نچوړ

زمونږ بدن هر قسم ویټامینونو ته ضرورت لري ځکه چې د ویټامینونو په واسطه ډیری امراض د منځه ځي او د بدن داخلي تعملاتو کې پوره ونډه اخلي ولې ویټامینونه په عمده کې په دوه ډلو ویشل شوي دي یو ضروري ویټامینونه دي او دوهم غیر ضروري ویټامینونه دي چې بدن یي په خپله جوړوي په ضروري ویټامینونو کې یو د Vitamin (A) څخه دي چې ضرور دي ویټامین A باید مونږ د خپلي روزمره ژوند کې د غذا ګانو څخه واخلو تر څو مونږ وکولی شو چې د ویټامین A روزمره ضرورت پوره کړو ویټامین A خورا زیاتي ګټي لري لکه د پوستکې په ښکلا اونرم ساتلو کې ،د سترګو د نظر یا د شبکورۍ د مخې نیولو په خاطر ، د سپرمونو په وده کې او داسي نور ..

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هدف

زمونږ د موضوع هد ف تر ټولو زيات عامه پوهاوی دی چې زمونږ په عامه ټولنه کې افراد په دي پوهه شي چې ويټامينونه څه ته واي او ويټامينونه ولي ضرور دي باید د ويټامينونو په فوايد پوهه شي او وهڅول شي چې تر څو په خپل روزمره ژوند کې د هغه سبزيجاتو او تازه ميوو څخه ګټه پورته کړي چې کوم سبزيجات او تازه ميوه جات زيات او ضروري ويټامين په ځان کې ولري او د ښه صحت خاوندان ووسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamins ويټامينونه څه شي دي؟

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

هغه عضوی مرکبات چي په کم مقدار سره په هډوکی د انسان او حیوان د ژوند د ارامی د نسل د تولید صحت نورماله نمو او وده او د ژوند د سالمه ساتنی لپاره ضروری دي ویټامین نومیږي.

د ویټامینو مهمه دنده دا ده چي انزایمونه فعالوي نو د Co-Enzyme په شکل کار کوی پروټینونه فعالوی او په انرایم یي بدلوي بیا انزایم کیمیاوي تعاملات مخکې بیایي د حیوان لپاره انرژي او نور ضروري مواد تولیدوي ۲۳ ۲۸۲

ویټامین چي کله عضویت ته داخلیږي په حیوانی نسجونو کې د یو شکل څخه بل شکل ته اوړي ویټامین خپله په انرژی نه بدلیږي . ویټامسنونه په شلمه پیړی کې وپیژندل شول د هغي څخه مخکې کاربوهایدریتونه ، پروتینونه او غوړي (شحمي مواد) د ارتیاو خوړو په نامه پیژندل کیدل خو د ویټامینونو د کشف سره څرګنده شوه چي ویټامینونه هم د بدن د ډول ډول دندو د پر مخ بیولو لپاره اړینن دي او نشتوالی يي د ډیرو غړو په جوړښتونو او د ورځنیو کړو وړو کې ستري ستونځي راولاړوي ویټامین د دوو یوناني کلمو څخه اخیستل شوی دی چې Vit د ژوند او Amin امین د

(c) ketabton.com: The Digital Library

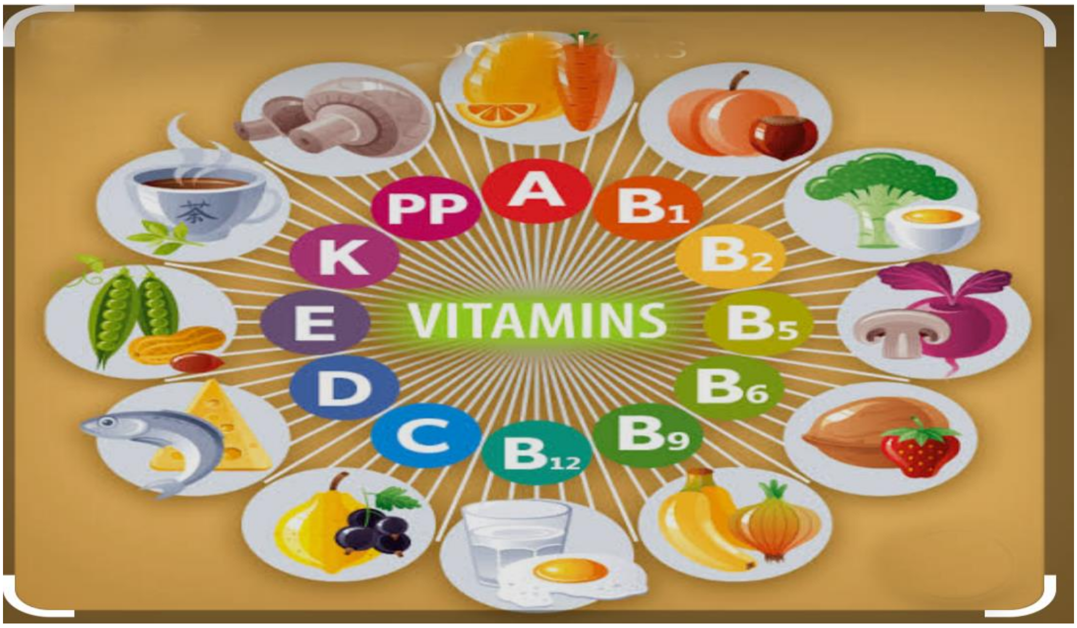
کیمیاوي ګروپ چې د حیاتي امینو معنی ورکوې جوړه شوې کلیمه ده چې په ډیره لږه کچه د ژوند د پاینبت په ډګر کې د پام وړ دندې په مخ بیایي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

History of Vitamins د ویټامینونو تاریخچه

ویټامینونه ډیر وروسته پیژندل شوي دي دا ځکه چې په ډیر کم مقدار نباتاتو په انساجو کې پیدا کیږي لومړنی عالم چې د ویټامینونو په باره کې یي کشفیات شروع کړل د Hopkin په نامه سره یادیدلو او یو گروپ موږکان یي د تجربی لاندي ونیول او داسی خوراک یي ورته ورکړ چې شکری ، شحمیات ، پروتیینونه او مهدنی مواد پکي وو او دا فکر یي کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذایي مواد دي ولی له ویټامین څخه خبر نه وو نو کله چې موږکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شول چې موږکان په بیلا بیلو ناروغیو باندی اخته شول د دي څخه داسی نتیجه لاس ته راغله چې د دي غذایي موادو څخه نور مواد هم شته چې د ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا نا معلومه ماده د (Accessory Factor) په نوم سره یاده شوه او جهان ته یي اعلان کړه چې کله یي په طبعي خوراکونو سره موږکان تغذیه کړل نو صحت یي وموند او کله چې ورته په مصنوعي ډول ورکړل شوه نو په مختلفو ناروغیو دوباره اخته شول او بیا کله چې دغه ناروغه موږکانو ته بیرته طبعي خواړه ورکړل شوه نو موږکان بیرته جوړ شول نو د دي څخه داسی معلومیږي چې په طبعي خوراک کي ځینی مواد داسی شته چې د ژوند د بقا لپاره پکاریږي او نوموړی مادی ته یي Accessory Factor نوم ورکړ او د دنیا علماء دی ته موجه شول او زیات مواد یي لاسته راوړل نو کله چې دغه خوراکونه د خالصو خوراکونو سره یو ځائ شول نو حیوانات به نه ناروغه کیدل نو بیا دغه مواد یي تجزیه کړل نو دوئ ولیدل چې دي موادو NH2 Amin گروپ درلوده او د ژوند لپاره مهمه ده نو ځکه یي د ویټامین په نوم سره یاد کړل څرنګه چې دا مختلفي مادی وي چې اول کشف شوي او بیا په لاندي ډول طبقه بندي شویدي .



