



د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

څانگه: نرسنگ

مضمون: تغذيه ۱

لمړۍ ټولگۍ دوهم سمستر

ژباړه او ليکنه: استاد نويد احمد (حکيمي)

ترتيب او کره کتنه: استاد نعمت الله خان (قريشي)



ادرس: د سټيډيوم سړک دوهمې امنيتي حوزې څنگ ته د ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

اړيکه: ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۵ / ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۴ Email: Dr.mamoontahiri_institute@yahoo.com

د چاپ کال :- ۱۳۹۹



لړلیک

مخ	عنوان	خپرکي
۹- ۲	د تغذیې پیرندنه	اول خپرکی
۱۶- ۱۰	متوازنه غذا	دویم خپرکی
۲۱- ۱۷	کاربو هایډریتونه	درېیم خپرکی
۲۸- ۲۲	پروتینونه	څلورم خپرکی
۳۶- ۲۹	شحمیات	پنځم خپرکی
۴۴- ۳۷	ویتامینونه او منرالونه	شپږم خپرکی
۴۸- ۴۵	اوبه	اووم خپرکی
۵۵- ۴۹	انرژي	اتم خپرکی
۷۳- ۵۶	ولادي تغذیه	نهم خپرکی
۷۸- ۷۴	په شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسینګ کتنې	لسم خپرکی
۸۷- ۷۹	غذایي درملیز رژیمونه	یوولسم خپرکی



لمري برخه

د تغذیې پیژندنه Introduction to Nutrition

په دې برخه کې زده کړیالان د تغذیې د علم په اړه او دا چې څه ډول د یوه شخص تغذیوي حالت ارزښتي کبړي، مطالعه کوي. همدارنګه هغه ملي او نړیوالي اداري چې د غذا د تولید لپاره کار کوي، هم معرفي کوي.

موخې

د دې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې وتوانېږي چې:

- تغذیه، مقوي غذايي موادو او تغذیوي حالت تعريف کړي.
- د تغذیې د ارزښتي مېتودونه به مشخص کړي.
- الف- انټروپومېټريک (قد ونه)، وزن، د بدن د کتلي شاخص (BMI)
- ب- بیوشیمیک (سیروم البومین)
- ج- کلینیکي (تاریخچه/ فزیکي موندنې، تغذیوي موندنې/ احتمالي کمښت)
- د- د غذا اخذ (د ۲۴ ساعته یاد راوړلو میتود، د غذا ثبت، د کالوري شمېرنه)
- د غذا د تولید ملي او نړیوالي اداري مشخصي کړي.
- د ځان او ناروغانو لپاره د بدن د کتلي شاخص مشخص کړي.

تغذیه (Nutrition)

تغذیه د هغه پروسو د ترکیب څخه عبارت ده چې د هغې په مرسته ژوندي موجودات اړین مواد (غذا) لاسته راوړي او هغه استعمالوي، چې له همدغو موادو څخه د دندو د ساتنې، ودې او نمو، د ترکیباتو د تجدید او د بدن د عملیاتو لپاره کار اخلي.

تغذیه د علم الاغذي څخه عبارت دي او د هغه پروسو ښودونکي ده چې د هغه پواسطه ژوندي موجودات غذايي مواد یوازې هضم، جذب او انتقالوي او غذايي مواد مصرفوي او په اخیر کې مېتابوليکي محصولات له بدنه وځي، همدارنګه دغه علم د مختلفو غذايي موادو توازن، متقابل عمل او تګلاره د روغتیا او ناروغۍ له مخې څېړي.

مغذي مواد (Nutrients)

مغذي مواد هغه مواد دي چې له غذا څخه چې خوروي لاسته راځي. مغذي مواد هغه مواد دي چې کله د جسم په وسیله هضم او جذب سی نو د بدن د دندو د پراختیا سبب ګرځي. د مغذي موادو ګروپونه عبارت دي له: کاربوهایدریتونه، شحمیات، پروتینونه، اوبه، ویتامینونه او معدني مواد.



تغذیوی حالت (Nutritional Status)

د یو ژوندي جسم د تغذیې څرنگوالي د مغذي موادو د استعمال په طریقي او د مغذي موادو په لاس پوري اړه لري. ممکن غذايي مواد ښه، متوسط، او یا خراب وي البته په غذايي رژیم پوري اړه لري، چې استعمالیږي. تغذیوي حالت (Nutritional Status) د اخیستل سویو غذايي موادو او د بدن د غذايي اړتیا تر منځ توازن ته وايي.

غذايي سپارښتنه

د غذايي رژیم سپارښتنه چې په نظر کې نیول کېږي د یو ګروپ اشخاصو د اړتیاوو څخه استازولي کوي نه د افرادو څخه، ضمناً جنسیت او کال هم په نظر کې نیول کېږي.

د تغذیې څېړل

اساسي لاري چې د کلینیکي تغذیې په څېړنو کې ترې کار اخیستل کېږي، په ۵ ډوله فعالیتونو باندې ډلبندي سوي دي:

- Anthropometric Measure
- لابراتواري ټیسټونه
- فزیکي معاینه
- تاریخي اطلاعات
- بیوشیمیکه ارزونه

۱: جسمي اندازه نیونه (Anthropometric Measure)

په جسمي اندازه نیونه کې لازمه ده چې د نیمګړتیاوو په کموالي کې په احتیاط سره د مهارتونو څخه کار واخیستل شي. د سامان الاتو انتخاب، ساتنه او څارنه سمه او د واقعي اطلاعاتو په مصونیت کې د ځانګړي تخنیک څخه کار واخیستل شي.

جسمي اندازه نیونه د جسماني اندازه نیوني د پراختیا څخه عبارت ده. جسمي اندازه نیونه په یو شخص کې د جنسیت او عمر د ځانګړو ستاندردونو له مخې مقایسه کېږي دغه معیارات د ډیرو اشخاصو لرونکو د ګروپ څخه مشتق کېږي.

په جسمي اندازه نیونه کې قد او وزن په سمه توګه اندازه کېږي او نوري برخې لکه د مټ وسط، د چاغښت له مخې تاو شوي برخې اندازه کېږي. جسمي اندازه نیونه د اسکلیټي عضلاتو غیر مستقیم څېړنه او هم د جسم د شحمو څېړنه کوي.

۲: لابراتواري ټیسټونه

لابراتواري ټیسټونه ښیي چې د بدن دننه څه واقع سوي دي. د وینې او تشو بولو نموني معاینه کېږي ترڅو یوه غذايي ماده او یا یو مېټابولیت چې د غذايي مادې په وسیله اغیزمنه شوي، اندازه کېږي.



۳: فزیکي موندنې

د کلینیکي علایمو د معاینې له مخې د شخص تغذیوي حالت او هم خوارخواکې (سوء تغذیه) مشخص کېدای سی د مثال په ډول د وېښتانو وچوالي، نازک والی او رېزش 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 پوري اړه ونه لري.

تاریخچه او کلینیکي موندنې	ممکنه کمښت
د میوه جاتو، سبزیجاتو او حبوباتو څخه ډډه کول	Vit-A, Vit-C, نیاسین، فولات
د غوښې، لبنیاتو او هګۍ څخه ډډه کول	پروتین، Vit-B12
قبضیت، هېموروید	غذايي فايبرونه
د وزن بایلل	کالوري، نور غذايي مواد
سوء جذب (نس ناستي، د وزن بایلل، شحمی نس ناستي (Steatorrhea))	Vit-ADEK، کالوري، پروتین، Ca، Zn، Mg، الکترولایتونه
د وینې کمښت	اوسپنه
تبه	کالوري
جراحی، تراوما، سوځیدنه، انتانات	کالوري، پروتین، Zn، Vit-C
خسافت، د سترگو لاندې ابی رنگه حلقې	اوسپنه، مس، Zn، B12، B6، بیوتین
اذیما (پرسوب)	پروتینونه
د خولې د زاوې اندفاعات (Lesions)	رایبوفلاوین
د ژبې التهاب (Glossitis)	فولیک اسید
د جلد لاندې تور او ابی رنگه داغونه او سره رنگه وینه بهېدنه (Pin Prick)	Vit-C
ډنگروالي (د وزن بایلل)	کاربوهایدرېټ، شحمیات، پروتینونه
د هډوکو او غاښونو ضعیفې او سوء شکل	Vit-D او کلسیم

۴: بیوشیمیکه ارزونه

مختلف ټیسټونه پکې شامل دي لکه وینه، تشي بولي او غایطه مواد. کمښت او توکسیتي کولای سي د پورتنیو ذکر سویو نمونو په لابراتواري تجزې او تحلیل سره تعین سي. دغه ټیسټونه خوارخواکي مخکي له دي چې علایم یې راڅرګند سي، کشفوي. د بستر دننه ناروغانو لپاره معمول ټیسټونه عبارت دي له:

د سیروم البومین سویه

په بدن کې اساسي پروتینونه اندزه کوي او د بدن د پروتین د وضعیت د تعین لپاره تری کار اخیستل کېږي.



د سیروم ترانسفرین سویه

د اوسپني د انتقالوونکو پروتینونو سویه که چیرته په بدن کې د اوسپني د ذخیرو سویه ټیټه وي نو ترانسفرین له نارمل څخه پورته ښیي او که بدن د پروتین له کمښت سره مخامخ وي نو سویه یې له نارمل څخه ټیټه ښیي.

د BUN (Blood Urea Nitrogen) اطراح

د لاندي حالتو ښودونکي دي: د پښتورگو عدم کفایه، د بولي لاري بندښت.

د Creatinine اطراح

په ۲۴ ساعتونو کې په ادرارو کې د اطراح شوي کریاتینین اندازه ښیي او کولی سو د بدن د عضلي کتلي د تخمین لپاره تري کار واخلو. د مثال په ډول په خوارځواکۍ کې څرنگه چې د بدن عضلي کتله کمیري نو د کراتینین سویه هم راکمیري.

سیرومي کریاتینین

په وینه کې د کریاتینین اندازه معلوموي. دغه ټسټ د پښتورگو د دندو د معلومولو لپاره استعمالیږي.

د ویني د ټیسټونو نموني عبارت دي له: هیموگلوبین (HB)، هېماتوکریټ (HCT)، د ویني سره کرویات (RBC)، د ویني سپین کرویات (WBC)، High Density Lipoprotein، low Density Lipoprotein، Triglycerides (TG)، کولسترول.

۵: تاریخي اطلاعات

الف- طبي تاریخچه (Medical History)

ډیری وخت، طبي چارټ یا ریکارډ د ناروغ مکمله طبي تاریخچه ښیي، په هر صورت له ناروغ سره د خبرو په ترڅ کې کولي شو له هغه څخه مکمله طبي تاریخچه لاسته راوړو چې لرونکې د مکملو طبي معلوماتو وي.

د یوې طبي تاریخچې د ریکارډولو په وخت کې د ناروغ تغذیوي حالت وڅیړئ او له ناروغ څخه اړین معلومات ترلاسه کړي.

ب- غذايي تاریخچه (Diet History)

یوه غذايي کامله تاریخچه عبارت ده له: د شخص په وسیله د اخیستل شوي غذا په اړه عمومي معلومات، اقتصادي، اجتماعي فکتورونه چې د غذايي موادو په خوړلو باندې تاثیر کوي او همدارنگه د ځانگړو غذايي موادو په اړه معلومات په ژوند کې د غذايي موادو انتخاب یو له مهمو موضوعاتو څخه شمیرل کیږي. د غذايي موادو د اخیستلو په برخه کې د معلوماتو د کسب لپاره څو لاري موجودي دي. د مثال په ډول د غذايي موادو ۲۴ ساعته یادښت، دوامداره غذايي ریکارډونه، د غذايي موادو د اخذ بیوشیمیکي اطلاعات او جسمي اندازه نیونه باید له معیاراتو سره مقایسه سي.



ج- دوايي تاريخچه (Drug History)

که یو ناروغ یو له دغو درملو لکه انټي بیوټیکونه، ویتامینونه او نورو غذایی درملیز تدارکات اخلي، مقدار او هغه زماني طول چې دوايي اخېستني یادښت شي. علایم او جانبي اغېزي هم باید ثبت شي.

په تغذیوي څار (مراقبت) کې د نرس نقش

- د ناروغ سره د نرس اړیکه دې ته زمینه برابروي چې ناروغ ته د غذایی رژیم د ښه والي او تعلیم په اړه بهتره معلومات ورکړي.
- هغه ناروغان چې کافي غذا ته اړتیا لري تشویق کړي ترڅو مناسب غذایی رژیم واخلي.
- نرس باید ناروغ سره د نارمل غذایی رژیم په اهمیت، اصلاح او تغیر کې مرسته وکړي.
- د درست غذایی رژیم له اهمیت، نوعي او مقدار څخه ستاینه وکړي، د ناروغ او روغ شخص په غذایی رژیم کې ټول دخیل فکتورونه (ټولنه، نژاد، مذهب، اقتصاد، روان) تقدیر کړي.
- د نارمل او اساسي غذا اهمیت، په اساسي درملني کې د نوعي د بدلونونو په شان تقدیر کړي.

د ناروغ د غذایی اړتیاوو د لاسته راوړلو لپاره څه ډول تدابیر د اهمیت وړ وي

- د ښي او خرابي غذایی وضعي د ځانګړتیاوو پیژندل.
- په ښي تغذیې کې د ضروري مغذي موادو پیژندل او همدارنګه په بدن کې د هغوي د دندو په اړه معلومات
- په مختلفو غذایی ګروپونو کې د غذایی ارزښتونو پیژندل
- په مختلفو سني ګروپونو کې د غذایی اړمنتیاوو پیژندل
- د مختلفو اوضاعو لاندې د غذایی اړمنتیاوو پیژندل

د تغذیې اړوند موسسې

Nutrition ته د غذا علم وايي. په عامه روغتیا کې د تغذیې اصطلاح هغه غذایی پرابلمونو ته راجع کېږي چې یو شمیر زیات خلک تري اغیزمن سوي وي او د غه پرابلمونه په کامیابي سره د ګروپي عمل دلاري حل کیدای سي. د غذا او تغذیې په اړه وسیع ملي کړنلارو او پلانونو ته اړتیا ده. دلته یو شمیر خلک لکه ډاکټران، نرسان، رژیم پوهان (Dietitian) تغذیوي پوهان او اجتماعي کارکوونکي حیاتي رول لوبولي سي. دوي مسؤلیت لري چې د غذایی پرابلمونو د تشخیص او حل لپاره د لارښود په حیث کار وکړي.

غذایي پالیسي (کړنلاره)

د ملي تغذیې کړنلاري موخه د غذایی روغتیا د سطحې لوړاوي دي. په ۱۹۷۴ کال Nutrition Consortium (د امریکا تغذیوي انستیتوت)، د کلینیکي تغذیې لپاره امریکایي ټولنه ده، د امریکا د غذایی رژیم اتحادیه او د غذایی تکنالوژۍ انستیتوت (د ملي تغذیوي پالیسي لپاره لاندینی موخې نشر کړي:



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 پوهې د کچې لوړول او هغوي ته د مسؤليت احساس ورکول.
4. د کيفيت، مصؤنيت او د کنترول سېستم ساتنه چې د عامه خلکو اعتماد په غذايي ذخيرو 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 توگه د خلکو تغذیوي حالت وڅېړل شي او د غذايي پرابلمونو څرنگوالي معين سي.
2. پروگرامونو ته پراختيا ورکړل سي ترڅو د تغذیوي پرابلمونو څخه مخنيوي وسي.
3. د خلکو د تغذیوي وضعي د ښه والي په موخه د مسلکي اشخاصو څخه همکاري وغوښتل سي.
4. ټولو خلکو او روغتيايي مسلکي اشخاصو ته د تغذیوي تعليمي پروگرامونو پراختيا ورکول.
5. هغه ځايونه پيدا سي چېرې چې تغذیوي تعليمات په کافي اندازه موجود نه وي او د څيړنې او تحقيق په ښه دغه معلومات لاسته راوړل سي.
6. د غذا د ذخيري، ساتنې، او توزيع په اړه معلومات او اطلاعات راټول سي.
7. د غذايي پرابلمونو د حل لپاره د نورو ملي مؤسساتو او همدارنگه د نړيوالو موسساتو څخه د مرستې طلب وسي.

نړيوالې غذايي مؤسسې

۱- د غذا او زراعت مؤسسه (FAO):

نړيواله غذايي اتحادي (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 وگړو د تغذیوي حالت د اصلاح لپاره
- د کليو او بانډو د وگړو د غذايي وضعي د اصلاح په اړه اجرات
- د همدې لاري خلک دغه مناسبه موقع په نظر کې ونيسي او خپل توليدي کارونه په لاره واچوي.

ددغې 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 شعبة لري چې په همدغه شعبة يې ټول کارونه ولاړ دي او حکومتونو ته د هغوي په کړنلارو او تگلارو کې مشوره ورکوي.

تخنيکي مرستې لکه د زراعت، اقتصاد، ماهي نينه، ځنگل ساتنه، او تغذيه ملتونو ته برابرېږي.



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 همدارنگه د زراعتي ځمکو د مقاومت لپاره پروگرامونه د دوي له کارونو څخه شميرل کېږي.

۲- نړيوال روغتيايي سازمان (WHO (World Health Organization

WHO په ۱۹۴۸ کال کې تاسيس سو او په Washington D.C کې د يوه عمومي ډايریکټر په واسطه اداره کېږي. 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 کېږي.

الف- عمومي

د ټولو وگړو روغتيا د يوې ټولنې په امنيت او مصؤنيت پورې نغښتي وي. د روغتيا د عالي معيار لرل بې له کوم نژادي، فردي او اجتماعي تعصب څخه د هر وگړي له اساسي حقوقو څخه شميرل کېږي.

ب- د روغتيا مفهوم

روغتيا له مکمل فزيکي، روحي، رواني او اجتماعي حالت څخه عبارت ده او د ذکر سويو حالاتو نه شتون ناروغي گڼل کېږي.

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

ملي روغتيايي خدمات تقويه کوي، اپيديميوالوژيکي او احصايوي خدمات تاسيس او تري ساتنه کوي. انډيمیک او اپيديمیک ناروغي کنترولوي، رواني صحت، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقايي او معالجي له نظره تامينوي.

۳- د ماشومانو لپاره د ملگرو ملتونو وجهي صندوق (UNICEF (United Nations Children Fund

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

يونيسف په ۱۹۴۷ کې تاسيس سوي، د بېړنيو غذايي موادو تهيه کول چې کله اروپايي هيوادونه په جنگ کې وو او همدارنگه د همدې جنگ له امله بې ځايه شوو ميندو لپاره چې شيدې ورکونکي وي د شيدو تهيه کول چې د پروټينونو او نورو غذايي موادو څخه غني شميرل کېږي. په دې اواخرو کې يونيسف په هغه هيوادونو کې چې د پرمختيا او پراختيا په حال کې دي د نوو زوکړو، کوچنيانو، حامله ميندو او شيدو ورکونکو ته ځانگړي پروگرامونه په لاره اچولي دي.

۴- نړيوال غذايي پروگرام (WFP (World Food Program

دغه پروگرام د خپل اصلي هدف لپاره چې د لوړې او خوارځواکۍ له منځه وړل دي کار او هڅه کوي. WFP د ملگرو ملتونو د سازمان برخه ده چې بوديجه يې په داوطلبانه توگه تامينيږي. په ۱۹۶۲ کال چې د دې سازمان پيل دي، په دې لټه



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

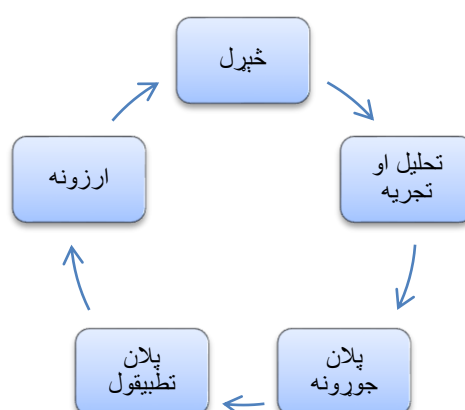
WFP پنځه ستراتيژيکي موخې لري چې عبارت دي له:

1. د خلکو د ځان څخه ساتنه او په بېرنيو حالاتو کې د ژوند د اړتياوو پوره کول.
2. د حادي لوړې مخه نيول او د طبيعي بلاوو په وړاندې پانگه اچونه اود هغي د اغيزو راکمونه.
3. د سختو شرايطو، جنگ او طبيعي بلاوو د راپېښېدو په صورت کې د خلکو سره همکاري چې بيرته خپل اصلي ژوند ته وگرځي.
4. د زميني لوړې تغذيوي کمښت راکمول
5. د ملتونو د وړتياوو تقويه کول ترڅو د لوړې سره مجادله وکړي.

