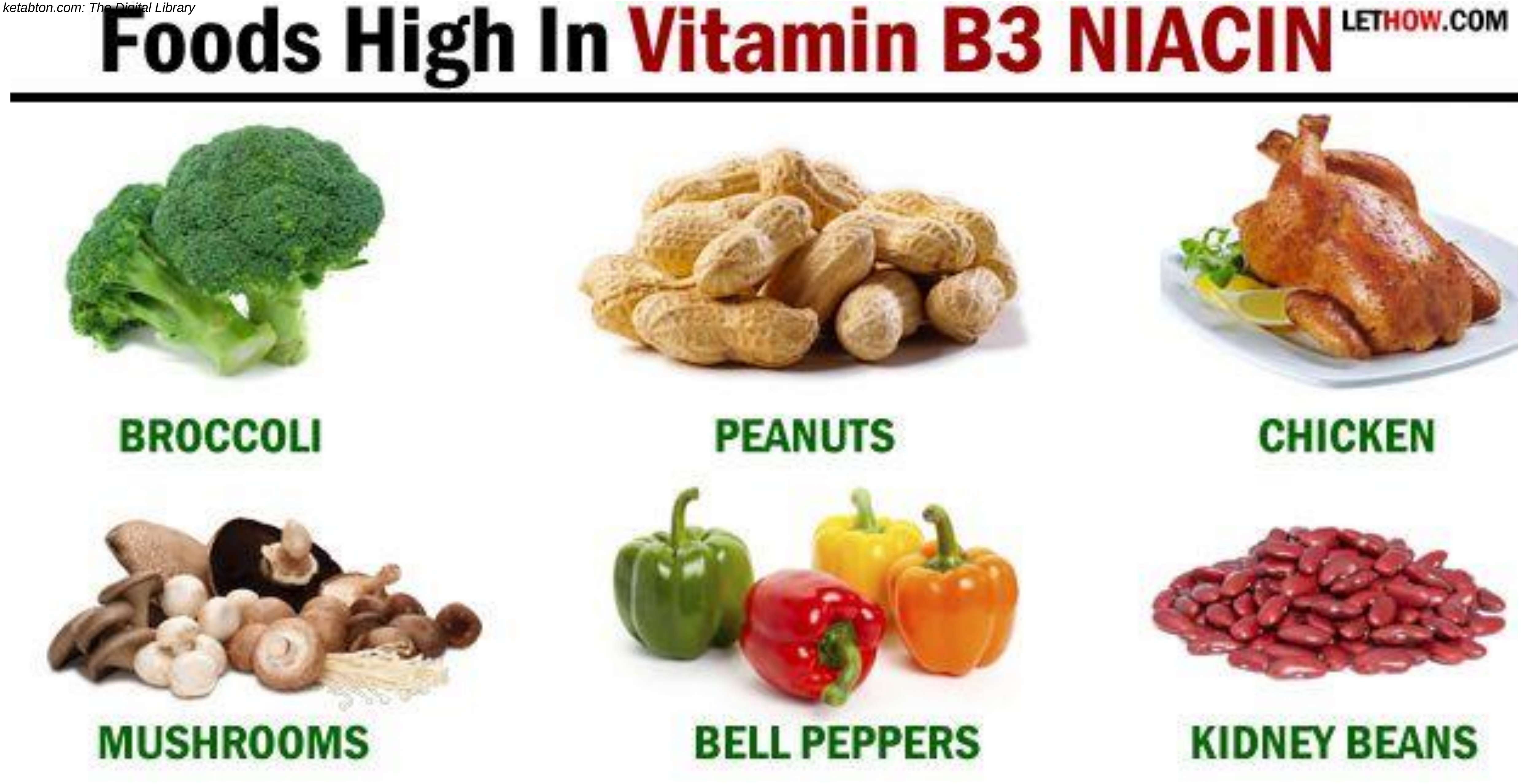
نیاسین د Pyridine 3-Carboxylic acid څخه عبارت ده .

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

د نیاسین منابع :

د چرګ غوښه ، د ماهي غوښه ، وریژې ، هګۍ ، ینه یا ځیګر چای او قهوه او همدارنګه په جلغزه او ممپلی کې په زیات اندازه شتون لری .