(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

او داسي تر ويټامين (H) پوري نومونه ورکړل شول ولي وروسته له دی څخه يي يو يو د تجربی لاندي نيول پدي نړدي وختونو کې ځيني نور ويټامينونه نم کشف شول.

د ويټامين کليمه د لومړی ځل لپاره په کال ۱۹۱۲ ميلادی کال د Frank په واسطه استعمال شوه زياتره ويټامينونه په بدن کې نه جوړيږي ضروري ده چې په ورځنی غذا کې شامل وی خو د دی تر څنګ يو شمير حيواناتو لپاره ضروري نه بريښي چې په ورځنی غذا کی ورته ټاکلی ويټامينونه موجود وی او وجود يي په خپله جوړوی کله چې دغه ويټامينونه (Intestinal Micro Flora) په واسطه جوړ لکه ويټامين (B – Complex) کورنۍ د دي تر څنګ خوګ ، انسان او شادی ويټامين C نه شي جوړولی بايد په خوراک کی ورکړل شي.

د ويټامينونو د کمښت ستونزي يا خو په غذا کې د ټاکلی ويټامين نه موجوديت په وجه منځ ته راځي او يا هم د ناروغۍ يا د نورو موادو په وسيله هغه ميکانيزم له منځه ځي چې د ويټامين د جذب سبب ګرځي. کله چې صفراوی مالګه کمه وي نو په شحم کې منحل ويټامينونه سم نه جذبيږي د کولمو په ناروغۍ کې ورته هم ستونزي منځته راځي د ويټامين کمبود او يا هم نشتوالی نه يوازی دا چې يو حيوان کی د ټاکلی علايمو د ښکاره کيدو سبب ګرځي بلکی د هغی د توليد د روزنۍ له پلوه خورا د اهميت وړ دي.

د ويټامينونه لاندي دوه عمده دولونه لري:

1 - ضروري ويټامينونه : هغه ويټامينونه دي چې په داخل د عضويت کې نه جوړيږي او د خارج څخه د غذايي موادو سره يو ځائ بايد وخيستل شي.

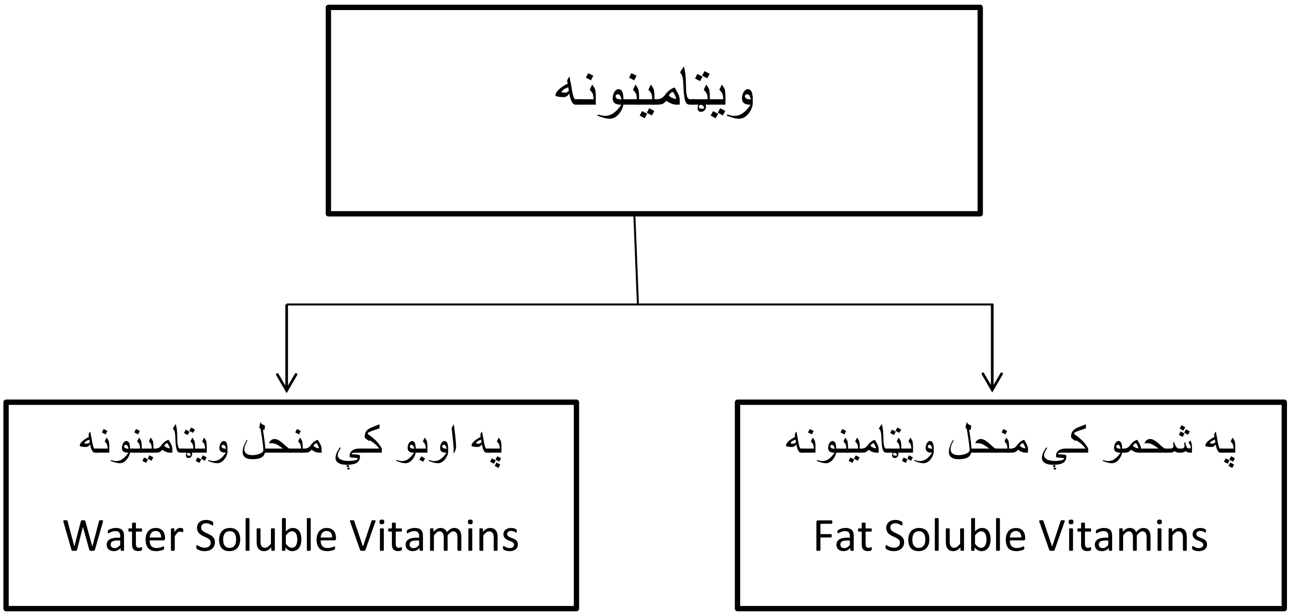
2 - غير ضروري ويټامينونه : هغه ويټامينونه دي چې په عضويت کې جوړيږي او د خارج قسمت څخه ورته ضرورت نه محسوسيږي پرته د ويټامين C څخه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Classification طبقه بندي

سره له دي چې ویټامینونه تر وسه پورې د A B C او نورو اصطلاحاتو سره یادیږي او بنایي تر چې تر اوږدي مودې لپاره په هم دې حال پاتې شي مګر د IUPAC لخوا څخه د دي لپاره نیمه بشپړ قوانین خیړلي دي په دې قوانینو کې په کیمیاوي نومونو او یا (Trivial) په نومونو یاد کړي دي.

ویټامینونه د حل کیدو له مخې په دوه ډوله ویشل شوي دي.