د ناروغ تغذيوي څارنه يا مراقبت

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

1. د ناروغانو د تغذيوي ضرورتونو او حالت څېړل
2. د تغذيوي ضرورتونو د معین کولو لپاره د اسنادو څېړل، 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 پورې)
5. د دوامداره څېړلو د مخې د اهتماماتو ارزونه (لمړي قدم) او د مناسبو بدلونونو رامنځ ته کول.





دويمه برخه

متوازنه غذا Balanced Diet

په دې برخه کې به زده کړيالان لوي مغذي مواد پېژني او د غه پوهه به د متوازنه غذايي رژيم د پرمختيا لپاره د لارښود په شکل استفاده کړي.

موخي

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

- متوازن غذايي رژيم، خواړخواکي (سوء تغذي)، تفريط تغذي او فرط تغذي تعريف کړي.
- غذايي لارښوديز هرم او مجاز توصيه سوي رژيمونه تشرېح کړي.
- خپل غذايي رژيم تحليل کړي ترڅو پوه سي چې په غذايي رژيم کې يې نوموړي شپږ گروپونه شتون لري او که نه؟
- د غذايي رژيم په تدريس کې د نرس رول تشرېح کړي.

غذايي رژيم (Diet)

په دې معنی هغه غذا چې روزانه يې يو شخص په نارمل ډول مصرفوي، نو د يو شخص غذايي رژيم د غذايي موادو هغه ډولونه دي چې په نارمل ډول يې استفاده کوي. د يوې ټولنې غذايي رژيم د غذايي موادو انواع دي چې معمولاً په ټولنه کې مصرفېږي (افغاني، پاکستاني، چينايي، ايتالوي او نور....).

متوازنه غذا

هغه غذا چې د يوه شخص د اړتياؤ د پوره والي لپاره کافي مقدار غذايي مواد ولري، نه ډير کم نه ډير زيات ولې په درست ډول. د بېلگې په توگه د غذا مصرفول چې په غذايي هرم کې توضيح سوي.

خواړخواکي (سوء تغذيه)

هغه حالت دي چې د بدن د انساجو د دندو د سالم ساتلو لپاره ویتامينونه، منرالونه او نور غذايي مواد په مناسبه اندازه ترلاسه نه کړي.

ضعيفه تغذيه

خواړخواکي په هغه کسانو کې چې ضعيفه تغذيه لري (Under Nourished) او هم په هغه کسانو کې چې د حد ډير مغذي مواد مصرفوي (Over Nourished) واقع کېږي.

ضعيفه تغذيه د هغه غذا د اخذ له امله رامنځ ته کېږي چې په خپل ترکيب کې ضروري مواد ډير کم ولري.



نوي زوکړې، نوي ځوانان او ځوانان اضافي تغذيي ته اړتيا لري. همدارنگه په حامله او شيدو ورکونکو ميندو کې د نس ناستي، شديدې وينې بهيدنې، يا د پښتورگو د عدم کفايي له کبله د نوموړو موادو ضياع شديدېږي. د مغذي موادو اخذ د عمر اړوند حالاتو او ناروغيو، د اضافي رژيم اخذ، وخيم صدمات، وخيم اعراض، د اوږدې مودې لپاره بستريدل اود مخدره توکو د بدې استفادې پوسيله محدودېږي.

په پرمختلونکو هيوادونو کې د کوچنيانو د مرگ معمول علت د پروتين - نرژۍ خوارځواکي ده. دغه ډول خوارځواکي د پروتين، ویتامين او منرال د ناکافي اخذ له امله را پيدا کېږي. کوچنيان چې له مخکې ضعیفه تغذیه لري د سریع ودې په وخت کې د همدې ضعیفې تغذیې له کبله د انتاناتو او مختلفو ناروغيو څخه کېږي، ځکه چې په دغه وخت کې پروتينونو او ساسي منرالونو ته ډیره اړتیا لیدل کېږي.

د حده ډیره تغذیه (Over Nutrition)

Over Nutrition د حده ډیر د ناسم غذايي موادو مصرف، د ناکافي تمرین، د حده ډیر ویتامینونو او د نورو غذايي موادو د مصرف له کبله رامنځته کېږي. د Over Nutrition خطر په هغه کسانو کې چې د نارمل وزن څخه ۲۰٪ ډیر اضافي وزن ولري هم لیدل کېږي او یا په هغه کسانو کې چې د شحمو او مالگو غني غذايي رژيم مصرفوي او د لاندینيو موادو د لوړ ډوز له کبله هم رامنځ ته کېږي:

- د لوړ کولسترول د ارکمولو په منظور د نیکوتینیک اسید (نیاسین) استعمال.
- د Premenstrual Syndrome له د منځه وړلو له پاره د Vit-B₆ استعمال (Premenstrual Syndrome هغه حالت دي چې د حیض په وخت کې د ویتامین B₆ د کمښت له کبله په ښځو کې وینه په کندی سره علقه کېږي او د کتلوي وينې بهيدنې سبب گرځي).
- د جلدي پرابلمونو د حل له پاره د Vit-A څخه کار اخيستل.
- په خپل سر د اوسپنې او نورو مستحضراتو څخه گټه اخيستل.
- تغذیوي افات کولاي سي د بدن هر سیستم او حواس لکه د لیدلو حس، د اوریدلو حس، د خوند حس، د بوي حس متاثره کړي. خوارځواکي بلاخره کيداي سي د بدن د انزایمي سطحي د تغيراتو، د نسجي اېنارملټی، د غړو د عدم کفايې او مرگ سبب سي.

ایا ټول غذايي مواد کولاي سي انرژي تولید کړي؟

ټول غذايي مواد انرژي تولیدونکي نه دي، دوي نوري دندې لکه د بدن وده او نمو ساتنه او وقایوي دنده پرمخ وړي لکه ویتامینونه، منرالونه او اوبه.

د یو شخص د انرژۍ اړتیا

توپیر نه کوي چې یو شخص تر کومه د جسامت، ظاهري وضعي، نژاد او عمر د نظره توپیر ولري، ټول اشخاص په یوه اندازه مغذي موادو ته اړتیا لري لکه پروتینونه، کاربوهایډریتونه، شحمیات، ویتامینونه، منرالونه او اوبه.



دغه مغذي مواد د کومه کيږي؟ د غذايي گروپونو څخه لاسته راځي، چې عبارت دي له: شيدې، سبزيجات، ميوه جات، ډوډۍ، غله جات، غوښه، شحميات او قندي موادو څخه لاسته راځي.

د ورځنۍ کالوري د تجويز او توصيې اندازه

۵۰٪ کالوري د کاربوهايډريټ، ۱۰-۲۰٪ د پروټين او د ۳۰٪ څخه ډير د شحمياتو څخه لاسته راځي.

غذايي لارښوديز هرم

د يوې وسيلې څخه عبارت دي چې د US د زراعت د ډيپارټمنټ پوسيله تهيه سوي ترڅو خلک د متوازنه غذايي موادو چې تهيه سوي. استفاده وکړي.

په دغه هرم کي ۶ ډوله غذايي گروپونه شامل دي چې هر يو د دوي يو کم مقدار مغذي مواد رامنځ ته کوي ولي د بدن ټول احتياجات نه سي پوره کولاي. د يو گروپ غذايي مواد د بل گروپ ځاي نه سي نيولي او نه هيڅ يو د دوي د غذايي موادو د مخي يو په بل لوړوالي او برتري لري.

شپږ غذايي گروپونه عبارت دي له:

۱. سبزيجات ۵-۳ پيالي (Serving)
۲. ميوه جات ۴-۲ پيالي
۳. شيدې، ماسته، پنير ۳-۲ پيالي
۴. غوښه، د الوتونکو غوښه، ماهي ۳-۲ پيالي
۵. ډوډۍ، حبوبات، وريجې ۱۱-۶ پيالي
۶. شحميات او خواړه په اضافي ډول استعمال سي

غذايي گروپونه او د لگښت توصيه يې

د شيدو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب يا ټاکنه
شيدې خوړونکي	۱-۲ پياله	يوه پياله شيدې
کوچنيان ۹ کاله څخه کم	۲-۳ پيالي	يوه ساده پياله ماسته
کوچنيان ۹-۱۲ کاله	۳ پيالي	1.2-1 انس پنير
نوي ځوانان ۱۳-۱۹ کاله	۴ پيالي	۲ پيالي پنير
لويان (زيات عمر لرونکي)	۲ پيالي	3.4-3 پيالي ايسکريم
حامله ميندې	۳ پيالي	۱/۱-۲ پيالي شرومبې
شيدې ورکونکې ميندې	۴ پيالي	۱ پياله شيدې چې غوړ ونه لري



تغذیوي ځانگړتیاوې

نوټ: یوه پیاله شیدي = 8oz (اټکلي 240ml) دغه مقدار شیدي لرونکي د 8gr پروټین، ۲ ګرام کاربوهایدریت، ۸ ګرام شحم او ۱۵۰ کالوري دي. (1oz=30ml)

یوه پیاله Skim شیدي = 8oz (اټکلي 240ml)، دغه مقدار شیدي لرونکي د 8gr پروټین، ۱۲ ګرامه کاربوهایدریت، ۵ ګرامه شحم او ۱۲۰ کالوري دي.

شیدي د پروټین، رایبوفلاوین، ویتامین ای او کلسیم څخه غني دي.

شیدي ډیر مقدار کلسیم لري د مېني شیدي تقریباً ۴۰۰ ملي ګرامه و د غوا شیدي تقریباً ۲۹۰ ملي ګرامه کلسیم لري.

د غوښې ګروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنیان	۲ خوراکه	سره غوښه، د چرګې غوښه
ځوانان او لویان	۲ خوراکه	1-1/2 پیاله وچه لوبیا
حامله میندي	۳ خوراکه	۲ داني هګۍ
شیدي ورکونکي میندي	۲ خوراکه	۱ هګۍ ۱۰ انس دغوا غوښه ۱۰ انسه د پسه غوښه

تغذیوي ځانگړتیاوې

نوټ: غوښه په دوه ډوله سره غوښه او غوښه چې کم مقدار شحم لري، تقسیميږي. یو خوراک غوښه ۱۰ انس وزن لري. ۱۰۳ ګرامه سره غوښه ۷ ګرامه پروټین، ۳ ګرامه شحم او ۵۵ کالوري انرژي لري. ۱۰۳ ګرامه د چرګې غوښه ۷ ګرامه پروټین، ۵ ګرامه شحم او ۷۵ کالوري انرژي لري.

غوښه د پروټین، ویتامینونو او B کمپلکس ویتامینونو غني منبع ده. شحمي اسیدونه په حیواني غوښو کې د الوتونکو د غوښې، لویا اوباقلي کورنۍ حبوباتو په نسبت ډیر مشوع وي. یوازي حیواني غذاګانې د کولسترول لرونکي دي. د مثال په توګه د هګۍ ژېړ، ځیګر، او ماغزه ډیر کولسترول لري.

د غوښې ګروپ د هغې د بیولوژیکي ځانګړتیا له مخې د اوسپني لرونکي دي. سره غوښه او Oyster د لوړ غذايي اهمیت او ارزښت لرونکي دي، او zinc هم لري. بحري ماهي د ایوډین ښه منبع ده.

د مېوه جاتو ګروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/انتخابي غذا
کوچنیان	۳-۴ خوراکه	د میوو اوبه نیم ګیلاس
لویان او ځوانان	۲-۴ خوراکه	یوډانه متوسطه مڼه
حامله اوشیدي ورکونکي میندې	۴ خوراکه	نیمه متوسطه کپله درې متوسطې خرما



نیم دانه کینو		
یوه کلی خربوزه		
نیم متوسط انار		
یوه متوسطه مالته		

نوټ: یو خوراک میوه ۱۵ گرامه کاربوهایدریت او ۶۰ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانگړتياوې:

مېوه جات د Vit-A، اسکاريک اسيد او نورو ډول ډول ویتامينونو او منرالونو غني منبع ده.

وچه میوه تقریباً 65% کاربوهایدریت لري.

د اسکاريک اسيد تر ټولو ښه منبع (Citrus Fruit) (مالته، کڼو، او نور)، تازه میوه او خربوزه ده. وچه میوه د Vit-C لږ مقدار لري. په غذايي رژیم کې حد اقل باید ۲ خوراکه Citrus Fruit موجود وي.

د سبزیجاتو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه/د غذا انتخاب
کوچنيان	۳-۴ خوراکه	پخه سوي سبزي نیمه پیاله
لویان	۳-۵ خوراکه	مېده شوې سبزي یوه پیاله
حامله او شیدې ورکونکي ميندې	۵ خوراکه	د سبزی اوبه نیمه پیاله

نوټ: یو خوراک سبزیجات د ۱ پیالې خامې سبزی او نیمې پیالې پخې سوي سبزی څخه عبارت دي چې 6gr کاربوهایدریت او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانگړتياوې:

په تازه سبزیجاتو کې ۱-۲ سلنه پروټین 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 ویتامین سی ښه منبع ده. کم رنگه مواد لکه کاهو او کرم د ویتامین د نظره فقیر سبزیجات دي.

د ډوډۍ/حبوباتو گروپ	د خوراک مقدار	د لگښت 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 او شیدې ورکونکي ميندې	۶-۷ خوراکه	سپینه/نصواري ډوډۍ ډوډۍ/یوه پارچه 1 Dinner Roll ۱/۲ پیاله پاخه سوي حبوبات واړه دوه دانې بسکېټ ۱/۲ پیاله جوش کړې وریجې



۱/۲ پیالې pasta وړوکی کچالو یو عدد		
---------------------------------------	--	--

نوټ: یو خوراک وچه ډوډۍ تقریباً ۱۵ گرامه کاربوهایدریت، ۳ گرامه پروتین او ۳۰ کالوري انرژي تولیدوي.

د مغذي موادو ځانگړتیاوې:

حبوباتي اغذیه د نړۍ د ډېري خلکو لپاره د انرژۍ لمرنۍ منبع ده. د حبوباتي غذا حد اوسط خوراک ۶۵-۱۰۰ کالوري انرژي تولیدوي. کله چې حبوبات ډېر مېده او ژرنده سوي وي نو ډېری معدني مواد، اوسپنه، فاسفورس او B Complex ویتامینونه یې د منځه تللي وي. غله جات او حبوبات د کلسیم فقیر منابع دي.

شحمیات، روغنیات او خواړه

شحمیات او قندي مواد باید په اضافي ډول استفاده سي.

د خوراک اندازه / د غذا انتخاب

ملایي د چای خوړلو یوه قاشوقه

مارگرین د چای خوړلو یوه قاشوقه

غوري د چای خوړلو یوه قاشوقه

ویلي سوی غوري د چای خوړلو یوه قاشوقه

نوټ: د شحمو د یو خوراک اندازه د چای خوړلو د یوي قاشوغې په اندازه ده چې ۵ گرامه شحم او ۴۵ کالوري انرژي لري، د ورځیني مصرف لپاره کوم هدایت او سپارښتنه نسته.

د غذايي رژیم د تدریس په وخت کې د نرس رول

د ټولنې او صحي مسلکي کارکوونکو ترمنځ په پراخه پېمانه دا انگېزه ایجاد سوي چې تغذیه د ناروغیو په وقایي او د روغتیا په ارتقاء کې اساسي رول لري. نرسان په داسې موقعیت کې واقع دي چې ناروغ او مراجعه کوونکو ته باید د غذايي رژیم د گټې په باره کي معلومات وړکړي او په ټولنه کې د وگړو د تغذیوي اړتیاوو په باره کې تبلیغ وکړي.

نرسان باید هغه معلومات چې د یوه واقعي پلان د جوړولو لپاره د کوم د مخي چې به دټولنې د وگړو غذايي اړتیاوې پرځای سي د ټولنې د وگړو په روغتیا مثبت اغیز ولري.

د نرسانو د کاري ساحي اساس د نرسنگ پروسه ده.

نرسان د همدې لارې کولای سي تعلیمي اړتیاوې او غذايي مشکلات مرفوع او حل کړي. څیړل، تشخیص، پلان جوړونه، اجرات او ارزونه هغه مراحل دي چې نرسان کولای سي د تغذیوي وضعیت د ارزښت لپاره تري په ټولنه کې کار واخلي.



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 روانې حالت سره کلي نسبت لري.

په BMI کې وزن په Kg او قد په متر اندازه کېږي، او وزن د قد پر مربع باندي ویشل کېږي.

$$BMI = \frac{Weight}{Height^2}$$

د صحت مندو لویانو لپاره نارمل BMI عبارت دي له: 18,5-24,9

تمرین: گرانو زده کوونکو د خپل بدن BMI اندازه کړئ او هم یې د ټولگیوالو سره شریک کړئ.

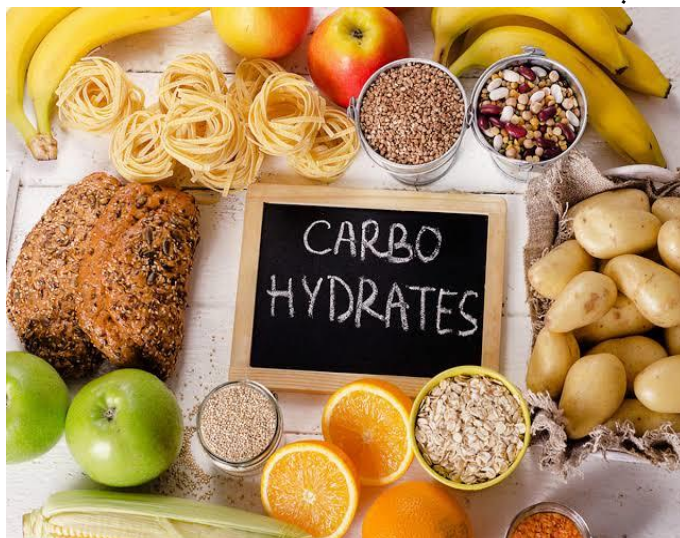
دریمه برخه

کاربوهایدريټونه Carbohydrates

په دې برخه کې به زده کړيالان د قندونو د دندو، منابعو او ځانگړتياوو په باره کې علم حاصل کړي.

موخې

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



- قند تعريف کړي.
- د قندونو ترکيب او ډلبندي تشرېح کړي.
- قند لرونکي غذايي منابع لست کړي.
- په عضويت کې د قندونو دندې او ذخيري تشرېح کړي.
- د ورځني اړتيا په اندازه توصيه سوې مقدار تهيه کړي.
- د قندونو د کمښت نېټې نښاني تشرېح کړي.

تعريف

کاربوهایدريټونه هغه مرکبونه دي چې د کاربن، هايډروجن او اکسيجن لرونکي دي. په دغه مرکباتو کې د اکسيجن او هايډروجن نسبت د هماغه نسبت په شان دي چې په اوبو کې يې نوموړي عناصر لري. کاربوهایدريټونه د کاربن، هايډروجن او اکسيجن څخه ترکيب سوي دي. کاربوهایدريټونه د انسانانو لپاره د انرژۍ عمده منبع جوړوي.

ترکيب (Composition)

د کاربوهایدريټونو تر ټولو ساده مرکب $C_6H_{12}O_6$ فورمول لرونکي دی چې اکسيجن او کاربن په کې شپږ شپږ ماليکوله او هايډروجن په کې ۱۲ ماليکوله دي.

ډلبندي (Classification)

کاربوهایدريټونه په دوه عمده گروپونو ویشل سوي:

- ساده کاربوهایدريټونه (Simple Carbohydrates)
- مغلق کاربوهایدريټونه (Complex Carbohydrates)



شکر او نشايسته (Sugar And Starches)

شکر ډېر ساده کيمياوي مواد دي ولي نشايسته ډېر مغلق کيمياوي مواد دي. شکر د ساده کاربوهايډرېټونو او نشايسته د مغلق کاربوهايډرېټونو د ډلې څخه دي.

ساده کاربوهايډرېټونه (Simple Carbohydrates)

1) مونوسکرایډونه (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 کاربوهايډرېټ څخه پارچه کېږي.

ب- فرکتوز (Fructose)

د مېوي قند يا Leavulose يې هم بولي. په ميوه جاتو او شاتو کې پيدا کېږي. فرکتوز عموماً د شاتو د قند په حيث پېژندل کېږي. دغه قند د ټولو مونو سکرایډونو څخه خوږ دي. د انسان بدن فرکتوز په گلوکوز تبديلی.

