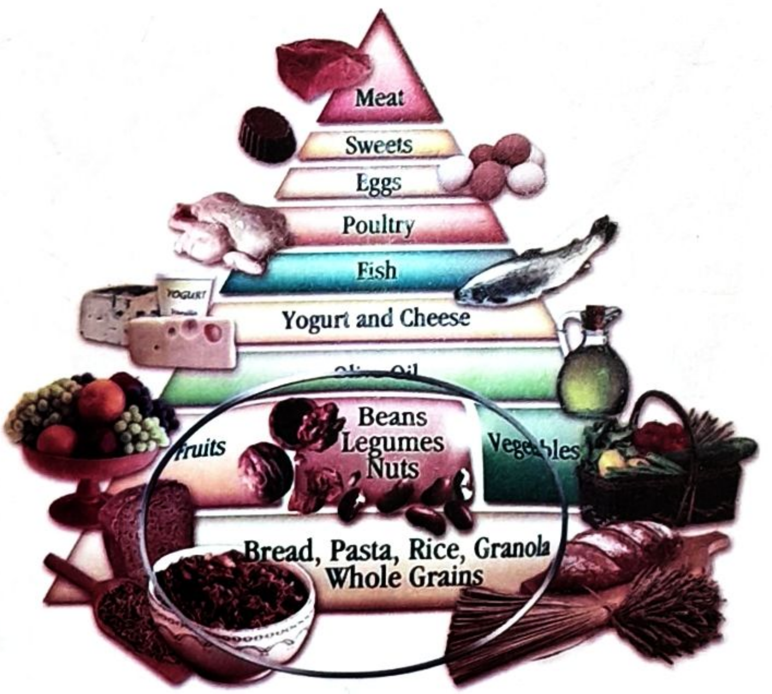
د عامې روغتيا وزارت
غضنفر د روغتيايي علومو انستيټوټ
د راجستر شوي ډيپلومه نرس عمومي پروګرام

تغذیه ۱



لمړی چاپ (۱۳۹۸)

لمړۍ برخه

د تغذیې پېژندنه 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 ارزیابي کېږي،مطالعه کوي.همدارنګه هغه ملي او نړیوالې ادارې چې د غذا د تولید له پاره کارکوي، هم معرفي کوي.

موخې

د دې برخې په پای به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- تغذیه ،مقوي غذایي موادو او تغذیوي حالت تعریف کړي
- د تغذیې د ارزیابۍ مېتودونه به مشخص کړي

  الف) انټروپومیټریک (قد (ونه)، وزن،د بدن د کتلې شاخص(BMI)

  ب) بیوشیمیک (سیروم البومین)

  ج) کلینیکي (تاریخچه / فزیکي موندنې، تغذیوي موندنې/ احتمالي کمښت)

  د) د غذا اخذ (د ۲۴ ساعته یاد راوړلو مېتود ، د غذا ثبت ، د کالوري شمېرنه)
- د غذا د تولید ملي او نړیوالې ادارې مشخصې کړي
- د ځان او ناروغانو له پاره د بدن د کتلې شاخص مشخص کړي

تغذیه (Nutrition)

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

تغذیه د علم الاغذیې څخه عبارت دی اودهغه پروسو ښودونکې ده چې دهغه پواسطه ژوندي موجودات غذایي مواد یوازې هضم ، جذب او انتقالوي او غذایي مواد مصرفوي اوپه اخر کې مېتابولیکي محصولات له بدنه وځي، همدارنګه دغه علم د مختلفو غذایي 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 خورو يې لاسته راځي . مغذي مواد هغه مواد دي چې کله د جسم پوسيله هضم اوجذب شي نو د بدن د دندو د پراختيا سبب گرځي. د مغزي مواد گروپونه عبارت دي له : کاربوهايدريتونه ، شحميات، پروټينونه ، اوبه ، ويټامينونه اومعدني مواد.

تغذيوي حالت (Nutritional Status)

د يو ژوندي جسم د تغذيې ځرنگوالی د مغذي موادو د استعمال په طريقې اودمغذي موادو په لاس پورې اړه لري. ممکن غذايي مواد ښه ، متوسط ، او يا خراب وي البته په غذايي رژيم پورې اړه لري، چې استعماليږي . تغذيوي حالت (Nutritional Status)د اخذ شويو غذايي موادو او د بدن د غذايي اړتيا ترمنځ توازن ته وايي.

غذايي سپارښتنه

د غذايي رژيم سپارښتنه چې په نظر کې نيول کېږي د يوگروپ اشخاصو له اړتياوو څخه استازولي کوي نه له افرادو څخه ، ضمناً جنسيت او کال هم په نظر کې نيول کېږي.

د تغذيې څېړل

اساسي لارې چې د کلينيکي تغذيې په څېړنو کې ترې کار اخستل کېږي ، ممکن په ۵ ډوله فعاليتونو باندې ډلبندي شي :

- Anthropometric Measure
- لابراتواري ټستونه
- فزيکي معاينه
- تاريخي اطلاعات
- بيوشيميکه ارزونه

۱: جسمي اندازه نيونه (Anthropometric Measure)

په جسمي اندازه نيونه کې لازمه ده چې د نيمگړتياوو په تخفيف کې محتاطانه له مهارتونوڅخه کار واخېستل شي. د سامان الاتو انتخاب ، ساتنه اوځارنه سمه او د واقعي اطلاعاتو په مصوئنيت کې له ځانگړې تخنيک څخه کار واخېستل شي.

جسمي اندازه نيونه د جسماني اندازه نيونې له پراختيا څخه عبارت ده . جسمي اندازه نيونه په يو شخص د جنسيت اوعمر د ځانگړو ستاندردونو له مخې مقايسه کېږي دغه معيارات د ډېرو اشخاصو لرونکو له گروپ څخه مشتق کېږي.

په جسمي اندازه نيونه کې قد او وزن په سمه توگه اندازه کېږي او نورې برخې لکه د مټ وسط ، د چاغښت له مخې تاو شوې برخې اندازه کېږي. جسمي اندازه نيونه د اسکليټي عضلاتو غير مستقيم څېړنه اوهم دجسم د شحمو څېړنه کوي.

۲:لابراتواري ټستونه: لابراتواري ټستونه ښيي چې د بدن دننه څه واقع شوي دي . د وينې اوتشو بولو نمونې معاينه کېږي ترڅو يوه غذايي ماده او يا يو مېټابولايټ چې د غذايي مادې پوسيله اغېزمنه شوې، اندازه کېږي.

۳: فزيکي موندنې:د کلينيکي علايمو د معاينې له مخې د شخص د تغذيوي حالت اوهم خوارځواکي (سوء تغذيه) مشخص کېدای شي د بېلگې په توگه د ويښتانو وچوالی، ډبلېدل او رېږش د PCM(Protein Calorie Malnutrition) علايم دي. د مخ خړوالی (خسامت) د اوسپنې د کمښت علامه ده. په هر صورت دغه علايم خاص نه وي ولې کېدای شي چې د نورو غذايي موادو په کمښت کې وليدل شي او يا هېڅ په غذايي موادو پورې اړه ونه لري.

تاريخچه يا کلينيکي موندنې	ممکنه کمښت
له مېوه جاتو، سبزيجاتواوحبوباتوڅخه ډډه کول	Vit-A ،Vit-C ويټامين ، نياسين ، فولېټ
له غوښې، لبنياتو اوهگۍ څخه ډډه	پروټين ، Vit-B۱۲
قبضيت ، هېموروييډ	غذايي فايبرونه
د وزن بايلل	کالوري، نور غذايي مواد
سوء جذب (نس ناستی ، دوزن بايلل،شحمي نس ناستی Steatorrhea : شحمي اونرم نس ناستی	Vit-ADEK ، کالوري ،پروټين ، Zn،Ca مگنيزيم، الکترولايټونه
د وينې کمښت	اوسپنه
تبه	کالوري
جراحي،ټراوما ، سوځېدنه ، انتانات	کالوري، پروټين ، Vit-C، Zn
خسافت ، د سترگو لاندې ابي رنگه حلقې	اوسپنه ، مس ، B۶ ،B۱۲،Zn ،بيوټين
اذيما (پړسوب)	پروټينونه
د خولې د زاويې اندفاعات (Lesions)	رايبوفلاوين
د ژبې التهاب (Glossitis)	فوليک اسيد
د جلد لاندې تور او ابي رنگه داغونه اوسره رنگه وينه بهېدنې (Pin Prick)	Vit- C
ډنگروالی (د وزن بايلل)	کاربوهايدرېټ ، شحميات ، پروټينونه
د هډوکو اوغاښونو ضعيفي اوسوء شکل	Vit-D او کلسيم

۴: بیوسیمیکه ارزونه

مختلف ټسټونه پکې ښکېل دي لکه وینه ، تشې بولي اوغایطه مواد. کمښت یا توکسیتي کولای شي د پورتنیو ذکر شویو نمونو په لابراتواري تجزیې اوتحلیل سره تعین شي.
دغه ټسټونه خوارځواکي مخکې له دې چې علایم یې راځرګند شي، کشفوي. د بستر دننه ناروغانو له پاره معمول ټسټونه عبارت دي له :

د سیروم البومین سویه

په بدن کې اساسي پروټینونه اندازه کوي او د بدن د پروټین د وضیعت د تعین لپاره ترې کار اخستل کېږي .

د سیروم ټرانسفرین سویه

د اوسپنې د انتقالوونکو پروټینونو سویه که چېرته په بدن کې د اوسپنې د ذخیرو سویه ټیټه وي نو ټرانسفیرین له نارمل څخه پورته ښیي اوکه بدن د پروټین له کمښت سره مخامخ وي نو سویه یې له نارمل څخه ټیټه ښیي.

د BUN اطراح (Blood Urea Nitrogen)

د لاندې حالتوښودونکی دی: د پښتورګو عدم کفایه ، د ریوي وینې د تامین عدم کفایه ، د بولي لارې بندښت.

د Creatinine اطراح: په ۲۴ ساعتونو کې په ادرارو کې د اطراح شوي کریاټینین اندازه ښیي او کولی شو د بدن دعضلي کتلې د تخمین له پاره ترې کار واخلو.د بېلګې په توګه په خوارځواکی کې ځرنګه چې د بدن عضلي کتله کمیږي نو د دې چارې سویه هم راکمیږي .

سېرومي کروماتین: په وینه کې د کریاټینین اندازه معلوموي. دغه ټسټ د پښتورګو د دندو د معلومولو له پاره استعمالیږي. د وینې د ټسټونو نمونې عبارت دي له : هېموګلوبین (HB) ، هېماتوکریت (HCT) ، د وینې سره کرویات (RBC) ، دوینې سپین کرویات (WBC)، Low Density Lipoprotein، High Density Lipoprotein، ترای ګلېسراید (TG) ، کولسترول (Cholesterol).

۵: تاریخي اطلاعات

الف) طبي تاریخچه (Medical History)

ډېری وخت ، طبي چارټ یا ریکارډ د ناروغ مکمله طبي تاریخچه ښیي، په هرصورت له ناروغ سره د خبرو په ترڅ کې کولی شو له هغه څخه مکمله طبي تاریخچه لاسته راوړو چې لرونکې د مکملو

طبي معلوماتو وي. هغه معلومات چې مخکې ثبت شوي نه وي اويا دناروغ د پرېښانۍ او د هغه د داخلېدو له امله چا ترې پوښتنه نه وي کړې.
د يوې طبي تاريخچې د ريکارډولو په وخت کې د ناروغ تغذيوي حالت وڅېړئ اوهرحالت چې په ناروغ کې دغذايي موادو د کمښت ښکارندوی وي، ارزيابي او وڅېړئ اوله ناروغ څخه اړين معلومات ترلاسه کړئ.

ب: غذايي تاريخچه (Diet History)

يوه غذايي کامله تاريخچه شامله ده په : د شخص په وسيله د اخېستل شوې غذا په اړه عمومي معلومات ، اقتصادي ، اجتماعي فکتورونه چې د غذايي موادو په خوړلو کې تاثير واردوي اوهمدارنگه د ځانگړو غذايي موادو په اړه معلومات په ژوند کې دغذايي موادو انتخاب يو له مهمو موضوعاتو څخه شمېرل کېږي.
د غذايي موادو د اخېستلو په برخه کې د معلوماتو د کسب له پاره څو لارې موجودې دي . دبېلگې په توگه د غذايي موادو ۲۴ ساعته يادداښت، دوامداره غذايي ريکارډونه ، د غذايي موادو د اخذ بيوشيميکي اطلاعات او جسمي اندازه نيونه بايد له معياراتو سره مقايسه شي.

ج) دوايي تاريخچه (Drug History)

که يو ناروغ يو له دغو درملو لکه انټي بيوټيکونه ، ويټامينونه او نورو غذايي درمليز تدارکات اخلي ، مقدار او هغه زماني طول چې ووايي دوايي اخېستنې يادداښت شي علايم اوجانبي اغېزې هم بايد ثبت شي.

په تغذيوي څار (مراقبت) کې د نرس نقش

- له ناروغ سره د نرس اړيکه دې ته زمينه برابروي چې ناروغ ته د غذايي رژيم د ښه والي اوتعليم په اړه بهتر معلومات ورکړي
- هغه ناروغان چې کافي غذا ته اړتيا لري تشوي کړي ترڅو مناسب غذايي رژيم واخلي
- نرس بايد ناروغ سره د نارمل غذايي رژيم په اهميت ، اصلاح او تغير کې مرسته وکړي
- د درست غذايي رژيم له اهميت ، نوعې اومقدار څخه ستاينه وکړي، د ناروغ او روغ شخص په غذايي رژيم کې ټول ښکېل فکتورونه (ټولنه ، نژاد ، مذهب، اقتصاد، روان) تقدير کړي
- د نارمل او اساسي غذا اهميت ،په اساسي درملنې کې د نوعې د بدلونونو په شان تقدير کړي .

د ناروغ ـ غذايي اړتياوو د لاسته راوړلو له پاره څه ډول تدابير د اهميت وړ وي

- د ښې او خرابې غذايي وضعې د ځانګړتياوو پېژندل
- په ښې تغذيې کې د ضروري مغزي موادو پېژندل اوهمدارنګه په بدن کې د هغوي د دندو په اړه معلومات
- په مختلفو غذايي ګروپونو کې دَ غذايي ارزښتونو پېژندل
- په مختلفو سني ګروپونو کې د غذايي اړمنتياوو پېژندل
- د مختلفو اوضاعو لاندې د غذايي اړمنتياوو پېژندل

د تغذيې اړوند موسسې

Nutrition ته دغذا علم وايي. په عامه روغتيا کې د تغذيې اصطلاح هغه غذايي پرابلمونو ته راجع کېږي چې يو شمېر زيات خلک ترې اغېزمن شوي وي اودغه پرابلمونه په کاميابۍ سره د ګروپي عمل له لارې حل کېدای شي. دغذا او تغذيې په اړه وسيع ملي کړنلارو او پلانونو ته اړتيا ده . دلته يو شمېر خلک لکه ډاکټران ، نرسان ، رژيم پوهان (Dietitian) تغذيې پوهان اواجتماعي کارکوونکي حياتي رول لوبولی شي . دوي مسؤليت لري چې د غذايي پرابلمونو د تشخيص اوحل له پاره دلارښود په حيث کار وکړي.

غذايي پاليسي (کړنلاره)

د ملي تغذيې کړنلارې موخه دغذايي روغتيا د سطحې لوړاوی دی. په ۱۹۷۴ کال Nutrition Consortium (د امريکا تغذيوي انسټيټوټ ،د کلينيکي تغذيې له پاره امريکايي ټولنه ده ،د امريکا د غذايي رژيم اتحاديه اود غذايي ټکنالوژۍ انسټيټيوټ) د ملي تغذيوي پاليسۍ له پاره لاندېنۍ موخې نشر کړي:

۱) د هرې غذا مکمله ذخيره او د استعمال له پاره د هغې د کافي مقدار اومناسب قيمت ترڅو د هېواد د اکثريت نفوس اړتياوې پوره کړي
۲) په ملي سويه د غذايي منابعو ساتنه ترڅو بېړنۍ اړتياوې پوره او په نړيوالۍ سطحه هم دخلکو اړتياوې مرفوع کړي
۳) د غذايي صحت په موخه د عامه خلکو د پوهې د کچې لوړول اوهغوي ته د مسؤليت احساس ورکول
٤) د کېفيت ، مصؤنيت او د کنټرول سېستم ساتنه چې دعامه خلکو اعتماد په غذايي ذخايرو کې په نظر کې ونيول شي
٥) د روانو غذايي پرابلمونو دحل له پاره له غذايي تحقيقاتو اوتعليماتو ستاينه

نوموړو موخو ته د رسېدو له پاره لازم دی چې :

۱. په دوامداره توګه د خلکو تغذیوي حالت وڅېړل شي اوغذايي پرابلمونو څرنګوالی معین شي
۲. پروګرامونو ته پراختیا ورکړل شي ترڅو له تغذیوي پرابلمونو څخه مخنیوی وشي
۳. د خلکو د تغذیوي وضعې د ښه والي په موخه له مسلکي اشخاصو څخه همکاري وغوښتل شي
٤. ټولو خلکو او روغتیايي مسلکي اشخاصو ته د تغذیوي تعلیمي پروګرامونو پراختیا ورکول
٥. هغه ځایونه وموندل شي چېرته چې تغذیوي تعلیمات په کافي اندازه موجود نه وي او د څېړنې او تحقیق په بڼه دغه معلومات لاسته راوړل شي
٦. د غذا د ذخیرې ، ساتنې اوتوزیع په اړه معلومات او اطلاعات راټول شي
۷. د غذايي پرابلمونو د حل له پاره له نورو ملي مؤسساتو او همدارنګه له نړیوالو موسساتو څخه د مرستې طلب وشي.

نړیوالې غذايي موسسې

۱. د غذا او زراعت موسسه :

نړیواله غذايي اتحادیه (FAO) د ۱۹۴۵ کال په اکتوبرکې د کاناډا په Quebec ایالت کې تاسیس شوه. د نوموړې اتحادیې موخې عبارت دي له :

- د ملتونود ژوندانه د سطحې د لوړولو له پاره
- په ټولو هېوادونو کې د وګړو د تغذیوي حالت د اصلاح له پاره
- د کلیو او بانډو د وګړو د غذايي وضعې د اصلاح په اړه اجرات
- له همدې لارې خلک دغه مناسبه موقع په نظر کې ونیسي اوخپل تولیدي کارونه په لاره واچوي

د دغې اتحادیې اجرایوي دفتر (FAO Headquarter) په روم کې موقعیت لري چېرته چې د دغې اتحادیې اړوند کارونه دعمومي مدیر له خوا نظارت کېږي. FAO (Food And Agriculture Organization) یوه خدماتي شعبه لري چې په همدغه شعبه یې ټول کارونه استوار دي اوحکومتونو ته دهغوي په کرنلارو او تګلارو کې مشوره ورکوي.

تخنیکي مرستې لکه د زراعت ، اقتصاد ، ماهي نیونه ، ځنګل ساتنه ، او تغذیه ملتونو ته برابروي . نورې مختلفې پروژې لکه د غذايي موادو ذخایر ، پروسس، د محصولاتو خرڅونه ، د حیواني

ناروغیو کنټرول ، دغلو دانو پراختیا، دغلو دانو له پاره د مزرعو ډېرول اوهمدارنګه د زراعتي ځمکو د مقاومت له پاره پروګرامونه د دوي له کارونو څخه شمېرل کېږي .

۲. نړیوال روغتیایي سازمان WHO (World Health Organization)

WHO په ۱۹۴۸ کال کې تاسیس شو او په Washington D.C کې د یوه عمومي ډایریکټر پواسطه اداره کېږي. WHO په نړیواله سطحه د صحي امورو په انسجامولو کې کارکوي.دغه موسسه د دوه عمده اساساتو په واسطه چې په اساسنامه کې ذکرشوې، اداره کېږي.

الف: عمومي

د ټولو وګړو روغتیا د یوې ټولنې په امنیت او مصؤنیت پورې نغښتې وي . د روغتیا د عالي معیار لرل بې له کوم نژادي، فردي او اجتماعي تعصب څخه د هر وګړي له اساسي حقوقو څخه شمېرل کېږي.

ب) د روغتیا مفهوم

روغتیا له مکمل فزیکي ، روحي ، رواني اواجتماعي حالت څخه عبارت ده او د ذکر شویو حالاتو نه شتون ناروغي ګڼل کېږي. مرستې چې WHO یې مختلفو هېوادونوته عرضه کوي په لاندې ډول دي:

ملي روغتیایي خدمات تقویه کوي ، اپیډیمیولوژیکي او احصایوي خدمات تاسیس اوترې ساتنه کوي ، انډیمیک او اپیډیمیک ناروغۍ کنترولوي ، رواني صحت ، د Sanitation اصلاح او طبي خدمات د وقایې اومعالجې له نظره تامینوي .

۳. د ماشومانو لپاره د ملګرو ملتونو وجهي صندوق UNICEF(United Nations Children Fund)

د مختلفو هېوادونود کوچنیانو لپاره یونیسف مختلف اهداف لري یو له دغو اهدافو کوچنیانو ته د مختلفو زرقیاتو ورکول دي لکه ، د پولیو د ناروغۍ د وقایې په موخه ، د شري وقایه د Vit-A د کتلوي دوز ورکول د Vit-A د کمښت د مخنیوي په موخه ، د خوارځواکۍ د وقایې له پاره د اوبو او غذایي موادو تهیه کول،د ولړې مخه نیول او نور.

یونیسف په ۱۹۴۷ کې تاسیس شوی ، د بېړنیو غذایي موادو تهیه کول چې کله اروپایي هېوادونه په جنګ کې وو اوهمدارنګه د همدې جنګ له امله بې ځایه شوو میندو له پاره چې شیدې ورکوونکې وي د شیدو تهیه کول چې له پروټینونو او نوروغذایي موادو څخه غني شمېرل کېږي .په دې اواخرو کې یونیسف په هغه هېوادونو کې چې د پرمختیا او پراختیا په حال کې دي د نوو زوکړو ، کوچنیانو ، حامله میندو او شیدو ورکوونکو ته ځانګړي پروګرامونه په لاره اچولي دي.