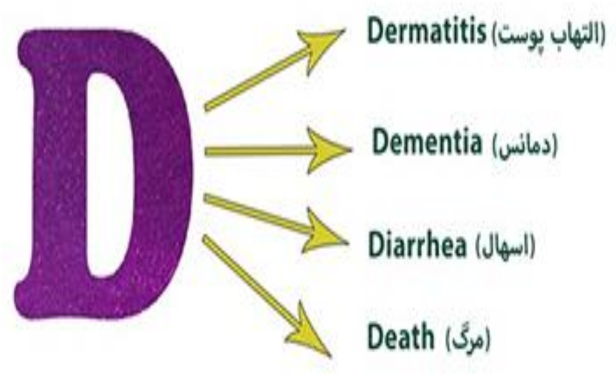
(c) ketabton.com: The Digital Library



(c) ketabton.com: The Digital Library

د نیاسین کمبنت ستونزې :

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځيني اړتيا :

نوي زیږیدلي کوچنیان _________________ 5 - 8mg

کوچنیان _________________________ 8- 15 mg

زاړه کسان______________________17- 21mg

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين B5يا (Pantothenic acid)

ويټامين (B5) يو سريښناکه او زيړ رنګه تيل دي په مرطوب حرارت کې مقاوم اما په وچ حرارت کې له منځه ځي

د تجارت په بازار کې د سوديم او کلسيم مالګو په شکل پيدا کيږي

دا ويټامين د ويښتانو د سپينيدو د ضد په نوم شهرت لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین B5 منابع

ویټامین B5 ته ځکه Pantothenic acid وایې چې په طبیعت کې په پراخه ډول پیدا کیږي د انسان په کولمو کې د Escherichia coli (بکتریا) په واسطه ترکیبیږي

دغه ویټامین په خمیرمایه ، غنم ، کچالو ، د چرګانو هګۍ د وریجو پوټکي سره ، غوښنه سابه ، لوبیا، نخود ، او داسې نور کې پیدا کیږي

➢ **د ویټامین B5 د کمښت ستونزې :**

د کمبود ښځه نیاسین ته ورته ناروغی را منځ ته کیږي (Dementia) (Dermatitis) (Diarrhea)

دغه ناروغۍ د PP ویټامین لږ مقدار د توصیې په اثردرمان کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

VITAMIN B_5 (Pantothenic Acid)

SOURCES

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

RDA: **5-10 mg/day**

FUNCTION

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B6 یا (pyridoxine)

: Vitamin B6- Pyridoxine Pyridoxal Pyridoxamine

د دغه دری مرکباتو څخه جوړ شوی دی چې د دې دریو وړو مجموعی ته Vit- B6 وای .

دغه ویټامین د پروتین په سنتیز او لیپد په میتابولیزم مهم رول لوبوي .

ویټامین B6 د کاربن هایدروجن او اکسجن څخه جوړشوی دی د رڼا په مقابل کې مقاومت نه لري

ویټامین B6 د ښځو د حمل په موده کې د زړه بدوالی او استفراق د مخنیوی په خاطر مفید دی