ج- گلکتوز (Galactose)

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

2) ډاي سکرایډونه (Disaccharides)

کله چې دوه مونوسکرایډونه سره يوځای سی یو ډای سکرایډ جوړوي. مهم ډاي سکرایډونه عبارت دي له:

الف- سکروز (Sucrose)

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

ب- لکتوز (Lactose)

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



ج- مالتوز (Maltose)

د گلوکوز د دوو مالیکولونو څخه جوړ دی چې د مالت شکر یې هم بولي. کله چې په بدن کې نشایسته په کوچنیو واحدونو تقسیمېږي، مالتوز لاسته راځي.

3) پولي سکرایډونه (Polysaccharides)

پولي د ډیرو او سکرایډ د قند په معنی دي. نوموړي کاربوهایډیتونه د ساده قندونو د څو مالیکولونو څخه ترکیب شوي دي.

نشایسته، گلايکوجن، ډکسټرین، سلولوز، او پکټین (ناقابل هضم پروټینونه) د پولي سکرایډونو د ډلې څخه دي.

الف- نشایسته (Starch)

د گلوکوز د ډیرو واحدونو د اتحاد څخه تشکیل شوي ده (د Photosynthesis په جریان کې). د هضمیت د پروسې په جریان کې د گلوکوز د واحدونو تسلسل په کوچنیو زنجیرونو پارچه کېږي. وروسته د هغه په ډای سکرایډونو او بالاخره د گلوکوز په مفردو واحدونو تبدیلېږي.

ب- گلايکوجن (Glycogen)

بدن د انرژۍ ذخیره لري چې په چټکۍ سره استعمالېدای شي. یو مقدار گلوکوز په گلايکوجن تبدیلېږي او په ځیگر کې ذخیره کېږي. کله چې انرژۍ ته اړتیا ولیدل سي بیرته په گلوکوز تجزیه کېږي.

ج- ډکسټرین (Dextrin)

کله چې غذا د نشایستي لرونکي وي، رامنځ ته کېږي د مثال په ډول ډوډۍ چې کله سره سی نشایسته یې په ډکسټرین اوږي، چې ډکسټرین د همدې غذاگانو یوه برخه جوړوي.

د- سلولوز (Cellulose)

غیر منحل فایبرونه دي، د نباتاتو په واسطه د گلوکوز د واحدونو څخه لاسته راځي. د گلوکوز مالیکولونه داسې سره یوځای کېږي چې یو قوي ساختماني ماده تولیدوي. دغه ماده نباتات د ساقو او پانو د حمایې لپاره پکاروي. سره د دي چې د گلوکوز څخه جوړ دی د انسانانو په وسیله نه هضمېږي ولي د غذايي رژیم د فایبرونو د موجودیت د مخي د انسان د بدن لپاره ډیر ارزښت لري.

د کاربوهایډرېټونو دندې

1) د انرژۍ تولید:

اکثراً گلوکوز د ځیگر څخه د ویني دوران ته ازادیږي او په بدن کې دوران کوي. د حجرو د فعالیت او انرژۍ د تولید لپاره د احتراقیه مادې په حیث کار ځيني اخیستل کېږي.



د یو گرام کاربوهایدریت څخه څلور کیلو کالوري انرژي لاسته راځي.

(2) د انرژۍ ذخیرې

گلوکوز په گلايکوجن تبدیلېږي او د وروستيو کارونو لپاره په ځيگر او عضلاتو کې ذخیره کېږي. کله چې ځيگر او عضلات د گلايکوجن د ذخيره لرونکي وي يو زيات مقدار کاربوهایدریت په شحمو تبدیلېږي او پر تحت الجلدي انساجو کې ذخیره کېږي.

(3) د عصبي سیستم لپاره د انرژۍ لمرنۍ منبع

عصبي نسجونه، دماغ او سږي کاربوهایدریتونه د احتراقیه موادو د لمرنۍ منبع په حیث استعمالوي.

(4) د پروتین تعامل

ترټولو لمرې د انسان بدن کاربوهایدریتونه د انرژۍ د تولید لپاره په کاروي. د کمښت په صورت کې د پروتین څخه کار اخلي. د مثال په توګه بدن پروتین په گلوکوز تبدیلوي ځکه چې گلوکوز شتون نه لري او په همدې توګه حیاتي دندې په بدن کې ترسره کېږي.

(5) د میتابولیزم تنظیم

د کاربوهایدریت د کمښت په صورت کې د انسان بدن د احتراقي موادو د اړتیا د پوره کولو په موخه ذخیروي شحم پارچه کوي. د شحمیاتو میتابولیزم نسبت هغه تولیداتو ته چې بدن یې په اوسط ډول تولیدوي، چټک کوي.

(6) د کولمو او معدې د دندو په ترسره کولو کې رول

لکتوز د کولمو د ګټورو بکټریاوو په وده او نمو کې رول لري ځینې نور قندونه د B Complex ویتامینونو په ترکیب کې ګټور ثابتېږي.

(7) غذايي فايبر

د کولمو او معدې د لاري د پرستالتيک حرکاتو په نښه کولو کې مرسته کوي د کولمو محتویات ډیروي او په کولون کې د غایطه موادو د پاتې کیدو زماني طول راکموي.

د توصیه سوي غذايي رژیم مقدار

د کاربوهایدریتونو مشخص مقدار د اخذ لپاره په دقیق ډول کوم معیار نه دي تجویز سوي، لیکن د Ketosis د وقایي لپاره حد اقل د ورځې د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ گرامه هاربوهایدریت ته اړتیا لیدل کېږي.

غذايي منابع

نشایسته (Starch): سبزیجات او پانه لرونکي سبزیجات



خالص شکر: شربتونه، جيلي، مربا او کاربن لرونکي مشروبات ۱۰۰٪ کاربوهايديريت لري.

وچ حبوبات: په حبوباتو او اوږو کې (۶۵-۷۰٪) کاربوهايديريت شتون لري.

نخود او لوبيا: ۶۰٪ يا له دې څخه ډېر کاربوهايديريتونه لري.

سبزيجات او ميوه جات: پالک، کرم، هندوانه او نور پاڼه لرونکي سبزيجات يو مقدار اوبه لري او تقريبا ۶۰٪ يا د دې څخه کم مقدار کاربوهايديريت لري، کچالو، خوړ کچالو، Lima Bean او کيله کم مقدار اوبه لري او تقريبا ۲۰٪ يا د هغه څخه ډېر کاربوهايديريت لري.

د کاربوهايديريتونو کمښت (Carbohydrates Deficiency)

1. Ketosis: د غذايي CHO د کمښت له امله د انرژۍ د توليد لپاره ناکافي گلوکوز شتون دی. نو د همدې کبله يو زيات مقدار شحم استعمالیږي، د شحمو د متابوليزم له امله يو شمير مواد توليديږي چې د کيتون په نامه ياديږي چې په نتيجه کې د نوموړو موادو توکسيک حالت ته کېتوزس وايي.

2. د بدن د انساجو لري کيدل (Depletion of Body Tissues): پروتينونه د جسم انساج تعمیروي، کله چې د کاربوهايديريت او شحمياتو کمښت موجود وي نو د انرژۍ د توليد لپاره د پروتين څخه کار اخيستل کېږي. د کاربوهايديريتونو کمښت د بدني انساجو د له منځه تگ سبب گرځي د مثال په ډول: لوړه د قحطۍ د وجي رامنځ ته کېږي.

زيات کاربوهايديريت لرونکي غذايي رژيم: دغه ډول غذا د غاښونو د کاريس او چنچي کيدو سبب گرځي. ټول قندي مواد د فرکتوز، گلتوز، مالتوز، لکتوز او سکروز په شمول د همدې ډول Cavity سبب گرځي.

خلورمه برخه

پروتینونه Proteins

په دې برخه کې به زده کړیالان د پروتینونو د دندو او ځانګړتیاوو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانېږي چې:



- پروتینونه تعریف کړي.
- پروتینونه او امینواسیدونه (ساختماني واحدونه) تشریح کړي.
- د کامل او نامکمل پروتینونو ترمنځ د توپیر پېژندل (حيواني او نباتي)
- د پروتینونو بیولوژیکي ارزښت او دندې تشریح کړي.
- پروتین لرونکي غذايي منابع لست کړي.
- د ورځې اړین توصیه سوي مقدار تهیه کړي.
- د پروتینونو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي.

پیلامه:

پروتینونه هغه وخت ونومول سول کله چې ۱۵۰ کاله د میلاد څخه دمخه د Protein یوناني کلمه د اولي اهمیت (Prime Importance) په معني وکارول سوه.

تعریف: پروتینونه لوي مالیکولونه دي چې د امینو اسیدونو په نامه د ساده موادو څخه ترکیب سوي دي.

کوم شیان د پروتین په اړه د اهمیت وړ دي؟

پروتینونه 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)، لیګامنتونه، عضلات، غصروف، ویښته، نوکان او پوستکي ټول د پروتینونو څخه جوړ دي.

پروتینونه زموږ په بدن کې بیلابیلې او خاصې وظيفې ترسره کوي چې په لاندې ډول دي:

دندې (Functions)

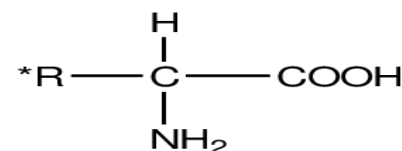
- I. **انزایمونه:** پروتیني جوړښتونه دي چې کیمیاوي تعاملات اسانوي او د نوموړو تعاملاتو د تشدیدو سبب ګرځي. دغه پروتیني جوړښتونه د کتلاستونو په نامه یادېږي. هر انزیم په بدن کې یوه ځانګړې دنده لري.



- II. انتي باډي: پروټيني جوړښتونه دي چې د ناروغيو او انتاناتو په وړاندې مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د ويني په سپينو کروياتو کې پيدا کېږي (د ويني په دوران کې يې شمير ډيروي).
- III. هېموگلوبين: 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 خپلي دندې ترسره کړي. د مثال په توگه د ويني د گلوکوز د سطحي تعادل د انسولين په واسطه.
- V. وډيز او جوړښتي پروټينونه: پروټينونه دي چې د بدن د انساجو په جوړښت، ودي او ترکيب کې کارول کېږي.

د پروټينو ترکيب

پروټينونه مغلق مرکبونه دي چې د امينو اسيدونو د يو ځاي کيدو څخه جوړ سوي دي. او امينو اسيدونه د کاربن، هايډروجن، اکسيجن او نايټروجن 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 توگه ۲۰ ډوله مختلف امينواسيدونه شتون لري. دغه امينواسيدونه په خپل ترتيب پوري اړه لري. او په بدن کې ځيني ځانگړي دندې ترسره کوي.

ستاسي بدن: د امينواسيدونو مخزن

ستاسي بدن په دومداره توگه خپل د اړتيا وړ امينواسيدونه د مخزن او غذايي رژيم څخه ترلاسه کوي. وروسته د هغه چې تاسي داسي يوه غذا واخلي چې په خپل ترکيب کې پروټين ولري، نو ستاسي بدن په کار شروع کوي، پروټينونه په امينو اسيدونو ټوټه کوي (مختلف پروټينونه مختلف امينواسيدونه لري). کله چې پروټينونه کاملاً هضم سي، ستاسي بدن امينواسيدونه جذبوي او دوباره يې د بدن د دندو لپاره ترتيبوي. ستاسي بدن د يو مخزن په توگه کار کوي.

ضروري او غيرضروري امينواسيدونه

د ۲۰ ډوله امينواسيدونو څخه ۱۱ ډوله يې د انسان په بدن کې ترکيبېږي، نو د همدې کبله ورته غير ضروري امينو اسيدونه وايي. پاتي ۹ ډوله نور يې زموږ بدن نسي جوړولي ځکه نو ورته ضروري امينواسيدونه وايي او بايد په غذايي رژيم کې واخيستل سي.



غیر ضروري امینواسیدونه	ضروري امینواسیدونه
1- Alanine	- Methionine1
2- Asparagine	2- Arginine
3- Aspartic Acid	3- Threonine
4- Cysteine	4- Valine
5- Glutamic Acid	5- Isoleucine
6- Glutamine	6- Leucine
7- Glycine	7- Phenylalanine
8- Hydroxylysine	8- Histidine
9- Proline	9- Lysine
10- Serine	
11- Tyrosine	

حيواني پروټينونه د نباتي پروټينونو په وړاندې

حيواني پروټينونه: غوښه، ماهي، د الوتونکو غوښې، شيدې، پنير او هگي د کاملو پروټينونو د ډلي څخه شميرل کېږي. کامل پروټينونه د ضروري امینواسیدونو کامل مقدار لري د همدې وجې ورته د لوړ کيفيت لرونکي پروټينونه يا د لوړ بيولوژيکي ارزښت لرونکي پروټينونه (High Biological Value Proteins) وايي.

نباتي پروټينونه: غلي، حبوبات، خسته باب (زینې) او نور سبزیجات نباتي پروټينونو د جملې څخه شميرل کېږي. نوموړي پروټينونه په خپل ترکيب کې يو يا ډير ضروري امینواسیدونه نه لري نو د همدې وجې ورته ناکامل پروټينونه وايي. همدارنگه نوموړي پروټينونه د لږ بيولوژيکي ارزښت لرونکي پروټينونو په نامه هم يادېږي (Less Biological Value Proteins).

تکميلې پروټينونه

د غذا دوه نامکمل پروټينونه چې د يوځاي کېدو په صورت کې يو د بل کمښت جبرانوي.

د تکميلې پروټينونو منابع

د دوه يا ډېرو غذاگانو چې په لاندې ډول ذکر سوي په يو ځاي کېدو سره به تاسې وکړاي سي چې يو مکمل پروټين جوړ کړي. د نوموړې غذا د خوړو په صورت کې به تاسي د هضم د عمليې په وخت کې ټول نهه ضروري امینواسیدونه ترلاسه کړي. تاسي کولي سي چې نباتي پروټينونه سره ترکيب کړي او مکمل پروټين جوړ کړي.

غلي	حبوبات	خستې/تخمونه
وربشې	لوبيا	د لمرگلي د گل تخم



جوار	نخود	چارمغر/غوزان
وريجه	عدس	خستي ازيني
Pasta	سويا	
تور غنم (Rye)	مټر	

د مکمل پروټين د رامنځ ته کولو لپاره ترکيبات

د غلو او حبوباتو ترکيب	د غلو او خستو ترکيب	د حبوباتو او خستو ترکيب
ملايي، Peanut، غنم	ډوډی د کنجد د تخم سره	د کنجد خميره د Chick Pea سره
د غنمو چپاتي		
Kitchri		
وريجه د دالو سره		

همدارنگه په هر گروپ کې د حيواني پروټينونو (غوبنه، هگي، شيدې، پنير) د لږ مقدار په اضافه کولو سره به تاسې يو مکمل پروټين جوړ کړئ لکه:

Porridge د شيدو سره

اش او مکروني د پنير سره

سلاد د لوبيا سره

Kitchri د ماستو سره

د پروټينونو دندې

1. د بدن د نسجونو ترميم او جوړونه
2. د هورمونونو او انزايمونو په ترکيب کې شامل دي او د بدن ميتابوليزم تنظيموي.
3. د بدن د الکترولايتونو او مايعاتو په ثابت ساتلو کې د بدن سره همکاري کوي.
4. د انټي باډيو په ترکيب کې شامل دی کوم چې د بدن معافيتي اړخ جوړوي.
5. د کاربوهايډريټ او شحمياتو د نه شتون په صورت کې د انرژۍ بڼه منع جوړوي.

1gr پروټين 4Kcal انرژي توليدوي. بدن نسي کولاي چې پروټينونه ذخيره کړي، عضلې د پروټين دنه ذخيره کېدو له امله خپلې زخيري دلاسه ورکوي او عضلات (Washing) کېږي او بالاخره ډنگروالي او دودي دريدل رامنځته کېږي.



پروتين ته اړتيا د شخص په جسامت او اندازي پوري اړه لري:

عمر: کوچنيان (مخصوصاً نوي زوکړي او شيدې خوړونکي) د چټکي ودې له امله ډېر مقدار پروتين ته اړتيا لري.

جنس: سړي نظر ښځو ته کم شحم او ډير عضلات لري نو د همدې وجې ډير مقدار پروتين ته ضرورت لري.

حاملگي او شيدې ورکوونه

- د رشيم، پلاستتا، مور او ماشوم د بدن د ودې لپاره
- د نسجونو او ويني د پرمختيا او ودې لپاره

د غذايي پروتينونو د اخذ وړانديز او پېشنهاد

کټگوري	عمر (کال)	وزن (Kg)	ارتفاع (Inch)	پروتين (gr)
نوي زوکړي	0-0.5	6	24	13
	0.5-1	9	28	14
کوچنيان	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
ښځينه	15-18	55	64	44
	14-24	58	65	46
	25-50	63	64	50
	+51	65	63	50
حامله				60
شېدي ورکوونکې	6 لمړنۍ مياشتې			65
	6 وروستۍ مياشتې			62

د نايټروجن تعادل

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

• مثبت نايټروجني تعادل

د نايټروجن د اطراح څخه اخذ يې ډير وي. دغه حالت د نويو نسجونو د تشکل بنودونکي دي، د مثال په توگه حاملگي، کوچنيان چې د ودي په حال کې دي. ورزش کوونکي چې نويو عضلاتو ته وده ورکوي، هغه نسجونه چې د فزيکي صدمو، ناروغيو او جرحو وروسته ترميميري، دي.

• منفي نايټروجني تعادل

د نايټروجن اطراح نظر اخذ ته ډيره وي. د مثال په توگه د تبې، جرحو، سوخيدو، ولري او تحرکې نه لرلو په حالاتو کې.

کمښت يا فقدان

د انرژۍ او پروټين خوارځواکي يوه پراخه اصطلاح ده چې ناروغي يې Marasmus او Kwashiorkor دي.

Marasmus

هغه حالت دي چې د شديدې خوارځواکي له کبله رامنځته کېږي. په هغه کوچني عمر لرونکو کې چې د کالوري، غذايي پروټين، ویتامينونو او منرالونو د کمښت سره مخامخ وي، ليدل کېږي. کوچنيان وچ کلک وي ولي اذیما نه لري. وينستان وچ او ډبل، پوستکي نازک او غونج وي.

Kwashiorkor

هغه حالت چې د غذايي پروټينونو کمښت په کې په اني او دوامداره توگه موجود وي لکه لوړه. د دغه حالت د کبله شحم په ځيکر کې تجمع کوي. د هورمونونو او پروټين کمښت موجود وي، اذیما، درد لرونکي جلدي ستونزي او د وينستانو د رنګ تغير هم پکې موجود وي. نوموړې ناروغي په هغه کوچنيانو کې اکثراً ليدل کېږي چې عمرونه يې ۱-۴ کالو پوري وي.

د پروټين کمښت

د پروټين د کمښت اوله نښه عضلاتي ضعف دي. د بدن نسجونه اکثراً په پروټين ولاړ دي. د مثال په توگه کوچنيان چې د پروټين کافي مقدار نه ترلاسه کوي، ضعيف او کوچني عضلات لري.

د البومين کمښت (په پلازما کې موجود پروټين) د اذیما او پړسوب سبب گرځي. همدا رنگه د پروټين کمښت په ويني کې هم د نښو نښانو د رامنځ ته کېدو سبب گرځي.

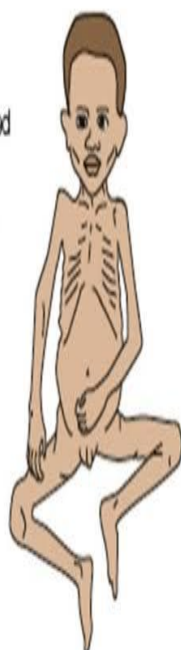
kwashiorkor

- swelling of legs (oedema)
- sparse hair
- 'moon face' with little interest in surroundings
- itchy appearance of skin
- swollen abdomen
- thin muscles, but fat present



marasmus

- normal hair
- 'old man' or wizened appearance
- thin limbs with little muscle or fat
- very underweight body





RBC یوازې ۱۲۰ ورځې عمر لري. د نویو حجرو د تولید لپاره پروټین ته اړتیا ده د پروټین کمښت د وینې د کمیدو (Anemia) سبب ګرځي.

د پروټین-انرژۍ کمښت

Kwashiorkor	Marasmus
• یوازې د پروټین کمښت • د بدن سطحي شحم او د مټ د پنځي قطر نارمل دي. • وزن ممکن نارمل وي. • حشوي پروټین کمیري. • د معافیتي سیستم دنده کمیري. • سره رنگه ویښتان • اذیمایي منظره/پرسوب	• د پروټین او نرژۍ دواړو کمښت • د بدن سطحي شحم او هم د مټ د پنځي قطر کمیري. • د وزن بایلل. • حشوي پروټین (البومین) نارمل یا کمیري. • د معافیتي سیستم دنده نارمل. • وچ او ډبل ویښتان • وچ او غونج مخ

د پروټین د ډیر اخیستلو څخه ډډه کول

څو 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 تګ سبب ګرځي.