٤. نړیوال غذایي پروګرام (WFO (World Food Organization

دغه پروګرام دخپل اصلي هدف له پاره چې د ولږې اوخوارځواکۍ له منځه وړل دي کار او هڅه کوي. WFO د ملګروملتونو د سازمان برخه ده چې بودیجه یې په داوطلبانه توګه تامینیږي.په ۱۹٦۲ کال چې د دې سازمان پیل دی ، په دې لټه کې دي چې د نړۍ هر وګړی، ښځه ، نر اوکوچنیان باید په هروخت کې د سالمې روغتیا او ژوند له پاره سالمې غذا ته لاسرسی ولري.

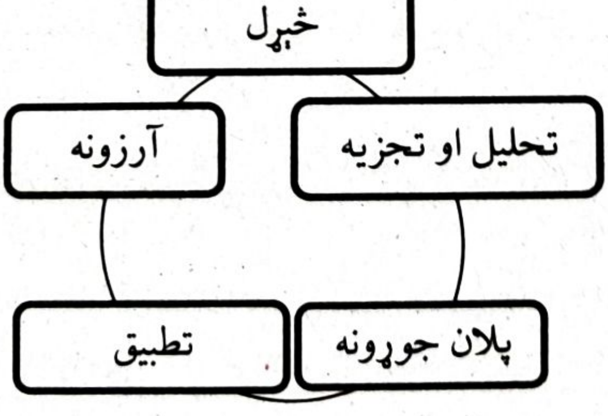
WFO پنځه ستراتیژیکې موخې لري چې عبارت دي له:

۱) دخلکو له ځان ځخه ساتنه اوپه بېړنیو حالاتو کې د ژوند د اړتیاوو پوره کول
۲) د حادې ولږې مخه نیول اود طبیعي بلاوؤ په وړاندې پانګه اچونه اودهغې د اغېزو راکمونه
۳) د سختوشرایطو، جنګ اوطبیعي بلاوؤ د راپېښېدو په صورت کې له خلکو سره همکاري چې بېرته خپل اصلي ژوند ته وګرځي.
٤) د مزمنې ولږې تغذیوي کمښت راکمول
٥) د ملتونو د وړتیاؤ تقویه کول ترڅو له ولږې سره مجادله وکړي

د ناروغ تغذیوي څارنه یا مراقبت

تغذیوي مراقبت د تغذیوي پرابلمونو د تشخیص اوحل له پاره پنځه تګلارې (قدمه) رامنځ ته کړي:

۱. د ناروغانو دتغذیوي اړمنتیاؤ او حالت څېړل
۲. د تغذیوي اړمنتیاؤ د معین کولو له پاره د اسنادو څېړل ، تحلیل او تجزیه
۳. د تغذیوي اړمنتاؤ د لاسته راوړلو له پاره د اهتماماتو پلان کول
٤. د طرحه شوي پلان تطبیق (له ۱ نه تر ۳ ورځو پورې)
٥. د دوامداره څېړلو له مخې د اهتماماتو ارزونه (لمړی قدم) اود مناسبو بدلونونو رامنځ ته کول



دویمه برخه

متوازنه غذا Balanced Diet

په دې برخه کې به زده کړیالان لوی مغذي مواد وپېژني او دغه پوهه به د متوازنه غذایي رژیم د پرمختیا له پاره د لارښود په شکل استفاده کړي.

موخې

د دې برخې په تمکیلولو سره به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې :

- متوازن غذایي رژیم ، خوارځواکي (سوء تغذي) ، تفریط تغذي اوفرط تغذي تعریف کړي
- غذایي لارښوديز هرم اومجاز توصیه شوي رژیمونه تشریح کړي
- خپل غذایي رژیم تحلیل کړي ترڅو پوه شي چې په غذایي رژیم کې یې نوموړي شپږ گروپونه شتون لري او که نه؟
- د غذایي رژیم په تدریس کې د نرس ډول تشریح کړي

غذایي رژیم (Diet)

په دې معنی هغه غذا چې روزانه یې یو شخص په نارمل ډول مصرفوي، نو د یو شخص غذایې رژیم د غذایي موادو هغه ډولونه دي چې په نارمل ډول یې استفاده کوي. د یوې ټولنې غذایي رژیم د غذایي موادو انواع دي چې معمولا په ټولنه کې مصرفیږي (افغاني ، پاکستاني ، چېنايي ، ایټالوي او نور....)

متوازنه غذا

هغه غذا چې د یوه شخص د اړتیاؤ د پوره والي له پاره کافي مقدار غذایي مواد ولري، نه ډېر کم نه ډېر زیات ولې په درست ډول. د بېلگې په توگه د غذا مصرفول چې په غذایي هرم کې توضیح شوي.

خوارځواکي (سوء تغذیه)

هغه حالت دی چې بدن د انساجو د دندو د سالم ساتلو له پاره ویټامینونه ، منرالونه او نور غذایي مواد په مناسبه اندازه ترلاسه نه کړي.

ضعیفه تغذیه

خوارځواکي په هغه کسانو کې چې ضعیفه تغذیه لري (Under Nourished) اوهم په هغه کسانو کې چې له حده ډېرمغذي مواد مصرفوي(Over-Nourished) واقع کېږي .

ضعیفه تغذیه د هغه غذا د اخذ له امله رامنځ ته کېږي چې په خپل ترکیب کې ضروري مغزي مواد ډېر کم ولري.

نوي زوکړي،نوي ځوانان او ځوانان اضافي تغذیې ته اړتیا لري. همدارنګه په حامله او شیدو ورکوونکو میندو کې د نس ناستی ، شدیدې وینې بهېدنې ، یا د پښتورګو د عدم کفایې له کبله د نومورو موادو ضیاع شدیدیږي . د مغذي موادو اخذ د عمر اړوند حالاتو او ناروغیو ، د اضافي رژیم اخذ ، وخیم صدمات ، وخیم اعراض ، د اوږدې مودې له پاره بستربدل او د مخدره توکو د بدې استفادې پوسیله محدودیږي.

په پرمختلوونکو هېوادونو کې د کوچنیانو د مرګ معمول علت د پروټین- انرژۍ خوارځواکي ده . دغه ډول خوارځواکي د پروټین ، ویټامین او منرال د ناکافي اخذ له امله راپیداکېږي . کوچنیان چې له مخکې ضعیفه تغذیه لري د سریع ودې په وخت کې له همدې ضعیفي تغذیې له کبله له انتاناتو اومختلفو ناروغیو کړیږي، ځکه چې په دغه وخت کې پروټینونو او اساسي منرالونوته ډېره اړتیا لیدل کېږي .

له حده ډېره تغذیه (Over-Nutrition)

Over Nutrition له حده ډېر د ناسم غذایي موادو د لګښت ، د ناکافي تمرین، له حده ډېر ویټامینونو او د نورو غذایي موادو د لګښت له کبله رامنځ ته کېږي. د Over Nutrition خطر په هغه کسانو کې چې له نارمل وزن څخه ٪۲۰ ډېر اضافي وزن ولري هم لیدل کېږي اویا په هغه کسانو کې چې د شحمو او مالګو غني غذایي رژیم مصرفوي اود لاندېنیو موادو له لوړ دوز له کبله هم رامنځ ته کېږي :

- د لوړ کولسټرول د راکمولو په منظور د نیکوتینیک اسید (نیاسین) استعمال
- د Premenstrual Syndrome د له منځه وړلو له پاره د Vit-B٦ استعمال (Prementrual Syndrome هغه حالت دی چې د حیض په وخت کې د ویټامین B٦ د کمښت له کبله په ښځو کې وینه په کندی سره علقه کېږي اود کتلوي وینې بهېدنې سبب ګرځي)

- د جلدي پرابلمونو د حل له پاره له Vit- A څخه کار اخېستل
- په خپل سر د اوسپنې او نورو مستحضراتو څخه ګټه اخېستل
- تغذیوي افات کولای شي د بدن هر سیستم اوحواس لکه د لیدلو حس ، د اورېدلو حس ، دخوند حس ، د بوی کولو حس متاثره کړي. خوارځواکي بالاخره کېدای شي د بدن د انزایمي سطحې د تغیراتو، د نسجي ابنارملتې، د غړو دعدم کفایې او مرګ سبب شي.

ایا ټول غذایي مواد کولای شي انرژي تولید کړي؟

ټول غذایي مواد انرژي تولیدونکي نه دي ، دوي نورې دندې لکه دبدن وده او نمو ساتنه او وقایوي دنده پرمخ وړي لکه ویټامینونه ، منرالونه او اوبه

د یو شخص د انرژۍ اړتیا

توپیر نه کوي چې یو شخص ترکومه دجسامت ، ظاهري وضعې ، نژاد او عمر له نظره توپیر ولري، ټول اشخاص په یوه اندازه مغذي موادو ته اړتیا لري لکه پروټینونه ، کاربوهایډرېټونه ، شحمیات ، ویټامینونه ، منرالونه او اوبه .

دغه مغذي مواد له کومه کېږي؟له غذایي ګروپونو چې عبارت دي له شیدې، سبزیجات ، مېوه جات ، هګۍ ، غله جات ، غوښه ، شحمیات اوقندي موادوڅخه لاسته راځي.

د ورځنۍ کالوري د تجویز اوتوصیې اندازه

۵۰٪ کالوري له کاربوهایډرېټ، ۱۰-۲۰٪ له پروټین اوله ۳۰٪ نه ډېر له شحمیاتو څخه ترلاسه کېږي.

غذایي لارښودیز هرم

له یوې وسیلې څخه عبارت دی چې د US د زراعت د ډیپارتمنت پوسیله تهیه شوی ترڅو خلک له متوازنه غذایي موادو چې تهیه شوي، استفاده وکړي.

په دغه هرم کې ٦ ډوله غذایي ګروپونه شامل دي چې هریو له دوي یو کم مقدار مغذي مواد رامنځ ته کوي ولې د بدن ټول احتیاجات نه شي پوره کولای . د یوګروپ غذایي مواد د بل ګروپ ځای نه شي نیولی اونه هېڅ یو له دوي د غذایي موادو له مخې یو په بل لوړوالی اوبرترې لري.

شپږ غذایي ګروپونه عبارت دي له :

- سبزیجات ۳-۵ پیالې(Serving)
- مېوه جات ۲-۴ پیالې
- شیدې،ماسته، پنیر ۲-۳ پیالې

- غوښه ، د الوتونکوغوښه ، ماهي ۲-۳ پیالې
- ډوډۍ ،حبوبات ، وریجې ۶-۱۱ پیالې

شحمیات اوخواږه په اضافي ډول استعمال شي

غذایي ګروپونه اود لګښت توصه یې

د شیدو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه / د غذا انتخاب یا ټاکنه
شیدې خوړونکي	۱-۲ پیاله	یوه پیاله شیدې
کوچنیان <۹	۲-۳ پیاله	یوه ساده پیاله ماسته
کوچنیان (۹-۱۲)	۳ پیالې	۱-۱/۲ انس پنیر
نوي ځوانان ۱۳-۱۹)	٤ پیالې	۲ پیالی پنیر
لویان (زیات عمر لرونکي)	۲ پیالې	۳-۳/٤ پیالې ایسکریم
حامله میندې	۳ پیالې	۱-۱/۲ پیالې شړومبې
شیدې ورکوونکې میندې	٤ پیالې	۱ پیاله شیدې چې غوړ ونه لري

تغذیوي ځانګړتیاوې

نوټ: یوه پیاله شیدې= oz۸ (اټکلي ۲٤۰ Ml) دغه مقدار شیدې لرونکي د gr۸ پروټین ، ۲ګرام کاربوهایډریټ ، ۸ ګرام شحم او ۱۵۰ کالوري دي (Ml۱ ۳۰=oz)

یوه پیاله Skim شیدې- oz۸ (اټکلي ۲٤۰ Ml) ،دغه مقدار شیدې لرونکي د ۸ ګرامه پروټین ، ۱۲ ګرامه کاربوهایډریټ ، ۵ ګرامه شحمو او ۱۲۰ کالوري دي.

شیدې له پروټین ، رایبوفلاوین ، ویټامین اي او کلسیم څخه غني دي.

شیدې ډېرمَقدار کلسیم لري د مېښې شیدې تقریبا ٤۰۰ ملي ګرامه او د غوا شیدې تقریبا ۲۹۰ ملي ګرامه کلسیم لري.

د غوښې ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه / دغذا انتخاب
کوچنیان	۲ خوراکه	سره غوښه ، دچرګې غوښه
ځوانان او لویان	۲ خوراکه	۱-۲\۱ پیاله وچې لوبیا
حامله میندې	۳ خوراکه	۲ دانې هګۍ
شیدې ورکووکې میندې	۲ خوراکه	۱ هګۍ ۱۰ انس دغوا غوښه ۱۰ انسه د پسه غوښه

تغذیوي ځانګړتیاوې

نوټ : غوښه په دوه ډوله سره غوښه او غوښه چې کم مقدار شحم لري، تقسیمیږي . 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 ګرمه پروټین ، ۵ګرامه شحم او ۷۵ کالوري انرژي لري. غوښه د پروټین ، ویټامینونو او B کمپلکس ویټامینونو غني منبع ده . شحمي اسیدونه په حیواني غوښو کې د الوتونکو دغوښې ، لوبیا اوباقلي کورنۍ حبوباتو په نسبت ډیر مشبوع وي. یوازې حیواني غذاګانې د کولسټرول لرونکي دي . د بېلګې په توګه د هګۍ ژیړ ، ځیګر ، او ماغزه ډیر کولسټرول لري .

د غوښې ګروپ دهغې د بیولوژیکي ځانګړتیا له مخې داوسپني لرونکي دي . سره غوښه او Oyster د لوړ غذایي اهمیت او ارزښت لرونکې او Zinc لري. بحري ماهي د ایوډین ښه منبع ده.

د مېوه جاتو ګروپ	د لګښت مقدار	د لګښت اندازه/ انتخابي غذا
کوچنیان	۳-۴ خوراکه	د میوو اوبه ۲/۱ ګیلاس
لویان اوځوانان	۲-۴ خوراکه	یودانه متوسطه مڼه
حامله او شیدې ورکوونکې میندې	۴ خوراکه	نیمه متوسطه کېله درې متوسطې خرما نیم دانه کینو یوه کلۍ خربوزه نیم متوسط انار یوه متوسطه مالټه

نوټ: یو خوراک مېوه ۱۵ ګرامه کاربوهایدریټ او ۶۰ کالوري انرژي انرژي لري.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

مېوه جات د Vit-A ،سکاربیک اسید او نورو ډول ډول ویټامینونو او منرالونو غني منبع ده.

وچه مېوه تقریبا ۶۵% کاربوهایدریټ لري .

د اسکاربیک اسید ترټولو ښه منبع Citrus Fruit (مالټه ، کېنو، او نور) ، تازه مېوه اوخربوزه ده .

وچه مېوه د Vit-C لږ مقدار لري .به غذایي رژیم کې حد اقل باید ۲ خوراکه Citrus Fruit موجود وي

د سبزیجاتو گروپ	د لگښت مقدار	د لگښت اندازه / دغذا انتخاب
کوچنیان	۳-٤ خوراکه	پخه شوې سبزي ۲/۱ پیالې
لویان	۳-۵ خوراکه	مېده شوې سبزي ۱ پیاله
حامله او شیدې ورکوونکې میندې	۵ خوراکه	د سبزی اوبه نیمه پیاله

نوټ: یو خوراک سبزیجات له ۱ پیالې خامې سبزی او ۲/۱ پیالې پخې شوې سبزی څخه عبارت دی چې Gr ٦ کاربوهایدریټ او ۲۵ کالوري انرژي لري.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

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 ویټامین C ښه منبع ده . کم رنګه مواد لکه کاهو او کرم د ویټامین له نظره فقیر سبزیجات دي.

د ډوډی/حبوباتو گروپ	د خوراک مقدار	د لگښت اندازه / دغذا انتخاب
لویان / زیات عمر لرونکي	٦-۸ خوراکه	۲/۱ متوسط چپاتې
Teenagers	۴-۵ خوراکه	۴/۳ سبوس لرونکی چپاتې
حامله اوشیدې ورکوونکې میندې	٦-۷ خوراکه	سپینه / نصواري ډوډی ډوډی / یوه پارچه Dinner Roll-۱ ۲/۱ پیاله پاخه شوي حبوبات واړه دوه داني بسکېټ ۲/۱ پیاله جوش کړې وریجې ۲/۱ پیالې Pasta وړوکی کچالو- یوعدد

نوټ: یو خوراک وچه ډوډی تقریبا ۱۵ گرامه کاربوهایدریټ ، ۳ گرامه پروټین او ۳۰ کالوري انرژي تولیدوي.

د مغذي موادو ځانګړتیاوې:

حبوباتي اغذیه د نړۍ د ډېرې خلکو له پاره د انرژۍ لمړنۍ منبع ده. دحبوباتي غذا حد اوسط خوراک ۶۵-۱۰۰ کالوري انرژي تولیدوي . کله چې حبوبات ډېر مېده او ژرنده شوي وي نوډېرې معدني مواد ، اوسپنه ، فاسفورس او B.Complex ویټامینونه یې له مینځه تللي وي . غله جات او حبوبات د کلسیم فقیر منابع دي.

شحمیات ، روغنیات اوخواږه

شحمیات او قندي مواد باید په اضافي ډول استفاده شي.

د خوراک اندازه / د غذا انتخاب

ملایې ---------------- د چای خوړلو یوه قاشوغه

مارګرین--------------- .... د چای خوړلو یوه قاشوغه

غوړي---------------................. د چای خوړلو یوه قاشوغه

ذوب شوي غوړي --------- .... د چای خوړلو یوه قاشوغه

نوټ :د شحمو د یوخوراک اندازه د چای خوړلو د یوې قاشوغې په اندازه ده چې ۵ ګرامه شحم او ۴۵ کالوري انرژي لري ، د ورځیني مصرف له پاره کوم هدایت او سپارښتنه نشته.

د غذایي رژیم د تدریس په وخت کې د نرس رول

د ټولنې اوصحي مسلکي کارکوونکو ترمنځ په پراخه پېمانه دا انګېزه ایجاد شوي چې تغذیه د ناروغیو په وقایې او د روغتیا په ارتقاء کې اساسي رول لري . نرسان په داسې موقیعت کې واقع دي چې ناروغ او مراجعه کوونکو ته باید دغذایي رژیم د ګټې په باره کې معلومات ورکړي اوپه ټولنه کې د وګړو دتغذیوي اړتیاؤ په باره کې تبلیغ وکړي.

نرسان باید هغه معلومات چې د یوه واقعي پلان دجوړولو له پاره د کوم له مخې چې به د ټولنې د ګړو غذایي اړتیاوې پرځای شي د ټولنې د وګړو په روغتیا مثبت اغېز ولري.

د نرسانو د کاري ساحې اساس د نرسنګ پروسه ده.

نرسان له همدې لارې کولای شي تعلیمي اړتیاوې او غذایي مشکلات مرفوع اوحل کړي. څېړل ، تشخیص ، پلان جوړونه،اجراات او ارزونه مراحل دي چې نرسان کولای شي د تغذیوي وضیعت د ارزښت له پاره ترې په ټولنه کې کار واخلي .

د بدن د کتلې د محاسبې شاخص BMI(Body Mass Index)

BMI د قد او وزن ترمنځ له نسبت څخه عبارت دی چې د تغذیې له امله له خطراتو او رواني حالت سره کلي نسبت لري.

BMI په مختلفو مېتودونو او روشونو محاسبه کېږي یوله هغوي دوزن (Kg) ویشل دي د قد په مربع (M) باندې

Weight \Height (M^2) =BMI

د صحت مندو لویانو له پاره نارمل BMI عبارت دی له: ۱۸,۵-۲۴,۹

مشق:

گرانو زده کړیالانو د خپل بدن BMI اندازه کړئ اوهم مو له ټولگیوالړ سره شریک کړئ

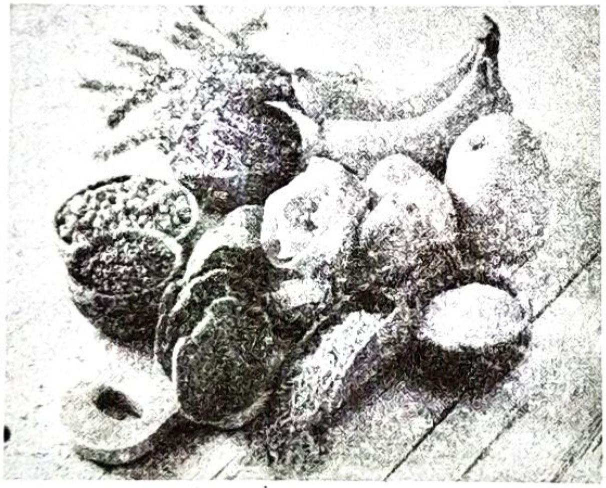
دریمه برخه

کاربوهایډریټونه Carbohydrates

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

موخې

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



- قند تعریف کړي
- د قندونو ترکیب او ډلبندي تشریح کړي
- قند لرونکي غذایي منابع لسټ کړي
- په عضویت کې دقندونو دندې اوذخیرې تشریح کړي
- د ورځني اړتیا په اندازه توصیه شوی مقدار تهیه کړي
- د قندونو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي

تعریف

کاربوهایډریټونه مرکبونه دي چې د کاربن ، هایدروجن او اکسیجن لرونکي دي. په دغه مرکباتوکې داکسیجن اوهایدروجن نسبت دهماغه نسبت په شان دی چې په اوبوکې یې نوموړي عناصر لري.

کاربوهایډریټونه له کاربن ، هایدروجن او اکسیجن څخه ترکیب شوي دي . کاربوهایډریټونه د انسانانو له پاره د انرژۍ عمده منبع جوړوي.

ترکیب (Composition):

د کاربوهایډریټونو تر ټولو ساده مرکب د $C_6H_{12}O_6$ فرمول لرونکی دی چې اکسیجن او کاربن په کې شپږ شپږ مالیکوله اوهایدروجن په کې ۱۲ مالیکوله دی.