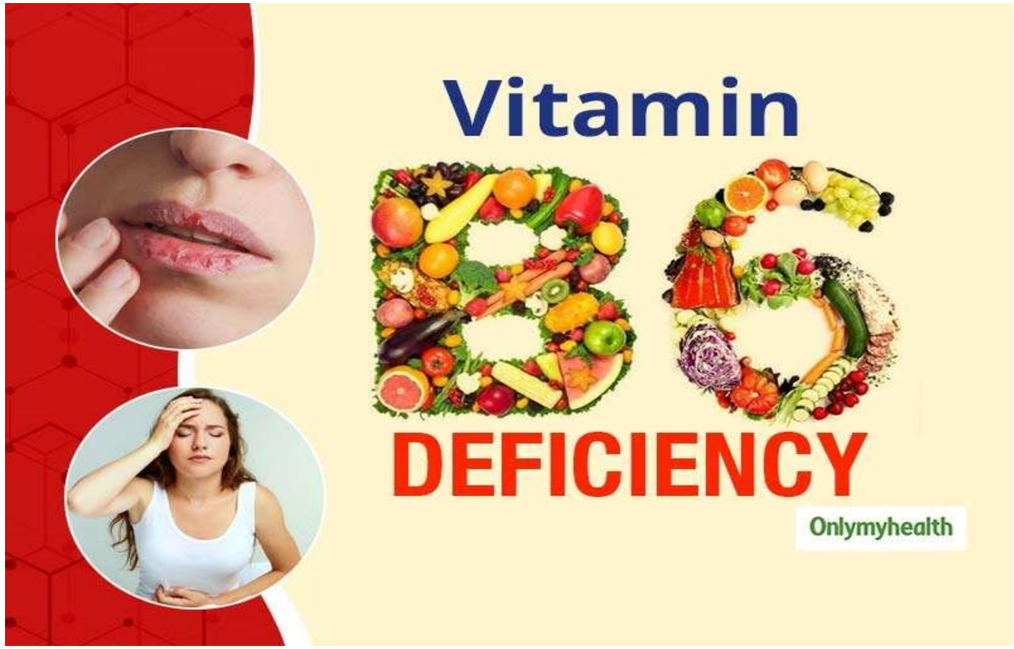
کمښت
اضطراب ، افسردګی ، کاهش هشیاری ، خستګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین B6منبع

خمیرمایه ، ځیګر ،، حبوبات ، شیدې، ماهي غوښه، رومي، زیړ جوار ، پالک ، خوسکي غوښه ، څارویو زړه ، ګازرې ، او سابه د ویټامین B6 ښې منابع دي.

دغه ویټامین په انسانانوکې د mo پواسطه په لویو کلمو کې کې جوړیږي .



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B7 یا(Biotin or Vit-H)

د دې ویټامین کموالی د هګیو د زیاتو سپینو په خوړلو سره رامنځ ته کیږي، ځکه چې د هګی سپین یو مخصوص پروتین لري چې د (Avoiding) په نوم یادیږي .

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

دا ویټامین په بدن کې د کاربوهایدریت او شحمي غذایي موادو د میتابولیزم په عمل کې مهم رول لري .

دا ویټامین دوینې ګلسرین زیاتوي او که چېرې په بدن کې کم شي نو جلدي امراض پیداکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بیوتین د فقدان څخه لاندې ناروغی منځ ته راځي

د خولې د اطرافو التهات یا (Perioral dermatitis) د ویښتانو تویېدل یا(Alopecia)

د لیدو بې توازنی یا(Conjunctivitis ataxia) په ماشومانو کې د نمو یا ودې روسته پاتې والی عصبي یا نیورولوژیک نقصان لیدل کیږي.

- **د ویټامین B7 یا بیوتین غوره او عمده منابع :**

دا ویټامین په وړو کولمو کې د بکتریا په واسطه جوړیږي اما که چېری سلفاید لرونکي درمل په زیات مقدار استعمال شي په دې صورت کې دا بکتریا له منځه ځي او په پای کې د بیوتین کموالی منځ ته راځي ویټامین

B7په توري (طحال) غوښه، غارویو زړه، پښتورگي، خمیرمایه، پسته، د هگیو زیړ،شیدو، سبزیجات، میوجات او نورو کې پیداکیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين B9 يا falacin يا folic acid

فوليک اسيد د folium له کلمې څخه چې يوه لاتني کليمه ده او د پاڼي څخه اخستل شوې ده فوليک اسيد

يوه زيړ رنګه کرستالي ماده ده په اوبو کې په کمه اندازه منحل دي فوليک اسيد په خنثي او قلوي وسط کې

د حرارت په مقابل کې ثابت دي اما په اسيدي وسط کې نا مقاوم يا غيري ثابت دي.

د فوليک اسيد په ساختمان کې دري ډوله ماليکولونه شته دي

Glutamic، para amino benzoic acid او pteridin

د وينې د سرو حجراتو په جوړولو کې ډيره مهمه ماده ده فوليک اسيد د اوسپني، مس، ويټامين B12 په

موجوديت کې نږدي رابطه لري .