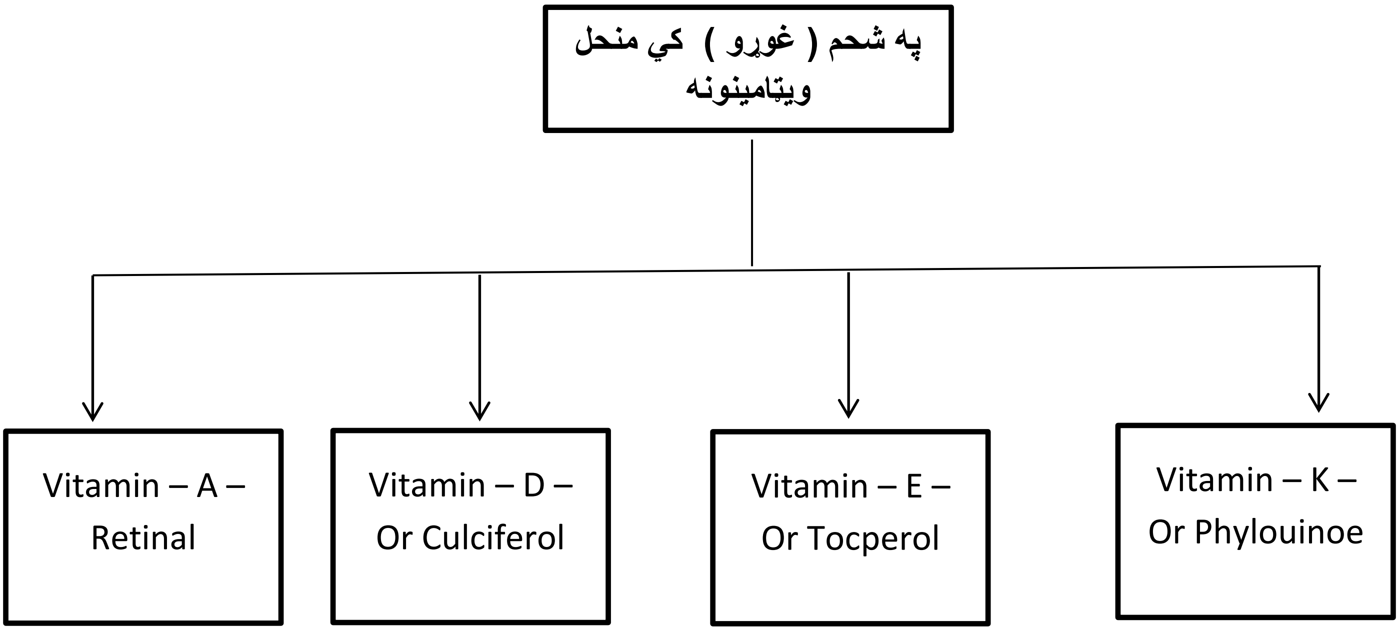


(c) ketabton.com: The Digital Library

طبقه بندي Classification

الف - په شحم یا غوړو کې منحل ویټامینونه

په شحم کې منحل ویټامینونه د هغه ویټامینونو څخه عبارت دی چې په شحم کې د انحیلالیت قابلیت ولري عموما په شحمي غذا ګانو وجود لري ځینی له دغه څخه زمونږ د بدن په شحمو کي هم ذخیره کیږي او په دي خاطر مجبور نه یو چې هره ورځ یي په مصرف ورسوو. چې په لاندي جدول کې لیدل کیږي.



ب – په اوبو کي منحل ویټامینونه :

په اوبو کی منحل ویټامینونه د هغو ویټامینونو څخه عبارت دی چې په اوبو کې د انحلالیت قابلیت ولري او په غوړو کي د انحلالیت قابلیت ونه لري چې دا د (B) ګروپ ویټامینونه او ویټامین (c) دی. کوم چې په غوړو کی نه شي حل کیداي او نه هم قابلیت د ذخیره کیدو ولري ځکه چې د ادرارو په وخت کې د بدن څخه خاریجیږي نو روزانه باید په مصرف ورسول شي.

بلي خوا زیاتره ویټامینونه بی ثباته دی او کیداي شي د غذایي موادو د پخولو په وخت کې د حرارت په واسطه له منځه ولاړ شي او حرارت هغه ویټامینونه چې په اوبو کې د منحل کیدو قابلیت لري د منځه وړي.ځرنګه چې سبزي جات دا ډول ویټامینونه په زیات مقدار لري نو غذا شناسان تنوصیه کوي چې سبزي جات باید د بخار ورکولو او یا هم د الکترومقنطیس د وړانګو په ذریعه پاخه شي تر څو چې ویټامینونه یي له منځه ولاړ نه شي ځکه زیات حرارت د سبزیجاتو ضروري مواد له منځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

Classification طبقه بندي

وړي سربيره پر دی ځيني ويټامينونه کيدای شي چي د لمر وړانګو په وسيله او يا هم په ازاده هوا کي له منځه لاړ شي کنګل سبزيجات چي تازه تر هغي غوره دي چي ډير ليري ځايونو ته انتقال شويدي بله دا تازه سبزيجات له اخيستلو وروسته پاخه کړای شي.

په اوبو کي منحل ويټامينونه په لاندې جدول کي وينی:

په اوبو کي منحل ويټامينونه

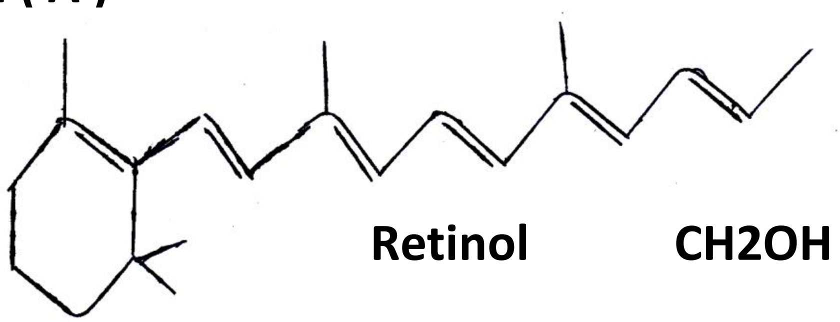
- Vitamin B1 Or Thamin
- Vitamin B2 Or Riboflarin
- Vitamin B5 Or Niacin
- Vitamin B6 Or Pyridoxine
- Vitamin B12 Or Cobalamin
- Vitamin C Or Ascurbic Acid
- Folic Acid

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين ای Vitamin (A)

دغه ويټامين (A) په ۱۹۱۳ میلادی کال کې کشف شوی دی په ۱۹۳۱ کې يې کيمياوي فورمول معلوم شو.

Vitamin (A)



او په ۱۹۴۲ کال کی يې د Synthesis عمليه اجرا شوی په دوه شکلونو سره زيات پيدا کيږي Vitamin A1 او Vitamin A2 چې اول شکل يې الکولی او Vitamin A2 یا الديها يدي شکل لري د دي ويټامينونو مترادف نومونه عبارت دي له:

Pro Vitamin – A Retinal چې Retinoic Acid

Retinal او دا ويټامينونو پيش قدم ۱۹۱۹ میلادی کال په لاندی ډول Croton بيتا ، ګاما Kitptoxoanthin بيتا کرونين د دوو ماليکولونو څخه لاس ته راځي او نورو څخه يواځي يو ماليکول (Vitamin (A زياتي جفتي رابطي لري خو بيا هم د پخولو په عادي حرارت کم ضايع کيږي د حرارت اسيدي او قلوی په مقابل کې مقاومت لري .