ډلبندي (Classification)

کاربوهایډریټونه په دوه عمده گروپونو ویشل کېږي:

A. ساده کاربوهایډریټونه (Simple Carbohydrates)

B. مغلق کاربوهایډریټونه (Complex Carbohydrates)

شکر او نشایسته (Sugar And Starches)

شکر ډېر ساده کېمیاوي مواد دي ولې نشایسته ډېرمغلق کېمیاوئ مواد دي . شکر د ساده کاربوهایډریټونو او نشایسته د مغلق کاربوهایډریټونو له ډلې څخه دي.

ساده کاربوهایډریټونه (Simple Carbohydrates)

I. مونوسکرایدونه (Monosaccharide's)

د اساسي یونټونو یا واحدونو له جملې څخه دي چې نور کاربوهایډریټونه ترې جوړېږي.

الف: گلوکوز(Glucose)

Dextrose یې هم بولي. د انگورو یا جوارو قند نظر د گني قند ته لږ خوږ وي . توپیر نه کوي چې کوم ډول قندي مواد مصرفیږي . بدن هغه په گلوکوز بدلوي چې دغه قند اکثرا له مغلق کاربوهایډریټ څخه پارچه کېږي .

ب: فرکتوز (Fructose)

د مېوې قند یا Laevulose یې هم بولي. په مېوه جاتو اوشاتوکې پیداکېږي . فرکتوز عموما د شاتود قند په حیث پېژندل کېږي . دغه قند له ټولو مونوسکرایدونو څخه خوږ دی. د انسان بدن فرکتوز په گلوکوز تبدیلوي.

ج: گلکتوز (Galactose)

په طبیعت کې په ازاد ډول نه پیداکېږي ، یواځینی منبع یې د لکتوز هایدرولایز کېدل دي. اساسا د لکتوز (د شیدو قند) له پارچه کېدو څخه لاسته راځي.

II. ډای سکرایدونه (Disaccharides)

کله چې دوه مونوسکرایدونه سره یوځای شي یو ډای سکرایډ جوړوي. مهم ډاي سکرایدونه عبارت دي له :

الف: سکروز (Sucrose)

له نوموړي قند سره مونږ ټول اشنا یو چې په ګني، لبلبو اوګوړې کې پیداکېږي. نوموړی قند د ګلوکوز او فرکتوز له اتحاد څخه رامنځ ته کېږي.

ب: لکتوز (Lactose)

له ګلوکوز او ګلکتوز څخه جوړ دی. د تي لرونکو په شېدو کې پیداکېږي

ج: مالتوز (Maltose)

د ګلوکوز له دوو مالیکولونوڅخه جوړ دی چې د مالت شکر یې هم بولي . کله چې په بدن کې نشایسته په کوچنیو واحدونو تقسیمیږي، مالتوز لاسته راځي.

III. **پولي سکرایدونه : (Polysaccharides)**

پولي د ډېرو سکراید د قند په معنی دی . نوموړي کاربوهایډریټونه د ساده قندونو له څو مالیکولونوڅخه ترکیب شوي دي.

نشایسته ګلایکوجن ، ډکسټرین ، سلولوز ، اوپکټین (ناقابل هضم کاربوهایډریټونه) د پولي سکرایدونو له ډلې څخه دي:

الف: نشایسته (Starch)

د ګلوکوز د ډېرو واحدونو له اتحاد څخه تشکیل شوې ده (د Photosynthesis په جریان کې). د هضمیت د پروسې په جریان کې د ګلوکوز د واحدونو تسلسل په کوچنیو زنځیرونو پارچه کېږي، وروسته له هغه په ډای سکرایدونواو باالاخره د ګلوکوز په مفردو واحدونو تبدیلیږي .

ب) ګلایکوجن (Glycogen)

بدن د انرژۍ ذخیره لري چې په چټکۍ سره استعمالیدای شي. یومقدار ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي اوپه ځیګر کې ذخیره کېږي. کله چې انرژۍ ته اړتیا ولیدل شي بېرته په ګلوکوز تجزیه کېږي.

ج) ډکسټرین (Dextrin)

کله چې اغذیه د نشایستې لرونکې وي، رامنځ ته کېږي د بېلګې په توګه ډوډۍ پخیري یا سره شي چې ډکسټرین دهمدې غذاګانو یوه برخه جوړوي.

د) سلولوز (Cellulose)

غیر منحل فایبرونه دي . د نباتاتو په واسطه د ګلوکوز له واحدونو څخه لاسته راځي. د ګلوکوز مالیکولونه داسې سره یوځای کېږي چې یوه قوي ساختماني ماده تولیدوي. دغه ماده نباتات د

ساقو اوپانو د حمایې له پکاروي. سره له دې چې له ګلوکوز څخه جوړ دی د انسانانو په وسیله نه هضمیږي ولې دغذایي رژیم د فایبرونو د موجودیت له مخې د انسان د بدن له پاره ډېر ارزښت لري.

د کاربوهایدریټونو دندې

۱) د انرژۍ تولید :

اکثرا ګلوکوز له ځیګر څخه د وینې دوران ته ازادیږي اوپه بدن کې دوران کوي. دحجرو د فعالیت او انرژۍ د تولید له پاره د احتراقیه مادې په حیث ترې کار اخېستل کېږي.

یو ګرام کاربوهایډریټ =۴ کیلو کالوري انرژي

۲) د انرژۍ ذخیرې

ګلوکوز په ګلایکوجن تبدیلیږي او د وروستیو کارونو له پاره په ځیګر او عضلاتو کې ذخیره کېږي. کله چې ځیګر اوعضلات د ګلایکوجن د ذخیرو لرونکي وي یو زیات مقدار کاربوهایډریټ په شحمو تبدیلیږي او پر تحت الجلدي انساجو کې ذخیره کېږي.

۳) د عصبي سېستم له پاره د انرژۍ لمړنۍ منبع

عصبي نسجونه ، ماغ او سږي کاربوهایدریټونه د احتراقیه موادو د لمړنۍ منبع په حیث استعمالوي .

٤) د پروټین تعامل

ترټولو لمړی د انسان بدن کاربوهایډریټونه د انرژۍ د تولید له پاره په کاروي . د کمښت په صورت کې له پروټین څخه کار اخلي . د بېلګې په توګه بدن پروټین په ګلوکوز تبدیلوي ځکه چې ګلوکوز شتون نه لري اوپه همدې توګه حیاتي دندې په بدن کې ترسره کېږي.

۵) د مېتابولېزم تنظیم

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

٦) د کولمو او معدې د دندو په ترسره کولو کې رول

لکتوز د کولمو د ګټورو بکتریاؤ په وده او نموکې رول لري اوځیني نور قندونه د B کمپلکس ویټامینونوپه ترکیب کې ګټور ثابتیږي.

۷) غذايي فايبر

د کولمو او معدې د لارې د پرستالتیک حرکاتو په نښه کولو کې مرسته کوي د کولمو محتویات ډېر وي اوپه کولون کې د غایطه موادو د پاتې کېدو زماني طول راکموي. **د توصیه شوي غذايي رژیم مقدار**

د کاربوهايډرېټونومشخص مقدار د اخذ له پاره په دقیق ډول کوم معیار نه دی تجویز شوی ، لیکن د Ketosis دوقایې له پاره حد اقل د ورځې ۵۰-۱۰۰ گرامه کاربوهايډرېټ ته اړتیا لیدل کېږي.

غذايي منابع

نشایسته (Starch) :- خسته ، سبزیجات او پاڼه لرونکي سبزیجات

خالص شکر: - هغه کاربوهایډرېټونه چې ۱۰۰٪ قند لري لکه شربتونه ، جیلي ، مربا ، اوکاربنن لرونکي مشروبات.

وچ حبوبات :- په حبوباتو او وړوکې (۶۵٪-۷۰٪) کاربوهایډرېټ شتون لري

نخود او لوبیا : ۶۰٪ یا له دې څخه ډېرکاربوهایډرېټونه لري

سبزیجات او مېوه جات : پالک ، کرم ، هندوانه او نور پاڼه لرونکي سبزیجات یو مقدار اوبه لري چې تقریبا ۶۰٪ یا له دې څخه کم مقدار CHO لري ، کچالو ، خوږ کچالو ، Lima Bean، کېله کم مقدار اوبه لري او تقریبا ۲۰٪ یا له هغه څخه ډېر CHO لري.

د کاربوهايډرېټونو کمښت (Carbohydrates Deficiency)

۱. **Ketosis: -** د غذایي CHO د کمښت له امله د انرژۍ د تولید له پاره د ناکافي گلوکوز شتون دی. نو له همدې کبله یو زیات مقدار شحم استعمالیږي، د شحمو د مېتابولېزم له امله یو شمېر مواد تولیدیږي چې د کېتون په نامه یادیږي چې په نتیجه کې د نوموړو موادو توکسیک حالت ته کېتوزس وایي.

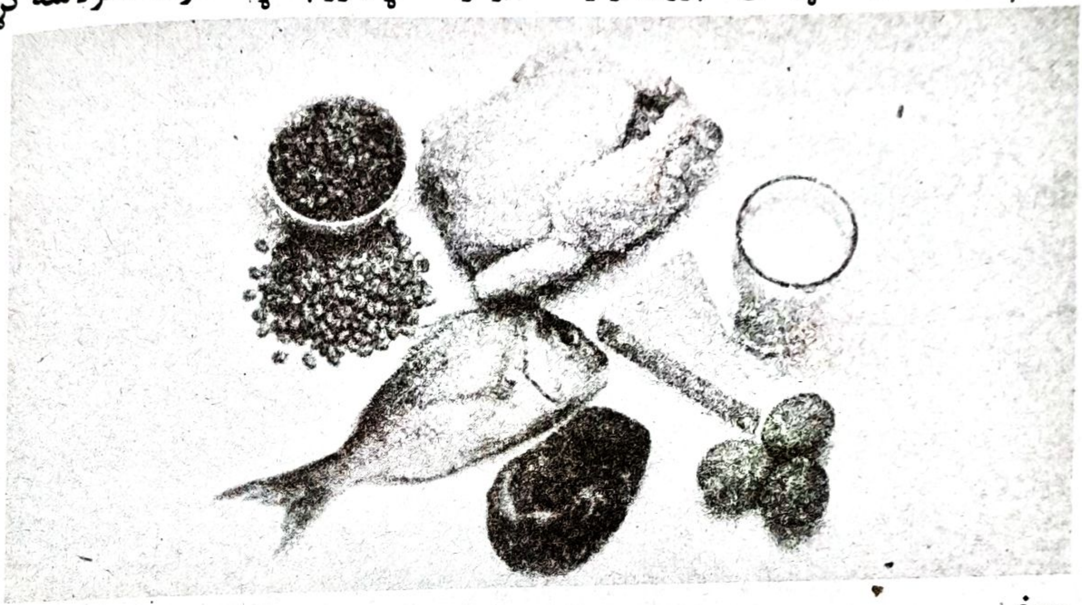
۲. **د بدن د انساجو لرې کېدل(Depletion Of Body Tissues):** پروټینونه د جسم انساج تعمیروي،کله چې د کاربوهايډرېټ اوشحمیاتو کمښت موجود وي نو د انرژۍ د تولید له پاره له پروټین څخه کار اخېستل کېږي. د کاربوهایډرېټونو کمښت د بدني انساجو د له منځه تگ سبب گرځي د بېلگې په توگه ولړه د د قحطۍ له وجې رامنځ ته کېږي.

۳. **زیات کاربوهايډرېټ لرونکی غذايي رژیم :** دغه ډول غذا د غاښونو د کاریس اوچنجي کېدو سبب گرځي. ټول قندي مواد د فرکتوز، گلوکوز، مالتوز، لکتوز او سکروز په شتون د همدې ډول Cavity سبب گرځي.

څلورمه برخه

پروټینونه Proteins

په دې برخه به زده کړیالان د پروټینونو د دندو اوځانګړتیاوو په اړه معلومات ترلاسه کړي.



موخې

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

- پروټینونه تعریف کړي
- پروټینونه او امینواسیدونه (ساختماني واحدونه) تشریح کړي
- د کامل او نامکمل پروټینونو ترمنځ د توپیر پېژندل (حیواني او نباتي)
- د پروټینونو بیولوژیکي ارزښت او دندې تشریح کړي
- پروټین لرونکي غذایي منابع لسټ کړي
- د ورځې اړین توصیه شوی مقدار تهیه کړي
- د پروټینونو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي

پیلامه :

پروټینونه هغه وخت ونومول شول کله چې ۱۵۰ کاله له میلاد څخه وړاندې کله چې د Protein یوناني کلمه د اولي اهمیت (Prime Importance) په معنی وکارول شوه.

تعریف:

پروټینونه لوی مالیکولونه چې د امینو اسیدونو په نامه له ساده موادو څخه ترکیب شوي دي.

کوم شیان د پروټین په اړه ډېر د اهمیت وړ دي؟

پروټینونه نه یوازې په غذا کې شتون لري بلکه د بدن په ترکیب اوجوړښت کې هم شامل دي. د بېلګې په توګه هډوکي، غړي ، وترونه (Tendons) ، لېګامنټونه ، عضلات ، غضروف ، ویښته ، نوکان او پوستکي ټول له پروټینونوڅخه جوړ دي.

پروټینونه زمونږ په بدن کې ځانګړې دندې ترسره کوي چې عبارت دي له :

دندې (Functions)

i. **انزایمونه :** پروټیني جوړښتونه چې کېمیاوي تعاملات اسانوي اودنوموړو د تشدېدو سبب ګرځي. دغه جوړښتونه د پروټینونو د کټلستونو په نامه یادیږي . هر انزایم په بدن کې یوه ځانګړې دنده لري.

ii. **انتي باډي:** پروټینونه چې د ناروغیو او انتاناتو په وړاندې مبارزه کوي. نوموړي جوړښتونه د وینې په سپینو کرویاتو کې پیداکېږي (د وینې په دوران کې یې شمېر ډېروي)

iii. **هېموګلوبین :** پروټیني جوړښتونه چې اکسیجن د بدن ټولو برخو ته رسوي

iv. **هورمونونه :** پروټیني جوړښتونه چې اکثرا د بدن دندې کنټرولوي. هورمونونه انزایمونه انتقالوي ترڅو خپلې دندې ترسره کړي ، د بېلګې په توګه د وینې د ګلوکوز د سطحې تعادل د انسولین په واسطه.

ودیز اوجوړښتیز پروټینونه

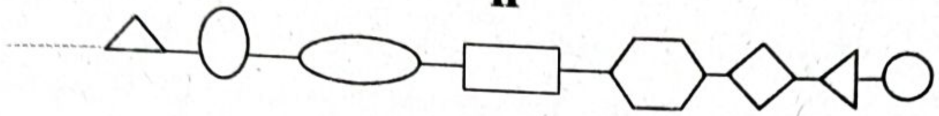
پروټینونه دي چې د بدن دانساجو په جوړښت ، ودې اوترکیب کې کارول کېږي.

د پروټینونو ترکیب

پروټینونه مرکبونه دي چې له امینواسیدونو څخه جوړ شوي دي او امینواسیدونه له کاربن ، هایدروجن ، اکسیجن ، او نایتروجن څخه جوړ شوي دي اودغه عناصر په زنځیري بڼه له امینواسیدونو څخه ترتیب شوي دي.

HN------ C -------COOH

H



امینواسیدونه: د پروټین دجوړېدا بلاکونه

په مجموعي توگه ۲۰ ډوله مختلف امینواسیدونه شتون لري . دغه امینواسیدونه په خپل ترتیب پورې اړه لري په بدن کې ځیني ځانگړې دندې ترسره کوي.

ستاسې بدن : د امینواسیدونو مخزن

ستاسې بدن په دوامداره توگه خپل د اړتیا وړ امینواسیدونه له مخزن اوغذایي رژیم څخه ترلاسه کوي وروسته له هغې چې تاسي یوه غذا واخلئ چې په خپل ترکیب کې پروټین ولري . نو ستاسې بدن په کار شروع کوي. پروټینونه په امینواسیدونو ټوټه کېږي (مختلف پروټینونه مختلف امینواسیدونه لري)کله چې پروټینونه کاملا هضم شي، ستاسې بدن امینواسیدونه جذبوي اودوباره یې د بدن دندې ترتیبوي . ستاسې بدن د یو مخزن په توگه کارکوي.

ضروري اوغیرضروري امینواسیدونه

له ۲۰ ډوله امینواسیدونو څخه ۱۱ ډوله یې د انسان په بدن کې ترکیبېږي، نوله همدې کبله ورته غیر ضروري امینواسیدونه وایي . پداسې حال کې چې ۹ ډوله نور یې زمونږ بدن نشي جوړولی. دې ډول امینواسیدونو ته ضروري امینواسیدونه وایي او باید په غذایي رژیم کې شتون ولري.

ضروري امینواسیدونه	غیرضروري امینواسیدونه
• هیسیډین	• گلایسین
• ایزولوسین	• گلوتامیک اسید
• لوسین	• ارجنین
• لایزین	• اسپارتیک اسید
• مېتیونین	• پرولین
• فینانیل الانین	• الانین
• ترېونین	• گلوتامین
• ټرېپټوفان	• اسپارجین
• والین	• سیرین
	• تایرونین

حیواني پروټینونه د نباتي پروټینونو په وړاندې

حیواني پروټینونه: غوښه ، ماهي، د الوتونکو غوښې، شیدې ، پنیر اوهګۍ دکاملو پروټینونوله ډلې څخه شمېرل کېږي. کامل پروټینونه د ضروري امینواسیدونو کامل مقدار لري له همدې وجې ورته دلوړ کېفیت لرونکي پروټینونه یا دلوړ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونه (High Biological Value Proteins) وایي.

نباتي پروټینونه : غلې ، حبوبات ، خسته باب، هګۍ او نور سبزیجات د نباتي پروټینونو له جملې څخه شمېرل کېږي . نوموړي پروټینونه په خپل ترکیب کې یو یا ډېر ضروري امینواسیدونه نه لري نو له همدې وجې ورته ناکامل پروټینونه وایي. همدارنګه نوموړي پروټینونه د لږ بیولوژیکي ارزښت لرونکي پروټینونو په نامه هم یادوي (Less Biological Value Proteins)

تکمیلي پروټینونه

د غذا دوه نامکمل پروټینونه چې د یوځای کېدو په صورت کې یو د بل کمښت جبرانوي.

د تکمیلي پروټینونو منابع

د دوه یا ډېرو غذاګانو چې په لاندې ډول ذکرشوي په یوځای کېدو سره به تاسې وکړای شئ یو مکمل پروټین جوړ کړئ . د نوموړې غذا د خوړو په صورت کې به تاسې د هضم د عملیې په وخت کې ټول نهه ضروري امینواسیدونه ترلاسه کړئ تاسې کولای شئ نباتي پروټینونه سره ترکیب اومکمل پروټین جوړ کړئ.

غلې	حبوبات	خستې / تخمونه
وربشې تخم	لوبیا	د لمر یا افتاب پرست د ګل
جوار	نخود	چارمغز/غوزان
وریجې	عدس	خستې
Pasta	سویا	
تورغنم (Rye)	مټر	

د مکمل پروټین د رامنځ ته کولو لپاره ترکیبات

د غلو اوحبوباتو ترکیب	د غلو او خستو ترکیب	د حبوباتو او خستو ترکیب
ملایي ، Peanut ،غنم	ډوډۍ د کنجد له تخم سره	د کنجد خمیره Chick Pea
د غنمو چپاتي		
Kitchri		
وریجې له دالو سره		

همدارنگه په هر گروپ کې د حیواني پروټینونو (غوښه،تخم،شیدې،پنیر) د لږ مقدار په اضافه کولو سره به تاسې یو مکمل پروټین جوړ کړئ لکه :

Porridge له شیدو سره

اش او مکروني له پنیر سره

سلاد له لوبیا سره

Kitchri له ماستو سره

د پروټینونو دندې

۱. د بدن د نسجونو ترمیم اوجوړونه

۲. د هورمونونو او انزایمونو په ترکیب کې شامل دي اودبدن میټابولېزم تنظیموي

۳. د بدن د الکترولایتونو اومایعاتو په ثابت ساتلو کې له بدن سره همکاري کوي

٤. د انتي باډیو په ترکیب کې شامل ده کوم چې دبدن معافیتې اړخ جوړوي

۵. د کاربوهایدریټ او شحمیاتو د نه شتون په صورت کې د انرژۍ ښه منبع جوړوي

gr۱ پروټین gr٤ انرژي تولیدوي (بدن نه شي کولای پروټینونه ذخیره کړي نوله همدې وجې د عضلې د پروټین د نه ذخیره کېدو له امله عضلات منابع (Washing) کېږي اوباالاخره ډنگروالی اود ودې د ودرېدو سبب گرځي.

پروټین ته اړتیا د شخص په جسامت او اندازې پورې اړه لري:

عمر

کوچنیان (مخصوصا نوي زوکړي او شېدې خوړونکي) د چټکې ودې له امله ډېرمقدار پروټین ته اړتیا لري

جنس

سړي نظر ښځو ته کم شحم او ډېر عضلات لري نو له همدې وجې ډېر مقدار پروټین لري.

حاملګي او شیدې ورکوونه

- د رشیم ، پلاسنتا ، د مو اوماشوم د بدن د ودې له پاره
- د نسجونو او وینې د پرمختیا او ودې له پاره

د غذایي پروټینونو د اخذ وړاندیز او پېشنهاد

کتګوري	عمر (کال)	وزن (Kg)	ارتفاع(Inch)	پروټین (Gr)
نوي زوکړي	۰-۰,٥	٦	۲٤	۱۳
	۰٫٥-۱	۹	۲۸	۱٤
کوچنیان	۱-۳	۱۳	۳۳	۱٦
	٤-٦	۲۰	٤٤	۲٤
	۷-۱۰	۲۸	٥۲	۲۸
نارینه	۱۹-۲٤	۷۲	۷۰	٥۸
	۲٥-٥۰	۷۹	۷۰	٦۳
	٥۱+	۷۷	٦۸	٦۳
ښځینه	۱٥-۱۸	٥٥	٦٤	٤٤
	۱٤-۲٤	٥۸	٦٥	٤٦
	۲٥-٥۰	٦۳	٦٤	٥۰
	٥۱+	٦٥	٦۳	٥۰
حامله				٦۰
شیدې ورکوونکي	٦ لمړنی میاشتې			٦٥
	٦ وروستنی میاشتې			٦۲

د نایتروجن تعادل

پروټین ته اړتیا ممکن د نایتروجن د تعادل د عنوان لاندې بحث شي.