(c) ketabton.com: The Digital Library

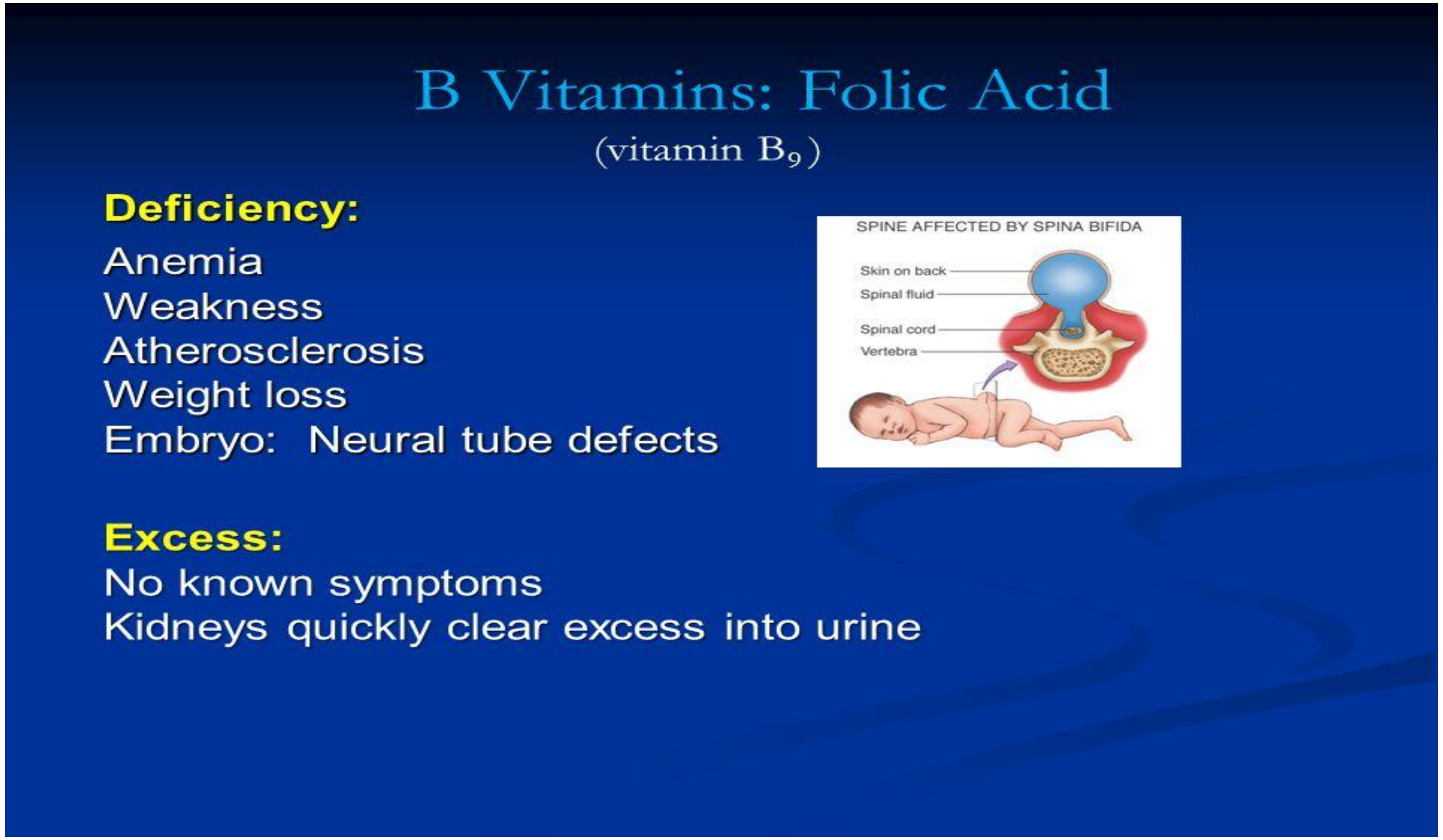
د فولیک اسید منابع :

فولیک اسید غوره منابع ، ینه ، پښتورګي زړه ، چرګو غوښنه
او غنم دي فولیک اسید د کولمو د بکتریا وو په واسطه هم ترکیبیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فولیک اسید کلینکي استعمال :

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B12 (Cobala amine)

: Vitamin B12 Cyano Cobalamin

منبع یی (کرم، کچالو،ممپلي،ماهي غوښنه)خو به ډیر کم اندازه په نباتاتو کې لیدل کیږي

خو په ځیګر او پښتوتورګي کې زیات لیدل کیږي .