اشخاص چې د ځیګر او پښتورگو په ناروغیو اخته وي، نه سي کولای په موثر ډول پروټینونونه پروسس 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 جوړیدو او هم د یوریمیا سبب ګرځي. په دغه حالت کې ډاکټران محدود پروټین لرونکي غذايي رژیم توصیه کوي.

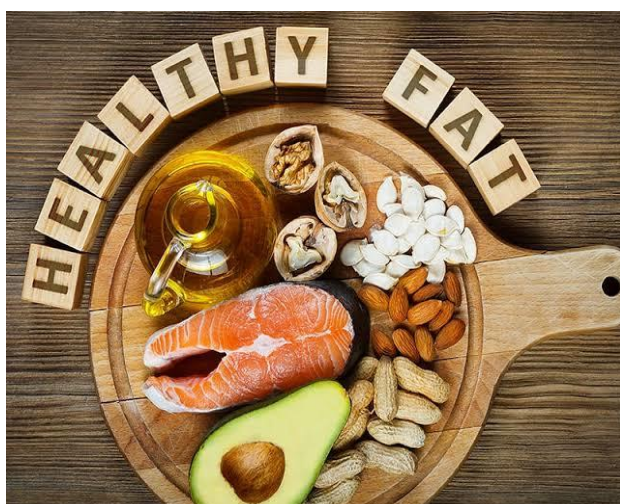
پنځمه برخه

شحمیات Fats

په دې برخه کې به زده کړيالان د شحمیاتو په ډولونو، ځانگړتياوو او استعمال باندې پوه او هغه به مطالعه کړي.

موخې

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



- شحمیات تعريف کړي.
- د شحمیاتو ترکیب او ډلبندي تشریح کړي.
- د شحمیاتو دندې تشریح کړي.
- اساسي شحمي اسیدونه او دندې یې تشریح کړي.
- د شحمیاتو غذايي منابع لست کړي.
- د شحمیاتو ورځنۍ اړتياوي تهیه کړي.
- د شحمیاتو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي.

پیلامه

تعریف: شحمیات د انرژۍ تر ټولو متراکمه منبع ده. 1gr شحم 9kal انرژي برابر وي. دوي د انرژۍ اصلي ذخیره جوړوي او د مختلفو دندو لپاره اړین دي. څرنگه چې لږ O_2 او ډیر C لري نو د همدې وجې د کاربوهایدرېټ سره ښه توپیر لري.

موخې

1. د شحمو د غذايي منابعو توضیح کول
2. د شحمیاتو مختلف ډولونه توضیح کول
3. په دې پوهیدل چې بدن څه ډول د شحمیاتو څخه گټه اخلي.
4. ناروغۍ چې د شحمیاتو په ډیر استعمال سره پیدا کېږي.

توضیحات

- شحم (Fat/Lipid)
- Fat: د کوتي په تودوخه ($20^{\circ}C$) کې جامد وي لکه پینر، پیروي او ملایي کې موجود شحم
- Oil: د کوتي په تودوخه ($20^{\circ}C$) کې مایع وي لکه نباتي غوړي.

مغذي مواد چې لوړ مقدار انرژي تولیدوي:

یو ګرام کاربوهایدرېټ ----- 4 Kcal



یو ګرام پروټین ----- 4 Kcal

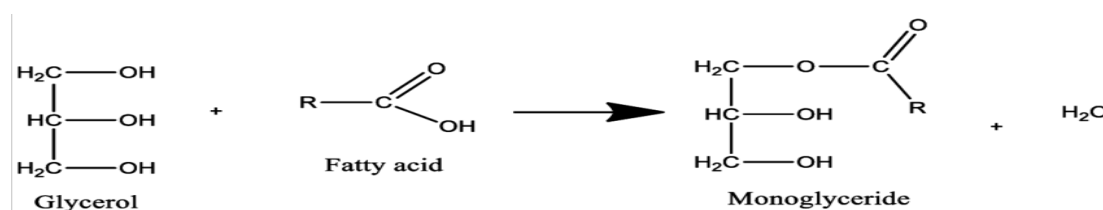
یو ګرام شحم ----- 9 Kcal

د شحمو ترکیب: کاربن C، هایډروجن H، اکسیجن O₂.

د یو مالیکول شحمو ساختماني ترکیب = ګلسرول + شحمي اسید

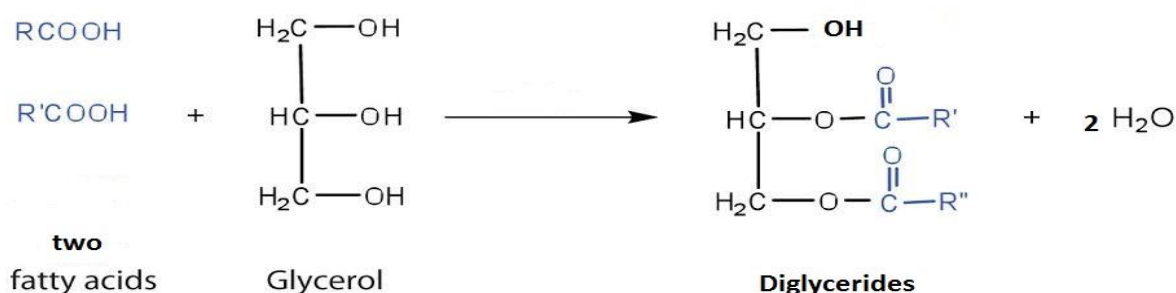
Monoglycerides

یو مالیکول شحمي اسید + ګلسرول



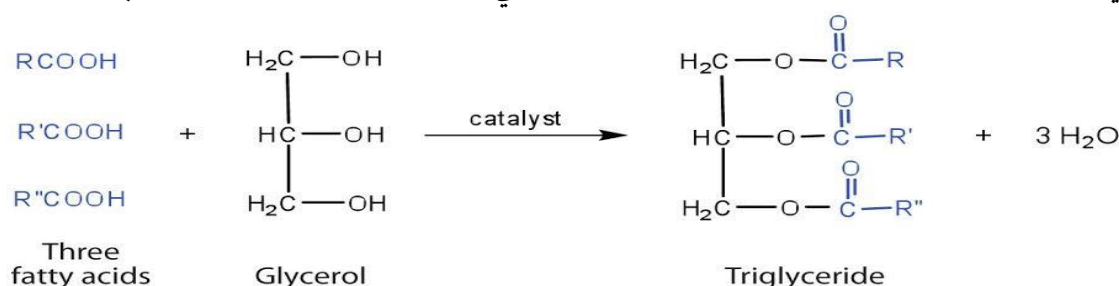
Biglycerides

دوه مالیکوله شحمي اسیدونه + ګلسرول



Triglycerides

دري مالیکول شحمي اسیدونه + ګلسرول



ترای ګلسرایدونه اکثراً په بدن کې او غذايي رژیمونو کې پیدا کېږي.

ترای ګلسرایدونه اکثراً په نسجي حجراتو او انساجو کې موجود دي.



شحمي منابع

• Oils او Fats:

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

• حیواني غذاگانې:

د اوزې غوښه، د غوا غوښه، د چرگې غوښه، د ماهي غوښه، هگۍ، شیدې، پنیر، ملایي، ماسته.

• شحمي نباتي غذاگانې:

کوپره، پلي، پسته، بادام، سویا، پاکستانی پلي

• نباتي غوړي

○ د لیدو وړ شحمیات:

وگوري احساس کړي (ملایي، 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 یوې قلبي حملې څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغانو ته وویاست چې نوري ښي غذاگانې نسی مصرفولي.

شحم

دندې	د کمښت نسبې ښانې	حیواني منابع	نباتي منابع
• د انرژۍ برابرول • په شحمو کې د منحل ویتامینونو انتقال. • د ضروري شحمي اسیدونو تقویه • د هلوکو او نورو غړو تقویه او ساتنه. • د یخۍ او گرمۍ څخه مخنیوي کول. • د غذا د تهبې څخه رضایت.	• اکریما • د وزن بایلل • د بدن په دوه کي خنډ	• وازدي او لم • پنیر • پیروي • ملایي • شیدي • هگۍ	• نباتي تېل • زینې • چاکلیټ • زیتون • مارگرین

بدن څه ډول د شحمو څخه گټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي



د شحمو ذخیره: د انرژۍ ذخیره

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

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

نورې دندې:

غذایي رژیم ته خاصه ذایقه ورکوي.

دده په شتون کې د پروتین څخه د انرژۍ د منبع په توګه ډډه کېږي.

د غذا د اخیستو وروسته انسان ته مړښت ور په برخه کوي.

د حجراتو شحم:

- د ټولو حجراتو په ترکیب کې شامل دي.
- ډیري مقدار یې په مغز او اعصابو کې پیدا کېږي.
- د ډیر مقدار ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي.

ذخیروي شحم:

- په ځانګړي ذخیروي حجرو کې شتون لري.
- ډیري مقدار یې د پوستکي لاندې او په ګڼه کې پیدا کېږي.
- د شحمي اسیدونو لږ مقدار لري.
- د بدن لپاره د انرژۍ د ذخیرې 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 ویتامینونو 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 کولسترول په انتقال او مېتابولېزم کې مرسته کوي او همدارنګه د مغز په ودې او د وینې د علقې وخت په اوږدېدو کې هم مرسته کوي.



په بدن کي شحميات:

1. د احتراق منبع: د ټولو نسجونو لپاره (بغير د CNS)
2. د احتراقه موادو ذخيره: شحمي حجرات
3. د غړو ساتنه: شحمي تقويه يي حلقه چې مېخانيکي ضربي او ټکانونه جذب او د غړو څخه ساتنه کوي (سترگه، پښتورگي، هډوکي او نور)
4. غوړول: د انسان د بدن شحمي غدي غوړي يا شحم توليدوي چې دغه غدوات د Sebaceous Glands په نامه ياديري. د دغو غدو افرازات پوستکي غوړوي او د بدن څخه د اوبو د وتلو مخه نيسي.
5. عايق جوړونه: شحمي طبقه چې د جلد لاندې موقعيت لري بدن د يخنې څخه ژغوري.
6. د حجروي غشاء جوړښت: شحميات د حجروي غشاء عمده برخه جوړوي.

شحمي اسيدونه (Fatty Acids)

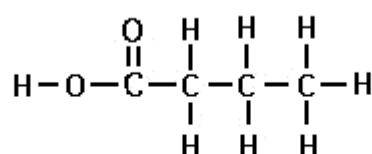
- I. مشبوع شحمي اسيدونه (Saturated Fatty Acids)
- II. واحد نامشبوع اسيدونه (Monounsaturated Fatty Acids)
- III. څوگانه نامشبوع اسيدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

ترای گلبسرایدونه Triglycerides

وړوسته د هضم څخه: $\text{Glycerol} + 1\text{Fatty Acid} + 2\text{Fatty Acid} + 3\text{Fatty Acid}$

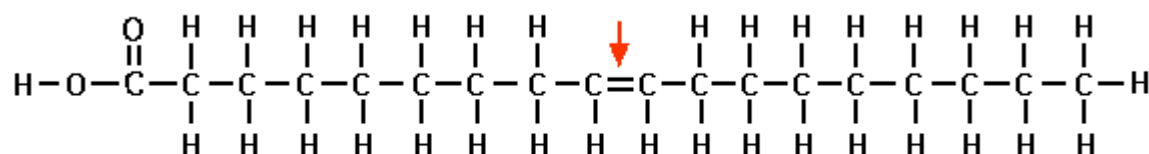
مختلف شحمي اسيدونه:

مشبوع شحمي اسيدونه: دوه گونې رابطه نه لري ډير مقدار هايډوجن لري.



Butyric Acid-Saturated Fatty Acid

واحد نامشبوع اسيدونه: يوه گونې رابطه لري.



Oleic Acid- Monounsaturated Fatty Acid



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 کوپري غوړي.
- د ماهي غوړي
- د زېتون غوړي.
- د سویا غوړي.
- ملايي
- د هگي ژېړ
- خسته باب/زیني
- د لمر پرستي (افتاب پرست) غوړي.
- داسې نور

اړمنتيا

د (Dietary Reference Intake (DRI)) په نامه ماخذ وړاندیز کوي چې لویان باید د ورځنۍ انرژۍ د مجموعي څخه (20-25%) یې د شحمیاتو څخه لاسته راوړي (IOM 2002).

د صحي پوهې او کړنلارې په اساس د ضروري شحمي اسیدونو د جذب د میزان لپاره کوم ځانگړی وړاندیز شتون نلري بلکه د کمښت د له منځه وړلو لپاره یې وړاندیز سوي دي.

ضروري شحي اسیدونه:

دېري شحمي اسیدونه چې په بدن کې نه تولیدیږي او باید په غذاگانو کې واخېستل سي، د ضروري شحمي اسیدونو په نامه یادېږي.

Poly Unsaturated Fatty Acid (PUFA) د ضروري شحمي اسیدونو د ډولې څخه دي چې په نباتاتو او سبزیجاتو کې پیدا کېږي.

د ضروري شحمي اسیدونو دندې: د حجراتو په ځانگړي توگه د دماغو او اعصابو په ترمیم او ترکیب کې رول لري. دماهي غوړي او ډیر غوړ لرونکي ماهیان (Herrings/sardines) د ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي او نوموړي شحمي اسیدونه یې اوميگا (Omega) او اوميگا تري (Omega III) دي.

Omega III د وینې کولسترول په راکمولو او همدارنگه د وینې د علقې په وقایې کې رول لري.



په شحمیاتو عملیې (Fats Procession)

Unsaturated Fats (Oil)

د جفته رابطې ماتول

د هایډروجن علاوه کول (Hydrogenation)

د شبعو شحمو بېلگې عبارت دي له: نباتي غوړي، کلک مارگرین.

کولېستېرول

شحمي مواد چې د انسان په بدن کې جوړېږي او په هغه غذاگانو کې چې حیواني منابع ولري، پیدا کېږي.

دندې:

- هورمونونه جوړوي.
- حشرات جوړوي.
- د بدن په مختلفو پروسو کې ونډه لري.
- د لېپو پروټین (lipoprotein) په وسیله انتقالیږي.

ډولونه: څلور ډولونه یې عبارت دي له:

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

د مشبوع شحمي اسیدونو یا Trans Fatty Acids ډیروالي د LDL د ډېرښت سبب ګرځي. او بالاخره د زړه کرونري ناروغیو (Coronary Heart Diseases) ته زمینه برابروي.

د غیر مشبوع شحمي اسیدونو ډېرښت د (HDL) د ډېرښت سبب کېږي او بالاخره د زړه کرونري ناروغیو واقعات هم راکمېږي.

د وینې د کولېستېرول 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 ویل کېږي چې شخص په خطر کې دي.

شپږمه برخه

ویتامینونه او منرالونه Vitamins & Minerals

په دې برخه کې به زده کړیالان په شحمو کې منحل ویتامینونه (A,D,E,K) او په اېو کې منحل ویتامینونه (B.complex,C) او هم مختلف منرالونه (Ca,Fe,I,Na,K,P) وپېژني.



موخې

ددې برخې په تکمیلولو سره به زده کړیالان په دې و توانېږي چي:

1. کوچنې غذايي مواد تعريف کړي
2. په شحمو او ویتامینونو کې منحل ویتامینونه وپېژني
3. د منرالونو او ویتامینونو ددندو تشریح کول
4. د ویتامینونو او منرالونو غذايي رژیمونو تهیه کول
5. د منرالونو او ویتامینونو د کمښت له امله پېښېدونکې ناروغۍ او دهغو نښې نښانې تشریح کړي.

Micronutrient

هغه مواد دي چي په کم مقدار سره د بدن د نارمل دندو ترسره کولو له پاره ضروري وي. د مثال په توگه ویتامینونه او منرالونه چې نوموړي مواد په کم مقدار سره د بدن ددندو په ترسره کولو کې مرسته کوي.

ویتامینونه (Vitamines)

- په لږ مقدار سره د بدن د پروسو له پاره ضروري دي



- د انرژۍ تولیدونکي نه دي ولې د انرژي په تولید کې مرسته کوي
- بدن دهغې انرژۍ د مصرف له پاره تیاروي چې د کاربوهایډریټ ، شحمو او پروټینونو څخه لاسته راځي.
- ځانګړې دندې لري

ډلبندي (Classification)

ویتامینونه په دوو لویو ګروپونو ویشل سوي دي

1. په شحمو کې منحل ویتامینونه: هغه ویتامینونه دي چې په شحمیاتو کې د حلیدو وړتیا لري.
2. په اوبو کې منحل ویتامینونه: هغه ویتامینونه دي چې په اوبو کې د حلیدو وړتیا لري.

په اوبو کې منحل ویتامینونه (Water soluble)	په شحمو کې منحل ویتامینونه (Fat soluble)
Vit-B complex Vit-B ₁ (Thiamin) • Vit-B ₂ (Riboflavin) • 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)	Vit-A • Vit-D • Vit-E • Vit-K •

مټرالونه یا معدني مواد (Minerals)

غیرې عضوي عناصر دي چې د بدن د انساجو د جوړیدو له پاره ضروري دي، د بدن مایعات تنظیموي او هم د بدن سره په مختلفو دندو کې مرسته کوي.

د بدن 96% وزن کاربن، هایډروجن، اکسیجن او نایتروجن جوړوي.

د بدن 4% وزن معدني مواد جوړوي.

معدني مواد په اوبو او طبیعت کې پیداکیري.

په خاوره کې معدني مواد د نباتاتو په واسطه جذبیري.

انسان معدني مواد د همدغه منابعو څخه چې نباتات او حیوانات دي، لاس ته راوړي.



ډلبندي (Classification)

په دو لویو ډلو ویشل شوي دي:

1. عمده او لوی منرالونه (Major Minerals): ورځنۍ اړتیا ورته د 100gr څخه ډیره وي. د مثال په توګه

.P, K, Na, CL, Mg, Ca

2. نادر منرالونه (Trace Minerals): ورځنۍ اړتیا ورته د 100gr څخه کمه ده. د مثال په توګه Se, Zn, I, Fe.