د نایتروجن تعادل: حالت چې د نایتروجن اخذ او اطراح سره مساوي وي.په دوه ډوله دی:

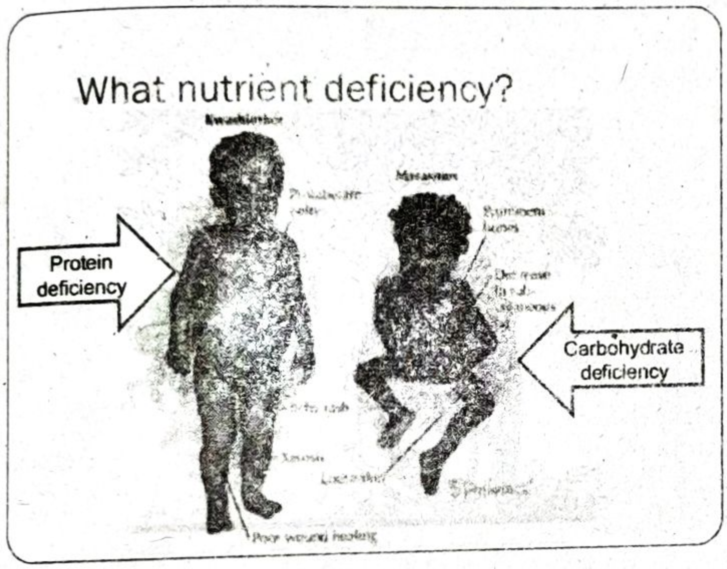
- **مثبت نایتروجني تعادل**

د نایتروجن له اطراح څخه اخذ یې ډېر وي. دغه حالت د نویو نسجونو د تشکل ښودونکی دی، د ښځگې په توگه په حاملگۍ کې ، کوچنیان چې د ودې په حال کې دي.
ورزش کوونکي چې نویو عضلاتو ته وده ورکوي ، نسجونه چې د فزیکي صدمو له ناروغیو او جرحو وروسته ترمیمیږي،دي.

- **منفي نایتروجني تعادل**

د نایتروجن اطراح نظر اخذ تر ډېره وي د ښځگې په توگه د تبې ، جرحو، سوځېدو ، ولړې او تحرکېت نه لرلو په حالاتو کې.

کمښت یا فقدان



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

Marasmus

حالت چې د شدیدې خوارځواکۍ له کبله رامنځ ته کېږي. په کوچني عمر لرونکو کې چې د کالورۍ،د غذایي پروټین ، ویټامینونو او منرالونو له کمښت سره مخامخ وي، لیدل کېږي . کوچنیان وچ کلک وي ولې اذیما نه لري . ویښتان وچ او ډبل ، پوستکی نازک اوغونج وي.

Kwashiorkor

حالت چې د غذایي پروټینونو کمښت په کې په انې او دوامداره توگه موجود وي لکه ولړه، د دغې حالت له کبله شحم په ځیگر کې تجمع کوي . دهورمونونو اوپروټین کمښت موجود نه وي ، اذیما ، درد لرونکې جلدي ستونزې او د ویښتانو د رنگ تغیر هم پکې موجود وي. نوموړې ناروغي په هغه کوچنیانو کې اکثرا لیدل کېږي چې عمرونه یې ۱-٤ کالو پورې وي.

د پروټین کمښت

د پروټین د کمښت اوله نښه عضلاتي ضعف دی. د بدن نسجونه اکثرا په پروټین ولاړ دي . د ښځگې په توگه کوچنیان چې د پروټین کافي مقدار نه ترلاسه کوي ، ضعیف اوکوچني عضلات لري

د البومین کمښت (په پلازما کې موجود پروټین) د اذیما او پړسوب سبب گرځي. همدارنگه د پروټین کمښت په وینې کې هم د نښو نښانو د رامنځ ته کېدو سبب گرځي.
RBC یوازې ۱۲۰ ورځې عمر لري. د نویو حجرو د تولید له پاره پروټین ته اړتیا ده د پروټین کمښت د وینې د کمېدو (Anemia) سبب گرځي.

د پروټین - انرژۍ کمښت

Marasmus	Kwashiorkor
• د پروټین او انرژۍ دواړو کمښت • د بدن سطحي شحم اوهم دمټ د پنجې قطر کمیږي • د وزن بایلل • حشوي پروټین (البومین) نارمل یا کمیږي • د معافیتي سېستم دنده نارمل • وچ اوډبل ویښتان • وچ او غونج مخ	• یوازې د پروټین کمښت • د بدن سطحي شحم اود مټ د پنجې قطر نارمل دی • وزن ممکن نارمل وي • حشوي پروټین کمیږي • د معافیتي سېستم دنده کمیږي • سره رنگه ویښتان • اذیمایي منظره / پړسوب

د پروټین له ډېر اخیستو څخه ډډه کول

څو طبي حالات د اشخاصو له پاره ، د پروټین مناسب هضم او پروسېس کول ستونزمنوي او د بدن په مختلفو برخو کې د اضافي محصولاتو د رامنځ ته تگ سبب گرځي.
اشخاص چې د ځیگر او پښتورگو په ناروغیو اخته وي ، نه شي کولای په مؤثر ډول پروټینونونه پروسېس کړي اوپه یوریا یې تبدیل کړي اویا یې په مؤثر ډول په تشو بولو کې اطراح کړي. دغه حالت بالاخره د یوریک اسید تیرو دجوړېدو اوهم د یوریمیا سبب گرځي . په دغه حالت کې ډاکټران محدود پروټین لرونکی غذایي رژیم توصیه کوي.

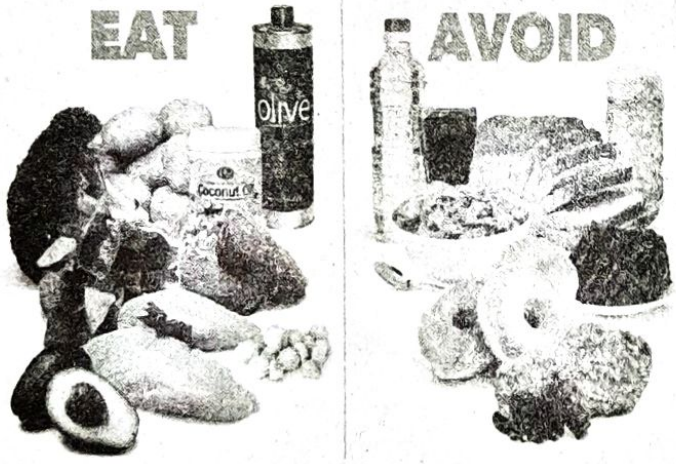
پنځمه برخه

شحمیات Fats

په دې برخه کې به زده کړیالان د شحمیاتو په ډولونو، ځانګړتیاؤ اواستعمال باندې پوه او هغه به مطالعه کړي.

موخې

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



- شحمیات تعریف کړي
- د شحمیاتو ترکیب او ډلبندي تشریح کړي
- د شحمیاتو دندې تشریح کړي
- اساسي شحمي اسیدونه او دندې تشریح کړي
- د شحمیاتو غذایي منابع لسټ کړي
- د شحمیاتو ورځنۍ اړتیاوې تهیه کړي
- د شحمیاتو د کمښت نښې نښانې تشریح کړي

پیلامه

تعریف: شحمیات د انرژۍ ترټولو متراکمه منبع ده. gr1 شحم kcal۹ انرژي برابروي. دوي د انرژۍ اصلي ذخیره جوړوي اودمختلفو دندو له پاره اړین دي. څرنګه چې لږ O2 او ډېر C لري نو له همدې وجې له کاربوهایډریټ سره ښه توپیریږي.

موخې

۱. د شحمو د غذايي منابعو توضيح کول
۲. د شحمياتو مختلف ډولونه توضيح کول
۳. په دې پوهېدل چې بدن څه ډول له شحمياتو ګټه اخلي
۴. ناروغۍ چې د شحمياتو په ډېر استعمال سره پيداکېږي

توضيحات

- شحم (Fat/Lipid)
- :Fatد کوټې په تودوخه کې جامد وي لکه په پنير ، پيروي او ملايي کې موجوده شحم
- Oil: د کوټې په تودوخه کې مايع وي لکه نباتي غوړي

مغذي مواد چې لوړ مقدار انرژي توليدوي:

يو ګرام کاربوهايډرېټ ------------ ٤ Kcal

يوګرام پروټين ----------------- ٤kcal

يو ګرام شحم ---------------------- ٩ Kcal

د شحمو ترکيب : کاربن ، هايدروجن ، اکسيجن

د يومالیکول شحمو ساختماني ترکيب = ګلXسرول + شحمي اسيد

Monoglyceides

د ګلېسرول + يو شحمي اسيد له مجموعې څخه عبارت دی.

يو ماليکول شحمي اسيد + ګلسرول

ګلېسرول	OH ....
	..................OH
	...........O-Fatty Acid

Bioglycerides

Glycerol+Two Fatty Acids ګلېسرول + د شحمي اسيدونو دوه ماليکولونه

ګلېسرول	OH................
	............O-Fatty Acid
	...........O-Fatty Acid

Triglycerides

گلېسرول + د شحمي اسیدونو درې مالیکولونه

ګلېسرول	...............OH
	.........O-Fatty Acid
	.........O-Fatty Acid
	.........O-Fatty Acid

ترای گلېسرایدونه اکثرا په بدن اوغذایي رژیمونو کې پیداکېږي .

ترای گلېسرایدونه اکثرا په نسجي حجراتو او انساجو کې موجود دي.

شحمي منابع

- Oils او Fats

د جوارو تېل ، د سویا تېل ، د لمرپرستي تېل، مارگین ، ملایي ، د پخلي غوړي

- **حیواني غذاگانې**
- د اوزې غوښه ، د پسه غوښه، د غوا غوښه ، د چرگې غوښه ، د ماهي غوښه ، هگی ، شیدې ، پنېر ، ملایي ، ماسته
- **شحمي نباتيّ غذاگانې**

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

- نباتي غوړي
- **د لیدو وړ شحمیات**

وگورئ احساس کړئ : ملایې ، لم ، پېروی ، متایي ،

- **ناقابل لیدغوړي**

د نورو مغذي موادو سره مخلوط: کوپره ، پسته ، بادام ،

فعالیت :

د هغه ناروغانو په شکایت کې مرکزي رول لري چې له یوې قلبي حملې څخه روغ راوتلي وي او نوموړي ناروغان ووایي چې نورې ښې غذاگانې نه شي مصرفولي.

شحم

دندې	د کمښت نښې نښانې	حیواني منابع	نباتي منابع
• د انرژۍ برابرول • په شحمو کې د منحل ویټامینونو انتقال • د ضروري شحمي اسیدونو تقویه • د هډوکو او نوروغړو تقویه اوساتنه • له یخنۍ اوګرمۍ څخه مخنیوی کول • د غذا له تهیې څخه رضایت	• اګزیما • د وزن بایلل • د بدن په وده کې ځنډ	• وازدې او لم • پنېر • پېروی • ملایي • شیدې • هګۍ	• نباتي تېل • خسته • چاکلېټ • زېتون • مارګرین

بدن څه ډول له شحمو څخه ګټه اخلي؟

په غذا کې موجود شحم

انرژي

د شحمو ذخیره : د انرژۍ ذخیره

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

ضروري شحمي اسیدونه : د حجراتود ترکیب له پاره ، د بدن په دندو کې مرسته کوونکي

نورې دندې:

- غذایي رژیم ته خاصه ذایقه ورکوي
- دده په شتون کې له پروټین څخه د انرژۍ د منبع په توګه ډډه کېږي
- د غذا د اخېستو وروسته انسان ته مړښت ورپه برخه کوي

د حجراتو شحم :

- د ټولو حجراتو په ترکیب کې شامل دي
- ډېری مقدار یې په مغز او اعصابو کې پیداکېږي
- د ډېر مقدار ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي

ذخیروي شحم :

- په ځانګړو ذخیروي حجرو کې شتون لري
- ډېرې مقدار يې د پوستکي لاندې اوپه ګېډه کې پیداکېږي
- د شحمي اسیدونو لږ مقدار لري
- د بدن له پاره د انرژۍ د ذخیرې حیثیت لري
- په بدن کې دعایق دنده ترسره کوي (بدن ګرم ساتي)
- له نازکو غړو څخه ساتنه کوي (د بېلګې په توګه پښتورګي)

د شحمیاتو دندې:

په غذا کې شحمیات :

۱. د بدن د احتراق منابع
۲. په شحمو کې د منحل ویټامینونو جذب (A.D.E.K)
۳. غذا ته خاص خوند ورکوي
٤. د ضروري شحمي اسیدونو (Linolenic ۸ Lineoleic Acid) منبع ده ، چې د حجروي غشاګانو د تقویې سبب ګرځي. د کولسټرول په انتقال او مېتابولېزم کې مرسته کوي اوهمدارنګه د مغز په ودې او د وینې د علقې په اوږدېدو کې هم مرسته کوي.

په بدن کې شحمیات :

۱. د احتراق منبع : د ټولو نسجونو له پاره (بغیر له CNS)
۲. د احتراقیه موادو ذخیره: شحمي حجرات
۳. دغړو ساتنه : شحمي تقویه یي حلقه چې مېخانیکي ضربې او ټکانونه جذب او له غړوڅخه ساتنه کوي (سترګه ، پښتورګي ، هډوکي او نور)
٤. غوړول : د انسان د بدن شحمي غدې غوړې یا شحم تولیدوي چې دغه غدوات د Sebaceous Gland په نامه یادېږي . د دغې غدو افرازات پوستکی غوړوي اوله بدن څخه د اوبو د وتلو مخه نیسي.

٥: عایق جوړونه : شحمي طبقه چې د جلد لاندې موقعیت لري بدن له یخنۍ څخه ژغوري.

٦: د حجروي غشاء جوړښت : شحمیات د حجروي غشاء عمده برخه جوړوي.

شحمي اسيدونه (Fatty Acids)

I. مشبوع شحمي اسیدونه (Saturated Fatty Acids)

II. واحد نامشبوع اسیدونه (Monounsaturated Fatty Acids)

III. څوګانه نامشبوع اسیدونه (Polyunsaturated Fatty Acids)

ترای ګلېسراید Triglycerides

وروسته له هضم څخه:

Glycerol+۱fattyacid +۲ Fattyacid+۳fatty Acid

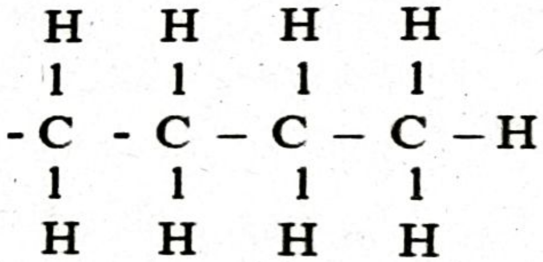
۴۰ مختلف شحمي اسیدونه :

مشبوع شحمي اسیدونه: دوه ګونې رابطه نه لري ډېر مقدار هایدروجن لري

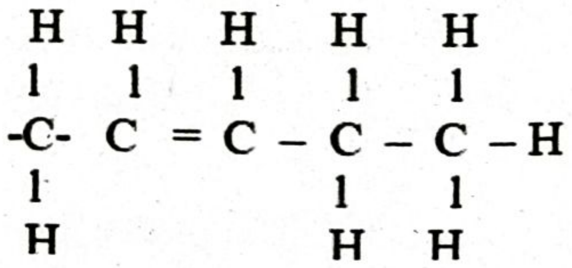
واحد نامشبوع اسیدونه :یوه دوګونې رابطه لري

څو ګانه نا مشبوع اسیدونه : دوه یا ډېرې دوه ګونې رابطې لري

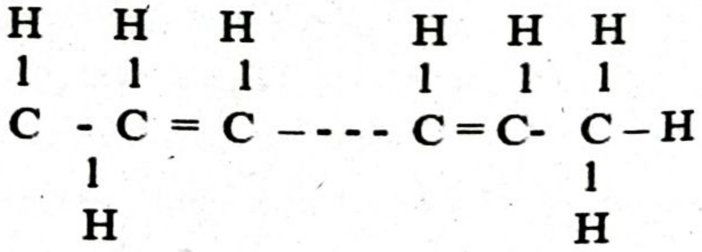
شحمي اسیدونه : څه ډول یو له بل سره توپیریږي؟



مشبوع شحمي اسیدونه



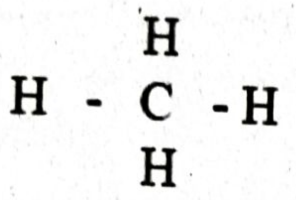
مفرد غیرمشبوع شحمي اسیدونه

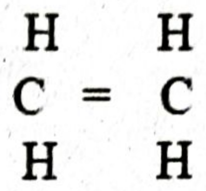


څو ګونې غیرمشبوع

- د کاربن اتوم زنځیرونه په مختلف طولونو (اوږد ، متوسط، لنډ) لیدل کېږي

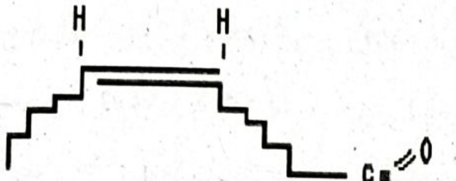
- ممکن د کاربن د اتومونو ترمنځ یو یا څو جفته رابطې موجودې وي. شحمي اسیدونه چې جوړه رابطې لري د لږ مقدار هایدروجن لرونکي دي.



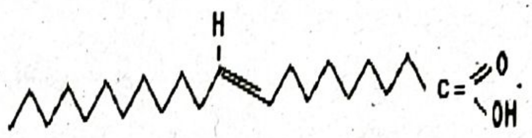


- په یو شحمي اسید کې د کاربن داتومونو زنځیرونه چې جوړه رابطې لري اوقات شوي وي د (Cis Fatty acid) په نامه اوکه زنځیرونه مستقیم وي د (Trans Fatty Acid) په نامه یاېږي.

Trans يې د انسان دبدن په وسیله استفاده کېږي، لکه مشبوع شحمي اسیدونه



Cis fatty acid



Trans fatty acid

ضروري شحمي اسیدونه

- ډېری شحمي اسیدونه چې د بدن په وسیله نه جوړیږي ، ضروري اسیدونه نه دي
- دوه شحمي نا مشبوع اسیدونه چې د بدن په وسیله نه تولیدیږي اوپه غذاو کې اخېستل کېږي ضروري شحمي اسیدونه دي (Linolenic Acid& Lnolenic Acid)
- د حجراتو په جوړېدا په ځانګړي توګه د دماغو د حجراتو په جوړېدا کې ترې کار اخېستل کېږي

شحم د مشبوع ، غیر مشبوع ، اوڅوګانه مشبوع شحمي اسیدونو له ترکیب څخه جوړیږي.

په یخه هوا کې مشبوع شحمیات کلک وي لکه ملايي ، کوچ ، د پخلي غوړي.

په یخه هوا کې غیر مشبوع شحمیات مایع وي لکه د زېتونو تېل ، د لمر پرستي د ګل تېل

Saturated Fats=More Saturate Fatty Acids

Mono Unsaturated Fats=More Mono Unsaturated Fatty Acids

Poly Unsaturated Fats= More Poly Unsaturated Fatty Acids

د غوړو رشحمیاتو) ډولونه

- Ghee(د پخلي له پاره تېل چې د حیواني اونباتي غوړیو یو ترکیبي حالت دی)
- کوچ
- د کوپرې غوړي
- د غوا غوړي
- د ماهي غوړي
- د زېتون غوړي
- د سویا غوړي
- ملايي
- دهګۍ ژېړ
- خسته باب
- د لمرپرستې (افتاب پرست) غوړي
- داسې نور

اړمنتیا: د DRI(Dietory Reference Intake)) په نامه ماخذ وړاندیز کوي چې لویان باید د ورځنی انرژۍ له مجموعی څخه (۲۰-۲۵%) یې له شحمیاتو څخه لاسته راوړي (IOM ۲۰۰۲).
د صحي پوهې او کړنلارې په اساس د ضروري شحمي اسیدونو د جذب د میزان له پاره کوم ځانګړی وړاندیز شتون نه لري بلکه د کمښت د له منځه وړلو له پاره یې وړاندیز شتون لري . د ورځې ۱۷ ګرامه Linoleic Acid او ۱٫۶ ګرامه Linolenic Acid د لویانو له پاره وړاندیز شوي دي.
ضروري شحمي اسیدونه : ډېری شحمي اسیدونه چې په بدن کې جوړیږي د غیر ضروري شحمي اسیدونو په نامه یادیږي .او هغه شحمي اسیدونه چې په بدن کې نه تولیدیږي او باید په غذاګانو کې واخېستل شي،د ضروري شحمي اسیدونو په نامه یادیږي.
Polyunsaturated Fatty Acid -PUFA د ضروري شحمي اسیدونو له ډلې څخه چې په نباتاتو او سبزیجاتو کې پیداکېږي.

د ضروري شحمي اسیدونو دندې :

د حجراتو په ځانګړي توګه د دماغو اواعصابو په ترمیم او ترکیب کې رول لري. دماهي غوړي اوډېر غوړ لرونکي ماهیان (Herringssardines) د ضروري شحمي اسیدونو لرونکي دي او نوموړي شحمي اسیدونه یې اومېګا (Omeqa) او اومېګا تري (Omeqa III) دي.

IMAD CTP 19-06-2020_02

Omeqa III د وینې کولسټرول په راکمولو اوهمدارنګه د وینې د علقې په وقایې کې رول لري.

په شحمیاتو عملیې (Fats Processin)

(Unsaturated Fats (Oil

دجفته رابطې ماتول

Cis

__ د هایدروجن علاوه کول __

د مـ Hydrogenation ـ دي له : نباتي غوړي، کلک مارګرین

کلېسټرول

شحمي مواد چې د انسان په بدن کې جوړیږي اوپه غذاګانو کې چې حیواني منابع ولري ،پیداکیږي.