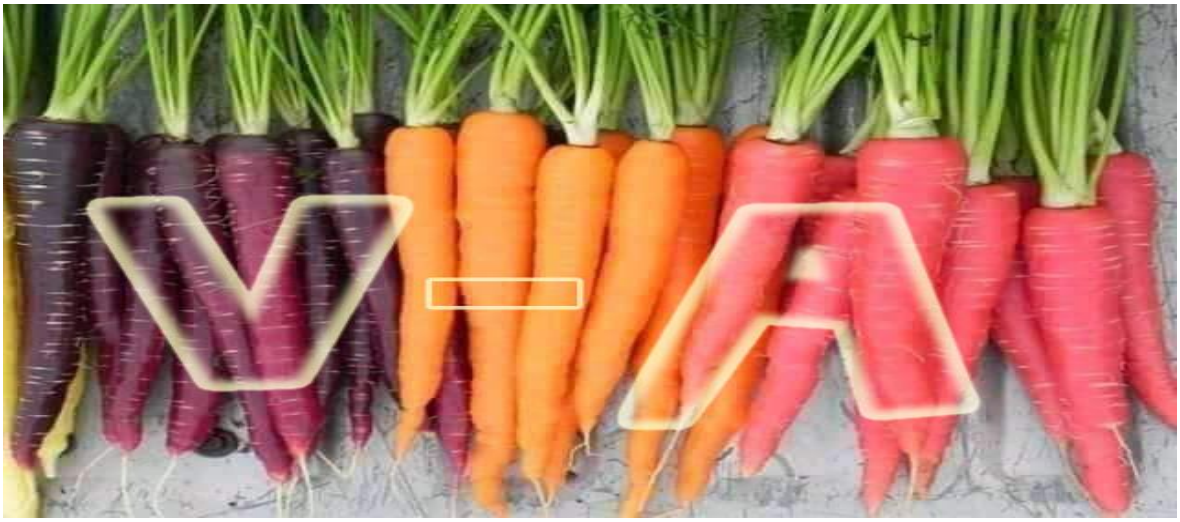
Ultra Violet شعاع په واسطه تخريبيږي د نارينه په وينه کی د ويټامين A سويه نسبت ښځو ته ډيره ده تقريبا 90% (Vutamin (A ځيګر او لږه په پښتورګو او د سږو په شحمي انساجو کې ذخيره کيږي د ويټامين ای الديهايدي شکل د يو مخصوص پروټين سره چې Opsin نوميږي Rhodopsin جوړوي ويټامين ای Retinol يوه کم رنګه ژير بيلوري ماده ده چې په اوبو کې نه حليږي ويټامين A په عمومي توګه د څارويو په انساجو کې د ويټامين A په شکل وي ولی په نباتاتو کې د Vitamin A

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين اې Vitamin (A)

لومړی ماده یا د کروتین په شکل پیدا کیږي Vitamin A د حیواناتو په ینه ، سږو ، پښتورګو او د شحم په ذخیروي انساجو کي د شحمو سره یو ځاێ ذخیره کیږي .

څرنګه چې په خوړو کې ویټامینونه شته نو Vitamin A ډیر وي یعنی د خوړلو لویه برخه ویټامین اې تشکیلوي که هغه خواړه چې Vitamin A پکي په پوره کچه د روغتیا په برخه کې پر بدن ډیره اغیزه لري. بدن غښتلی او پیاوړی کیږي روښانه ، تازه او ښکلی شپیوستکی غوړ او روڼ شي پوست لطیف او ملایم شي سترګي روښانه ځلانده شي یعني نظر یي تیز شي. د سږو اړ کولمو ناروغیو څخه بدن ژغوري پوستکي ناروغي ودي ته نه پریږدي او په ځانګړي ډول د ناروغیو ده مخ نیوي قدرت زیاتوي .



خو که Vitamin (A) په خوړو کي په پوره کچه نه وی پر بدن او روغتیایي ډیره بدي اغیزي لري د بیلګی په ډول که د ژوند په لومړی پړاو کي بدن ته ویټامین ونه رسیږي بدن وده او نشونما د لاسه ورکوي یعني وده نه مومي بدن د ډول ډول ناروغیو سره مخ کیږي د سترګو نظر یي کمیږي او په ځانګي ډول شبکوري رامنځته کوي او د کوچنیانو او د وړو هډوکي بي ودی پاتی کیږي .هډوکي وده لا څه چې پاسته او کاږه هم شي.

نوټ : د ویټامین عمومي نوم Retinoid دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای فزیالوژي دندي Physiological Function of V-A

Vitamin (A) د حیواناتو په فزیالوژیکي سیستم کې لاندي مهمې دندي اجرا کوي.

1 - Vitamin (A) د حیواناتو د داخلی بشروي نسجونو په نورمال حالات کې ساتي اپتلي انساج هغه انساج دي چې بدن د داخلي خالیګاوی پوښي او په دي ترتیب د مکروب د داخلیدو مانع ګرځي او د هضم جهاز او د تنفسي سیستم پوښوي ویټامین د کموالي په وخت کي داخلي عضوي بشروي انساج خپل اصلي الاستکي خاصیت د لاسه ورکوي او کلکیږي چې داسي نسجونه (Keratinized) نسجونو په نوم یادیږي په دي نسجونو کې د هغه د کموالی په نسبت مکروبونه په اسانی سره داخلیږي نوموړي مکروبونه د حیواناتو په نسجونو کې د یو لړ ناروغیو سبب کیږي په تنفسي سیستم ، هضمي سیستم ، عصبي اړ پوششي انساجو اثر لري د تخریب څخه یي ساتي د انسانانو په وړندي مقاومت لوړوي.

2 - Vitamin (A) د هډوکو د ودي لپاره ضروري دی که دا ویټامین نه وي هډوکي وده نه کوي ولی عصبي سیستم وده کوي کله چې عصبي سیستم نمو وکړي او هډوکي نمو ونه کړي په دي وخت کې عصبي سیستم او د هغه سوري څخه راوزي او هډوکي سره تماس پیدا کوي او انسانان او حیوان د دردونو سره مواجه کیږي.

3 - Vitamin (A) په سترګو کې Rhodopsin جوړوي یو بانجیاني رنګه ماده ده چې د شپي د لیدو لپاره ضرور ده.

4 - د سپرمونو په وده کې هم رول لري همدا رنګه (Ontogenesis) په عملیه کې هم فعاله ونده اخلي د دي ویټامین د کموالی په نسبت هغه غشاوی چې د حیواناتو په رحم کې د نطفي د تغذیی لپاره ضروري دي په ښه توګه وده نه کوې همدا رنګه د شیدو په غدو باندي هم فعال رول لري د حیواناتو د هډوکو د کارنداتین سلفیټ د کراتو سلفیټ مادي د Vitamin (A) په موجودیت کې جوړیږي نو لکه څرنګه چې (Vitamin (A د هډوکو جوړولو کې مهم رول لري.