منرال	R.D.A	دندې (Function)	کمښت/سمیت (Deficiency/Toxicity)	منابع (Sources)
پوتاشیم (K^+)	2000mg	- د عضلاتو تقلص - د بدن د مایعاتو د توازن ساتنه - د عصبي تنبھاتو انتقال - اسموزس	کمښت: - هایپوکلیمیا (په وینه کې د پوتاشیم کموالي) - د هایپو کلیمیا نښې نښانې: - د عضلاتو ضعف - د زړه ضربان سمیت: - هیپرکلیمیا (په وینه کې د پوتاشیم لوړیدل) - د هایپر کلیمیا نښې نښانې: - ستړتیا - زړه بدوالي - صدری درد	میوه جات: ✓ مالته ✓ کیله سبزیجات: ✓ باقلي کورنی ✓ شیدې ✓ حبوبات ✓ غوښه
سودیم (Na^+)	500mg	- د مایعاتو د توازن ساتنه - د عصبي سیالې انتقال - اسموزس - د اسید قلوي د توازن ساتل - د عضلاتو او اعصابو د حرکاتو تنظیم	کمښت: د هایپونایتریمیا (نادرا) نښې نښانې: - شدیدې کانګې - شدیدې نس ناستي - ډیهایدرېشن سمیت: هایپر نایتریمیا نښې نښانې: - هایپر تینشن - اډیما	



وېټامينونه	منابع	دندۍ	R.D.A	کمښت/سميت
وېټامين A (Retinol)	- ځيگر - پښتورگې - هگې زېړ - شيدې - کوچ - د ماهي غوړي - ميوې: - د سټروس - خاندان - گازري	- په تياره کې د سترگو - ديد ښه والې - د مخاطي غشا څخه - ساتنه - د پوستگي ساتنه - د هډوکو وده او نمو - توالد او تناسل - معافيتي سيستم	نران: 5000IU ښځې: 4000IU	کمښت: - د شپې لخوا د ديد - خړابوالي (شب کوري)
وېټامين D (Calciferol)	- پاڼه لرونکي - سبزيجات - ميوه جات - هگې - ځيگر - شيدې - ماهي - مارگين - د لمر شعاع	- د Ca جذب تنظيموي - د هډوکو او غاښو وده - نارمل ساتل	لويان: 5-7mcg	کمښت: 1. Rickets (د وېټامين D شديد کمښت دی چې په کوچنيانو کې د هډوکو نرميدو سبب گرځي. 2. Osteomalacia (په لويانو کې د وېټامين D کمښت له امله د هډوکو نرميدل 3. Osteoporosis: (دلته د هډوکو کتله او هم د هډوکو کثافت کميږي. 4. د هډوکو اېنارمل وده. سميت: 1. د پښتورگو ډېرې 2. د نرمو انساجو تکلس



ویتامینونه	منابع	دندی	R.D.A	کمیت/سمیت
ویتامین E (Tocopherol)	حیوانی: غوبه خیگر ماهی د خیگر غوبی شیدی کوچ هگی نباتی	• د انتی اکسیدانیت په حیث رول لری (انتی اکسیدانیت هغه مواد دي چي له بی ځایه اکسیدیشن څخه مخنیوی کوي) • د الکترون د انتقالونکي سیستم د کو فکتور په حیث رول لری • د عقامت (شنه والي) څخه مخنیوی کوي • د عضلاتو د نارمل دندو له پاره مهم دی • د عصبي او رگونو سیستم توازن ساتي • د عصبي سیستم د نارمل فزیالوژی له پاره مهم دي • د بیولوژیکی غشا گانو د سلامتیا ساتنه کوي • د RBC په جوړښت کي اساسي رول لری	نارینه: 10Mg بنځینه: 8Mg	1. په انسانانو کې تر اوسه په انسانانو کې د نوموړي ویتامین د کمښت له امله کومه عارضه نه ده پیژندل شوی. 2. حیوانات • شنه والي • عضلاتي ډسټروفي • د ویني کمښت (انیمیا) • کېدی نکرور

ویتامینونه	منابع	دندی	R.D.A	کمیت/سمیت
Vit-K فیتونادیون یا فیناکینون	هگی خیگر د کولمو نارمل فلورا پالک سبزی گولپی پانه لرونکي سبزیجات	د ویني علقه کول د تحثری فکتورونو په تولید کي رول لري	لویان: 86-80mg نوب: په اکثر وکتابونو کي ورځنۍ ضرورت نه دی ښودل سوي او ویل کیږی چې په دقیق ډول نه دی معلوم	د ویني د تحثری فکتورونو خرابوالی د ویني د علقه کیدو وخت لوړ ځي شدیده وینه بهیدنه



Survey	لوړيان: 60Mg	د اوسپني په جذب کې مرسته کوي د RBC په پخيدو کې رول لري د کولازن ترکيب کې رول لري د کولازن د هضم نسجونو يو له عمده پروتينونو څخه دي) د انتاناتو په وړاندي مقاومت ايجادول	شيدې ستروس نباتات میوه جات پياز رومي بانجان گلې	Vit-C (Ascorbic Acid)
د نوموړې ناروغۍ نښې نښانې: ○ وری پرسوب لری او وینه بهېدنه لري ○ تحت الجلدي او مخاطي وینه بهېدنه ○ د طویل هډوکو په نهایتو کې پرسوب ○ د غاښونو سوء شکل ○ د ودي او نمو ځنډوالی				

ویټامینونه	منابع	دندی	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-B1 (تیامین)	هگي ځيگر سبزیجات د غوا غوښه ماهي مشنگ پښتورگي پنیر	د کاربوهايډرېټ په استقلال کې د کوانزایم په حیث کار کوي.	لوړيان: 1-1,5mg	۱: Beriberi نوموړې ناروغي د لاندې نښو نښانو په وسیله مشخص کیږي: سایکوزس انسفالوپتي ازیما د زړه عدم کفایه د عضلاتو اتروفی ۲: wernicke Korsakof Syndrome نښې نښانې: سترتیا درد عضلاتي ضعیفی تکي کارډیا ازیما صدري درد
Vit-B2 (رابیوفلاوین)	ځيگر شيدې ماهي	د کوم انزایم په حیث د هایډوجن په انتقال کې مرسته کوي	لوړيان: 2Mg	ددی ویټامین د کمښت له کبله د Ariboflavinosis په نامه ناروغي رامنځ ته کیږي چي نښې نښانې یی عبارت دي



له : د ژبي التهاب د شونډو التهاب د خولي التهاب د قريني وعايي کيدل د نور خڅه ډار په پښتورگي کي د سوزېدو احساس حساسيت			غوښه هگي سبزيجات	
--	--	--	------------------------	--

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
Niacin (نيکوتينيک اسيد)	ځيگر پښتورگي غوښه شيدې هگي ماهي غله جات وريجي سبزيجات	د کوانزايم په حيث په مختلفو کيمياوي تعاملونو کي مرسته کوي د وينې شحم راکموي	لويان: 16Mg	پلاگرا: د پلاگرا ناروغۍ نښې نښانې عبارت دی له: Dementia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death ✓
Vit-B6 (پايرويډکسين)	هگي غوښه ماهي شيدې مرغانو غوښه پښتورگي	د کوانزايم په حيث د GABA په ترکيب کې رول لري په ډي کاربوکسيليشن کي رول لري	لويان: 2,2Mg	انيميا لمفوسايټوپينيا جلدي اندفاعات د کولمو اندوفاعات د کولمو او معدې مشکلات د ژامي، جلد او شونډو التهاب
فولیک اسيد Folic Acid يا Vit-B ₉	ځيگر کپله شيدې هگي ماهي گلپي	د کوانزايم په صفت د DNA په ترکيب کې رول لري د پورين په سنتز کې رول لري د RBC په ترکيب کې رول لري	لويان: 400Mg	انيميا د ژبي التهاب د معدې کولمو مشکلات ازوسپرميا امينوريا نس ناستي



وېټامين	منابع	دندۍ	R.D.A	کمښت/سميت
Vit-B12 (سيانوکوبالامين)	ځيگر کېله شيدې هگۍ ماهې پنير غوښه غله جات سبزيجات بحري غذا گانې د الوتونکو غوښې پښتورگي	د DNA په توليد کې رول لري د RBC په ترکيب کې رول لري په ترانس مېټابولېشن تعاملونو کې رول لري د هستوي اسيدونو په سنتېز کې رول لري RNA تبديلول په DNA فولیک اسيد په تتراهايډروفولیک اسيد تبديلولي	لويان: 3Mg	انيميا اسيد يوريا محيطي نيوروپتي Pancytopenia د کولمو او معدې مشکلات د ژبي التهاب دماغي نخاغي معيوبيت انسفالوپتي Spina Bifida (د Vertebral Spine يو يا څو قوسونه په ناقص ډول بنديري) بی اشتهايي



اوومه برخه

اوبه Water

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

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

- د اوبو دندې او اوبو ته عضويت اړتيا تشرېح 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 ډېری يې په عضلي نسجونو کې (د عضلي نسج د اوبو د سلنې نسبت شهمي نسج ته ډېر دي) متمرکز دی. د نوو زوکړو سلنه د عمر په لوړېدو سره تقريبا 75% ته راکمېږي .

اوبه په دوو عمده برخو ویشل 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)): د بدن 35% اوبه جوړوي او په لاندې گروپونو ویشل کېږي:
 - د رگونو د ننه يا بين الوعایي مايع (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 اضافي موادو لپاره ښه انتقالونکي دي)
4. د بدن د تودوخې په تنظيم کې مرسته کوي
5. د هايډرولایز او ميتابوليزم لپاره اړين دی
6. د مفاصلو د حرکاتو د ښه والي سبب گرځي
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 کېږي چې د حد څخه ډېر مايع تجمع ورکړي او اډايمرا را منځ ته کړي.



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

د اډایما اسباب عبارت دي له:

- هایپوتايرودیزم
- د زړه احتقاني عدم کفایه (Congestive heart failure)
- د پروټین شدید کمښت
- کلیوی ستونزې
- حاملگي (اکلمپسيا، پري اکلمپسيا)

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

- مایعات 1500ML
- په غذايي کې مایع 700ML
- د اکسیدیشن څخه مایع 200ML
- مجموعا 2400ML یا اته گیلایه اوبه

منابع

د څښلو اوبه، مختلفې غذاگانې او مشروبات (میوه جات، سبزیجات، شورو، شیدې). همدارنگه د شحمو، کاربوهایدریت او پروټین د انقلاب څخه چې محصول یې CO_2 او اوبه دي هم لاسته راځي.

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

اسباب (Causes):

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

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



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 منحل (Insoluble) عبارت دي له: سلولوز، صحي سلولونه.
- ليگنين او منحل (Soluble) عبارت دي له: ژاولې، Mucilage، پکټين.

غير منحل فايبرونه غالبا په غله جاتو، لکه غنمو کې پيدا کېږي. هغه غذاگانې 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/زینو سره چې د خوړو وړ وي وخوړل شي.

غذايي Serving څه شی دي؟

د امريکا د زړه د جراحنو د اتحاديي د لارښوونې 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 توگه: نيمه پياله پخه سوي سبزي د عين اندازي خامې سيزی په پرتله چې مصرفيږي، ډير مقدار فايبر لري. د همدې وجې پخه سوي سبزي ممکن په لسټ 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): ډوډی باب، حبوبات، غله جات

فايبر	منابع
منحل فايبر	
پکټين	ميوه جات (منه، ځمکنی توت، ستروس مېوې)
د بيتاگلوکانونه	وربشې، باقلي
Gums	باقلي، غله، خسته/زیني



غیر منحل فايبرونه	
سلولوز	پانه، گازرې، تېپر، وابنه، غنم، باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، ټولې خستې/زیني
Lignin	د سبزیو رینسې، پانې، پوستکي



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 څه ډول انرژي لاسته راوړي.

موخي

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

- د غذايي موادو ډولونه (لوی او کوچنی مغزي مواد) وپېژندني.
- د انرژۍ اړوند مفاهيم لکه اساسي تغذيه، کالوري انرژي، کيلو کالوري انرژي، د تودوخې توليد، ميتابوليزم او کتابوليزم تشرېح کړي.
- د خوراكي موادو غذايي ارزښت او هم د خوراكي موادو د غذايي ارزښت د ساتنې، کمولو او لوړولو ميتودونه تشرېح کړي.
- د انرژۍ 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 حاملگۍ په دوره کې، د جراحي د ترميم لپاره، د شيدو د توليد لپاره او ځينې وخت د بدن د تودوخې توليد لپاره په مصرف رسېږي.

په بدن کې د انرژۍ استعمال:

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

1. مېخانیکي انرژي:

د عضلاتو د حرکاتو له پاره (ارادي او غير ارادي)

2. کيمياوي انرژي:

د ټولو کيمياوي موادو د ميتابوليزم د تر سره کولو له پاره

3. حرارتي انرژي:

د بدن د تودوخې د ساتنې له پاره تر څو د هايپوترميا او هايپرترميا مخه ونیول سي .



4. برېښنایي انرژي:

په بدن کې د انرژۍ یو شکل په بل شکل تبدیلېدای شي، لېکن ټوله انرژي په اوایلو کې د ځیگر په وسیله ذخیره کېږي.

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

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

تجدید 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 ګرام اوبو د تودوخې درجه د يو ($1C^0$) په اندازه لوړه کېږي. يو کيلو کالوري انرژي ۱۰۰۰ کالوري انرژي کېږي، اما د تغذيي له نظره د کالوري انرژۍ اصطلاح د کيلو کالوري انرژۍ په معنا استعمالېږي. $1K$ Cal=4,2Kj

انرژي چې له بدن څخه خارجېږي:

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



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

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

مغذي مواد وروسته تر دې چې زيات کيمياوي تغيرات طي کړي بالاخره په انرژۍ تبديليږي او په مصرف رسېږي او اضافي مواد د بدن څخه وځي.

مېتابوليزم (Metabolism)

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



1. **انابوليزم (Anabolism) (ترکيبي يا تعميري تعاملات):** انابوليزم د هغه ټولو کيمياوي تعاملاتو څخه عبارت دي چې د ساده موادو په مغلق عضوي موادو باندې د تبديل سبب کيږي. د مثال په ډول د امينو اسيدونو څخه د پروټين ترکيب کول.

2. **کتابوليزم (Catabolism) (تخريبي يا تجزيوي تعاملات):** د هغه تعاملاتو څخه عبارت دي چې په نتيجه کي يې مغلق مواد په ساده موادو باندې بدليري. د مثال په ډول نشايسته په گلوکوز، پروټين په امينو اسيد، شحم په شحمي اسيدونو او گليسرول.

د انرژۍ اړتياوې څه ډول اټکل کيږي؟

لاندینی لېست د انرژۍ د اټکلي اړتياوو د انتخاب اوسط حد ښيي.

نارینه جنس

عمر	د ورځې د کيلو کالوري انرژۍ 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
60-64 Years	2380
65-75 Years	2330
≥70 Years	2100



بڼځینه جنس

د ورځې د کیلو کالوري انرژۍ انداز (Kcal/Day)	عمر
515	0-3 Months
645	4-9 Months
765	9 Months
865	10-12 Months
1165	1-3 Years
1545	4-6 Years
1740	7-10 Years
1845	11-14 Years
2110	15-18 Years
1940	19-50 Years
1900	51-59 Years
1900	60-64 Years
1900	65-75 Years
2100	≥70 Years
+200	حامېله میندې (اخرنۍ درې میاشتي)
+250-480	شیدې ورکوونکې میندې

Haris Bendict معادله

دغه معادله د صحي څارنې تهیه کوونکي ته د دې وړتیا ورکوي، چې کیلو 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 کیلو کالوري انرژۍ ضرورتونه لوړوي، د ضرورت وړ انرژۍ د مقدار د ټکل له پاره د هریس-بېنډیکټ معادله (Basal Energy Expenditure) څخه کار اخیستل کېږي.

$$\text{BMR}_{(\text{Women})} (\text{kcal/day}) = 665 + (9.6 \times \text{weight}(\text{kg})) + (1.8 \times \text{height}(\text{cm})) - (4.7 \times \text{age}(\text{year}))$$

$$\text{BMR}_{(\text{Man})} (\text{kcal/day}) = 66 + (13.7 \times \text{weight}(\text{kg})) + (5 \times \text{height}(\text{cm})) - (6.8 \times \text{age}(\text{year}))$$



فعاليتي فکتورونه عموماً د ناروغانو د فعاليت د کيلو کالوري انرژۍ له پاره محاسبه کيږي:

د ناروغ له پاره چې بستر کې وي (۱،۲)

د ناروغ له پاره چې بستر کې نه وي (۱،۳)

روحي فکتورونه:

1.5	• خفیفه جراحي
1.07-6.98	• د پورتنۍ هرې درجې له پاره
1.1-1.45	• سرطان
1.13-1.37	• د طويل هډوکي کسر
1.3-1.55	• شديد کسر
1.75	• سوځېدنه 10-50% د بدن سطحه
2.0	• سوځېدنه (>50% د بدن سطحه)

د انرژۍ د ارزښتونو معلومول

غذا (Food): د مغذي موادو د انرژۍ محتويات د يوې وسيلې پواسطه چې (Calorimeter Bomb) نومېږي اندازه کيږي. Calorimeter Bomb د يو Chamber لرونکی دي چې هلته غذا سوزي. د هغې تودوخې مقدار چې د غذا په واسطه توليديږي د چمبر د اوبو په واسطه چې چمبر يې احاطه کړی، د همدې اوبو د تودوخې د درجې په تحول سره اندازه کيږي، دغه توليد سوي انرژي د کيمياوي انرژۍ په شکل ده. په يوه Calorimeter Bomb کې چې کيمياوي انرژي په غذايي سمپل کې ذخيره کېږي، حرارتي انرژۍ ته انتقالېږي.

د انسان بدن (Human Body)

په Bomb Calorimeter کې د غذايي موادو احتراق ته ورته پروسه د انسان په بدن کې صورت نيسي. د انرژۍ مقدار چې د انسان بدن يې مصرفوي په مستقيم او غير مستقيم ډول اندازه کېږي. د انرژۍ مستقيم اندازه کوونه گرانه وي. د انرژۍ غير مستقيم اندازه کول هغه وخت استعمالېږي او اندازه کيږي، چې کاربوهايډرېټ، شحم او پروټين په مغذي موادو کې موجود وي او وروسته د هغې د هر يو نوموړي مغذي موادو لپاره معياري تحول ارزښتونه په کار وړل کېږي.

• 1gr CHO → 4kcal (16kj)

• 1gr Protein → 4kcal (17kj)

• 1gr Fat → 9kal (37kj)



هغه عوامل چې د یو شخص د انرژۍ په مصرف او ضرورت اغیز کوي عبارت دي له:

1. سایز (Size):

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

2. عمر (Age):

د انرژۍ د مصرف لوړترینه اندازه، د بدن وزن په فی پاونډ کې معمولاً په نویو زوکړو او کوچنیانو کې وي. په لویانو کې د انرژۍ د مصرف اندازه د عمر د هرې لسیزې په لوړیدو تقریباً ۲۰٪ راکمېږي او دغه عمل د بدن جسامت په کمیدو پورې اړه لري.

3. جنسیت (Sex):

نارینه د ښځو په پرتله د بدن د جسامت ډېریدو ته ډېره لېوالتیا لري، نو د همدې وجې نارینه د مېتابولیزم لوړ سرعت لري او ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري. ښځې نظر سړو ته د تیت BMR (Basal Metabolic Rate) لرونکي دي. دغه حالت کوچنیانو کې صدق نه کوي. BMR د بدن په جسامت پورې اړه لري. سړی د ښځو په پرتله قوي عضلاتي پرمختیا او وده لري.

4. فزیکي فعالیت:

د انرژۍ مقدار چې خلک یې مصرفوي په دندې او فعالیت پورې اړه لري:

a. د حرکت کمښت (Sedentary):

د دفترونو کارکوونکي، د کتابت امورات، ډریوران، پیلوټان، استادان، معلمین، ژورنالیستان، ډاکټران او حقوق پوهان.

b. متوسط فعالیت:

د ریل گاډي د خط کارکوونکي، ډاگ خانې والا، نل غځونکي، د لاینې بسونو ډریوران، دهقانان، گلکاران، مزدوران او غیر ماهر کارکوونکي.

۵- د جسم حالت:

I. **حمل:** په حاملګۍ کې BMR د رحم د عضلې د جسامت د ډېرېدو او هم د جنین د شتون له کبله لوړېږي. د

حمل په وروستیو دریو میاشتو کې BMR 15-20% لوړېږي. دغه حالت د بدن د وزن او د مېتابولیزم د سرعت د لوړېدو له کبله رامنځ ته کېږي.

II. **شیدې ورکول:** د شیدو د تولید لپاره اضافي انرژي ته اړتیا ده.

III. **ناروغي:** تودوخه په ډېرې کیمیاوي تعاملاتو کې د کتلست په حیث عمل کوي. کتلست هغه ماده ده چې تعامل

چټکوي. د بدن د تودوخې د هر F^0 په لوړېدو سره د مېتابولیزم سرعت ډېرېږي.

۶- اقلیم:

په یخې هوا کې مېتابولیزم د تودوخې د تولید له امله ترڅو د بدن د تودوخې درجه ثابت وساتل شي لوړېږي.



۷- 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 د بدن د وزن د ساتلو لپاره مختلف مقدار انرژي ته اړتیا پیدا کړي. ډېری اشخاص د BMR د ساتلو له پاره د kcal دلاسته راوړلو په موخه لږه پاملرنه کوي.

۸- غذايي حرارتي اغیز:

هغه تودوخه چې د غذا 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.

د انرژي تراکم (Energy Density)

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

شحم دکاربوهایدريټ او پروټین په پرتله دوه چنده انرژي تولیدوي. د شحم محتوا د مغذي موادو او غذايي رژیم د انرژي د تراکم د لوړېدو سبب ګرځي. غوړ مغذي مواد لوړ انرژیکي تراکم لري، د مثال په توګه خستې/زني، غوړي او روغنيات.

د انرژیکي توازن (Energy Balance)

که د انرژي مصرف او اخذ سره مساوي وي، د شخص انرژیکي توازن متوازن دی 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 انرژي په محتوا کې ډېرښت د بدن په جسامت یا کتله کې ډېروالی یا دجسم په شحمي ذخیره کې ډېروالی یا په دواړو کې د ډېروالي سبب کېږي.

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 انرژي ذخیره په کار لوري او د انرژي 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.



نهمه برخه

ولادي تغذیه Maternal Nutrition

په دې برخه کې به زده کړيالان د حامله ميندو، شيدو ورکونکو ميندو او کوچنيانو د غذايي رژيم په اړه معلومات ترلاسه کړي او هم ميندو ته دهغوی د کوچنيانو له پاره د سالم غذايي رژيم په برابرولو کې مرسته کوي.