دندې:

- هورمونونه جوړوي
- حجرات جوړوي
- د بدن په مختلفو پروسو کې ونډه لري
- د لېپوپروټین په وسیله (Lipoprotein) انتقالیږي

ډولونه :

څلور ډولونه یې عبارت دي له :

۱. HDL (High Density Lipoprotein) ښه کلېسټرول
۲. LDL (Low Density Lipoprotein) بد کلېسټرول
۳. (VLDL(Very Low Density Lipoprotein
٤. کایلومایکرون (Chilomicrons)

د مشبوع شحمي اسیدونو یا Trans Fatty Acids ډېروالی د LDL د ډېرښت سبب ګرځي. او بالاخره دزړه کرونري ناروغیو (Coronoary Heart Dieases) ته زمینه برابروي

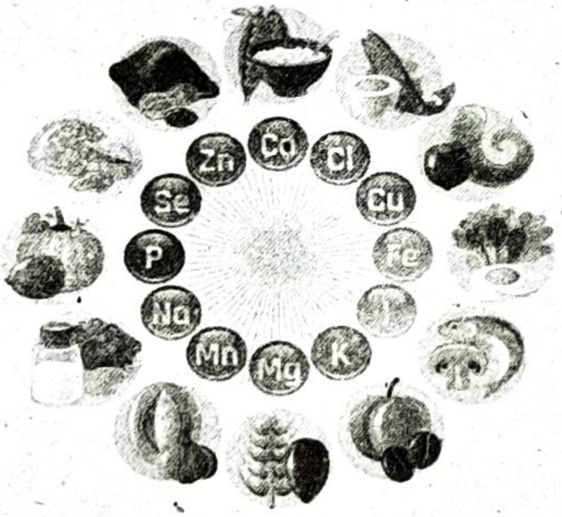
د غیر مشبوع شحمي اسیدونو ډېرښت د (HDL) د ډېرښت سبب کېږي او بالاخره د زړه کرونري ناروغیو واقعات هم راکمیږي.

- د وینې د کلېسټرول نارمل اندازه :
- ۲۰۰-Mg/Dl۲۳۹ نوموړې اندازه د نارمل او خطري حدونوپه منځ کې ده اوکه له mg/Dl۲٤۰ څخه لوړ شي نو ویل کیږي چې شخص په خطر کې دی.

شپږمه برخه

ویټامینونه او منرالونه Vitamins & Minerals

په دې برخه کې به زده کړیالان په شحمو کې منحل ویټامینونه (A.D.E.K) اوپه اوبو کې منحل ویټامینونه (B.Complex,C) اوهم مختلف منرالونه (Ca,Fe,I,Na,K,P) وپېژني.



موخې

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

۱. کوچنې غذایي مواد تعریف کړي

۲. په شحمو او ویټامینونو کې منحل ویټامینونه وپېژني

۳. د منرالونو او ویټامینونو د دندو تشریح کول

٤. د ویټامینونو او منرالونو غذایي رژیمونو تهیه کول

۵. د منرالونو او ویټامینونو د کمښت له امله پېښیدونکې ناروغۍ او دهغو نښې نښانې تشریح کړي.

Micronutrients

مواد چې د بدن د نارمل دندو ترسره کولو له پاره ضروري وي. د بېلګې په توګه ويټامينونه اومنرالونه چې نوموړي مواد په کم مقدار سره د بدن د دندو په ترسره کولو کې مرسته کوي.

ويټامينونه (Vitamines)

- په لږ مقدار سره د بدن د پروسو له پاره ضروري دي
- د انرژۍ توليدونکي نه دي ولې د انرژۍ په توليد کې مرسته کوي
- بدن د هغې انرژۍ د مصرف له پاره چې له کاربوهايډرېټ ، شحمو اوپروټينونو څخه لاست راځي، تياروي.
- ځانګړې دندې لري

ډلبندي (Classification)

ويټامينونه په دوو لويوګروپونو ويشل شوي دي:

۱. په شحمو کې منحل ويټامينونه ―――― هغه ويټامينونه دي چې په شحمياتو کې د حلېدو وړتيا لري

۲. په اوبو کې منحل ويټامينونه ―――― هغه ويټامينونه دي چې په اوبو کې د حلېدو وړتيا لري .

په شحموکې منحل ويټامينونه (Fat Soluble)	په اوبوکې منحل ويټامينونه(Water Soluble)
Vit—A	• Vit-B.Complex
Vit-- D	• (Vit-B۱)Thiamin
Vit—E	• (Vit-B۲)Riboflavin
Vit—K	• Niacin
	• Vit-B٦
	• Folic Acid
	• (Cyanocobalamine (Vit-B۱۲
	• Pantothenic Acid
	• Biotin
	• (Vit-C(Ascorbic Acid

منرالونه یا معدني مواد (Minerals)

غیرعضوي عناصر چې د بدن د انساجو د جوړېدا له پاره ضروري وي، دبدن مایعات تنظیموي اوهم بدن سره په مختلفو دندو کې مرسته کوي.

د بدن ۹۶٪ وزن کاربن،هایدروجن،اکسیجن او نایتروجن جوړوي

د بدن ۴٪ وزن معدني مواد جوړوي

معدني مواد په اوبو او طبیعت کې پیداکېږي

په خاوره کې معدني مواد د نباتاتو په واسطه جذبیږي

انسان معدني مواد له همدغه منابعو څخه چې نباتات اوحیوانات دي، لاس ته راوړي

ډلبندي (Classification)

په دوه لویو ډلو ویشل شوي دي :

۱. عمده او لوی منرالونه (Major Minerals): ورځنۍ اړتیا ورته له ۱۰۰ Gr ډېره وي د بېلګې په توګه P ،K ،Na ،CL ،Mg,Ca

۲. نادر منرالونه (Trace Minerals) : ورځنۍ اړتیا ورته له ۱۰۰ Gr کمه ده د بېلګې په توګه Se ،Zn ،I ،Fe

منرال	R.D.A	دندې(Functions)	کمښت / سمیت (Deficiency\Toxicity)	منابع(Sources)
پوتاشیم (+K)	mg۲۰۰۰	• د عضلاتو تقلص • د بدن د مایعاتو د توازن ساتنه • د عصبي تنبهاتو انتقال • اسموزس	کمښت : • هایپوکلیمیا(په وینه کې د پوتاشیم کموالی) د هایپوکلیمیا نښې نښانې: • د عضلاتو ضعف • د زړه ضربان سمیت : • هایپرکلیمیا(په وینه کې د پوتاشیم د سویې لوړېدل) د هایپرکلیمیا نښې نښانې	مېوه جات : ✓ مالټه ✓ کېله سبزیجات : ✓ باقلي کورنۍ ✓ شیدې ✓ حبوبات ✓ غوښه

			• ستړتیا • زړه بدوالی • صدري درد	
سوډیم (+Na)	mg ۵۰۰	• د مایعاتو د توازن ساتنه • د عصبي سیالې انتقال • اسموزس • د اسید-قلوي د توازن ساتل • د عضلاتو او اعصابو د تحرکاتو تنظیم	کمښت: هایپونایتریمیا(نادرا) نښې نښانې یې عبارت دي له : • شدیدې کانگې • شدید نس ناستی • ډیهایډرېشن سمیت : هایپرنایتریمیا نښې نښانې: • هایپرټېنشن • اذیما	

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
ویټامین A (Retinal)	• ځیگر • پښتورگي • د هگی ژېړ • شیدې • کوچ • د ماهي غوړي • د سټروس خاندان مېوې	• په تیاره کې د سترگو د دید ښه والی • له مخاطي غشاء څخه ساتنه • د پوستکي ساتنه • د هډوکوده او نمو	نران : ۵۰۰۰ Iu ښځې: ۴۰۰۰ Iu	کمښت : • د شپې لخوا د دید خرابېدل (شب کوري)

	• گازرې	• توالد او تناسل • معافیتي سېستم		
ویټامین D (Calciferol)	• پاڼه لرونکي سبزیجات • مېوه جات • هګۍ • ځیګر • شیدې • ماهي • مارګرین • د لمرشعاع	• د Ca جذب تنظیموي • د هډوکو او غاښونو وده نارمل ساتل	لویان : ۵-۷ Ug	کمښت : ۱. Rickets (د ویټامین D شدید کمښت دی چې په کوچنیانو کې دهډوکو د نرمېدو سبب ګرځي. ۲. Osteomalacia (په لویانو کې د ویټامین D د کمښت له امله د هډوکونرمېدل) ۳. Osteoporosis: دلته د هډوکو کتله اوهم د هډوکو کثافت کمیږي ۴. د هډوکو ابنارمل وده سمیت : دپښتورګوډبرې دنرموانساجوتکلس (Calcification)

کمبښت/سمیت	R.D.A	دندې	منابع	ویټامینونه
۱. په انسانانو کې تراوسه په انسانانوکې د نوموړي ویټامین د کمبښت له امله کومه عارضه نه ده پېژندل شوې ۲. حیوانات • شنډوالی • عضلاتي ډستېروفي • د وینې کمبښت (انیمیا) • کبدي نکروز	نارینه : Mg ۱۰ ښځینه : Mg ۸	• د انټي اکسیډانټ په حیث رول لري (انټي اکسیډانټ هغه مواد دي چې له بې ځایه اکسیدېشن څخه مخنیوی کوي) • د الکترون دانتقالوونکي سېستم د کو فکتور په حیث رول لري • له عقامت (شنډوالي) څخه مخنیوی کوي • د عضلاتو د نارمل دندو له پاره مهم دی • د عصبي او رګونو سېستم توازن ساتي. • د عصبي سېستم د نارمل فزیالوژي له پاره مهم دی • د بیولوژیکي غشاګانو د سلامتیا ساتنه کوي • د RBC په جوړښت کې اساسي رول لري	حیواني: غوښه ځیګر د ماهي د ځیګر غوړي شیدې کوچ هګۍ نباتي	Vit-E (Tocopherol)

ويټامينونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سميت
Vit-K فيټوناديون يا فيناکينون	هګۍ ځيګر د کولمو نارمل فلورا پالک سبزي ګولپي پاڼه لرونکي سبزيجات	د وينې علقه کول د تحثري فکتورونو په توليد کې رول لري	لويان: Mg ۸۰-٦٥ نوټ: په اکثرو کتابونو کې ورځنی ضرورت نه دی ښودل شوی او ويل کېږي چې په دقيق ډول نه دی معلوم	د وينې د تحثري فکتورونو خرابوالی د وينې د علقه کېدو وخت لوړځي شديده وينه بهېدنه
Vit-C Ascorbic) (Acid	شيدې ستروس نباتات مېوه جات پياز رومي بانجان ګلپي	د اوسپنې په جذب کې مرسته کوي د RBC په پخېدوکې رول لري د کولاژن ترکيب کې رول لري (کولاژن د هضم نسجونو يو له عمده پروټينونو څخه دی) د انتاناتو په وړاندې د مقاومت ايجادول	لويان Mg ٦٠	Survey د نوموړې ناروغۍ نښې نښانې: ○ وريې پړسوب لري او وينه بهېدنه لري ○ تحت الجلدي اومخاطي وينه بهېدنه ○ د طويله هډوکوپه نهاياتوکې پړسوب ○ د غاښونو سوء شکل ○ د ودې او نموځنډوالی

ویټامینونه	منابع	دندې	R.D.A	کمښت/سمیت
Vit-B۱ (تیامین)	هګۍ ځیګر سبزیجات د غوا غوښه ماهي مشنګ پښتورګي پنیر	د کاربوهایدریټ په استقلاب کې د کو انزایم په حیث	لویان : ۱- mg۱,٤ تر mg ۱٬٥ ۱mg	۱ : Beriberi نوموړې ناروغي د لاندې نښو نښانو په وسیله مشخص کېږي: سایکوزس انسفالوپتي ازیما د زړه عدم کفایه دعضلاتو تړوفي ۲: Korsakof Wernicke Syndrome نښې نښانې یې: سترتیا درد عضلاتي ضعیفي تکي کارډیا ازیما صدري درد
Vit-B۲ (رایبوفلاوین)	ځیګر شیدې غوښه ماهي هګۍ سبزیجات	د کوم انزایم په حیث د هایدروجن په انتقال کې مرسته کوي	لویان Mg ۲	د دې ویټامین د کمښت له کبله د Ariboflavinosisپه نامه ناروغي رامنځ ته کېږي چې نښې نښانې یې عبارت دي له : د ژبې التهاب د شونډوالتهاب د خولې التهاب د قریني وعایي کېدل له نور څخه ډار په پښتورګي د سوزېدو احساس حساسیت

ويټامين	منابع	دندې	R.D.A	کمښت\اسميت
Niacin (نيکوتينيک اسيد)	ځيگر پښتورگی غوښه شيدې هگۍ ماهي غله جات وريجې سبزيجات	د کوانزايم په حيث په مختلفو کېمياوي تعاملونو کې مرسته کوي د وينې شحم راکموي	لويان Mg ۱۶	پلاگرا: د پلاگرا ناروغۍ نښې نښانې عبارت دي له : ✓ Denetia ✓ Dermatitis ✓ Diarrhea ✓ Death
Vit-B٦ (پايروېډکسين)	هگۍ غوښه ماهي شيدې د الوتونکو غوښې پښتورگي	د کواانزايم په حيث د GABA په ترکيب کې رول لري په ډي کاربوکسيلېشن کې رول لري	لويان ۲٬۲ Mg	انيميا لمفوسايټوپينيا جلدي اندفاعات د کولمو اندفاعات د کولمو او معدې مشکلات د ژامي ، جلد او شونډو التهاب
فوليک اسيد (Folic Acid) يا Vit-BC	ځيگر کېله شيدې هگۍ ماهي گلپي	د کوانزايم په صفت د DNA په ترکيب کې رول لري د پورين په سنتېزس کې رول لري د RBC په ترکيب کې رول لري	لويان ٤۰۰ Mg	انيميا د ژبې التهاب دمعدې او کولمومشکلات ازوسپرميا امينوريا نس ناستی

ویټامین	منابع	دندې	R.D.A	کمښت
Vit-B۱۲ (سیانوکوبالامین)	ځیګر کبله شیدې هګۍ ماهي پنیر غوښه غله جات سبزیجات بحري غذاګانې د الوتونکو غوښې پښتورګي	د DNA په تولید کې رول لري د RBC په ترکیب کې رول لري په ټرانس میتایلیشن تعاملونوکې رول لري د هستوي اسیدونو په سنتېز کې رول لري R.N.A تبدیلول په DNA فولیک اسید په تتراهایدروفولیک اسید تبدیلوي	لویان mg۳	انیمیا اسید یوریا محیطي نیوروپتي Pancytopenia د کولمو اومعدې مشکلات دژبې التهاب دماغي نخاعي معیوبیت انسفالوپتي Spina Bifida (د Vertebral Spine یو یا څو قوسونه په ناقص ډول بندیږي) • بې اشتهایي

اوومه برخه

اوبه Water

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

موخې

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

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

د يونارمل کاهل انسان د بدن۵۰-۶۰% وزن اوبه جوړوي. په نرانو کې دغه سلنه لوړه ده اوډېرى يې په عضلي نسجونو کې (د عضلي نسج د اوبو د سلنې نسبت شحمي نسج ته ډېر دی) متمرکز دی.

د نوو زوکړو سلنه د عمر په لوړېدو سره تقريبا ۷۵٪ راکميږي.

اوبه په دوو عمده برخو ويشل شوي دي:

۱. د حجرو دننه يا بين الحجروي مايع (Intracellular Fluid):ICF) د بدن ٪۶۵اوبه جوړوي
۲. د حجرو دباندې يا خارج الحجروي مايع (ECF) Extrcellular Fluid) : CIF) د بدن ٪۳۵ اوبه جوړوي. او په لاندې ګروپونو ويشل کېږي :
   - د رګونو دننه يا بين الوعايي مايع (Intravascular Fluid) : د ECF٪۹ جوړوي
   - بين الخلالي مايع (Interstitial Fluid): د ECF٪۲۵ جوړوي

د اوبو دندې

۱. د بدن د نسجونو جوړښت
۲. جسم ته شکل او ترکيب ورکوي
۳. دمغذي او اضافي موادو له پاره په بدن کې ښه منحل دی (د مغذي او اضافي موادو له پاره ښه انتقالوونکی دی)

۴. د بدن د تودوخې په تنظیم کې مرسته کوي
۵. د هایدرولایز او مېتابولېزم له پاره اړین دي
۶. د مفاصلو د حرکاتو د ښه والي سبب ګرځي
۷. په هضمیت کې رول لري
۸. په کېمیاوي تعاملاتوکې لکه د پروټېنونو پارچه کول په امینواسیدونو، مرسته کوي

له حده د ډېرو اوبو تجمع (Excess Water Accumulation)

ځیني حالت د دې سبب کېږي چې له دوو ډېر مایع تجمع وکړي او اذیما رامنځ ته کړي.

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

د ازیما اسباب عبارت دي له :

- هایپوتایرویډېزم
- د زړه احتقاني عدم کفایه (Congestive Heart Failure)
- د پروټین شدید کمښت
- کلیوي ستونزې
- حاملګي(اکلمپسیا، پري کلمپسیا)

د یونارمل کاهل شخص له پاره د ورځني مایعاتو اټکلي اندازه :

- مایعات ------------ Ml ۱۵۰
- په غذا کې مایع ---------- Ml ۷۰
- له اکسیدیشن څخه مایع ----------- oo Ml۲
- مجموعا --------- ----------- ۲٤۰۰ --------- ۸Ml ګیلاسه اوبه

منابع

د ښښلو اوبه ، متخلفې غذاګانې اومشروبات (مېوه جات ، سبزیجات ،شوروا ،شیدې) اوهمدارنګه د شحمو ، کاربوهایډرېټ او پروټین له استقلاب څخه چې محصول یې CO او اوبه دي.

ډیهایدرېشن (Dehydration)

کله چې په بدن کې داوبو مقدار کم شي ، ډیهایډرېشن واقع کېږي.

اسباب (Causes): عبارت دي له :

- د ناکافي مقدار مايعاتو اخېستل
- د مايعاتو غيرنارمل ضايع کېدل
- نس ناستی
- کانگې کول
- وينه بهېدنه
- شکري ډيابت
- زياتې بولې کول يا پولي يوريا
- ډيوريټيک درمل

د ډيهايډرېشن نښې نښانې: عبارت دي له :

هايپوټنشن،تنده،د جلد وچوالی،تبه.

غذايي فايبرونه څه شي دي:

غذايي فايبرونه د نباتي موادو يو مغلق مخلوط دی چې دانسان د هضمي سېستم د هضم په وړاندې د ماتېدو وړتيا نه لر ي. دوه ډوله لوی غذايي فايبرونه موجود دي:

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

غيرمنحل فايبرونه غالبا په غله جاتو کې لکه غنموکې پيداکېږي . غذاگانې چې منحل فايبرونه په کې شتون لري عبارت دي له : مېوه جات ، سبزيجات ، لوبيا ، نخود ، او ځيني حبوبات لکه وربشې، پيداکېږي.

کوم ډول غذا تهيه کړوترڅو غذايي فايبرونه ترلاسه شي :

غذايي فايبرونه د غذا د پخولو په وخت کې کېدای شي راکم شي. د غذايي فايبرونو دحصول له پاره بايد مېوه جات او سبزيجات د پوستکو اوخستو سره چې دخوړو وړ وي وخوړل شي.

غذايي Serving څه شی دی؟

د امريکا د زړه د جراحاتو د اتحاديې د لارښوونې اړوند، مونږ د ورځې ۲۰-۳۵gr فايبرونو ته اړتيا لرو.

د Serving اندازې چې د غذايي فايبر د منابع په سيټ کې استعمال شوي، يوازې غذايي مقدار چې تخمين شوی په يو Serving کې دغذايي موادو مقدار دی (د خوړو د هضمي Serving د وزن اړوند)

د بېلگې په توگه، نيمه پياله پخه شوې سبزي د عين اندازې خامې سبزی په پرتله چې مصرفيږي، ډېر مقدار فايبر لري . له همدې وجې پخه شوې سبزي ممکن په لسټ کې ظاهره شي، ولې خامه سبزي په لسټ کې ظاهريږي. خامه سبزي غذايي فايبر تهيه کوي . اما په ۲/۱ پياله کې کافي حد نه ترخو د غذايي فايبرعمده منبع جوړه کړي.

د غذايي فايبرونومنابع کومې دي:

د انتخاب شوې غذا دخوراک اندازه (Serving)

ډوډۍ باب، حبوبات، غله جات

فايبر	منابع
منحل فايبر	
پکتين	مېوه جات (مڼه ، ځمکنی توت،ستروس مېوې)
د بيتاگلوکانونه	وربشې، باقلي
Gums	باقلي ، غله ، خسته
غيرمنحل فايبرونه	
سلولوز	پاڼه ، گازرې، ټېپر، واښه ، غنم ،باقلي
هېمي سلولوز	وربشې، ټولې خستې
Lignin	د سبزيو ريښې ، پاڼې ، پوستکی

اتمه برخه

انرژي Energy

په دې برخه کې به زده کړیالان په دې پوه شي چې د انسان د بدن د دندو د ترسره کولو له پاره له غذایي موادو څخه څه ډول انرژي لاسته راوړي.

موخې

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

- د غذایي موادو د ډولونو (لوی او کوچني مغذي مواد) پیژندل
- د انرژۍ اړوند مفاهیم لکه اساسي تغذیه ، کالوري انرژي ، کیلوکالوري انرژي ، د تودوخې تولید ، میټابولیزم اوکتابولیزم تشریح کول
- د خوراکي موادو غذایي ارزښت اوهم د خوراکي موادو د غذایي ارزښت د ساتنې ، کمولو او لوړولو د میتودونو تشریح کول
- د انرژۍ د لګښت مختلفې لارې اود عمر ، فعالیت ، او فزیالوژیک حالت له مخې د انرژۍ د اټکلي اړتیا لسټ کول
- د اساسي میټابولیزم سرعت (Basal Metabolic Rate) اود بدن ایډیال وزن(Ideal Body Weight) محاسبه کول

انرژۍ څه شی دی؟

انرژي د بدن وړتیا ده چې د هغې له مخې یوکار ترسره کوو.