دا یو منلی حقیقت دی چې (Vitamin (A د ځینو انساجو د طبعي فعالیت د پاره دضروري دي چې د فقدان لومړي اعراض يي ړوندتوب دې مګر بشپړ اعراض عبارت دی له.

د پوستکې وچوالی ، د سترګو وچیدل Kerala Acid د سترګو د قرنیو نرمیدل نشونما دریدل د عصبي نشونما او د غدواتو کوچنی کیدل شامل دې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

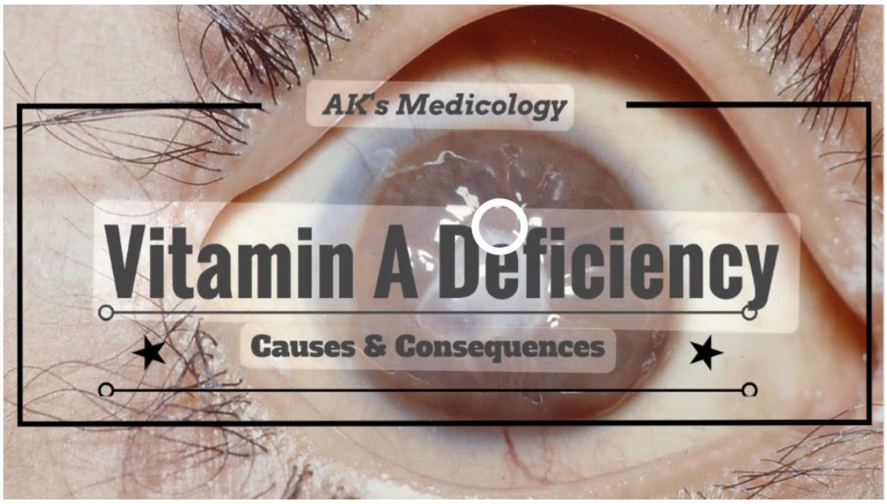
د Vitamin (A) د کموالي په وخت کې حيوانات په عمومي توګه په لاندې ناروغيو اخته کيږي.

1- Exeroderma (د پوستکي وچيدل) Exeropthalmia (د سترګو وچيدل) د دې ناروغۍ په وخت کې د حيواناتو د سترګو د احاطې نسجونه کلکيږي او د Keratomatacid د سترګو د قرني نرميدل يا خشکي جلد ، نسجونو شکل ځانته غوره کوي که چيري دغه ناروغۍ په حيواناتو کې د اوږدې مودې لپاره تداوي نه شي نو حيوان به حتما ړوند شي نوموړي ناروغي په کوچنيانو کې ډيره زياته ليدل کيږي.

Exeropthalmia په انسانانو کې د هغه حالات څخه عبارت دي کله چې سترګه د نيمي دقيقي يا زيات وخت لپاره د زياتي رڼا سره مخامخ شي د هغه ګاتې وچيږي .

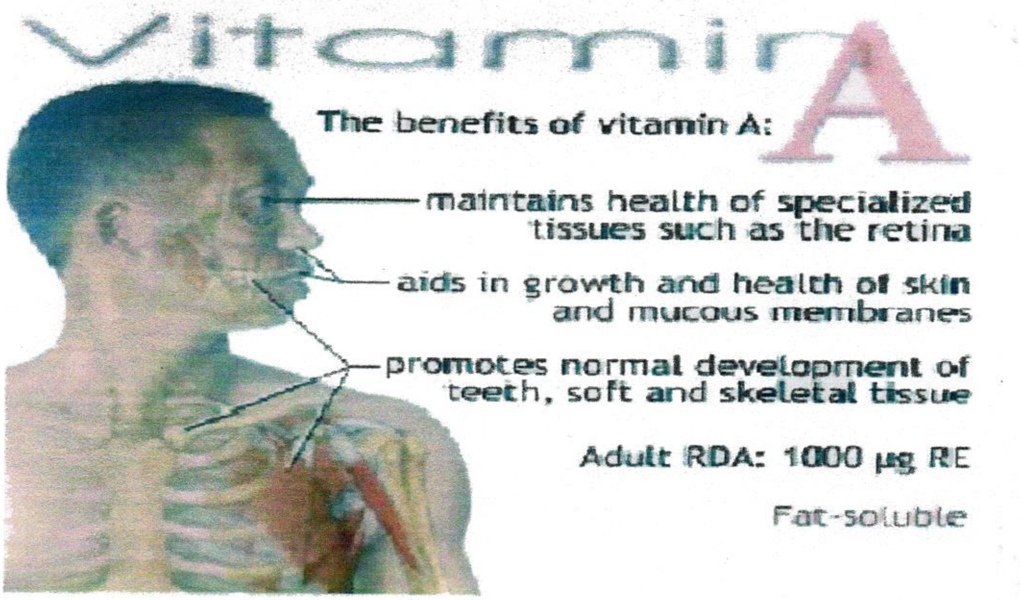
نه يوازې سترګه بلکه Vitamin (A) په کموالي کې د عضويت اپيتل نسجونه هم خپل طبعي افراز د لاسه ورکوي او وچيږي.

د Vitamin (A) کموالی په غذا کې د ښځينه حيوان په تناسلي نسجونو باندې هم منفي تاثير لري Vitamin د کموالي په وخت کې د حيواناتو تخمدان کې د وجينيسيز عمليه په ښه توګه سر ته نه شي رسولی.



(c) ketabton.com: The Digital Library

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



2- شب کوري ناروغي (Night Blindness)

دا ناروغي هم د (Vitamin (A د کموالي ناروغي ده حيوانات هغه وخت پري اخته کيږي چې د حيواناتو د سترګو په رتينا کې او راپسين ماده د (Vitamin (A د کموالي په سبب په کافي اندازه جوړ نه شي . Rhodesian د حيواناتو په ريتينا کي د لاندي تعمل په ذريعه جوړيږي.

دوډاپسين دلمر ورانګي Vitamin (A) الديهايد + اپسين

Vitamin (A) الكهول روډاپسين = اپسين + Vitamin (A) الديهايد

د پورتنيو تعملاتو څخه ښکاري چي د لمر د وړانګو په شته والي کې روډوپسين مرکب د Opsin په پروټين او Vitamin (A) په الديهايد و بدليږي (Vitamin (A الديهايد N-A-D په شتوالي کې په (Vitamin (A الكهول باندي بدليږي (Vitamin (A په الديهايد باندي د مرکب په تياره کي بيرته د اپسين پروټين سره تعامل کوي او په روډوپسين بدليږي .