موخې

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

- د مونث کوچني په تغذیه کې د مور د تغذیې رول او هم په حمل کې د مورد غذايي رژيم د رول بيانول.
- د حاملگۍ او شيدو ورکولو دوران د غذايي اړتياوو تشریح کول.
- په منطقي شرايطو کې د دغې اضافي اړتياوو د تامین او برابرولو د څرنگوالي توضیح کول.
- ددې توضیح کول چې په حمل او شيدو ورکونې کې غذايي اړتياوې د نورو حالاتو په پرتله څه توپیر لري.
- په حاملگۍ کې د تغذیې تاثیر او د نوموړې تغذیې رول په ماشوم (د لږ وزن سره تولد، وروسته له ولادت څخه وینه بهېدنه، ولادي انومالۍ) او هم د تغذیې اغیز د شیردهۍ په وخت کې بحث کول.
- د مور د شيدو د ځانگړنو او گټو توضیح کول.
- په افغانستان کې په ښځو کې د اوسپنې د کمښت د کمخوني په اړه مباحثه کول.
- په حاملگۍ کې د اضافي اوسپنې د اخذ د تحمل دستونزو په اړه بحث کول.
- د زړه بدوالۍ، کانگو او زړه سوز (Heart Burn) د بهېدو له پاره د غذايي اهتماماتو تشریح کول.
- حامله او شيدو ورکونکو ميندو ته د غذايي څارنې او رژيم په اړه مشوره ورکول.

تغذیه د حامله مور د حمل په ټولې دورې او هم د شيدو ورکونکو ميندو په شيدو او همدارنگه نه يوازې د دوی د بدن له پاره بلکې دهغوی د ماشوم د بدن د ودې او نمو له پاره ډېر تاثیر لري. د ښې تغذیې برارول د هغې د نوې زوکړې د ودې له پاره حیاتي رول لري.

حاملگي: په راتلونکي د تغذیې اغېز

کومه مور چې حاملگي د کامي تغذیوي ذخیرې، ښه خوراکي عادتونو او د یو روغتيايي مناسب وزن سره شروع کړي، نو ډېر عالي کار ترسره کوي او د حاملگۍ د ښې پایلې څخه ډاډه حاصلوي. وروسته کله چې هغه د مغذي غني موادو څخه گټه اخلي، خپل او د نوي زوکړي روغتیا ته مخکې له مخکې زمینه برابروي او هغه تنظیموي.

د حاملگۍ لپاره تیاري :- کومه تغذیوي ذخیره مخکې له حامله گۍ څخه دواړو یانې مور او نوي زوکړي ته ډېر ارزښت لري. په اولو هفتو کې مخکې د دې چې ډېرې ميندې په دې پوهې شي چې حمل لري هم پرمختيايي تغیرات پېښېږي، چې د مور په تغذیوي ذخیره پورې اړه لري.



صحت مند حمايتي انساج:

د صحت مندې حاملگۍ لپاره ځکه د حامله مور تغذیوي حالت ضروري او اغېزمن دي، چې مور ته د دې وړتیا ورکوي چې حمايتي يا تقويي انساجونو ته پرمختيا ورکړي، لکه پلاسنتا، امونیتېک کېسه، ثروي حبل، رحم. د حمل په جريان او يا مخکې د حمل څخه خوار ځواکي نوموړی انساج د کاملې پرمختيا څخه وروسته ساتي.

د حمل په جريان کې تغذیوي اړتياوې:

د حامله گۍ اوشیدو ورکولو په جريان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتياوې د بل هر وخت په پرتله ډېرې او په دې وخت کې ځینو معینو تغذیوي اړتياوو ته اړتیا لري.

انرژي:

د حامله گۍ په جريان 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 مقدار د ورځې د 300kcal په اندازه دي. او یوازې په دویم او درېیم تیرایمستر کې ورته ضرورت لیدل کېږي. کم عمره کم وزنه او ډېر فعالیت لرونکې میندې ممکن د فزیکي نظره ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري.

پروتین:

RDA (ورځنی مصرف) دا وړاندیز کوي چې د حامله گۍ په جريان کې باید د پروتین ورځني اخذ ډېر سي. دهغو کسانو لپاره چې د غوښې يا حیواني منابعو څخه استفاده کوي، د نوموړي اندازې مقدار محدود دی. د حامله گۍ په وخت کې د لوړ کیفیت لرونکي پروتین د اړتیاوو وړ اندازه جدي پاملرنې ته اړتیا لري. په لوړ پروتین 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 پروتین 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 کاربوهایدریت څخه واخیستل شي (د 250gr په حدود کې) يا څلور پیالې شیدې چې هره پیاله د 50gr په حدودو کې کاربوهایدریت لري. یو سیب



5gr کاربوهایدريت او د ډوډۍ يوه ټوټه 15gr کاربوهادريت لري. نو ځکه د نوموړو موادو ډېر اخذ وجود د کافي کاربوهادريت څخه برخمن کوي.

وېتامينون

وېتامينونه د حجراتو د سريع تکثر لپاره اړين دي. فولېټ او وېتامين د B12 د حامله گۍ په وخت کې ډېر اړين دي. نوي حجرات په جنيني ژوند کې په چټکۍ سره وده کوي. په دې حالت کې د مور د سرو حجرو شمېر ډېرېږي، بنا RDA (ورځنۍ مصرف) په حامله گۍ کې د فولېټ د اخذ لپاره دوه چنده کېږي، تر څو د ورځې تر ۴۰۰ مايکرو گرامو پورې واخيستل شي. په حامله گۍ کې د فولېټ کمښت د يو شمېر مورزادي نقصانونو سره يو ځای وي، چې د عصبي ټيوب د نقايصو په نامه يادېږي، ځکه چې د عصبي ټيوب نقايص د حامله گۍ په مقدمو مراحلو کې واقع کېږي. داسې سپارښتنه کېږي چې يوه حامله مور بايد د اميدوارۍ په مرحله کې د ورځې تر ۴۰۰ مايکرو گرامو پورې فولېټ واخلي. د فولېټ روټين توصيه نه ليدل کېږي مگر که يوه حامله مور داسې مالومه سي، چې د تغذيې د لارې په کافي مقدار سره فولېټ نه تر لاسه کوي، بايد د فولېټ مستحضرات د ورځې د ۳۰۰ مايکرو گرامو په اندازه ورته توصيه شي. د هغو ښځو لپاره چې د نباتي رژيم څخه گټه اخلي د وېتامين B12 توصيه هم اړينه ده.

د توصيه سوي فولېټ اخذ:

د فولېټ RDA په حاملگۍ کې 400 microgram دی.

هغه غذاگانې چې فولېټ لري:

- شنه سبزي جات
- لوبيا او باقلي
- څيگر
- د نارنج جوس
- نور ميوه جات
- غله جات
- حبوبات
- خسته بات

د علومو اکاډمۍ فرعي کمېټې د حامله گۍ په جريان کې تغذيه لپاره هغه ميندې مشخصې-کړې چې په حامله گۍ د تغذيې د نظره په لوړ خطر کې دي. په حاملگۍ کې د تغذيوي خطرسره مخامخ کېدونکې ميندې فرعي کمېټه وړانديز کوي، چې په نوموړو حالاتو کې د مولتي وېتامين او د مينرالونو د مستحضراتو څخه بايد کار واخيستل شي.



- هغه ميندې چې عادي ډول د يو ناکافي رژيم څخه گټه 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 سگرېټ، الکول او د خانياتو څخه گټه اخلي
- هغه ميندې چې د حاملگۍ په وخت کې کم وزن يا ډېر وزن وي
- هغه ميندې چې د حاملگۍ په وخت کې ډېر وزن اخلي.

د حاملگۍ په جريان کې تغذیوي مستحضرات:

مقدار	مغذي مواد
300 Mcg	فولېټ
2 Mg	وېټامين B ₆
50 Mg	وېټامين C
5 Mcg	وېټامين D
250 Mg	کلسيم
2 Mg	مس
30 Mg	اوسپنه
15 Mg	زنگ

د هډوکو د ودې او ترميم لپاره اړين منرالونه:

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

د فاسفورس لپاره په حاملگۍ کې RDA 1200 mg/day ده. او د مگنيزيم لپاره 230 mg/day دی. څېړنو ښودلې ده چې د حامله ميندو لپاره د کلسيم توصیه کول په لومړيو کې به د جنين د هډوکو لپاره ډېر گټور ثابت شي.

اوسپنه:

بدن په خپل ځان کې اوسپنه ذخيره کوي، په ځانگړي ډول اکثراً په حاملگۍ کې همدا چې د تحيض مرحله ختمه شي د اوسپنې جذب ډېرېږي او تر درې چنده لوړېږي، چې د وينې د اوسپنې د جذب او انتقال کونکي پروټين، ټراسپرين



شمېر ډېرېږي. ځکه د اوسپني جذب ډيريري چې د حاملگۍ په وخت کې د اوسپني مصرف دوه چنده کېږي. جنين د مور د اوسپني د ذخيرو څخه تر شپږو لومړيو مياشتو پورې د خپلو ذخيرو د جوړولو لپاره استفاده کوي. څېړنو ښودلې ده چې هغه فيصدي چې د اوسپني د کمښت سره سره حمل اخلي نو په نوموړو ميند کې د قبل المعيا د زيرون يا د کم وزنه ماشوم د زيرون خطر ۲-۳ ځلې ډېر دی.

همدارنگه اوسپنه د حمل په وخت کې د شديدې وينې بهېدنې له امله د کمښت سره مخ کېږي. ډېر کم شمېر ميندې د کافي اوسپني سره حمل اخلي. د ټولو ميندو لپاره چې د اوسپني کافي مستحضرات نه اخلي، هغه مستحضرات چې د 30 mg اوسپني لرونکي وي، د حمل په دويم او درېم ترمينسټر کې توصيه کېږي.

زېنک (zinc):

يوه بله مغذي ماده ده چې په حامله گۍ کې حياتي رول لري. نوموړي مواد د RNA او DNA د سنتېز لپاره اړين دي او همدارنگه د پروټينونو په سنتېز کې هم ارزښت لري. نو له همدې وجې د وينې د زېنک د سويې کمښت به د کم وزنه نوي زوکړي د زيرون سبب شي. زېنک په هغو غذاگانو کې چې په کافي اندازې سره پروټين لري پيدا کېږي، لکه ماهی، غوښه او خسته بات همدارنگه د نورو عناصرو او فايبر کمښت هم د زېنک په جذب باندې بده اغېزه لري، اوسپنه په بدن کې د زېنک په جذب او استعمال کې مداخله کوي، بنا هغه ميندې چې د اوسپني مستحضرات اخلي (له ۳ mg څخه په ورځ کې ډېر) د زېنک مستحضراتو ته اړتيا لري. په حامله گۍ د زېنک لپاره RDA (15 MG/ DAY) ده.

د اوسپني غذايي منابع:

- ځيکر
- Oyster (د نرم تنانو يوه نوع چې ژوندۍ خوړل کېږي)
- سرخي غوښه، ماهی نورې غوښې
- وچه مېوه
- حبوبات، نخود، لوبيا او نور
- شنه سبزیجات

د وزن اخيستل:

په حامله گۍ کې د وزن اخيستلو ايډيال نمونه په لومړي ترمينسټر کې د ۴-۲ پاونډو په حدودو کې ده او هره اونۍ وروسته له زيرون څخه د حامله گۍ په وخت کې د اخيستل شوي وزن يو پاونډ کمېږي او مقادري يې په هغه وخت کې چې د وينې حجم نارمل ته ورسېږي د حامله گۍ د وخت جمع شوي مايعات هم ضايع کېږي. که يوه مور د حمل په مقدمو مراحلو کې له متوقعه وزن څخه ډېر وزن اخلي هغه بايد هڅه ونه کړي چې په وروستيو اونيو کې رژيم



واخلي. که څه هم د ناڅاپي بې حده وزن اخيستل يوه د خطر علامه ه، چې ممکن د حمل له امله د فرط فشار ښکارندوی وي.

د حامله گۍ په دوران کې د وزن اخيستل مستقيماً د نوي زوکړي ماشوم په وزن پورې اړه لري. که يوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخيستی نو ډېر امکان شتون لري چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي.

د حامله گۍ په جريان کې د وزن اخيستلو اجزاوې:

پرمختيا	وزن اخيستل (پاونډ)
د زيرون په وخت کې نوي زوکړي	۷-۱/۲
پلاستا	۱-۱/۲
د پلاستا د حمايي له پاره د مور د وينې د حجم ډېروالی	۴
د مور د بدن د مايعاتو ډېروالی	۴
د حمايتي عضلاتو او د رحم د اندازې ډېروالی	۲
د مور د ثديو د اندازې ډېروالی	۲
مايعات چې نوي زوکړي يې په امينوتيک کېسې کې احاطه کړي.	۲
د مورني شحمو ذخاير	۷
مجموعاً	۳۰

فيزيکي فعاليت

بله موضوع چې روغتيا او رغيدو ته پراختيا له فزيکي فعاليت څخه عبارت ده، فعاله مورد فزيکي فعاليت له مخې يو نارمل حمل تجربه کوي، د حمل په جريان کې فزيکي فعاليت ته ادامه ورکوي، کولای شي درملنه او شدت يې د اړتيا له مخې عيار کړي.

د فزيکي فعاليت گټې عبارت دي له د رواني فشار کموالی، د وزن بهتر کنترول، آسانه زيرون، مناسب وضعيت، د ملا د درد کموالی، له Gestational Diabetes څخه مخنيوی د بدن د جوړښت او مزاج اصلاح او وروسته له زيرون څخه چټکه رغيدنه.

د حاملگۍ په جريان کې د فزيکي تمريناتو لارښونه:

- فزيکي فعاليت چې ۱۵ دقيقې يا له دې څخه کم وي
- د شديدې گرمۍ د احساس په صورت کې له تمريناتو څخه ډډه کول



- مخکې او ورسته له مایعاتو څخه استفاده کول
- په گرم او لوند محیط کې له تمرین څخه ډډه کول
- له هر ډول تمرین څخه چې د نا راحتی سبب گرځي ډډه کول
- وروسته له څلورمې میاشتې د ملاستي په حالت کې تمرین کول
- د زړه ضربان مود تمرین په وخت کې کنټرول کې (له ۱۴۰ څخه لوړ)
- د حمل او تمرین له پاره له کافي انرژۍ څخه ګټه اخیستل

په حاملګۍ کې ستونزې

د حاملګۍ ډيابټ (Gestational Diabetes)

د حاملګۍ په ځینو مېندوکې ډيابټ ته شدت ورکوي، پلا سټا د انسولین هورمون کاري طریقي ته تغیر ورکوي چې نوموړې حالت ته (Gestational Diabetes) وايي. د وینې ګلوکوز د حاملګۍ په جریان کې تغیرکوي او وروسته له زیږون څخه نارمل حالت ته را ګرځي، که وړ اهتمامات ورته و نه نیول شي ممکن د یناروغۍ او د نوي زوکړې د مرګ سبب شي،

هغه مېندې چې په ډيابټ اخته وي، دې ته اړتیا لري، هغه غذا ګانې چې له مغلق کاربو هایدريتونو غني وي لکه: حبوبات، سبزیجات، او غله جات څخه استفاده وکړي او له خوړو شیانو څخه دې ډډه وکړي، د پروټینو اخذ هم اړین او لازمي دی د انسولین په واسطه یې هم درملنه لازمي ده تر څو د وینې ګلوکوز هم نارمل حد ته ورسېږي.

هایپرټېشن

هایپرټېشن ممکن په حاملګۍ کې د مور د مرګ، د نوي زوکړې د مرګ، د نمو او ودې د ځنډ، د ریوي ستونزو او نورو مورزادي نقایصو سبب شي. مخکې له زیږون څخه څارنې عبارت دي له: د حامله مېندو د وینې د فشار متداوم کنټرول او د وینې د فرط فشار د شتون په صورت کې د عاجلي درملنې شروع کول د وایي درملنه لازمه ده، د مالګې محدودول د درملنې جز نه دی ترڅو چې ثابته شوې نه وي. چې پېښتورګي 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 حاملګۍ په دوهمه نیمایي کې یو ډول فرط فشار ته پراختیا ورکوي چې وروسته نارمل حد ته رسېږي او د حاملګۍ له امله د فرط فشار د (PIH (Pregnancy Induced Hypertension په نامه یادېږي.

PIH یو معمول طبي اختلاط دی، چې په حاملګۍ کې لیدل کېږي، او ممکن د preeclampsia د وقوع له پاره یو سیګنال وي، نو موږي حالت کې نه یوازې فرط فشار شتون لري، بلکې پروټین، یوریا او اډیما هم ورسره یو ځای وي ،



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 تقریباً د بدن ټول غړي اغیزمنوي دوراني سیستم، ځیګر، پوښتورګي او دماغ، که ناروغي پرمختګ وکړي او ناروغي له اختلاج سره یو ځای ولیدل شي په دې حالت کې د Eclampsia په نامه یا ډیري

Morning sickness

د تو ضیع شوي حالاتو برخلاف، زړه بدوالی چې په سحر کې شتون ولري، حقیقتاً په ټولو واقعاتو 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 پیدا کوي او له نیمايي څخه زیاتې مېنډې 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 خوړل شي. تر څو دوزن له ضیاع څخه ډډه وشي د ډیهایدریشن د مخنيوي له پاره کولای شو له وریدي مایعاتو او یا له TPN څخه ګټه واخلو.

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

- مکرر او په کم مقدار سره غذا خوړل
- د تحریکونکو 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 وڅوري او څه شی ستاسو زړه بدوي او څه شی ستاسو ښه دي
- د ویتامین او اوسپنې مستحضرات په ډکه ګیډه او یا هر کله چې تاسو د سالمیت احساس وکړ، وڅورئ

Heart Burn

په عامیانه اصطلاح کې زړه سوځیدل د مری 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 هډوکې 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 غذايي او قاتو په منځ کې د ډیرو اوبو څښل
- له غوړینو او مساله لرونکو غذا ګانو څخه ډډه کول



- 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)

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

مسهلات یا لګزاتیف یا دقبضیت ضد درمل یوازې د ډاکټر په مشورې سره توصیه کېږي، له منرالي غوړو څخه استفاده نه کېږي، ځکه چې په شحمو کې د منحلو ویتامینونو 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 همدارنگه د ورځې د تمرین ترسره کول هم ډیر ګټور ثابتېږي، د خطر د علامې په حیث باید له مضرو او شدیدو 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 سګریت څښل د بدن اړتیا د اوسپنې په وړاندې لوړوي او Vit-B12 ته لاس رسی راکموي او همدارنگه ویتامین C فولیت او زینک ته هم لاس رسی راکموي، همدارنگه د سګریت دود د جنین بدن ته د وینې جریان محدودوي 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 خپل سري سقط، د جنین مرګ، د ژوند په اوایلو کې د نوي زوکړې دمرګ خطر

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

د حاملګۍ په جریان کې له سګریت څښلو سره مستقیمه اړیکه لري او همدارنگه وروسته له زیږون څخه د سګریتو له دود سره مخامخ کیدل هم د دې پرابلم د رامنځته کیدو سبب ګرځي، همدارنگه څیړنو ښودلې ده، هغه ماشومان چې له سګریت څښوونکو (Smokers) میندو څخه نړۍ ته راځي له عقلي تاخیر یا عقلي ځنډ سره مخ دي.



کافین

کافین له پلاستنا څخه تیریری 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 نوې زوکړې د رامنځته کیدو سبب کیږي. د قیقو څپرېنو ښودلې ده چې په کم مقدار سره د کافینو اخذ د بنفسي سقط او د ودې د ځنډ له پاره زمینه نه مسا عدوي.

درمل

درمل چې په حاملګۍ کې مضاد او استطباب دی استعمال یې د جدي ولادي نقایصو سبب ګرځي.

اسپرین که د حاملګۍ په اواخرو کې وایستل شي د رحم په تقلصاتو او دجنین په دوراني سیستم بده اغیزه لري، د اسپرین مزمنه استفاده د اوسپنې د کمښت باعث ګرځي نو له همدې امله حامله میندې باید د ډاکټر په مشوره درمل استعمال کړي.

ممنوعه درمل

Marijuana او کوکاین که په حاملګۍ کې استعمال شي د جنین په ودې او نمو باندې منفي اغیزه لري، نوموړي مخدره درمل په اسانۍ سره له پلاستنا څخه تیریری، د جنین د ودې او پرمختیا د ځنډ سبب کیږي، همدارنګه هغه میندې چې له مخدره توکو څخه استفاده کوي کم وزنه ماشومان د قلبي وعایي مشکلاتو لرونکي ما شومان او همدارنګه د ولادت په وخت کې د نوې زوکړې د مرګ سبب ګرځي، بد بختانه د ممنوعه موادو استعمال په ځینو سا حو کې ډیر عام دی.