جسم انرژۍ ته اړتیا لري چې د کار د ترسره کولو له پاره ضروري وي، همدغه انرژي د نویو انساجو د ودې، د حاملګۍ په دوره کې ، د جرحې د ترمیم له پاره ، د شیدو د تولید له پاره او ځیني وخت د بدن د تودوخې د تولید له پاره په مصرف رسیږي.

په بدن کې دانرژۍ استعمال:

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

مېخانیکي انرژي:

د عضلاتو دحرکاتو له پاره (ارادي اوغیر ارادي)

کېمیاوي انرژي:

د ټولو کېمیاوي موادو او مېتابولېزم د ترسره کولو له پاره

حرارتي انرژي:

د بدن د تودوخې د ساتنې له پاره ترڅو د هایپوترمیا او هایپرترمیا مخه ونیول شي.

برېښنایي انرژي:

په بدن کې د انرژۍ یو شکل په بل شکل تبدیلېدای شي لیکن ټوله انرژي په اوایلو کې د ځیګر پوسیله ذخیره کېږي .

د انرژۍ لرونکو مغذي موادو ارزښت (Energy Nutrient Values)

دمغذي موادو انرژي له کاربوهایډرېټ ، شحمیاتو اوپروټین څخه عبارت ده او له همدغو موادوڅخه د بدن د اړتیا وړ انرژي لاسته راځي .

تجدید نظر :

- ۱ ګرام کاربوهایډرېټ (١٦ Kj) ٤ K Cal ------------- (CHO)
- ۱ ګرام پروټین (١٧ Ki) ٤ K Cal------------------ (Protein)
- ۱ ګرام شحم (٣٨ Kj) ٩ K Cal ------------------------ (Fat)

د انرژۍ واحد(Energy Unit)

انرژي په کیلوکالوري انرژي (Kcal) او یا په کیلو ژول (Kj) اندازه کېږي. یوکیلوکالوري انرژي له هغه مقدار تودوخې څخه عبارت ده چې د یوګرام اوبو د تودوخې درجه د یو (C°١) په اندازه لوړه کړي

یو کیلوکالوري انرژي ١٠٠٠ کالوري انرژي کېږي اماد تغذیې له نظره دکالوري انرژۍ اصطلاح د کیلو کالوري انرژۍ په معنې استعمالیږي . ١ K Cal = ٤, ٢ Kj

انرژي چې له بدن څخه خارجیږي :

انرژي د ګلوکوز او اکسیجن د تعامل له امله چې په ټولو حجروکې صورت نیسي، له بدنه خارجیږي.

ګلوکوز $O_2 \rightarrow$ +انرژي+ H2O + O2

- په پورته معادله کې انرژي(په بدن کې په مختلفو سره تغیر شکل کوي)،اوبه(له جلد څخه د خولو او له پښتورګو څخه د ادرارو په شکل خارجیږي) او اکسیجن(د تنفس له لارې خارجیږي)

له جذب اوهضم وروسته مغذي مواد د وینې په وسیله د بدن ټولو برخو ته رسیږي.
مغذي مواد وروسته له دې زیات کیمیاوي تغیرات طی کوي اوبالاخره په انرژۍ تبدیلیږي اوپه مصرف رسیږي اواضافي مواد له بدن څخه ووځي.

میتابولېزم (Metabolism)

د مغلقو موادو پارچه کېدل په ساده موادو دي. د بېلګې په توګه د ګلوکوز اکسیډېشن اودهغې تجزیه کېدل په انرژۍ ، کاربن ډاى اکساید او اوبو باندې.کېتابولېزم په دوه لويو ډلو ويشل کېږي:

I. انابولېزم (Anabolism)

پروسه چې په کې لوی او مغلق موادو له ساده موادو څخه لاسته راځي. د بېلګې په توګه د امینواسیدونو یوځای کېدل اود پروټین حصول ، انزایمونه ، هورمونونه .
که چېرې سمدلاسه ډېر مقدار انرژۍ ته اړتیا شتون ونه لري ، ډېرمغذي مواد ذخیره کېږي.

د انرژۍ اړتیاوې څه ډول اټکل کېږي ؟

لاندېنی لسټ د انرژۍ د اټکلي اړتیاوو د انتخاب اوسط حد ښیي.

نارینه جنس

عمر	د ورځې د کیلو کالوري انرژۍ اندازه Kcal/Day)
months۳-۰	۵٤۵
Months ۹-٤	٦۹۰
Months ۹-۹	۸۲۵
Months ۱۲-۱۰	۹۲۰
years۳-۱	۱۲۳۰
Years ٦-٤	۱۷۱۵
Years ۱۰-۷	۱۹۷۰
Years ۱٤-۱۱	۲۲۲۰

Years ۱۸-۱۵	۲۷۵۵
Years ۵۰-۱۹	۲۵۵۰
Years ۵۹-۵۱	۲۵۵۰
Years ٦٤-٦۰	۲۳۸۰
Years ۷۵-٦۵	۲۳۳۰
Years ≥۷۵	۲۱۰۰

ښځینه جنس

عمر	د ورځې د کیلو کالوري انرژی اندازه (Kcal/Day)
months۳-۰	۵۱۵
Months ۹-٤	٦٤۵
Months ۹-۹	۷٦۵
Months ۱۲-۱۰	۸٦۵
years۳-۱	۱۱٦۵
Years ٦-٤	۱۵٤۵
Years ۱۰-۷	۱۷٤۰
Years ۱٤-۱۱	۱۸٤۵
Years ۱۸-۱۵	۲۱۱۰
Years ۵۰-۱۹	۱۹٤۰
Years ۵۹-۵۱	۱۹۰۰
Years ٦٤-٦۰	۱۹۰۰
Years ۷۵-٦۵	۱۹۰۰
Years ≥۷۵	۲۱۰۰
حامله میندې(اخرنۍ درې میاشتې)	+۲۰۰
شیدې ورکوونکې میندې	+٤۸۰-۲۵۰

Haris Bendict معادله

دغه معادله د صحي خارنې تهیه کوونکي ته د دې مجال ورکوي چې کیلوکالوري انرژي د وزن، عمر او د ناروغ د وزن له مخې محاسبه کړي.

فعالیتي فکتورونه :

فزیکي فعالیت هم باید محاسبه شي .

روحي فکتورونه :

څېړنو ښودلې ده چې مختلف روحي فشارونه د کیلوکالوري انرژۍ ضرورتونه لوړوي د ضرورت وړ انرژۍ د مقدار د اټکل له پاره د هریس- بنېډیکټ معادله (Basal Energy Expenditure).

د ښځینه وو له پاره :

د اړتیا وړ انرژي = ٦٥٥+(٩,٦* وزن په کیلو گرام)+(١,٧* قد په سانتي متر)-(٧,۴* عمر په کال)

د نارینه ؤ له پاره :

د اړتیا وړ انرژي =٦٦+(١٣,٧* وزن په کیلو گرام)+(٥* قد په سانتي متر)-(٦,٨* عمر په کال)

فعالیتي فکتورونه عموما د ناروغانو د فعالیت د کیلوکالوري انرژۍ له پاره محاسبه کېږي:

- د ناروغ له پاره چې بستر کې وي(١٬٢)
- د ناروغ له پاره چې بستر کې نه وي (١٬٣)

روحي فکتورونه:

- خفیفه جراحي ــــــــــــــــــــــــــــــــــ ١٬٥
- د پورتنۍ هرې درجې له پاره ــــــــــــ ٩٨٬٦-١٬٠٧
- سرطان ــــــــــــــــــــــــــــــــــ ١٬٤٥-١٬١
- د طویل هډوکي کسر ــــــــــــــــــــ ١٬١٣-١٬٣٧
- شدید کسر ــــــــــــــــــــــــــــ ١٬٣-١٬٥٥
- سوځېدنه ــــــــــــــــــــــــــــ ١٠%--٥٠%
- د بدن سطحه ــــــــــــــــــــــــ ١٬٥
- سوځېدنه ــــــــــــــــــــــــــــ (٣٠%-٥٠%)
- د بدن سطحه ــــــــــــــــــــــــ (١٬٧٥)
- سوځېدنه (٥٠%<د بدن سطحه) ــــــــــــ ٢٬٠

د انرژۍ د ارزښتونو معلومول

غذا (Food) : د مغذي موادو د انرژۍ محتويات د يوې وسيلې پواسطه چې (Calorimeter Bomb) نوميږي اندازه کيږي. Calorimeter Bomb ديوChamber لرونکی دی چې هلته غذا سوزي. د هغې تودوخې مقدار چې د غذا په واسطه توليديږي د چمبر د اوبو پواسطه چې چمبريې احاطه کړی، د همدې اوبو د تودوخې د درجې په تحول سره اندازه کيږي. دغه مؤلده انرژي د کيمياوي انرژۍ په شکل ده. په يوه Calorimeter Bomb کې چې کيمياوي انرژي په غذايي سمپل کې ذخيره کيږي، حرارتي انرژۍ ته انتقاليږي.

د انسان بدن (Human Body)

په Bomb Calorimeter کې د غذايي مواداحتراق 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 کيږي.د انرژۍ مستقيمه اندازه کوونه گرانه وي. د انرژۍ غير مستقيم اندازه کول هغه وخت استعماليږي او اندازه کيږي چې کاربوهايډريټ ، شحم او پروټين په مغذي موادو کې ميسر وي او وروسته له هغې د هريو نوموړي مغذي موادو له پاره د معياري تحول ارزښتونه پکار وړل کيږي.

- (K Cal (١٦ Kj ٤ gm CHO⟶١
- (K Cal (١٧kj ٤ gm Protein ⟶١
- (K Cal (٣٧ Kj ٩ Gr Fat⟶ ١

(په قندي موادو او نشايستي دواړوکې د کاربوهايډريټونو بڼه پکار وړل کيږي)

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

۱. سايز (Size):

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

۲. عمر (Age)

د انرژۍ د مصرف لوړ ترينه اندازه ، د بدن وزن په في پاونډ کې معمولا په نويو زوکړو او کوچنيانو کې وي، په لويانو کې د انرژۍ د مصرف اندازه د عمر د هرې لسيزې په لوړېدو تقريبا ٪۲۰ راکميږي اودغه عمل د بدن جسامت په کمېدو پورې اړه لري.

۳. جنسیت (Sex)

نارینه د ښځو په پرتله د بدن د جسامت ډېریدو ته ډېره لېوالتیا لري، نوله همدې وجې نارینه دمېتابولېزم لوړ سرعت لري اوډېرې انرژۍ ته اړتیا لري.

دغه حالت کوچنیانو کې صدق نه کوي ، ښځې نظر سړوته د ټیټ BMR(Basal Metabolic Rate) لرونکي دي. BMR د بدن په جسامت پورې اړه لري. سړي د ښځو په پرتله قوي عضلاتي پرمختیا او وده لري دوي دماشومتوب له دورانه شحم ذخیروي.

٤. فزیکي فعالیت

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

a. دحرکت کمښت (Sedentary): د دفترونو کارکوونکي ، د کتابت امورات ، ډرېوران ، پیلوټان ، استادان ، معلمین ، ژورنالستان ، ډاکټران ، حقوق پوهان .

b. متوسط فعالیت : د ریل ګاډي د خط کارکوونکي ، ډاګ خانې والا،نل غځوونکي ،د لایني بسونوډرېوران ، دهقانان ، ګلکاران، مزدوران ، غیر ماهر کارکوونکي.

۵. د جسم حالت

i. حمل : په حاملګی کې BMR د رحم دعضلې دجسامت د ډېرېدواوهم د جنین د شتون له کبله لوړیږي . دحمل په وروستیو دریو میاشتوکې BMR له ۱۵-۲۰% لوړیږي. دغه حالت د بدن د وزن او د مېتابولېزم د سرعت د لوړېدو له کبله رامنځ ته کېږي

ii. شیدې ورکول: د شیدو د تولید له پاره اضافي انرژۍ ته اړتیا ده

iii. ناروغي: تودوخه په ډېرى کېمیاوي تعاملاتوکې د کتلست په حیث عمل کوي ، کتلست هغه ماده ده چې تعامل چټکوي. دبدن د تودوخې دهر IF په لوړېدو سره د مېتابولېزم سرعت ډېریږي.

٦. اقلیم

په یخې هوا کې مېتابولېزم د تودوخې د تولید له امله ترڅو د بدن د تودوخې درجه ثابت وساتل شي، لوړیږي.

۷. وراثت

د مېتابولېزم اساسي سرعت (Basic Metabolism Rate) په اشخاصو کې د وراثت د موضوع له مخې متاثره کېږي ، د بېلګې په توګه دوه نفره ممکن په عین جنسیت کې قرار ولري، یو شان وزن ، یو شان فزیکي فعالیتونه ، یوشان شحمي کتله اوچاغښت ولر ي، ولې دواړه ممکن د بدن د وزن

د ساتلو له پاره مختلف مقدار انرژۍ ته اړتیا پیداکړي. ډېری اشخاص د BMR د ساتلو لپاره د Kcal د لاسته راوړلو په موخه لړه پاملرنه کوي.

۸. غذایي حرارتي اغېز

تودوخه چې د غذا له مصرفولو وروسته رامنځ ته کېږي د غذایي حرارتي اغېزې په نامه سره یادیږي. پخوا د Dynamic Action په نامه یادېده ، د غذا د مصرفولو وروسته مېتابولېزم ډېرېږي کله چې مېتابولېزم ډېر شي کیلو کالوري انرژي هم ډېرېږي.

د انرژۍ تراکم (Energy Density)

د یوې غذا یا غذایي رژیم د انرژۍ تراکم له مېتابولېزم وړ انرژۍ څخه عبارت دی چې له غذایي في واحد وزن څخه لاسته راځي ، د بېلګې په توګه (Mg ۱۰۰ غذا Per K Cal /Kj). که یوه غذا د لوړې انرژیکي تراکم لرونکې وي نولړ مقدار یې لوړ مقدار انرژي تولیدوي .
شحم د کاربوهایډرېټ اوپروټین په پرتله دوه چنده انرژي تولیدوي. د شحم محتوی د مغذي موادو او غذایي رژیم د انرژۍ د تراکم د لوړېدو سبب ګرځي. غوړ مغذي مواد لوړ انرژیکي تراکم لري د بېلګې په توګه (خستې ، زنې، غوړي، او روغنیات)

(انرژیکې توازن Eneroy Balance) که د انرژۍ مصرف او اخذ مساوي وي ، د شخص انرژیکي توازن متوازن دی اود نوموړي وزن ثابت پاتې کېږي)

مثبت انرژیکي توازن :

که د انرژۍ اخذ له مصرف نه تجاوز وکړي د مثبت انرژیکي توازن په نامه یادیږي. د جسم د انرژۍ په محتوا کې ډېرښت یا د بدن په جسامت یا کتله کې ډېروالی یا د جسم په شحمي ذخیره کې ډېروالی یا دواړه کې وي.

منفي انرژیکي توازن :

که د انرژۍ د مصرف مقدار له اخذ نه تجاوز وکړي د منفي انرژیکي توازن په نامه یادیږي. او د دې له پاره چې انرژي رامنځ ته نه شي په دغه حالت کې د انرژۍ په ذخیره کې کمښت رامنځ ته کېږي. هغه اشخاص چې منفي انرژیکي توازن لري، حتما انرژي ضایع کوي او دغه حالت یقینا د وزن په بایللو کې منعکس کېږي .

نهمه برخه

ولادي تغذيه Maternal Nutrition

په دې برخه کې به زده کړيالان دحامله میندو ، شیدو ورکوونکو میندو او کوچنیانو دغذايي رژیم په اړه معلومات ترلاسه کړي اوهم مېندو ته د هغوي د کوچنیانو له پاره دسالم غذايي رژیم په برابرولو کې مرسته کوي.

موخې

د دې برخې په تکمیلولو سره به زده کړيالان په دې وتوانیږي چې:

- د مونث کوچني په تغذیه کې د مور د تغذيې رول اوهم په حمل کې د مور د غذايي رژیم د رول بيانول
- دحاملګۍ او شیدو ورکولو د دوران د غذايي اړتياوو تشريح کول

په منطقوي شرایطوکې د دغې اضافي اړتياوو د تامين او برابرولو د څرنګوالي توضیح کول

- د دې توضیح کول چې په حمل او شیدو ورکوونې کې غذايي اړتياوې د نورو حالاتو په پرتله څه توپير لري
- په حاملګۍ کې د تغذيې تاثیر او د نوموړې تغذيې رول په ماشوم (د لږ وزن سره تولد، وروسته له ولادت څخه وینه بهېدنه ، ولادي انومالۍ) اوهم دتغذيې اغېز د شیردهۍ په وخت کې بحث کول
- د مور د شیدو د ځانګړنو اوګټو توضیح کول
- په افغانستان کې په ښځوکې د اوسپنې د کمښت د انیمیا په اړه مباحثه کول
- په حاملګۍ کې د اضافي اوسپنې داخذ د تحمل د ستونزو په اړه بحث کول
- د زړه بدوالي، کانګو او زړه سوز(Heart Burn) د بهبود له پاره د غذايي اهتماماتو تشریح کول
- حامله اوشیدو ورکوونکو مېندو ته د غذايي څارنې او رژیم په اړه مشوره ورکول. تغذیه دحامله مور د حمل په ټولې دورې او هم د شیدو ورکوونکو مېندو په شیدو اوهمدارنګه نه

یوازې د دوی دبدن له پاره بلکې دهغوی دماشوم د بدن دودې اونمو له پاره ډېر تاثیر لري. د ښې تغذیې برابرول د هغې د نوي زوکړې د ودې له پاره حیاتي رول لري.

حاملګي: په راتلونکي د تغذیې اغېز

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

د حاملګۍ لپاره تیاري

کامله تغذیوي ذخیره مخکې له حاملګۍ څخه دواړو یانې مور او نوي زوکړې ته ډېر ارزښت لري په مقدمو اونیو کې مخکې له دې چې ډېرې مېندې په دې پوه شي چې حمل لري،هم پرمختیایي تغیرات پېښېږي چې د مور په تغذیوي ذخیرې پورې اړه لري.

صحت مند حمایتي انساج

د دې له پاره چې د صحت مندې حاملګۍ له پاره ولې د حامله مور تغذیوي حالت دومره اغېزمن دی ، یو دلیل دادی چې معینیوي چې ایا مور د دې وړتیا لري چې حمایتي یا تقویتي انساجو ته پرمختیا ورکړي لکه پلاسنتا ، امنیوټیک کېسه ، ثروي حبل ، اوهمدارنګه رحم.
دحمل په جریان اویا مخکې له حمل څخه خوارځواکي نوموړي انساج له کاملې پرمختیا څخه وروسته ساتي.

د حمل په جریان کې تغذیوي اړتیاوې

د حاملګۍ او شیدو ورکولو په جریان کې د یوې ښځې تغذیوي اړتیاوې د بل هر وخت په پرتله ډېرېږي اوپه دې وخت کې ځینو معینو تغذیوي اړتیاؤ ته اړتیا لري.

انرژي

د حاملګۍ په جریان کې ، د غذایي انرژۍ په وړاندې د اړتیا لوړېدل یو له اړتیاوو څخه شمېرل کېږي. چې د غیر حامله مېندو په پرتله په حامله مېندو کې دغه اړتیا د ۱۵٪ په اندازه ډېروالی کوي. نوموړی مقدار د ورځې د ۳۰۰ Kcal په اندازه دی او یوازې په دویم او دریم ټرایمسټر کې ورته ضرورت لیدل کېږي. کم عمره، کم وزنه او یا کم فعالیت لرونکې مېندې ممکن له فزیکي نظره ډېرې انرژۍ ته اړتیا ولري.

پروټین

RDA (ورځنی مصرف) دا وړاندیز کوي چې د حاملګۍ په جریان کې باید د پروټین ورځنی اخذ ډېر شي. دهغو کسانو له پاره چې له غوښې یا حیواني منابعو څخه استفاده کوي ، د نوموړې اندازې مقدار محدود دی او دحاملګۍ په وخت کې د لوړ کیفیت لرونکو پروټین داړتیا وړ اندازه جدي پاملرنې ته اړتیا لري. په نوموړې تغذیې کې حبوبات ، غله جات ، خسته باب او تخم باب شامل دي.

کاربوهایدریټ

حامله مېندې د کاربوهایدریټ ډېر مقدار ته اړتیا لري ترڅو هره ورځ اخېستل شوی پروټین ذخیره کړي. که اضافي انرژۍ ته اړتیا وي بهتره ده چې له کاربوهایدریټ څخه استفاده وشي.

د توصیه شوي کاربوهایدریټ اخذ

د ورځني انرژۍ په اخذ کې باید ۵۰٪ یانې په ۲۰۰۰ Kcal انرژۍ کې ۱۰۰۰ Kcal کاربوهایدریټ واخېستل شي (یا د ۲۵۰ Gr په حدود کې) یا څلور پیالې شیدې چې هره پیاله د ۵۰ Gr په حدودو کې کاربوهایدریټ مهیا کوي . یوه مڼه ۵ Gr کاربوهایدریټ مهیا کوي اود ډوډۍ یوه ټوټه ۱۵ Gr کاربوهایدریټ مهیا کوي . نوځکه د نوموړو موادو ډېر اخذ وجود ته د کافي کاربوهایدریټ په مهیا کولو کې لویه ونډه لري.

ویټامینونه

ویټامینونه د حجراتو د سریع تکثر له پاره اړین دي . فولېټ او ویټامین B۱۲ د حاملګۍ په وخت کې ډېر اړین دي. نوي حجرات په جنیني ژوند کې په چټکۍ سره وده کوي په دې حالت کې د مور د سرو حجرو شمېر ډېرېږي . بنا RDA (ورځنی مصرف)په حاملګۍ کې د فولېټ د اخذ له پاره دوه چنده کېږي ترڅو د ورځې تر ۴۰۰ مایکروګرامو پورې واخېستل شي. په حاملګۍ کې د فولېټ کمښت له یو شمېر مورزادي نقایصو سره یوځای وي چې دعصبي ټیوب د نقایصو په نامه یادیږي . ځکه چې د عصبي ټیوب نقایص د حاملګۍ په مقدمو مراحلوکې واقع کېږي.