د Streptomyces په واسته تولید کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د B12 کمبنت علایم او عوارض

I. رنګ پریده
II. احساس سوزنک زدن در دست و پا
III. تغیرات در تحرک
IV. نفس تنګی و خستګی
V. اختلال در دید
VI. تغیرات خلق و خوی
VII. زخم های دهن
VIII. ضعف و خستګی

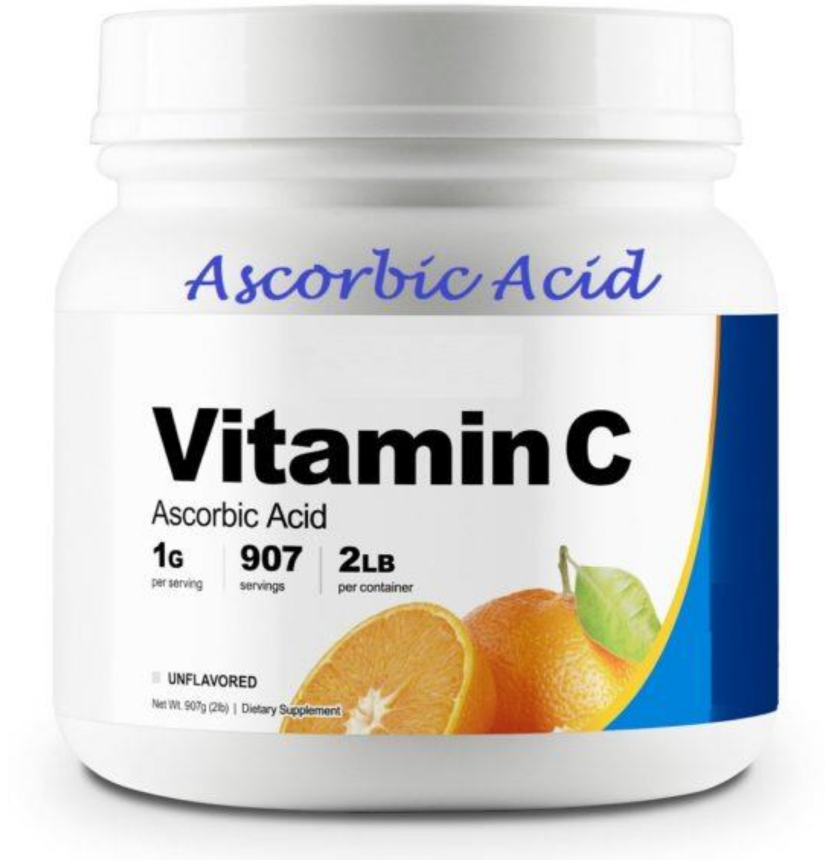
(c) ketabton.com: The Digital Library

: Vitamin C –Ascorbic acid

د دغې ويټامين له کمبود څخه د بيره خون ريزی،تحت جلد خون ريزی مفاصل ، پړسوب سره له درد لري او د انتی اوکسيدانت تاثيرات هم لري .

منبع يی (نارنج، ليمو)

(c) ketabton.com: The Digital Library



(c) ketabton.com: The Digital Library

ګزنده بته پاڼی (Folium Urticae)

ګیاهی اوصاف :

محلی نوم یي سوزنک بته ده د Urticaceae. علمي نوم يي Urtica dioica L

څوکلن او دومشیمه یي نبات دی چې 120 cm ارتفاع لري .

پاڼه یي د نباله لري او متقابل وي ، کوچنې اوشین رنګ ګلان لري .

میوه یي Akena ده

د دروګ اوصاف :

د دی ګیاهی درګ پاڼه تشکیلوي پاڼې بیضوی تیره څوک او حاشیه یي غاښ لرونکې دي 20cm اوږدوالې لري

د مختلفو ویټامینونو لرونوکې دي لکه K1. B2 فلاونویید ګلایکوزیدونه ، عضوي اسیدونه .....