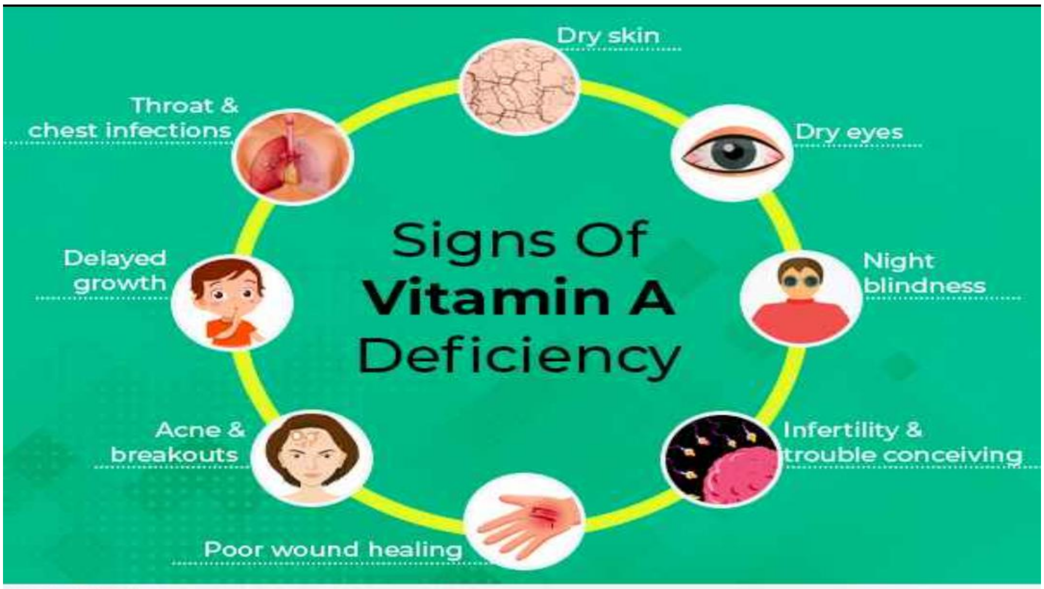
د يادولو وړ ده چي Rhodopsin د جوړيدو او ماتيدو په وخت کي يو اندازه ويټامين د کيمياوي تعملاتو په نتيجه کي تخريب کيږي. که چيري د تخريب شوي (Vitamin (A په عيوض نور (Vitamin (A حيوان ته ورنه کړل شي نو حيوان به په شب کورۍ اخته شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

3- همدارنګه Vitamin (A) د کموالي په وخت کي حیوانات په بیلا بیلو ناروغیو اخته کیږي د هضمي جهاز ، تنفسي جهاز ، اطراحي جهاز په سیستمونو کي ناروغي مینځته راځی د هضمي جهاز ناروغي لکه اسهال ، تنفسی جهاز ناروغي لکه سینه بغل او د اطراحي جهاز ناروغي لکه په سوزک اخته کیږي.

4- Vitamin (A) د کموالي په وخت کي حیوان په عصبي ناروغی اخته کیږي علت يي دا دی چي Vitamin (A) د کموالي په وخت کي هډوکي په نورماله توګه وده نه کوي اما د هغي عصبي سیستم په نورماله توګه وده کوي د دي عملی په نتیجه کي هډوکي د حیواناتو په عصابو فشار راولي او د دي فشار په سبب په عصبي ناروغی اخته کیږي.



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

6- Vitamin (A) د کموالي په وخت کي د حیواناتو په داخلي سیستم کي ترشحي غدي په ښه توګه خپلي دندي سرته نه شي رسولي شب کوري په بالغو حیواناتو کي وینتانو د رژیدلو ځیګوالی او د پوستکي د سپیره کیدو سبب کیږي که دغه کموالی دوامداره شي نو سترګو ته هم زیان رسوي د سترګو اوبلن کیدل د قرني نرمیدل کونج (کتنوس) وچیدل او سترګي په مکمل ډول سره ړندیږي نسلي حیوانات شنډیږي په حامله حیواناتو کي جنین مړه زیږول کیږي په پسونو کي برسیره په شبکورى پیدا شوي وري ډیر کمزوري او یا مړ پیدا کیږي خو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په الوتونکو کې د دي ويټامين د کموالي په وجه وده يي بطي کيږي دا رنګه موازنه د لاسه ورکوي او په يو لويو چرګانو کې د هګيو د حاصلاتو او چرګوړو ويستلو ته سخته صدمه رسوي .

-7 Vitamin (A) کموالی د ښځينه حيواناتو په تناسلي نسجونو باننديي هم منفي اغيزه لري د Oogenesis عمليه هم په ښه توګه سر ته نه رسيږي همدارنګه د Vitamin (A) د کموالي په وخت کې د شيدو غدي تبخير خوري او د استروجنونو په مقابل کې حساسيت پيدا کوي.

د نوموړو ناروغيو په وخت کې د حيواناتو صديو کې په نورماله اندازه شيدي نه جوړيږي امکان لري يو د هغوي علتونو څخه وي چې حيوانات د ويټامين ای د کموالي په وخت کې لږ ی شيدي ورکوي د ويټامين ای په وخت کې ځيني داخلی غدي خپل اصلي خاصيت د لاسه ورکوي او د نورمال وزن څخه کوچني کيږي د يادولو وړ ده چې د ويټامين ای د کموالی په وخت کې د حيواناتو د خسيو بشروي نسجونه (Epithelial Tissues) نورمال حالات څخه کوچنی کيږي او په هغه کې سپرمونه په کافي اندازه سره نه توليديږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای زیاتوالی Hypervitaminosis A

د (Vitamin (A زیاتوالی عموما په حیواناتو کې سختوالی د پوستکي غتوالی د ګیډي غتوالی همدارنګه د (Hypo Culciumia) د ځیګر لویوالی مینځته راځي په انسانانو کې ډیر زیات مقدار د (Over Dose) Vitamin (A) شاید د صحت لپاره ډیر مفر وي او په انسانانو کې سر دردی ، زړه بدوالی ، استفراق په مزمن حالاتو کې سبب دي اشتهایي د پوستکي وچوالی ، ښارښت ، د ویښتانو تویدل ، د شونډو چاودیدل ، د هډوکو درد او د سږو د سرطان زیاتوي.