داسې سپارښتنه کېږي چې یوه حامله مور باید د اومېندوارۍ په مرحله کې د ورځې تر ۴۰۰ مایکرو ګرامو پورې فولېټ واخلي . د فولېټ روټین توصیه نه لیدل کېږي . مګر که یوه حامله مور داسې معلومه شي چې د تغذیې له لارې په کافي مقدار سره فولېټ نه ترلاسه کوي، باید د فولېټ مستحضرات د ورځې د ۳۰۰ مایکروګرامو په اندازه ورته توصیه شي د هغوښځو له پاره چې له نباتي رژیم څخه ګټه اخلي د ویټامین B۱۲ توصیه هم اړینه ده.

د توصیه شوي فولېټ اخذ:

د فولېټ RDA په حاملګۍ کې ۴۰۰ Microgram/Day دی.

غذاګانې چې د فولېټ لرونکې دي:

- شنه سبزیجات
- لوبیا او باقلي
- ځیګر
- د نارنج جوس
- نور سبزیجات
- غله جات
- حبوبات
- خسته باب

د علومو اکاډمۍ فرعي کمېټې د (د حاملګۍ په جریان کې تغذیه) له پاره هغه مېندې مشخصې کړې چې په حاملګۍ کې د تغذیې له نظره په لوړ خطر کې دي.

په حاملګۍ کې د تغذیوي خطر سره مخامخ کېدونکې مېندې

فرعي کمېټه وړاندیز کوي چې په نومړو حالاتو کې له مولټي ویټامین او د منرالونو له مستحضراتو څخه باید کار واخېستل شي.

- مېندې چې په عادي ډول له یو ناکافي رژیم څخه ګټه اخلي(د بېلګې په ډول غوښه نه خوړونکې)
- مېندې چې د لکټوز عدم تحمل لري
- مېندې چې څو باري وي یا څو اولادونه ولري
- مېندې چې له سګرټ ، الکول، او دخانیاتوڅخه ګټه اخلي
- مېندې چې دحاملګۍ په وخت کې کم وزنه یا ډېر وزنه وي
- مېندې چې دحاملګۍ په وخت کې ډېر وزن اخلي

د حاملګي په جریان کې تغذیوي مستحضرات

مغذي مواد	مقدار
فولېټ	Mcg ۳۰۰
ویټامین B٦	mg۲
ویټامین C	Mg ۵۰
ویټامین D	Mcg ۵
کلسیم	mg۲۵۰
مس	Mg ۲
اوسپنه	Mg ۳۰
زنک	Mg ۱۵

د هډوکو د ودې او ترمیم له پاره اړین منرالونه

له کلسیم ، فاسفورس او مګنیزیم څخه عبارت دي . منرالونه چې د هډوکو د ترمیم او تعمیر له پاره اړین دي له کلسیم ، مګنیزیم او فاسفورس څخه عبارت دي .د حاملګی په وخت کې نوموړو منرالونو ته شدیده اړتیا لیدل کېږي . د کلسیم له پاره RDA په حاملګی کې Mg/Day ۱۲۰۰ ده دورځې څلور پیالې شیدې به Mg ۱۲۰۰ کلسیم پوره کړي.

د فاسفورس له پاره په حاملګی کې RDA، ۱۲۰۰mg/Day ده اود مګنیزیم له پاره mg/Day۳۲۰ دی . څېړنو ښودلې ده چې دحامله مېندو له پاره د کلسیم توصیه کول په لمړیو کې به د جنین د هډوکو له پاره ډېر ګټور ثابت شي.

اوسپنه : بدن په خپل ځان کې اوسپنه ذخیره کوي په ځانګړې ډول اکثرا په حاملګی کې ،همداچې د تحیض مرحله ختمه شي د اوسپنې جذب ډېرېږي او تر درې چنده لوړېږي چې دوینې د اوسپنې د جذبوونکو پروټینونو ټراسفیرین انتقالوونکو پروټینونو شمېر ډېرېږي . سره له دې چې دحاملګی په جریان کې د اوسپنې ذخیره کمېدو خواته ځي نو ځکه د اوسپنې اړتیا لوړېږي. جنین دمور د اوسپنې له ذخایرو څخه تر شپږو لمړنیو میاشتوپورې د خپلو ذخایرو د جوړولو له پاره استفاده کوي. څېړنو ښودلې ده چې هغه فیصدي چې د اوسپنې له کمښت سره سره حمل اخلي نو په نوموړو مېندو کې د قبل المعیاد زېږون یا دکم وزنه ماشوم د زېږون خطر ۲-۳ ځلې ډېر دی. همدارنګه اوسپنه دحمل په وخت د شدیدې وینې بهېدنې له امله له کمښت

سره مخ کېږي. ډېر کم شمېر مېندې له کافي اوسپنې سره حمل اخلي . دټولو مېندو له پاره چې داوسپنې کافي مستحضرات نه اخلي ، هغه مستحضرات چې د mg۳۰ اوسپنې لرونکي وي، دحمل په دویم اودریم ټرایمسټر کې توصیه کېږي.

زېنک (Zinc)

یوه بله مغذي ماده ده چې په حاملګۍ کې حیاتي رول لري. نوموړي مواد د RNA او DNA د سنتېزس له پاره اړین دي اوهمدارنګه د پروټینونو په سنتېزس کې هم ارزښت لري نوله همدې وجې دوینې د زینک د سویې کمښت به د کم وزنه نوي زوکړي د زېږون سبب شي.
زېنک په هغو غذاګانوکې چې په کافي اندازې سره پروټین لري، پیداکېږي لکه ماهي ،غوښه اوخسته باب. همدارنګه د نورو عناصرو اوفایبر کمښت هم د زېنک په جذب باندې بده اغیزه لري. اوسپنه په بدن کې د زېنک په جذب او استعمال کې مداخله کوي . بنا هغه مېندې چې داوسپنې مستحضرات اخلي (له mg۳ څخه په ورځ کې ډېر) د زېنک مستحضراتو ته اړتیا لري.
په حاملګۍ کې د زېنک له پاره RDA، ۱۵mg/Day ده.

د اوسپنې غذایي منابع

- ځیګر ، Ostyer(د نرم تنانو یوه نوعه چې ژوندي خوړل کېږي)
- سرخې غوښه ، ماهي ، نورې غوښې
- وچه مېوه
- حبوبات (نخود ، لوبیا اونور)
- شنه سبزیجات

د وزن اخېستل

په حاملګۍ کې د وزن اخېستلوایډیال نمونه په لمړي ټرایمسټر کې د ۲-۴ پاونډو په حدودو کې ده او هره اونۍ وروسته له زېږون څخه د حاملګۍ په وخت کې د اخېستل شوي وزن یو پاونډ کمېږي او مقادیر یې په هغه وخت کې چې دوینې حجم نارمل ته ورسیږي،د حاملګۍ د وخت جمع شوي مایعات هم ضایع کېږي.
که یوه مور دحمل په مقدمو مراحلوکې له متوقعه وزن څخه ډېر وزن اخلي هغه باید هڅه ونه کړي چې په وروستیو اونیوکې رژیم واخلي که څه هم د ناڅاپي بې حده وزن اخېستل یوه دخطر علامه ده چې ممکن دحمل له امله د فرط فشار ښکارندوی وي. دحاملګۍ په دوران کې د وزن اخېستل مستقیما د نوي زوکړي ماشوم په وزن پورې اړه لري. که یوې مور د نظر وړ وزن نه وي اخستی، نوډېر امکان شتون لري چې کم وزنه ماشوم نړۍ ته راوړي.

د حاملګۍ په جریان کې د وزن اخیستلو اجزاوې

پرمختیا	وزن اخېستل(پاؤنډ)
د زېږون په وخت کې نوي زوکړې	۷-۲\۱۱
پلاسنتا	۱-۲\۱۱
د پلاسنتا دحمایې له پاره د مور دوینې د حجم ډېروالی	٤
د مور د بدن دمایعاتو ډېروالی	٤
د حمایتي عضلاتو او درحم داندازې ډېروالی	۲
د مور د ثدیو داندازې ډېروالی	۲
مایعات چې نوي زوکړې یې په امینوټیک کېسې کې احاطه کړې	۲
د مورني شحمو ذخایر	۷
مجموعا	۳۰

فزیکي فعالیت

بله موضوع چې روغتیا او رغېدو ته پرمختیا ورکوي، له فزیکي فعالیت څخه عبارت ده. فعاله مور د فزیکي فعالیت له مخې یونارمل حمل تجربه کوي. دحمل په جریان کې فزیکي فعالیت ته ادامه ورکوي ، کولای شي درملنه اوشدت یې د اړتیا له مخې عیار کړي.

د فزیکي فعالیت ګټې عبارت دي له : د رواني فشارونوکموالی ، د وزن بهتر کنترول ، اسانه زېږون ، مناسب وضعیت ،د ملا د درد کموالی ، له Gestational Diabetes څخه مخنیوی ، د بدن دجوړښت او مزاج اصلاح او وروسته له زیږون څخه چټکه رغېدنه.

د حاملګۍ په جریان کې د فزیکي تمریناتو لارښود

- فزیکي فعالیت چې ۱۵ دقیقې یا له دې څخه کم وي
- د شدیدې ګرمۍ د احساس په صورت کې له تمریناتو څخه ډډه کول
- مخکې او وروسته له تمرین څخه له مایعاتو څخه استفاده کول
- په ګرم او لوند محیط کې له تمرین کولو څخه ډډه کول
- له هرډول تمرین څخه چې د ناراحتۍ سبب ګرځي ډډه کول
- وروسته له څلورمې میاشتې د ملاستې په حالت کې تمرین کول
- د زړه ضربان مو د تمرین په وخت کې کنټرول کړئ(له ۱۴۰ څخه لوړ)
- د حمل او تمرین له پاره له کافي انرژۍ څخه ګټه اخېستل

په حاملګۍ کې ستونزې

د حاملګۍ ډیابت(Gestational Diabetes)

حاملګي په ځینو مېندو کې ډیابت ته شدت ورکوي. پلاسنتا د انسولین هورمون کاري طریقې ته تغیر ورکوي چې نوموړي حالت ته Gestational Diabetes وایي.

د وینې ګلوکوز د حاملګۍ په جریان کې تغیر کوي او وروسته له زېږون څخه نارمل حالت ته راګرځي . که وړ اهتمامات ورته ونه نیول شي ممکن د ناروغۍ او د نوي زوکړې د مرګ سبب شي . هغه مېندې چې په ډیابت اخته وي ، دې ته اړتیا لري هغه غذاګانې چې له مغلق کاربوهایدرېټونوڅخه غني وي لکه حبوبات ، سبزیجات او غله جاتو څخه استفاده وکړي او له خوږو شیانوڅخه دې ډډه وکړي. د پروټینونو اخذ هم اړین او لازمي دی .د انسولین په واسطه یې درملنه هم لازمي ده ترڅو د وینې ګلوکوز نارمل حد ته ورسیږي.

هایپرټېنشن

هایپرټېنشن ممکن په حاملګۍ کې د مور دمرګ ، د نوي زوکړې د مرګ ، دنمو او ودې دځنډ ، د ریوي ستونزو او نورو مورزادي نقایصو سبب شي. مخکې له زېږون 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 عاجلې درملنې شروع کول.

دوايي درملنه لازمه ده ، د مالګې محدودول د درملنې جز نه دی ، ترڅو چې ثابته شوي نه وي چې پښتورګي د سوډیم په نارمل ساتلوکې ناکام دي ، ترهغې دې منیدو ته په نارمل ډول سوډیم توصیه شي.

Preclampsia او Eclampsia

یوشمېر حامله مېندې د حاملګۍ په دویمې نیمايي کې یو ډول فرط فشار ته پرمختیا ورکوي ، چې وروسته نارمل حد ته رسیږي او دحاملګۍ له امله د فرط فشار (Pregnancy Induced Hyprtention) PIH په نامه یادیږي.

PIH یومعمول طبي اختلاط دی چې په حاملګۍ کې لیدل کېږي اوممکن د Preeclampsia د وقوع له پاره یو سېګنال وي. نوموړی حالت کې نه یوازې فرط فشار شتون لري بلکه پروټین یوریا او اذیما هم ورسره یوځای وي.

په PIH کې موجوده اذیما یوه عمومي اذیما ده چې له موضعي اذیما یا مایعاتو له احتباس څخه چې ښځې یې په نارمل ډول دحاملګۍ په اخره کې تجربه کوي،توپیریږي.

Preclasmpia تقریبا د بدن ټول غړي اغېزمنوي. دوراني سېستم ، ځیګر ، پښتورګي اودماغ. که ناروغي پرمختګ وکړي ، او ناروغي له اختلاج سره یوځای ولیدل شي، په دې حالت کې د Eclasmpsia په نامه یادیږي.

Morning Sickness

د توضیح شوي حالاتو برخلاف ، زړه بدوالی چې په سحر کې شتون ولري،حقیقتا په ټولو واقعاتوکې سلیم وي اما د یوشمېر ښځو له پاره مشوش کوونکی دی . نوموړی افت د هورموني تغیراتو له امله چې د حاملګی په مقدمو مراحلو کې واقع کېږي، رامنځ ته کېږي. چې له خفیف زړه بدېدو تر شدید زړه بدوالي پورې شدت پیدا کوي او له نیمایي څخه زیاتې مېندې پرې اخته کېږي.

له کاربوهایډرېټ څخه غني مغذي مواد لکه وچه ډوډۍ او یا سره کړې ډودۍ ممکن مرستندویه وي. هغه مغذي مواد چې د ډېر شحم لرونکي وي نوموړی حالت نور هم بدتروي. په شدیدو استفراغاتو کې ، هره غذا چې ناروغ ته د تحمل وړ او زړه راښکونکي وي،باید وخوړل شي ترڅو دوزن له ضیاع څخه ډډه وشي. د ډیهایډرېشن د مخنیوې له پاره کولای شو له وریدي مایعاتو او یا له TPN څخه ګټه واخلو.

د زړه بدوالي او استفراغاتو د کنټرول له پاره کلیدي ټکي:

- مکرر اوپه کم مقدار سره غذا خوړل
- له تحریکوونکو غذاګانو څخه چې بوی یې د زړه د بدېدو سبب ګرځي، ډډه وشي.
- هرشخص توپیر لري. دا کنټرول کړي چې څه شی وخوري اوڅه شی ستاسې زړه بدوي اوڅه شي تاسوته ښه دي
- د ویټامین او اوسپنې مستحضرات په ډکه ګېډه یا هرکله چې تاسې د سالمیت احساس وکړ، وخورئ

Heart Burn

په عامیانه اصطلاح کې زړه سوزېدل، د مرۍ په تحتاني برخه کې د سوځېدو له احساس څخه عبارت دی چې په حاملګی کې عامه مسله ده. دا چې د ودې په حال کې جنین دحامله مور په معده باندې فشار واردوي ، ممکن اسید بېرته تګ وکړي چې په نتیجه کې حامله مور په ستوني اود سینې د هډوکي شاته د سوزېدو احساس کوي. د Heart Burn د کمولو له پاره کلیدي ټکي عبارت دي له :

- د غذا خوړل په کم مقدار ولې په مکرر ډول سره
- د غذايي اوقاتو په منځ کې د ډېرو اوبو څښل
- له غوړينو اومساله لرونکو غذاگانو څخه ډډه کول
- د غذا خوړلوپه وخت کې لوړ او د ناستې وضعيت غوره کړئ
- له غذا خوړلو څخه وروسته تر يوساعت پورې له استراحت کولو څخه ډډه کول
- له تمرين کولو څخه دوه ساعته مخکې له غذا اخيستلو څخه ډډه کول

قبضيت (Consutipation)

څرنگه چې د حاملگۍ په وخت کې هورموني تغيرات د ودې په حال کې د عضلاتو د ټون د تغير باعث کېږي اوپه کولمو باندې د فشار د وارېدېدلو سبب کېږي چې په پايله کې حامله مور له قبضيت څخه شکايت کوي . له فايبر څخه غني رژيم ، تمرين اوپه کافي مقدار د مايعاتو اخېستل د دې ستونزې په حل کې مرسته کوي . همدارنگه د تشناب نيولو په صورت کې د هغې فوري دفع کول هم مرستندويه دی.

مسهلات يا لگزاټيف يا د قبضيت ضد درمل يوازې د ډاکټر په مشورې سره توصيه کېږي. له منرالي غوړو څخه استفاده نه کېږي ځکه چې په شحمو کې د منحلو ويټامينونو د له منځه تللو سبب گرځي.

هغه کارونه چې بايد ترې ډډه وشي:

حامله مېندو ته يو عمومي لارښود دا دی چې له نارمل اوصحي غذايي رژيم څخه استفاده وکړي اوهمدارنگه د ورځې د تمرين ترسره کول هم ډېر گټور ثابتيږي . د خطر د علامې په حيث بايد له مضرو او شديدو اعمالو څخه ډډه وشي.

د سگرټ څښل

سگرټ څښل د حامله مېندو په تغذيوي حالت باندې منفي اغېز لري چې په خپل وار سره په جنين هم بده اغېزه کوي . د سگرټ څښل د بدن اړتيا د اوسپنې په وړاندې لوړوي او Vit-B۱۲ ته لاس رسی راکموي اوهمدارنگه ويټامين C ،فولېټ او زينک ته هم لاس رسی راکموي . همدارنگه د سگرټ دود د جنين بدن ته د وينې جريان محدودوي او د جنين بدن ته د اکسيجن او ضروري موادو رسول کموي.

سگرټ د جنين په بدن کې ځيني منفي اغېزې رامنځ ته کوي لکه : قبل المعياد ولادت ، بنفسهي يا خپل سري سقط ، د جنين مرگ ، د ژوند په اوايلو کې دنوي زوکړې د مرگ خطر .

د نوي زوکړي د ناڅاپي مرګ سنډروم (Sudden Infant Death Syndrome)

دحاملګي په جریان کې له سګرټ څښلو سره مستقیمه اړیکه لري اوهمدارنګه وروسته له زیږون څخه د سګرټو له دود سره د نوي زوکړي مخامخېدل هم د دې پرابلم د رامنځ ته کېدو سبب ګرځي. همدارنګه څېړنو ښودلې ده،هغه ماشومان چې له سګرټ څښونکو(Smokers مېندوڅخه نړۍ ته راځي له عقلي تاخر یا عقلي ځنډ سره مخ دي.

کافین

کافین له پلاسنتا څخه تېریږي او جنین د هغې په مېتابولېزم کې محدوده وړتیا لري . اما کوم موثر شواهد په دې اړه نشته چې کافین د جنین د ولادي نقایصو سبب کېږي (اما په حیواناتو کې د نوموړو نقایصو د رامنځ ته کېدو شواهد شتون لري) اما یو شمېر شواهد ښیي چې له کافین څخه استفاده که په متوسط ډول وي یا په شدید ډول د کم وزنه نوي زوکړي د رامنځ ته کېدو سبب کېږي. دقیقو څېړنو ښودلې ده چې په کم مقدار سره دکافینواخذ د بنفسهي سقط او د ودې د ځنډ له پاره زمینه نه مساعدوي.

درمل

درمل چې په حاملګۍ کې مضاد استطباب دي، استعمال یې دجدي ولادي نقایصو سبب ګرځي. اسپرین که دحاملګۍ په اواخروکې واخېستل شي د رحم په تقلصاتواودجنین په دوراني سېستم بده اغېز لري . د اسپرین مزمنه استفاده د اوسپنې د کمښت باعث ګرځي. نوله همدې امله حامله مېندې باید د ډاکټر په مشوره درمل استعمال کړي.

ممنوعه درمل

Mariuana او کوکایین که په حاملګۍ کې استعمال شي، د جنین په ودې اونمو باندې منفي اغېزه لري. نوموړي مخدره درمل په اسانۍ سره له پلاسنتا څخه تېریږي، دجنین د ودې او پرمختیا د ځنډ سبب کېږي . همدارنګه هغه مېندې چې له مخدره توکو څخه استفاده کوي کم وزنه ماشومان، د قلبي وعایي مشکلاتو لرونکي ماشومان اوهمدارنګه د ولادت په وخت کې د نوي زوکړي د مرګ سبب ګرځي. بدبختانه د ممنوعه موادو استعمال په ځینو ساحوکې ډېر عام دی.

رژیم

د حاملګۍ په وخت کې د رژیم اخېستل که څه هم د لنډ مهال له پاره وي، مضر دی. له شحمیاتو اوکاربوهایدریټ څخه فقیر رژیم چې د خوارځواکۍ سبب ګرځي ، دماشوم دماغي نمو چې ګلوکوز ته اړتیا لري په ځنډ اچوي . د حمل په جریان کې د انرژۍ محدودول د ټولو ښځو له پاره خطرناک دی.

الکول: الکول د نه راګرځیدونکو صدماتو(غیرقابل برگشت) ، دماغي ځنډ یا د ماغي تاخر اوهمدارنګه د فزیکي او رواني ځنډ سبب ګرځي، چې نوموړي غیرنارمل حالت ته (Fetal Alcohol Syndrome) FAS وایي . د جنیني صدمې شدت هغه وخت ډیریږي چې دمور ځیګر له هغې مقدار څخه ډېر چې Detaxify کوي یې ، واخلي . الکول لرونکې وینه د مور په ټول وجود کې سېر کوي او ازادانه له پلاسنتا څخه تېریږي او د جنین د نمو او ودې دتشوش باعث ګرځي.

الکول همدارنګه د جنین د مغذي موادو په انتقال کې مداخله کوي. له هغو ټولو اسبابو څخه چې د دماغي تاخر سبب کېږي یوازې FAS د وقایې وړ دی.

شیدې ورکوونه (Lactation)

د مور شیدې د مغذي موادو ښه منبع ده اود معافیتي موادو لرونکي هم دي چې د نوي زوکړي روغتیا اوپرمختیا ته وده ورکوي .دا چې بل هېڅ شیدې د مور د شیدو ځای نه شي نیولی اما یوازینی فورمول چې کولای شي استفاده شي د Iron Fortified فورمول دی . د شیدو ورکوونکو مېندو تغذیوي تقویه د دې باعث کېږي چې مېندې ښه تقویه شي. اوکه نه شیدې ورکوونه به له ناکامۍ سره مخ شي.

د مور تغذیوي اړتیاوې: مېندې چې له مغذي موادو څخه استفاده کوي اود وزن اخېستلو له خپل سري محدودیت څخه ډډه کوي اوله منظمو او کافي مایعاتو اوغذاګانوڅخه خوند اخلي په شیدو ورکوونه کې ترټولو بریالي ده.