رژیم

د حاملګۍ 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 ګرځي، د ماشوم دماغي نمو چې ګلوکوز 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 ګرځیدونکو صدماتو (غیرقابل برگشت) دماغي ځنډ یا د دماغي تاخیر او همدارنګه د فزیکي او رواني ځنډ سبب ګرځي چې نوموړي غیر نارمل حالت ته (FAS (Fetal Alcohol Syndrome وایي، د جنیني صدمې شدت هغه وخت ډیریری چې د مور ځیګر له هغې مقدار څخه ډیر چې Detaxify کوي یې، واخلي، الکول لرونکې وینه د مور په ټول وجود کې سېر کوي او آزادانه له پلاستنا څخه تیریری او دجنین د نمو او ودې د تشویش باعث ګرځي، الکول همدا



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

شیدې ورکونه (Lactation)

د مور شیدې د مغزي موادو ښه منبع ده، او د معافیتي مواد و لرونکې هم ده، چې د نوې زوکړې روغتیا او پرمختیا ته 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 د شیدو ورکونکو میندو تغزیوي تقویه د دې باعث کېږي چې میندې ښې تقویه شي او کنه شیدي ورکونه به له نا کامی سره مخ شي

د مور تغزیوي اړتیاوې

مېندې چې له مغذي موادو څخه استفاده کوي او د وزن اخیستلو له خپل سري محدودیت څخه ډډه کوي او له منظمو او کافي مایعاتو او غذاګانو څخه خوند اخلي په شیدو ورکونه کې تر ټولو بریالي ده.

حامله او شیدو ورکونکو مېندو له پاره ورځنۍ غذا انتخاب

د خوراک شمېر			
د غذا ګروپ	لویان	حامله یا شیدې ورکونکې میندې	تر ټولو لوی ورکول شوی عدد
ډوډۍ / حبوبات / سبزیجات	۱۱-۶ ۵-۳	۱۱-۷ ۵-۴	
مېوه جات / د غوښې بدیل / شیدې / د شیدو محصولات	۴-۲ ۳-۲ ۲	۴-۳ ۳ ۴-۳	

غذایي 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 ۵۲۵ Kcal په اندازه انرژي تولیدوي او مور ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري تر څو دغه مقدار انرژي تولید کړي.



د یوې شیدې ورکونکې مور د اړتیا وړ انرژۍ مقدار په لومړیو شپږو میاشتو کې له عادي ورځنۍ اړتیا څخه ۶۴۰ Kcal په اندازه لوړ دی. د تغذیې کمیته ۵۰۰۰ kcal له اضافه شوي غذا څخه توصیه کوي او نور 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 شیدو ورکولو دوره د یوې مور لپاره طبیعي دوره ده تر څو د حامله گي په وخت کې اخیستل شوي شهمیات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژي اخذ له نارمل حالت څخه لوړ هم وي.

مطالعو ښودلې ده چې د مور له نډیو 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 ویتامینونه او منرالونه که یوه مور ناکافي رژیم له لاسه ورکړي چې د هغې د بدن د اړتیا مطابق مغذي مواد ونه لري نوموړي ته له مغذي موادو څخه غني رژیم باید توصیه شي. مېندې کولی شي شیدې چې د پروټین، کاربوهایدرډ، شهمیاتو، فولېټ او نور منرالونو لرونکي دي، تولید کړي حتی که ذخیره یې محدوده هم وي.

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

اوبه

د مخکیني تصور برخلاف، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کېږي چې په مېندو کې د شیدو تولید ډېر شي، هېڅ وخت شیدې ورکونکي مېندې دورځې نشي کولای چې تر دوو لېټرو پورې اوبه واخلي ترڅو ځان له ډهایدريشن څخه وژغوري. د کافي مایعاتو اخذ د اطمینان لپاره ښه لاره داده چې کله هر وخت ماشوم ته شیدې ورکوي، یو ګلاس 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 اوبه چې تېزه ذایقه لري ممکن د شیدو ذایقې او خوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په وخت کې د یو نا ځایي 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



ناراحتی احساس وکړي. ډېرې شیدې ورکونکې مېندې باید د غوا له شیدو څخه استفاده وکړي ځکه چې هم مور او هم ماشوم ته ګټور دي.

د شیدو ورکولو مضاد استطباب (دمور شیدې)

یو شمېر مواد دمور د شیدو په تولید کې د تشویش سبب کېږي او د ماشوم د ودې پروسه کې د مداخلې د رامنځته کېدو سبب کېږي یو شمېر صحي حالتونه دي چې هلته د مور د شیدو تغذیه نهی کېږي عبارت دی له :

• الکول :

الکول په آسانی سره د مور شیدو ته ننوځي. څېړنو ښودلې ده چې د الکولو څښلو یو ساعت وروسته د الکولو غلظت د مور په شیدو کې لوړ سرعت ته رسیږي حتی که په لږ مقدار سره (۲/۱ اونس) هم وڅښل شي.

• کافین :

شیدو ورکولو په وخت کې د کافي د ډېر مقدار اخیستل ممکن د شیدو خوړونکي د بې خوښۍ او تخرشیت سبب شي. په حامله ګۍ کې باید په ډېر کم مقداره سره استفاده شي.

• سګرټ :

صحي پرسونل فعالانه په شیدو ورکونکو مېندو کې سګرټ څښل او د سګرټ دود قطع کړي. څېړنو ښودلې ده هغه شیدې ورکونکې مېندې چې سګرټ څښي، کم مقدار شیدې تولیدوي او د شیدو شهمي مقدار یې د هغو مېندو په پرتله کم دی چې سګرټ نه څښي. د سګرټ دود همدارنګه د مور او ماشوم په صحت باندې بدې اغېزې لري.

• مورنۍ ناروغي :

که مور یو عادي زکام ولري کولاشي د ماشوم شیدو ورکولو ته ادامه ورکړي له مور څخه د ناروغۍ د انتقال د مساعدت په وخت کې مور ساري ناروغي لکه TB او هېپاټایټیس ولري باید د شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي ځکه چې په دې حالت کې د ماشوم د مصابیت خطر ډېر وي اما باید متوجه ووسو د هغه ماشوم مقاومت او فعالیت چې د مور له شیدو څخه ګټه اخلي د هغه ماشوم په پرتله چې له فورمولیر شیدو څخه ګټه اخلي ښه او لوړ دي.

• د مور په واسطه د درملو او مخدره موادو استعمال :

که مور درمل استعمالوي او د شیدو له لارې ماشوم ته انتقالیږي او د ماشوم لپاره مضر وي، نو باید له شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي. یو شمې درمل چې مضر وي د شیدو له لارې نه ترشیخ کېږي او یو شمې نورې چې مضر دي، ترشیخ کېږي. دپاملرنې په حیث شیدې ورکونکې مور باید د درملو له اخذ څخه مخکې، له ډاکټر سره مشوره وکړي. د دوايي عادت یا



مخدره موادو لکه الکول او نور درملو په صورت کې چې د ماشم د اعتیاد او هغې ته د ضرر سبب کېږي، 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 میاشتنی کې دوه چنده کېږي او په یو کلنۍ کې درې چنده ته رسیږي. د یو کلنۍ په آخرو کې وده نسبتاً کراره ده. دیو کلنۍ او دوه کلنۍ په منځ کې د نوي زوکړې وزن د لس پاونډو څخه په کمه اندازه ډیرېږي.

نوي زوکړې یوازې ۶۵۰ Kcal انرژي ته اړتیا لري په داسې حال کې چې لویان د ورځې دوه ځله Kcal انرژي ته اړتیا لري چې د بدن د وزن د مقایسې د پام وړ تفاوت دي. شیدې خوړونکي په ورځ کې د هر Kg په سر ۱۰۰ Kcal انرژي ته اړتیا لري. وروسته له شپږ کلنۍ څخه انرژي ته اړتیا په لږ مقدار او سرعت سره ډیرېږي ځکه چې د بدن نمو سرعت په بطني ډول سره صورت نه نیسي. اما د ذخیره شوي انرژي مقدار د کندی له امله د فعالیتونو په ډیریدو سره مصرفیږي.

اوبه

د ټولو لپاره اړینه غذايي ماده ده، ترتولو مهم د نوي زوکړې لپاره: حالات چې د مایعاتو د ضیاع سبب کېږي لکه استفراغات، اسهالات، خولې کېدل، د ادرارو اجباري ضیاع بېله دې چې اعاده شي، ماشوم ډېر ژر وژونکي ډیهایدريشن ته یې وړي د شیدو خوړلو په مقدمو مراحلو کې د مور شیدې یا فومولیر په نارمل ډول د مایعاتو کافي او نارمل مقدار د ماشوم د صحت لپاره د هغه مایعاتو ځای نیسي چې د جلد، پښتورگو، غیته موادو او د ادرارو له لارې اطراح کېږي. یو شیدې خوړونکي چې په گرم محیط کې اوسېږي، اسهال لري یا مکرراً استفراغ کوي او د ډیهایدريشن مخنیوي لپاره اضافي مایعاتو ته اړتیا لري شیدې خوړونکي 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 کېږي د مور شیدې د فلورايد او کافي مغذي موادو په لرلو سره تر څلورو یا شپږ میاشتني پورې ماشومان د مختلفو ناروغیو په وړاندې وقایه کوي. د شیدو خوړونکو لپاره د مور شیدې کومه 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 د لکتوز په شکل او شحمیات Linoleic Acid په ډول فراهموي. نوموړی داسې ترکیب دی چې د شیدو خوړونکي د بدن د هضمي انزایمونو په واسطه په آسانی سره جذبېږي. د مور د شیدو پروتین په پراخه پیمانه د Alpha-lactalbumin لرونکي دي او نوموړی داسې پروتین دی چې د نوي زوکړې په واسطه په آسانی هضم او جذبېږي.



ویتامینونه او منرالونه

د مورد شیدو د ویتامین محتوی کامل دي حتی ویتامین C چې د غوا په شیدو کې په کم مقدار سره پیدا کيږي د مور په شیدو کې په ډېر مقدار سره لیدل کيږي. 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 مگنیزیم د مور په شیدو کې شتون لري چې د نوي زوکړي د ودې لپاره په نارمل ډول کافي دي. د مور شیدې په کم مقدار سره سوږیم 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 پروتینونو لرونکي دي چې د جذب په پروسه کې مرسته کوي.

د نوي زوکړي لپاره دوايي مستحضرات

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

امیونولوژیک ساتنه

د مور شیدې د داسې فکتورونو لرونکي دي چې شیدي خوړونکي د انتاناتو د متنبډو څخه ژغوري. محافظتي فکتورونه عبارت دي له: د انتان نهې کوونکي، د وایروس ضد او د بکټریا ضد.

د شیدو ورکونې په اولو دریو ورځو کې د مور شیدې د کلسیروم په نامه ماده افرازوي چې د انتېي باډي گانو او سپینو کرویاتو لرونکي دي. کلسیروم نسبتاً معقم دي، کله چې د ثدیو څخه ووځي، ماشوم یا شیدو خوړونکي د هغې څخه کوم انتان نه اخلي. کلسیروم د مور د معافیتي فکتورونو لرونکي دي چې د نوي زوکړي د هضمي لاري مضرې بکټریايو غیرفعالوي. وروسته هم د مور شیدي معافیتي فکتورونه تولیدوي ولې د کلسیروم په اندازه نه دي، چې د Bifidus او Lactofirin فکتورونو څخه عبارت دي.

:Bifidus

په کلسیروم او د مور په شیدو کې د موجوده فکتورونو څخه عبارت دي چې د نوي زوکړي په کولمو کې د Bifidus Lactobacillus د گټوري باکټریا د نمو باعث کېږي. نوموړي بکټریا د نورو مضره بکټریاوؤ نمو نهې کوي.



Lactoferin:

یو بل فکتور دي چې د مور په شیدو کې لیدل کیږي. د اوسپني سره وصلیږي او نوموړي ماده د نوي زوکړي د معايي بکټریاؤ د ودې د حمایتي څخه لري ساتي.

د مور شیدي همدارنگه د څو ډوله انزایمونو، د څو ډوله هورمونونو لکه تایراید او پروستاگلاندین او لیپیدونو لرونکي دي چې ټول نوي زوکړي د انتاناتو د ودې څخه ژغوري. څېړونو ښودلې ده چې د مور شیدې نوي زوکړي د ویزینګ څخه ژغوري او داسې ښکاري هغه شیدو خوړونکي چې د مور د شیدو څخه گټه اخلي، په څو لمړنیو میاشتو کې نوموړي نوي زوکړي د معدې معايي ستونزو څخه ژغوري. همدارنگه نوموړي نوي زوکړي د هغوي په پرتله چې د فورمولر شیدو څخه گټه اخلي، په اسهالاتو او استفراقاتو لږ اخته کیږي.

همدارنگه نوي زوکړي چې د مورنۍ شیدو څخه گټه اخلي او په لمړنیو میاشتو کې به له مورنۍ شیدو څخه بل څه نه استفاده کوي، د متوسط غوړ په اتان لږ اخته کېږي، کوم چې په شیدو خوړونکو کې د معمولو انتاناتو څخه شمیرل کېږي.

د پېښې څېړنه او مطالعه

اسما حامله مور چې د ۳۰ اونیو حمل لري، کلنیک ته مراجعه کوي د سترټیا، خسافت او بي اشتهايي څخه گيله لري. دا د هغې دویم حمل دی، لمړنۍ ماشوم یې 3kg وؤ اوس 4 میاشتي دي. د اسما د ویني فشار نارمل دی، هېموگلوبین یې 9gr/dL دي. د چاپو رژیم اخلي او د هغې ناشته چای او ډوډۍ ده.

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

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

سوال: هغې ته د انیمیا او د حاملګۍ د رژیم په اړه څه توصیه لرئ؟

د اوسپني د کمښت انیمیا د معمولو انیمیاګانو څخه شمیرل کېږي چې په حاملګۍ کې د اوسپنې د زیاتي اړتیا د مخي رامنځ ته کېږي.

د اوسپني ورځنۍ توصیه سوي مقدار (RAD) د لویانو لپاره:

- نارینه 10mg
- ښځینه 15mg

غذا	مقدار	اوسپنه په Mg
کلیوالي پینر	یوه پیاله	0.4



0.1	يوه پيالہ	کاملې شيدې 3.3%
0.7	يو عدد	سره سوي هگۍ
0.2	نيمه پيالہ	ملايي
0.2	3Oz	ماهي - سالمون/تونا
0.2	يوه متوسطه دانه	مڼه- سره پوستکي لرونکي
0.4	يو عدد	کبله
4.2	10 عدد	وچ انځر
0.1	يو عدد	نارنج
3	يو پيالہ	مميز
7.5	3 Oz	ځيگر
2-6	3.5 Oz	غوښه
2.2-2.6	1.5 پيالہ	لوبيا/دال
2-5.5	1.5 پيالہ	سبزيجات
1.5	3.102Oz	گلپي
1.1	1 متوسطه دانه	کچالو/د کچالو پوستکي

د اوسپنې منابع

غني منابع : ځيگر، سرخي غوښه، حبوبات، لوبيا

متوسطې منابع : مميز، وچه مېوه، پالک، نخود، غله جات، وچه ډوډۍ

اوسپنه (د هيم په شکل) : غوښه، ماھي، ډېرله None Heme څخه جذبيري

اوسپنه بې له هطم څخه (NoneHeme) : غله جات، حبوبات، سبزيجات، ميوه جات، تخم

ويټامين C د اوسپنې جذب ډېروي، کله چې د غذا له None Heme سره يو ځای شي

فکتورونه چې د اوسپنې جذب کموي	فکتورونه چې د اوسپنې جذب ډېروي
اگزاليک اسيد	د معدې اسيد
په چای او قهوه کې Polyphenol	هيم لرونکې اوسپنه
د Mn,Zn او Ca منرالونو شتون	ويټامين سي
په بدن کې د کافي او اوسپنې د ذخيره شتون	RBC ته ډېره اړتيا (وينه بهېدنه، حاملگي)



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

A: د اوسپنې کمښت:

- (1) په کوچنیانو کې چې عمرونه یې 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٪-----



لسمه برخه

په شیدو خوړونکو او قبل المکتب ماشومانو کې د نرسنگ ملاحظات / کتنې

موخې

ددی برخې په پای کې به زده کړیالان په دی 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 کې 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 تغذیوي فکتورونه او د هغوی د وقایي او درملنې له پاره په نوؤ زوکړو او قبل المکتب ماشومانو کې د ستراتیژی مشخصول.
- د ماشومانو په ودې او نمو باندې د غیرمتعادلي تغذیې اغېزې تشریح کړي.
- د خوارخواکۍ او انتاناتو تر منځ اړیکې تشریح کړي.
- میندو ته د ماشومانو د غذایی څارنې په اړه هم د شخصي او هم د غذایی حفظ الصحې په اړه مشوري ورکړي.

په شیدو خوړونکو کې تغذیه

Infancy یا د شیدو خوړنه د حیات لومړی کال ته اطلاق کیږي. که چیرې په ځانګړی ډول توضیح سي، د نوی زوکړي اولینو ۲۸ ورځو ته (Newborn or Neonate) ویل کیږي. د ماشوم د تولد له پاره د اولې ورځې څخه تر ۲۹ ورځې پورې نوي زیږیدونکې ته شیدو خوړونکې یا شیر خوار وایي.

وده او پرمختګ (Growth And Development)

نمو / Growth: د نوې زوکړې وزن باید په ۴-۶ میاشتینې کې د زیږون د وخت دوه چنده او په یو کلنۍ باید درې چنده سي. قد یې د زیږون د وخت د 20inches څخه په یو کلنۍ کې 30inches ته ورسېږي.

په لومړیو ۴-۶ میاشتو کې هره اونۍ ۵-۸ اونسه وزن ډیرېږي او د هغه وروسته تر یو کلنۍ پورې په هره اونۍ 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 خوارخواکي د حاملګۍ په اخري ټرایمستر او وروسته د زیږون څخه په اولو شپږو میاشتو کې کولای سي د دماغي حجراتو وده ۲۰٪ ته راکښته کړي.

پرمختګ / انکشاف (Development)

يو رسيدلی / پوخ يا Mature انسان ته د رسيدو له پاره پرمختګ او انکشاف يو پروسه ده چې د فزيکي، رواني او اجتماعي تغيراتو لرونکې ده. معمولا دلته د اندازې ډيرنښت تر سترگو کيږي.

رواني او اجتماعي پرمختګ/انکشاف

که څارونکې / مراقبت کوونکې يو شيدو خوړونکې د يوي خوا د راحتې او نرمۍ او د بلې خوا د سختۍ او شدت سره مواجهه کړي، ماشوم سوء اعتماد زده کوي. په داسې حالاتو کې چې فزيکي مراقبت مهيا کيږي، که اړېکو ته پاملرنه ونه سي، ممکن شيدې خوړونکې د فزيکي ودې د ځنډ څخه وزورېږي.

فزيکي پرمختګ/انکشاف

معدې معايې سېسټم: شيدې خوړونکې تر څو چې ۴-۳ مياشتينۍ ته رسيږي د خوند حسيت نه لري او نوموړي حسيت ته يې پرمختګ نه وي ورکړي. لعابي او پانکرياسي اماليز د څو مياشتو له پاره کافي نه دي. د زيږون په وخت کې د کاربوهايډرېټونو محلات د هضم وړ نه دي. د شيدو خوړونکو معايې لارهم کامله نه ده او نه سي کولای چې پروټينونه د وينې دوران ته جذب کړي. کولمې چې تکامل يې کړي وي يوازې امينواسيدونه جذبوي نه پروټينونه.

عصبي سېسټم: عصبي نسجونه، صفرا او هورمونونه ټول د خپلي ودې او پرمختګ له پاره شحمو او کليسترولو ته اړتيا لري.



Rooting Reflex

شيدې خوړونکي د يو شمېر پرمختللو رفلکسونو لرونکې دي، يو د دې څخه Rooting Reflex دي، کله چې د شيدو خوړونکي رخسار ضربه وگوري، راس يې همغې لور ته تدور کوي.

بولی سېسټم

د شيدې خوړونکو پښتورگې خام دي. د موادو د فلتر کولو کمه وړتيا لري. د دوه مياشتينۍ په اوږدو کې د شيدو خوړونکو پښتورگې د نيمه جامدو غذايې موادو پاتې شونې نسي اطراح کولاي، د همدې وجې د دوو مياشتو وروسته هم بايد د دا ډول موادو ورکړه په ځنډ واچول سي. په يو کلنۍ کې د شيدې خوړونکو پښتورگې پخيدو ته رسيږي.