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

د Hemostatic (دويني تحثر زيات کوونکې)تاثيرات لرونکي دي نو ځکه د نسايی ولادی ,Hemorrhoid په وينه بهيدنه کې استفاده کيږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوارو بمبل (Stigmata Maydis)

ګیاهی منبع :

د جوارو ګیره د مونث ګل د خامه او کلاله څخه تشکیل شوی دی

علمی نوم يي Zea mays L دی . د Pomaceae.

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

د جوارو ګیره د C . K ويټامين درلودونکې دي همدارنګه ريزينونه ، ساپونينونه او شحمی تيلونه ۲ ـــــــ۳ فيصد لرونکي دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

دغه درګ ادرار روړونکې اود وینی بهیدنه توقف لرونکې تاثیرات لري نوځکه د بولی سیستم د امراضو لپاره استفاده کیږي (Hepatitis, Cholecytitis) لپاره استفاده کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

(Herbal Bursae Pastoris) پای ګنجشکک

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

ګیاهی اوصاف :

یوکلن علفی نبات دی چې 20 _50cm ارتفاع لري

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

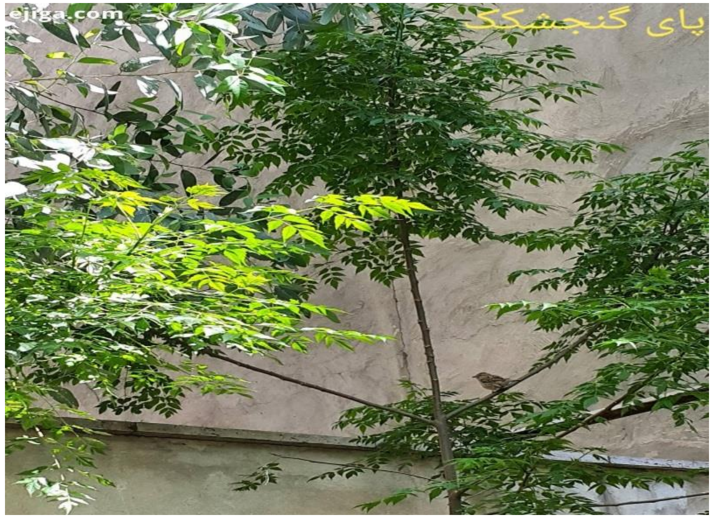
دغه علف د C and K1 Vit درلودونکي دي چې همدارنګه هستامين امينونه ، اسيتايل کولين او کولين هم شامل دي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

نسترن میوه (Rosa canica L)

ګیاهی اوصاف :

د Rosaceae کورنی پورې مربوط کیږي کوچنی ونې دي چې ۲-۳ متر ارتفاع لري چې د ځنګلونو ترڅنګ پیداکیږي .

مرکب پاڼې (Imparipenna) چې د ۵ــــ ۷ برګچه څخه تشکیل شوي دي .

ګلونه یي مختلف رنګونه لري ؛ګلابي ، سپین ، ګلابی یا سپین ته مایل .

میوه یي Baccaده چې د پخوالې په وخت کې سور رنګ ځانته اختیار کوي . د میوه داخلي جدار د نازک باریک ابریشمی الیاف در لودوونکې دي .

د دغه ګیا درګ میوه ده هرکله چې میوه کلک شي او په سور رنګ تبدیل شي باید راټول شي ځکه چې وروسته بیا میوه نرم کیږي او ویټامین سی له منځه ځي .

د راټولولو نه وروسته میوه په اوږدوالي باید شق شي اودانه ترنه لرې شي بیا درګ وچ شي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیماوی ترکیب :

د دغه نبات درگ سیتریک اسید مالیک اسید اسکوربیک اسید (۰،۵ ــ ۱،۷فیصده) تانینونه قندونه موسیلاژونه همدارنگ B ویټامینونه لري .

استطباب او فیزیولوژیکي تاثیرات :

دغه نبات د ارزشمند طبی بوټو له جملې څخه دی همدارنګه په Hypovitaminosis کې استفاده کیږي د یوریک اسید د کاهش سبب هم ګرځي او د بولی سیستم د التهاب لپاره هم استفاده کیږي . دپښتورګی د دنیګي لپاره هم استفاده کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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