ډیر ویټامین ای د سږو د سرطان خطر زیاتوی

د امریکایي څیړونکو دا په ثبات رسولي چې که څوک ویټامین ای په زیاته اندازه د زیاتي مودي لپاره وخوري نو په هغوي کې د سږو سرطان د پیښنو ګواښ زیاتیږي د څړونکو دغه امریکایي ډلې دغه څیړنه په ۷۷۰۰۰ اووه اویا زره کسانو باندي سر ته رسولي چې هغوي په ورځ کې ۴۰۰ ملي ګرامه (Vitamin (A د زیاتي مودي لپاره هره ورځ تر لاسه کولو په دغه کسانو کې د سږو د سرطان ګواښ کابو 28% زیات شوي وو او دغه سلنه بیا په هغه کسانو کې له دي زیاته وه چې سګریټ یي څکول له دغه څیړنو څخه وروسته داسي نتیجه اخیستل کیري چې څوک بیټا کاروټین څخه ګټه اخلي هغوي ته به هم د سږو سرطان ګواښ متوجی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای زیاتوالی Hypervitaminosis A

د امریکایي ژورنال کې د سږو او کړکیچونو روغتیایي لارو چارو په اړه معلومات خپرو یو متخصص داسې ویلي دي چې خلکو ته پکار ده چې د اړتیا وړ ویټامینونه د میوو ترکاریو څخه تر لاسه کړي او ډیره هڅه دي وکړي چې د ګولیو په وسیله ویټامینونه ونه خوري په کلوراډو پوهنتون کې ډاکټر ټیم بایر په دي اړه واي د خلکو لپاره د خوړو یو متوازن رژیم ضروري دی په دي معنی چې دوي په خپلو خوړو کې ټول اړین توکي او منرالونه ولري او په دوي سره به په دوي کې د سرطان د راپیدا کیدو ګواښ کم کړي په دي څیرنه کې څیړونکو داسي کسان چې عمرونه یي 50 پنځوسو او 76 شپږ اویاو کلونو تر مینځ وو تر څلورو کلنو لپاره تر خپلو څیړنو لاندي ونیول او په دي موده کې د دوي د ویټامین سی فولیک اسیډ ویټامین ای رژیم له نظر څخه تیروي له ټاکلي مودي وروسته له دوي څخه په ۵۲۱ کسانو کې د سږو د سرطان پیښي رامینځته شوي د سرطان په رامینځته کیدو د کورنی تاریخچې اوعمر داسي څه وو چې پرته د حیرانتیا څخه د سرطان سره یي ډیره غښتلي اړیکي درلودي او تري سترګي نه پټیږي نو ویټامین سي او فولیک اسیډ په خپل وار د سږو په سرطان باندي څه اغیزه نه درلوده نو دا په حقیقت کې همدا ویټامین ای وو چې د سرطان ګواښ یي دومره لوړ کړی وو څیړونکو خپلې لاسته راوړني د پخوانیو لاسته راوړنو بشپړونکي بللي دي او زیاته کړي یي ده چې یوه لسیزه پخوا د ۱۰۰ ملی ګرامه ویټامین ای په خوړلو سره چې هره ورځ تر لاسه شې د سرطان د پیښي ګواښ یي 7% زیاتیږي

هغه کسانو کې چې سګریټ یي څکل په هغوئ کې د (Vitamin (A له امله دغه اندازه زیاته وه او د دوي پري خبر نه وو ویټامین ته اوکسیډانټ ضد ماده هم ویل کیږي چې نه پریږدي چې د بدن ژوندي حجري د ازادو راډیکلونو په وسیله له مینځه ولاړ شي د دغي ویټامین څخه زیات خلک ګټه اخلي او د ورځنی تقویتي درملو د ډلي ګني .

خو سره د دي چې دغو امریکایي څیړونکو په ډاګه کړي چې که ویټامین په زیاته اندازه واخیستل شي نو بیا د اوکسیډانټ ضد ځانګړنه د ځانه نه ښایي او د دي پر ځاي د اوکسیډانټ ملا تړ کوي.

چې د همدي ځانګړني له امله د بدن حجرو د مرګ لامل ګرځي د دي څیړندوی ډلي مشر ښاغلی ډاکټر کریسټو فرسلاتور ویلي دي تر دي مخکي به تل داسي ګڼل کیده چې ویټامین د ځانه سره ګټي لري او کمښت یي زیان لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ويټامين اې زياتوالی Hypervitaminosis A

هغه زياته کړي ده د ميوو ترکاريو په نورو ترکيباتو باندي لا نوري څيړني تر سره شي تر څو معلومه شي چې امکان د سرطان د ګواښ په راکموالي کې مرسته وکړي چې د خپلو ناروغانو سره د سرطان په هکله مشوره وکړي او ورته ووايي چې دغه توکي کولی شي چې د سرطان پيښي په احتماله توګه راکمه کړي .

هنري سکو کرفټ چې د برتانيا د سرطان په څيړنيز مرکز کې معلوماتي ساينسي ډلي مشري په غاړه لري داسي وويل : تر اوسه پوري خبري په دي کيږي چې ايا ويټامين او منرال د سرطان په برخه کې اغيزه لري او که نه ؟

هغه زياتوي چې ځيني څيړني وايی چې ګټه رسوی خو نور يي بيا زيانمني بولی هغه واي چې څيړنو په وار وار سره دا سرګنده کړيده که متوازن خواړه وخوړل شي اوپه هغي کې ويټامينونه چې بدن ورته اړتيا لري شتون ولري نو بيا د ځينو سرطانونو په وړاندي ګواښ راټيټوي.

هغه زياتوي تر وسه پوري سګرټ څکول هغه فکتور ګڼل کيږي چې د هر سرطان د مخنيوي لپاره يي سپارښتنه کيږي هيڅ داسي پرهيز يا د ويټامينونوخوراک تر وسه پوري د سګرټو په څير خترناک نه دی په ۳۰۰۲ کال کې د فنلنډ په هيواد کې په ۲۹۰۰۰ نهه ويشت زره نارينو سګريټ څکونکو باندي څيړني شوي وي چې هغوئ د بيټا کاروټين تر لاسه کول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای استقلاب

Vitamin (A) د حیواناتو په وړو کولمو کې د کروټین څخه جوړیږي د حیواناتو د مکوزا د لاری د حیواناتو په نسجونو کې داخیلیږي نوموړي ویټامین د حیواناتو په نسجونو کې د اړتیاسره سم داخیلیږي که چیري د دي ویټامین اندازه په وینه کې زیاته شي نو په دي وخت کې ایضافي ویټامین د حیواناتو په وینه کې زخیره کیږي ذخیره شوئ ویټامین د اړتیا په وخت کې ترینه ګټه اخلي څرنګه چې ویټامین ای (Vitamin (A د حیواناتو په وړو کولمو کې په شحمو کې جذبیږي نو له دي کبله هغه عوامل چې د شحمیاتو جذب کې رول لري نو د (Vitamin (A جذب کې هم مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sources of Vitamin (A)   د ویټامین ای منابع

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

حیواني منابع :

غوښه (Meet) ، د هګۍ ژیړ (York) ، ځیګر (Liver) ، شیدي (Milk) او ماهي (Fish)

نباتي منابع :

په میوه جاتو کې منابع :