د باميعاد شيدې خوړونکي اړتياوې

د نارمل حمل موده ۳۸-۴۲ اونۍ ده. دا چې د مور شيدې د شيدو خوړونکې دپاره مناسبه غذا ده، د هغه مشخصات په فورمولير شيدو کې کاپي سوي چې په ډيری مواردو کې د مور شيدو د کيفيت لرونکې دي.



پروتین

د نسجی جوړښت د مخې ډیر زیات ارزښت لري. یو نوی زوکړي $3.5-2.5 \text{ mg/kg}$ پروتین ته اړتیا لري.

یو درې کلن ماشوم یوازې 2 mg/kg پروتین ته اړتیا لري.

انرژي

شیدو خوړونکې چټک میتابولیکي سرعت لري. یو نوی زوکړي د ورځې $100-120 \text{ kcal/kg}$ انرژي ته اړتیا لري.

د یو کلنۍ په اخرو کې شیدې خوړونکې یوازې $80-100 \text{ kcal/kg}$ انرژي ته اړتیا لري.

شحمیات

یو نوی زوکړي د اړتیا وړ $30-55\%$ کیلو کالوري انرژي د شحمیاتو څخه لاس ته راوړي. د مور شیدې د شحمیاتو د هضم لپاره لایپیز لري. د مور په شیدو کې موجود شحم $95-98\%$ جذبېږي.

ویتامینونه

د مور شیدې په زیاته پیمانه ویتامین C لري. اما د غوا د شیدو په پرتله د لږ مقدار ویتامین D لرونکې دي. د مور په شیدو کې موجود کلیسټرول په جلد کې د ویتامین D د تولید د پیشقدم په حیث کار کوي.

منرالونه

د مور شیدې یوازې سوډیم، پوتاشیم، کلورین او فاسفورس لري. دا منرالونه د شیدې خوړونکې د پښتورگو د وظیفوي محدودیت سره تطابق کوي. همدارنگه د مور شیدې د غوا د شیدو په پرتله لږه اوسپنه لري. اما شیدې خوړونکې 49% اوسپنه د مور د شیدو څخه جذبوي ولي د غوا د شیدو څخه 10% جذبولای سي.

همدارنگه $50-60\%$ کلسیم د مور د شیدو څخه جذبوي، ولي د غوا د شیدو څخه $25-30\%$ پوري جذبولای سي.

اوبه

د شیدو خوړونکې 70% بدن د اوبو څخه جوړ دي. په یو کلنۍ کې د شیدو خوړونکې بدن د لویانو په تناسب تحول کوي (د 60% په حدودو کې اوبه) د مور شیدې د غوا 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 شیدې 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 گڼي. د شیدو ورکونې له پاره تیاریانې مخکې د زیږون څخه صورت نیسي.



د مور د شیدو ترکیب

- (a) Clostrums: د هغه شیدو څخه عبارت دي چې وروسته د زیږون څخه په اولو ۲-۴ ورځو کې افزایږي. دا یوه رقیقه، ژیره او مکدره مایع ده. کلسټروم د پروټین (ایمونوگلوبین)، په شحمو کې منحل ویتامینونه، منرالونه او د کم مقدار شحمیاتو لرونکي دي.
- (b) Transitional Milk: د کلسټروم څخه وروسته تولیدیږي او تر دوو اونيو پورې دوام مومي. نوموړي شیدي د لکتوز، شحمو او په اوبو کې د منحل ویتامینونو لرونکي دي.
- (c) رسېدلې شیدې: رسېدلې شیدې په شیدو کې د 20% شحمو او په اخرو کې د 7% شحمو لرونکي دي.

د مور د شیدو بې مثله ګټي

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

دناروغي په وړاندې ساتنه: څېړنو ښودلي ده، هغه ماشومان چې دمور د شیدو په واسطه تغذیه کیږي، دهغو ماشومانو په پرتله چې فومولیر شیدو په واسطه تغذیه کیږي، په ناروغيو لږ اخته کیږي.

معدي معایې انتانات په ټوله نړۍ کې د مرګ اصلي علت جوړوي، په حقیقت کې د مایعاتو او الکترولایتونو عدم توازن چې د اکثر انتاناتو په واسطه رامنځته کیږي، د ماشومانو د ډیرې وژنې سبب ګرځي.

حاد اسهالات

تقریباً ټول حاد اسهالات په کوچنیانو کې د معدي معایې انتاناتو په واسطه رامنځته کیږي 50% نوموړي انتانات د Rotavirus له امله دي او پاتې نور یې د بکټریاوو، غذایي تسمم او د کولمو د التهابي حالاتو له امله رامنځته کیږي.

مزمن اسهالات

د دوو او نیو څخه د ډیرې مودې له پاره د اسهالاتو موجودیت ته وایي. اسباب یې عبارت دي له: کبدي ناروغۍ، د پانقراض ناروغۍ، دلویو او کوچنیو کولمو موقتي ناروغي لکه Ulcerative Colitis. دغیري وصفی مزمن اسهالاتو اسباب عبارت دي له: نامناسب غذایي رژیم چې د شحمو څخه فقیر وي، د منې د جوس او ډیرو مایعاتو اخذ.

غیروصفی مزمن اسهالات کولای سي د مغذي موادو د سؤ جذب سره یو ځای وي یا نه وي. که اسهالات او سؤ 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 ډیهایدريشن د د منځه تګ لپاره ګټه واخېستل سي. د ډیهایدريشن محلول باید لرونکی د 15-90 Meq سوډیم، 20-30 Meq پوتاشیم، او 20-22.5 Meq ګلوکوز په في لیتر کې وي، تر څو په ډیهادریشن کې استعمال سي. د ډیهایدريشن د رامنځته کیدو په صورت کې شیدي ورکونه باید ادامه ومومي. په هغو ماشومانو کې چې د فورمولیر شیدو څخه ګټه اخلي، شیدي باید ۱-۲ ورځو لپاره د اول په پرتله رقیق سي.



يا بايد بيله لکتوز شیدو څخه استفاده وسي. په هغو کوچنيانو کې چې مقاوم او مزمن اسهالات لري اړینه ده چې د وريدي تغذیې څخه گټه واخلي. وريدي تغذیه تر هغې چې ماشوم وزن نه وي اخیستی، ادامه ورکولای سي او وروسته بیا فمي تغذیه شروع سي.

نارسېدلي / قبل الميعاد شیدې خوړونکي

نارسېدلي يا قبل الميعاد ماشومان هغه دي چې اکثرا درې اونۍ مخکې د معینه وخت څخه تولد سوي وي. یو کم وزن شیدو خوړونکي بايد 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 خوړونکي ممکن د کم وزن يا ډیر کم وزن سره وزیري اما ټول قبل الميعاد کوچنيان به د 2.5kg څخه کم وزن ونه لري.

د قبل الميعاد ماشومانو له پاره ځانکړې فورمولا طرح سوي ده، تر څو د ودي اړتیاوی یې پوره کړي (د خام هضمي سیستم باوجود). د رودلو فلکس د حاملگۍ په جریان کې مخکې د ۳۲-۳۴ اونۍ څخه پرمختگ نه کوي په نتیجه کې قبل الميعاد د انفي معدوي تیوب دلاری او يا وريدي تغذیې ته اړتیا پیدا کوي.

قبل المکتب ماشوم

تر ۶-۳ کلني پوري ماشومان 4-5lbs/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 بايد یو ځل په خپل وخت کې توصیه سي. ماشومانو غاښونه بايد په روتین ډول چک سي.



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 وتوانېږي چې:

- د Clear liquid, Soft Liquid, Full Liquid او Regular Liquid غذايي رژيمونو ترمنځ توپيرونه او ځانگړتياوي تشرېح کړي.
- د پورتنی هر رژيم بېلگې او کلينيکي استطببات تشرېح او لست لري.
- د پورتنیو رژيمونو طرح او تهيه توضېح کړي (نمونه يې مينو)
- تشرېح 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 سويې د شحمو د رژيم عيارول
- د کېدې عدم کفايي ناروغانو لپاره د ټيټي سويې پروټين لرونکي رژيم عيارول
- د کليوي عدم کفايي ناروغانو لپاره د ټيټي سويې پوتاشيم لرونکي رژيم عيارول
- د مغذي موادو غلظت، ترکيب او خصوصيات مشخص کړي.
- د ناروغانو د تغذيوي حالت په ساتلو کې د نرس په رول خبرې اترې وکړي.

نارمل او درمليز رژيمونه د ناروغانو د ښې تغذې په موخه پلان کېږي (نارمل رژيم د منظم رژيم، کورني رژيم او کامل رژيم په نامه هم يادېږي).

منظم رژيم (Regular Diet)

په بستري ناروغانو کې چې صحت ته په کتو يې، په رژيم کې بدلون ته اړتيا ونه لري يا کوم ځانگړي رژيم ته ضرورت نه وي، توصيه کېږي.

په نارمل غذايي رژيم کې درمليز تحويلات

نارمل رژيم ممکن تحويل 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.



- د غذا کمول یا ډیرول د ډیري کتلې په واسطه یا د لږ فایبر لرونکي (Low Fiber Diet) رژیم په واسطه.
- په الرژیکو حالاتو کې د غذايي رژیم څخه د ځانگړي غذاگانو ایستل او یا داخلول
- په غذايي وقفو کې تغیر.

نرم رژیم (Soft Diet)

هغه رژیم دي چې پکې غذا نرمه، د کم فایبر او سلولوز لرونکي وي او ښه خوند لري. نرم رژیم د ورځې تقریباً (۲۵۰۰-۲۲۰۰) کیلو کالوري انرژي تهیه کوي. د غذا کم مقدار توصیه کیږي، تر څو د ناروغ تحمل د نرم غذاگانو په مقابل کې رامنځ ته سي.

استطبابات

حاد انتانات لکه معدي معايي انتانات او ناروغان چې د ژوولو ستونزې لري.

کافي مقدار: رژیم په داسې حال کې چې دقیق پلان سي، کافي دی.

تکرر: درې وخته غذا سره یا بې له رژیمه، د دې وختونو د مسافې ترمنځ.

د تغذیې مدت: د اړتیا په اساس

مجاري غذاگاني

نرم رژیم غذاگانو مثالونه: سوپ بې له شحمو، پاخه سوي حبوبات، رویجي (پلو)، هگي، مېوه جات، غیر الکولي خټباک/مشروبات، خواره باب، پاخه سوي سبزیجات، کوفته سوي یا نازکه غوښه، د پسه غوښه، د چرگې غوښه، شیدې.

کاملاً مایع رژیم

رژیم چې د کوتي په تودوخه کې مایع یا نیمه مایع شکل غوره کوي.

مکمل مایع رژیم (1000-1500Kcal) انرژي تهیه کوي.

تکافو یا کفایت: کولاي سو د دقیق پلان د مخې کافي انرژي تولید کړو. د انرژي غلظت کم دي، چې کولاي سو د ملایي او یا گلوکوز په اضافه کولو سره د انرژي مقدار لوړ کړو.

استطبابات:

د صاف مایع رژیم څخه نرم مایع رژیم ته انقالول، د حاد گسټرایټېس او معدي معايي عملیات څخه وروسته، د سختو غذاگانو عدم تحمل، د سختو موادو په ژوولو، تېرولو او هضمولو کې ستونزې، د راس او غاړې جروحات، صدمات.

غذايي تناوب:

د ورځې شپږ ځلي یا د هغې څخه ډیر



د استعمال مراحل:

که د ورځې د ۲-۳ څلو نوموړی رژیم ډیر دوام وکړي، مغذي مستحضرات او مخلوطې غذاګانې باید استعمال سي.

کاملاً مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

ټولې مایع غذاګانې په مایع رژیم کې شاملې دي. د شیدو ډولونه، صاف سوي سوپ، قهوه، چای، حبوبات، خښوونکي، پاخه سوي او صاف سوي حبوبات، د سبزجاتو او مېوه جاتو جوس، ایسکریم، څلوبي، شات، فیرنی او نور نیمه مایع مغذي مواد.

صاف سوي مایع رژیم

د هغې رژیم څخه عبارت دي چې د کوټي په تودوخه کې مایع شکل غوره کوي. دا رژیم تقریباً ۸۰۰-۱۰۰۰ 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 معمولاً د ۱-۲ ورځو لپاره استعمالیږي.

صاف سوي مایع رژیم غذاګانو مثالونه:

بې د شحمو ښوروا، توري چای، قهوه، کاربن لرونکي خښوونکي، د مېوي جوس، اوبه، حبوباتو اوبه، د وربوشو اوبه، مالګه او شات.

د فایبر کنټرول (سلولوز)

فایبر لرونکی رژیم (Fiber Diet)

سلولوز یا فایبر غالباً 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.

**استعمال:**

نوموړي رژیم د خامو سبزیجاتو او مېوه جاتو څخه استفاده وړاندیزوي. تصفیه سوی کاربوهایدرېټ ممکن د ناتصفیه سوی غذا پرځای استعمال سي.

د محدود فایبر رژیم

دا رژیم د غایطه موادو د کتلې او وزن د کمولو په موخه او د معایي انتقال د مدت د ځنډ لپاره په اسهالاتو او Ulcerative Colitis کې استعمالیږي.

استطبابات:

دا رژیم د غذایی فایبر د کنترول او د خامو سبزیجاتو، مېوه جاتو او غنمو د اخذ د مخنیوي په موخه استفاده کېږي.

د شحمو کنترول**د محدود شحمو رژیم**

نوموړي رژیم په کېدې افاتو، پانکریاتایتیس او د صفراوي کڅوړې په ناروغیو کې استفاده کېږي او هم په هایپرلیپیدیمیا او د شحمو په سوء جذب کې ترې ګټه اخیستل کېږي.

استعمال: د غذایی رژیم شحم تقریبا د 30mg/day په حدودو کې محدودیږي. مشبوع شحم او د شحمو څخه غني منابع په دې رژیم کې محدودیږي لکه غوښه، د سروکړو غذایی موادو د شحمو کمول او نور.

د محدود سوی کولسترول رژیم (Low cholesterol Diet)

کله چې هایپرکلسترولیمیا موجوده وي، غذایی کولسترول محدودیږي.

استعمال

د وینې د کولسترول زیاتوالی کولای سي د غذایی موادو د کولسترول د محدودولو په واسطه د 300mg/day ته کنترولیږي. د هګی ژیر او شحمي غوښه منع کیږي.

په دې رژیم کې مشبوع شحمیات کمیږي او د فایبر مقدار لوړیږي. انرژي داسې متوازن کېږي چې د ناروغ د نظر وړ وزن باید وساتل سي.

د منرالونو کنترول

نارمل غذایی رژیم د 5-6gr/day سوډیم لرونکی دی.



د سوډيم محدوديت

د سوډيم شديد محدوديت په ريوې اډيمايوي ناروغيو او د زړه په احتقاني عدم کفايې کې (2gr/day).

استعمال

غذا بې له مالګې پخيري او د سوډيم ټولي منابع منع کېږي.

د سوډيم متوسط محدوديت

د هايپرټنشن کنترول، د حېن او اډيما وقايه، غذا د لږ مقدار مالګې سره پخيري، په مېز باندې د اضافي مالګې د اېښولو څخه ډډه کېږي او د سوډيم منابع منع کېږي (4gr/day).

په غذا کې د سوډيم طبيعي شتون

د سوډيم غني منابع: په ټولو خوړو کې موجود دي لکه: صدف ماهي، د غوا غوښه، د چرګې غوښه، د خوړو او تروو اوبو ماهيان، شيدې، هګۍ، پنير، سبزيجات، ملايي.

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

د کاربوهايډرېټ محدوديت

دویم ډول خوړه شکره (Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM))

NIDDM د شکرې (80-90%) جوړوي او غالبا لاندې ګروپ اشخاص ډير مصابوي: متوسط عمر لرونکي، چاغ اشخاص، هغه اشخاص چې کورنۍ تاريخچه لري.

استعمال:

په نوموړو ناروغانو کې د غذايي رژيم د مهمو معيارونو څخه دا دی چې ټوله اخذ سوې کالوري کنترول کړي. کالوري ته اړتيا د Balanced Estimated Energy (BBE) د مخي ارزيايي کيږي. رژيم داسې پلان کېږي چې کاربوهايډرېټ د 175-200mg/day په اندازه د شحمو د محدوديت سره يوځای کنترولېږي.

په نوموړو اشخاصو کې د فزيکي فعاليت ډيروالي وړانديزېږي او په ورځې کې ورته درې ځلې غذا توصيه کېږي.

په عمل کې تغذيه

نارمل/منظم رژيم

د چرګې کباب

35mins

د پخېدو وخت



مواد:

د چرگې غوښه 2Oz

ماسته نیمه پیاله

تور مرچ ۱/۴ د چای څښلو قاشوڅه

مالگه د ضرورت په اندازه

غوړي یوه قاشوڅه

اوږه نیمه قاشوڅه

مېتود: د چرگ غوښه د تور مرچ، مالگې، اوږي او غوړیو سره مخلوط کړئ او دیگ وپوښئ او تر هغې چې غوښه نه وي پخه سوي، تودوخه ورکړئ.

منظم/نرم رژیم

جوش سوي سبزیجات

د پخیدو وخت 15-20Mins

مواد:

گازرې یوه متوسطه گازره

کچالو/پتاپې یو متوسط کچالو

نخود یوه پیاله

مېتود: گازره او کچالو په یو لوبښي کې میده کړئ او ښه یې وجوشوئ ترڅو پاڅه سي، د مالگې سره یې یوځای او مصرف یې کړئ.

نرم رژیم

شوله

د پخیدو وخت 30mins

مواد:

وریجې نیمه پیاله



۱/۴ پيالہ

می

نیمہ قاشوغہ

مالگہ

یوہ نیمہ پيالہ

اوبہ

یوہ قاشوغہ

غوري

مېٽود: می او وریجی سرہ مخلوط کریں، پہ اوبو کی پی وچوئ او تودوخہ ورکریں، پریردی چي اوبہ وچي کري او بیا پري غوري ورعلاوہ کریں.

کامل رژیم

فرنې (Custard)

20mins

د پخېدو وخت

مواد:

یوہ پيالہ

شیدی

۲ قاشوغي

د فرنې پودر

۱ قاشوغہ

بورہ

مېٽود: شیدی وختوئی، د فرنې پودر پہ ۱/۴ پيالہ شیدو کی حل کریں، وروستہ ورسره نوري شیدی هم علاوہ کریں، بورہ پري وچوئ او تر هغي پی پہ تودوخہ کبردی چي غلیظ سي.

کامل مایع رژیم

فرنې (Porridge)

15mins

د پخېدو وخت

مواد

۱ قاشوغہ

د فرنې پودر

نیمہ پيالہ

اوبہ

نیمہ پيالہ

شیدی

۱ قاشوغہ

بورہ



مېتود: اوبه جوش کړئ، وروسته د فرني پوډر پرې علاوه کړئ، ترهغې تودوخه ورکړئ چې غليظ سي، وروسته بوره پرې علاوه کړئ، لوبښی د تودوخي لري او شيدې پرې علاوه کړئ.

صاف مایع رژيم

ښوروا/یخني

د پخېدو وخت 30mins

مواد

د چرگ غوښه ۱ اونس

اوبه دوه نیمي پیالي

تور مږ دوه دانې

مالگه د ضرورت په اندازه

پیاز یوه دانه

مېتود: پورتنی ټول مواد په اوبو کې واچوئ ترهغې تودوخه ورکړئ چې غوښه نرمه سي او اوبه خپل نیمایي مقدار ته ورسېږي.

جیلی

د پخېدو وخت 15mins

مواد:

د جیلی پاکټ یو

اوبه دوه پیالي

مېتود: اوبه وختوئ، د جیلی د پاکټ نیمایي په یو لوبښي کې واچوئ او په هغې د سر دخوا جوش اوبه په ثابت ډول سره واچوئ. ساړه یې کړي چې جیلی آماده سي.

د ناروغ د غذايي 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 نقطو کې د ناروغانو سره سروکار لري د مثال په ډول: روغتونونه، د نرسنگ مرکزونه او ټولنه (Bartholomew).



روغتونونه: د Biola د نظريې له مخې نرسان موظف دي ترڅو په ناروغانو کې د فزيکي حالت، د وړودي غذا مقدار، 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 نمونې په شکل د څېړنو د مخې چې په بریتانیا کې سوي د نړۍ ډيرې وگړي د تغذيوي فقر څخه ځورېږي. wright 2006 راپور ورکوي چې تغذيوي فقر کولای سي د وزن د بايلست، قلبي عدم کفايې، ضعيف معافيتي سيستم او د ناروغانو د تپ د رغېدو د ستونزو سبب سي. د نرس رول دادی چې ناروغانو ته د تغذيې په اړه تعليمات ورکړي ترڅو د ښې روغتيا خاوندان سي.

تمت بالخیر

اخذ لیکونه

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