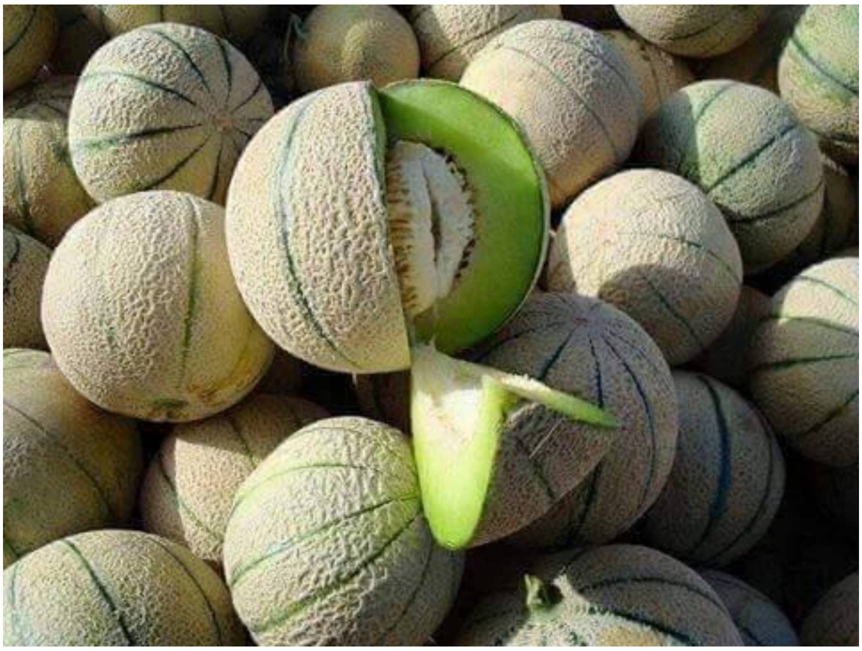
(Fruit) : انګور (Grapes) ، ناک (Pear) ، زردالو (Apricot) ، شفتالو (Peaches) الوچه (plums) ، مالټه (orange) ، پیسته (pistachio) ، چار مغز (Walnut) منه (Apple ، انځیر (Figs) ، بادام (Almond) ، خورما (Datepalm) ، کیلا (Banana) هیندوانه (Watermelon) ، ممیز (Raisin) او داسي نور....

په سبزیجاتو کې منابع :

پالک (Spinach) ، مولۍ (Radish) ، ګازري (Carrot) ، شلغم (Turnip) ، کرم (Cabbage) رومي بانجان (Tomato) ، تور بانجان (Eggplant) ګلپي (Cauliflower) ، کدو (Pumpkin) ، بادرنګ (Cucumber) او داسي نور لکه وریژي بعضي وچې میوي چې د ویټامینونو ذخیري په ځان کې لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای منابع په لاندي شکلونو کې ښودل شوي دي!



خربوزه یا خټکی

منه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چهار مغز یا غوز

بادام

اینځر

ممیز

(c) ketabton.com: The Digital Library

تور بانجان

كاهو

بانجان رومي

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sources of Vitamin A

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین ای ارزښت Importance of Vitamin (A)

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

همدارنګه Vitamin (A) په جلدي امراضو کي په کافي ډول موثر دي او هغه کسان چي مزمین ریزش ولري هغوی ته باید ویټامین توصیه شي .

Vitamin (A) او Vitamin (D) ډیري نږدي اړیکي لري نو لدي کبله کله چي ویټامین ای Vitamin (A) چا ته تجویز کیږي باید د Vitamin (D) سره یو ځائ وخوړل شي.

همدارنګه Vitamin (A) د Vitamin (E) سره هم نږدي اړیکي لري نو لازمه ده چي ویټامین E یو ځائ د Vitamin (A) سره تجویز شي په دي صورت کي به د تداوی نتیجه ډیره مثبته وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله

په دغه کوچنی لیکنه کې ما هڅه کړیده چې د باوری منابعو څخه معلومات راغونډ کړم او موضوع په ساده ژبه په روانو ټکو د خپلو مؤمنو ورونو په مخکی کیږدم او هره موضوع په ښه ډول وڅیړم تر څو په راتلونکي کې زمونږ ګران هیوادوال ورڅخه ګټه واخلي دا چې دا موضوع یو څه پیچلي وه ما هڅه کړیده چې ډیر څه معلومات خپلو مؤمنو شائقینو ورونو ته د زړه له کومي وړاندي کړم امید دي چې الله (ج) ماته او نورو شائقینو ورونو ته ورباندي فایده ورکړي.

(ومن الله التوفیق)

عطاءالله (شینواری)

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه :

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

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

د ویټامین ای منابع مونږ په سبزیجاتو کې لکه تور بانجان ، ګلپي ، ټماټر رومي او داسی ډیري سبزي پالک او داسې نور د میوو څخه هم مونږ کولی شو چې د Vitamin (A) واخلو لکه منه ، انځیر ، کیله ، مالټه او داسې نوري تازه او وچې میوي ،د حیواناتو څخه هم مونږ کولی شو چې د ویټامین ای لاسته راوړو لکه غوښه ، هګۍ ، شیدي او ماهي

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړاندیزونه

قدرمنو استاذانو او ګرانو محصیلینو !

دښوونې اوروزنې دښه کیفیت اومحصلینوته دنویو، تازه اوکره علمي معلوماتودبرابرولولپاره اړینه ده چې په دری اوپښتوژبه د درسي کتابونوفرصت برابرشي .دتعلیمي نصاب دریفورم لپاره له انګلیسي ژبې څخه دری اوپښتوژبوته دکتابونو اومجلوژباړل اړین دي .

له دی امکاناتوڅخه پرته محصلین اوښوونکي نه شي کولای چې عصري ، نویو ، تازه اوکره معلوماتو ته لاس رسې پیدا کړي.

چون د ویټامینونو په ارزښت او د ویټامینونو منابع په هکله زمونږ عامه ټولنه کې څوک دومره معلوماتو ته لاسرسی نه لري باید په ټولنه کې عامه پوهاوی وشې تر څو په ټولنه کې د Vitamin Deficiency او د Hyper Vitaminosis په شان ناروغیو څخه بچ او خوشحاله صحتمنده ژوند وکړي.

په درنښت

عطاءالله (شینواری)

(c) ketabton.com: The Digital Library

References ماخذونه

1 - احمد زی محمد نذیر (۲۰۰۸) م خواړه او روغتیا سنګر خپرندویه ټولنه کندهار

2 - اڅکزی درویزه (۲۰۰۷) م عضوي کیمیا نارنج خپرندویه ټولنه کندهار

3 - صابر عبدالواسع (۲۰۰۷) م عمومي بیولوژي نیو کابل کتاب پلورنځئ

4 - مومند پوهنمل سرور (۲۰۰۳) م افغان خواړه او روغتیا دانش خپرندویه ټولنه

5 - عمومی طبي لاربنود د طب او منځنی طب لپاره ۱۳۹۹ هـ ژباړه ډاکټر عباس دانش

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