حامله او شیدو ورکوونکو مېندو له پاره د ورځنۍ غذا انتخاب

دخوراک شمېر		
د غذا ګروپ	لویان په هرې برخې کې وسعت ورکول کېږي	حامله یا شیدې ورکوونکي مېندې ترټولو لوی ورکړل شوی عدد
ډوډۍ /حبوبات /سبزیجات	۶-۱۱ ۳-۵	۷-۱۱ ٤-۵
مېوه جات /د غوښې بدیل/ شیدې/د شیدومحصولات	۲-٤ ۲-۳ ۲	۳-٤ ۳ ۳-٤

غذایي انرژي
یوه شیدې ورکوونکې مور دورځې د ۲۵ اونس په اندازه (ډېریا لږ) شیدې تولیدوي. د شیدو تولید د نوي زوکړې د غوښتنې له مخې صورت نیسي . دغه مقدار شیدې په ورځ کې د Kcal ۵۲۵ په اندازه انرژي تولیدوي اومور ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري ترڅو دغه مقدار انرژي تولید کړي.
د یوې شیدې ورکوونکې مور د اړتیا وړ انرژۍ مقدار په لمړیو شپږو میاشتوکې له عادي ورځنۍ اړتیا څخه Kcal ٦٤٠ په اندازه لوړ دی . د تغذیې کمېټه Kcal ۵۰۰ له اضافه شوي غذا څخه توصیه کوي او نور پاتې له جمع شوؤ ذخایرو څخه چې دحاملګۍ 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 له پاره طبیعي دوره ده ترڅو دحاملګۍ په وخت کې اخېستل شوي شحمیات له لاسه ورکړي. حتی که د انرژۍ اخذ یې له نارمل حالت څخه لوړ هم وي.
مطالعو ښودلې ده چې د مور له ثدیو څخه شیدې ورکونه وروسته له زېږون څخه په لمړي میاشت کې د فورمولیر شیدو ورکولو په پرتله دمور د وزن په بایللو کې ډېره ونډه اخلي اودنوموړي حالت له امله دمور وزن سریع اوچټک ضایع کېږي.

حمایتي مستحضرات
ډېري شیدي ورکوونکې مېندې کولای شي ټول د ضرورت وړ مغذي مواد له یو رژیم څخه ترلاسه کړي د بېلګې په ډول ویټامینونه اومنرالونه که یوه مور ناکافي رژیم له لاسه ورکړي چې دهغې د بدن د اړتیا مطابق مغذي مواد ونه لري نوموړي ته له مغذي موادو څخه غني رژیم باید توصیه شي . مېندې کولای شي شیدي چې د پروټین ، کاربوهایډرېټ ، شحمیاتو ، فولېټ او نورمنرالونو لرونکې دي، تولید کړي حتی که ذخیره یې محدوده هم وي.
د شیدو غذایي کېفیت دمور د بدن له غذایي ذخایرو څخه اعاده کېږي د مور په شیدو کې مغذي موادو چې امکان لري دناکافي غذایي رژیم د اخذ له کبله کم شي . له ویټامین A,B۱۲,B٦ او D څخه عبارت دي.
اوبه: دمخکیني تصور برخلاف ، د ډېرو اوبو څښل د دې باعث نه کېږي چې په مېندو کې د شیدو تولید ډېر شي، هیڅ وخت شیدې ورکونکې مېندې د ورځې نه شي کولای چې تر دوو لیټرو پورې اوبه واخلي ترڅو ځان له ډیهایډرېشن څخه وژغوري. د کافي مایعاتو د اخذ د اطمینان له پاره ښه لاره داده چې کله هروخت ماشوم ته شیدې ورکوي، یوګیلاس شیدې جوس اویا نور مایعات واخلي اویا هم د هرځل غذا خوړلو په وخت کې کافي مایعات وڅښي.

ځانګړې غذاګانې

ځیني غذاګانې لکه پیاز او اوږه چې تېزه ذایقه لري ممکن د شیدو ذایقې اوخوند ته تغیر ورکړي. د شیدو په خوندکې د یو ناځاپي تغیر له امله ممکن نوي زوکړي د شیدو له خوړلو څخه ډډه وکړي نوي زوکړي چې د ځانګړو غذاګانوپه مقابل کې لکه پروټین اودغوا د شیدو په وړاندې حساس دي. ممکن د نوموړو غذاګانو په علاوه کولو سره ماشوم د ناراحتی احساس وکړي. ډېری شیدې ورکوونکې مېندې باید د غوا له شیدو څخه استفاده وکړي ځکه چې هم مور اوهم ماشوم ته ګټور دي .

د شیدو ورکولو مضاد استطبابات(د مور شیدې)

یو شمېر مواد د مور د شیدو په تولید کې د تشوش سبب کېږي اودماشوم د ودې په پروسه کې د مداخلې د رامنځ ته کېدو سبب کېږي. یو شمېر صحي حالتونه دي چې هلته دمور د شیدو تغذیه نهې کېږي، عبارت دي له:

- **الکول:**

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

- **کافین :**

د شیدو ورکولو په وخت کې دکافین د ډېر مقدار اخېستل ممکن د شیدو خوړونکي د بې خوبی او تخرشیت سبب شي. په حاملګی کې باید کافین په ډېر کم مقدار سره استفاده شي.

- **سګرټ :**

صحي پرسونل باید فعالانه په شیدو ورکوونکو مېندو کې سګرټ څښل اود سګرټ دود قطع کړي . څېړنوښودلې ده هغه شیدې ورکوونکې مېندې چې سګرټ څښي،کم مقدار شیدې تولیدوي او د شیدو شحمي مقدار یې دهغو مېندوپه پرتله کم دی چې سګرټ نه څښي.د سګرټ دود همدارنګه د مور او ماشوم په صحت باندې بدې اغېزې لري.

- **مورنی ناروغی:**

که مور یوعادي زکام ولري کولای شي د ماشوم شیدو ورکولو ته ادامه ورکړي. له مورڅخه د ناروغی د انتقال د مساعدت په وخت او یا هم که مور ساري ناروغی لکه TB اوهېپاټایټس ولري، باید له شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي ځکه چې په دې حالت کې دماشوم د مصابیت خطر ډېر وي

. اما باید متوجه واوسو دهغه ماشوم مقاومت اومعافیت چې د مور له شیدو څخه ګټه اخلي دهغه ماشوم په پرتله چې له فورمولیر شیدو څخه ګټه اخلي،ښه او لوړ دي.

- **د مور په واسطه د درملو اومخدره موادو استعمال :**

که مور درمل استعمالوي او د شیدو له لارې ماشوم ته انتقالیږي او د ماشوم له پاره مضر وي، نوباید له شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي . یو شمېر درمل چې مضر وي د شیدو له لارې نه ترشح کېږي اویو شمېر نور یې چې مضر دي،ترشح کېږي . د پاملرنې په حیث ، شیدې ورکونکې مور باید د درملو له اخذ څخه مخکې، له ډاکټر سره مشوره وکړي. د دوایي عادت یا مخدره موادو لکه الکول او نورو درملو په صورت کې چې د ماشوم د اعتیاد او هغې ته د ضرر سبب کېږي، شیدې ورکونه نهې او مضاد استطباب ده.

د نوي زوکړي تغذیه: د ودې د تقویت له پاره مغذي مواد : د نوي زوکړي وزن په ٤-٥ میاشتینی کې دوه چنده کېږي اوپه یوکلنی کې درې چنده ته رسیږي. د یو کلنی په اواخرو کې وده نسبتا کراره ده. د یو کلنی او دوه کلنی په منځ کې د نوي زوکړي وزن د لس پاونډو څخه په کمه اندازه ډېریږي.

نوي زوکړي د ورځې یوازې ٦٥٠ KCAL انرژی ته اړتیا لري په داسې حال کې چې لویان د ورځې ۲۰۰۰ KCAL انرژی ته اړتیا لري. چې د بدن د وزن په مقایسې د پام وړ تفاوت دی. شیدې خوړونکی په ورځ کې د هر KG په سر ۱۰۰ K CAL انرژی ته اړتیا لري.

وروسته له شپږ کلنی څخه انرژی ته اړتیا په لږ مقدار او سرعت سره ډېریږي ځکه چې د بدن د نمو سرعت په بطي ډول سره صورت نه نیسي. اما د ذخیره شوي انرژی مقادیر د کندی له امله د فعالیتونو په ډېرېدو سره مصرفیږي

اوبه

د ټولو له پاره اړینه غذایي ماده ده ، ترټولو مهم د نوي زوکړي له پاره : حالات چې د مایعاتود ضیاع سبب کېږي لکه استفراغات ، اسهالات ، خوله کېدل ، د ادرارو اجباري ضیاع بې له دې چې اعاده شي ،ماشوم ډېر ژر وژونکي ډیهایډریشن ته وړي . د شیدو خوړلو په مقدمو مراحلو کې د مور شیدې یا فورمولېر په نارمل ډول د مایعاتو کافي اونارمل مقادیر د ماشوم د صحت له پاره د هغه مایعاتو ځای نیسي چې د جلد ،پښتورګو ،غایطه موادو او د ادرارو له لارې اطراح کېږي. یو شیدې خوړونکی چې په ګرم محیط کې اوسیږي ،اسهال لري یا مکررا استفراغ کوي او د ډیهایډریشن د مخنیوي له پاره اضافي مایعاتو ته اړتیا لري . شیدې خوړونکی خبرې نه شي

کولای ترځو تاسو ته تنده بیان کړي، په دې حالاتوکې ژاړي اوبه ورته ونیسئ ترڅوتنده یې له منځه ولاړه شي.

د مور شیدې: د مور شیدې د ماشوم له پاره یو له عالي موادو څخه شمېرل کېږي. د مور شیدې ، د فلوراید اوکافي مغذي موادو په لرلو سره ترځلور یا شپږ میاشتني پورې ماشومان دمختلفو ناروغیو په وړاندې وقایه کوي . د شیدو خوړونکو له پاره د مور شیدې کامله غذا ده .

د مور شیدې داسې جوړې شوې دي ترڅو د نوي زوکړي ټولې اړتیاوې پوره کړي، څکه چې دمور شیدې خپل کاربوهایډریټ د لکتوز په شکل اوشحمیات د Linoleic Acid په ډول فراهموي. نوموړی داسې ترکیب دی چې د شیدو خوړونکي د بدن د هضمي انزایمونو په واسطه په اسانی سره جذبیږي. د مور د شیدو پروټین په پراخه پېمانه د Alpha-Lactalbumin لرونکي دي او نوموړی داسې پروټین دی چې د نوي زوکړي په واسطه په اسانی هضم اوجذبیږي.

ویټامینونه اومنرالونه

د مور د شیدو د ویټامین محتوي کامل دي حتی ویټامین C چې دغوا په شیدوکې په کم مقدار سره پیداکېږي، د مور په شیدوکې په ډېر مقدار سره لیدل کېږي. البته دمور په بهترې تغذیې پورې اړه لري . د ویټامین D غلظت که څه هم د مور په شیدو کې کم دی اما د هغې له کمښت څخه مخنیوی کوي.

کلسیم ، فاسفورس، اومګنیزیم د مور په شیدو کې شتون لري چې د نوي زوکړي د ودې له پاره په نارمل ډول کافي دی. د مور شیدې په کم مقدار سره سوډیم لري . او اوسپنه یې دجذب وړ ده . زېنک یې هم دغواوؤ د شیدو په پرتله ښه جذبیږي او د زېنک پورې دوصل شویو پروټینونو لرونکي دي چې دجذب په پروسه کې مرسته کوي.

د نوي زوکړي له پاره دوايي مستحضرات

په نارمل ډول د مور د شیدو په ورکولو سره چې د ټولومغذي موادو لرونکي وي،د مغذي دوایي مستحضراتو ورکول ، د ویټامین D اوفلوراید په استثناء لازم نه دي. وروسته له ٤-٦ میاشتینی ممکن شیدې خوړونکی د اوسپنې مستحضراتو ته اړتیا پیداکړي.

امیونولوژیک ساتنه

د مور شیدې د داسې فکتورونو لرونکي دي چې شیدې خوړونکی د انتاناتو له منتنېدو څخه ژغوري . محافظتي فکتورونه عبارت دي له : د انتان نهې کوونکي ،د وایرس ضد ، او د بکتریا ضد.

د شیدو ورکوونې په اولو دریو ورځوکې د مور شیدې د کلسټروم په نامه ماده افرازوي چې د انتې باډي ګانو اوسپینوکروپاتو لرونکي دي . کلسټروم نسبتا معقم دی،کله چې له ثديو څخه

وخې،ماشوم یا شیدو خوړونکی له هغې څخه کوم انتان نه اخلي. کلسټروم د مور د معافیتي فکتورونو لرونکي دي چې د نوي زوکړي د هضمي لارې مضرې بکتریاوې غیرفعالوي.وروسته هم د مور شیدې معافیتي فکتورونه تولیدوي ولې د کلسټروم په اندازه نه دي،چې له Bifidus او Lactofirin فکتورونو څخه عبارت دي.

Bifidus: په کلسټروم اودمور په شیدوکې له موجوده فکتورونو څخه عبارت دي چې د نوي زوکړي په کولمو کې د Bifidus Lactobacillus د ګټورې باکتریا دنمو باعث کېږي. نوموړې بکتریا د نورو مضره بکتریاوؤ نمو نهې کوي.

Lactoferin: فکتور دی چې په کلسټروم اودمور په شیدو کې لیدل کېږي. له اوسپنې سره وصلیږي او نوموړې ماده دنوي زوکړي د معایي بکتریاؤ د ودې له حمایې څخه لرې ساتي.

دمور شیدې همدارنګه د څو ډوله انزایمونو، د څو ډوله هورمونونو لکه تایراید او پروستاګلاندین او لیپډونو لرونکي دي چې ټول نوي زوکړي د انتاناتوله ودې څخه ژغوري .څېړنوښودلې ده چې د مور شیدې نوی زوکړی له ویزینګ څخه ژغوري اوداسې ښکاري هغه شیدو خوړونکي چې د مور له شیدو څخه ګټه اخلي، په څو لمړنیو میاشتوکې نوموړي نوي زوکړي له معدي معایي ستونزو څخه ژغوري. همدارنګه نوموړي نوي زوکړي دهغوي په پرتله چې له فورمولېر شیدوڅخه ګټه اخلي، په اسهالاتو اواستفراغاتو لږ اخته کېږي.

همدارنګه نوی زوکړی چې له مورنی شیدو څخه ګټه اخلي اوپه لمړنیو میاشتوکې بې له مورنی شیدوڅخه بل څه نه استفاده کوي ، د متوسط غوږ په انتان لږ اخته کېږي، کوم چې په شیدو خوړونکو کې له معمولو انتاناتو څخه شمېرل کېږي.

د پېښې څېړنه او مطالعه

اسما حامله مور چې د ۳۰ اونیو حمل لري، کلینیک ته مراجعه کوي له ستړتیا، خسافت اوبې اشتهایي څخه ګیله لري . دا دهغې دویم حمل دی ، لمړنی ماشوم یې kg۳ وؤ اوس ٤ میاشتینی دی . د اسما د وینې فشار نارمل دی ، هېموګلوبین یې gr/Dl۹ دی . دچایو رژیم اخلي اودهغې ناشته چاي اوډوډۍ ده.

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

ځواب : داوسپنې د کمښت انیمیا (Iron Deficiency Anemia)

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

د اوسپنې د کمښت انیمیا له معمولو انیمیاګانو څخه شمېرل کېږي چې په حاملګۍ کې د اوسپنې د زیاتې اړتیا له مخې رامنځ ته کېږي.

داوسپنې ورځنی توصیه شوی مقدار (RDA) د لویانو له پاره :

- نارینه --------- Mg ۱۰
- ښځینه -------- Mg ۱۵

غذا	مقدار	اوسپنه په Mg
کلیوالي پنیر	یوه پیاله	۰٫٤
کاملې شیدې ۳٫۳%	یوه پیاله	۰٫۱
سره شوې هگی	یوعدد	۰٫۷
ملايي	½ پیاله	۰٫۲
ماهي – سالمون /تونا	Oz ۳	۰٫۲
مڼه- سره دپوستکو	یوه متوسطه دانه	۰٫۲
کیله	یوعد	۰٫٤
وچ انځر	۱۰ عدد	٤٫۲
نارنج	یوعدد	۰٫۱
ممیز	یوه پیاله	۳
ځیگر	Oz ۳	۷٫۵
غوښه	Oz ۳٫۵	۲-٦
لوبیا/دال	۱٫۵ پیاله	۲٫۲-۲٫٦
سبزیجات	۱٫۵ پیاله	۲-۵٫۵
گلپي	۳٫۱۰۲	۱٫۵
کچالو/ د کچالو پوستکي	۱ متوسطه دانه	۱٫۱

د اوسپنې منابع

غني منابع : ځیگر، سرخې غوښه ،حبوبات ، لوبیا

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

اوسپنه (د هېم په ښکل) : غوښه ،ماهي ، ډېرله None Heme څخه جذبیږي

اوسپنه بې له هېم څخه (None Heme) : غله جات ،حبوبات ، سبزیجات ،مېوه جات ، تخم

ویټامین C د اوسپنې جذب ډېروي، کله چې دغذا له None Heme سره یوځای شي.

فکتورونه چې د اوسپنې جذب ډېروي	فکتورونه چې داوسپنې جذب کموي
د معدې اسید	اگزالیک اسید
هېم لرونکې اوسپنه	په چای اوقهوه کې Polyphenol
ویټامین سي	د Mn،Zn، او Ca منرالونوشتون
RBC ته ډېره اړتیا (وینه بهېدنه ،حاملگي)	په بدن کې دکافي اوسپنې د ذخیرو شتون

د افغانستان له پاره احصائیه : منبع – دافغانستان د ملي تغذیې ارزونه ۲۰۱۴

A: **داوسپنې کمښت:**

۱) په کوچنیانو کې چې عمرونه یې له ۵ کلنۍ څخه کم وي،د اوسپنې د کمښت انیمیا د شیوع تخمین ۲۶%--

۲) په ښځوکې داوسپنې د کمښت د انیمیا تخمین -------- ۴۰%

B: **د ایوډین کمښت:**

۱) په ماشومانو کې د ایوډین کمښت ------- ۲۹٫۵%

C: **د ویټامین A کمښت**

- په ماشومانوکې د ویټامین ای کمښت --- ۵۰%
- په ښځوکې د ویټامین A کمښت ------- ۱۱٫۳%

لسمه برخه

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

موخې

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

- د مور دشیدو په واسطه د مقدمې تغذیې د شروع په ارزښت اوهم ترشپږو میاشتود شیدو د استعمال په ارزښت پوه شي.
- په مختلفو عمرونوکې د ماشومانو تغذیوي اړتیاوې توضیح کړي
- دماشومانو له پاره دمکملوغذایي رژیمونو په ترکیب اومعرفی به خبرې اترې وکړي
- په افغانستان کې دمختلفو شرایطو په نظر کې نیولو سره د نوؤ زوکړو ماشومانوله پاره د بهترین رژیم په انتخاب خبرې اترې وکړي
- د خطر لوی تغذیوي فکتورونه او د هغوی د وقایې او درملنې له پاره په نوؤ زوکړو اوقبل المکتب ماشومانوکې د ستراتیژی مشخصول
- دماشومانو په ودې او نمو باندې دغیرمتعادلې تغذیې اغېزې تشریح کړي
- دخوارځواکی او انتاناتو ترمنځ اړیکې تشریح کړي.
- مېندو ته دماشومانو دغذایي څارنې په اړه هم د شخصي او هم د غذایي حفظ الصحې په اړه مشورې ورکړي.

په شیدو خوړونکو کې تغذیه

Infancy یا شیدې خوړنه د حیات د لمړي کال ته اطلاق کېږي. که په ځانګړې ډول توضیح شي،د نوي زوکړي اولینو ۲۸ ورځو ته (Neoborn Or Neonate) ویل کېږي .د ماشوم د تولد له پاره له اولې ورځې څخه تر ۲۹ ورځې پورې نوي زېږېدونکي ته شیدو خوړونکی یا شیرخوار ویل کېږي.

وده اوپرمختګ(Growth And Development)

نمو/ Growth: د نوي زوکړي وزن باید په ٤-٦ میاشتینې کې د زېږون دوخت دوه چنده اوپه یوکلنۍ کې باید درې چنده شي. قد یې د زېږون د وخت له ۲۰inches څخه په یوکلنۍ کې ۳۰inches ته رسیږي .

په لمړیو ٤-٦ میاشتوکې په هره اونۍ کې ۵-۸ اونسه وزن ډېرېږي او له هغې وروسته تر یوکلنۍ پورې په هرې اونۍ کې ٤-۵ اونسه ډېروالی لیدل کېږي.

د حیاتي نسجونو وده: دماغي حجرات مخکې له زېږون څخه په اولو ۵-٦ میاشتوکې چټکه وده کوي . د پروټین شدیده خوارځواکي د حاملګۍ په اخري ټرایمسټر او وروستته له زېږون څخه په اولو شپږو میاشتوکې کولای شي د دماغي حجراتو وده ٪۲۰ ته رالښکته کړي.

پرمختګ\انکشاف (Development)

یو رسېدلی/پوخ یا Mature انسان ته د رسېدو له پاره پرمختګ او انکشاف یوه پروسه ده چې د فزیکي،رواني اواجتماعي تغیراتو لرونکې ده. معمولا دلته د اندازې ډېرښت تر سترګو کېږي.

رواني اواجتماعي پرمختګ/انکشاف

که څارونکي\مراقبت کوونکي یو شیدو خوړونکی له یوې خوا د راحتۍ اونرمۍ او له بلې خوا له سختۍ او شدت سره مواجه کړي، ماشوم سوء اعتماد زده کوي. په داسې حالاتو کې چې فزیکي مراقبت مهیا کېږي، که اړیکو ته پاملرنه ونه شي، ممکن شیدې خوړونکی د فزیکي ودې له څنګه څخه وزوریږي.

فزیکي پرمختګ\انکشاف

معدي معایي سېستم : شیدې خوړونکی ترڅو چې ۳-۴ میاشتینۍ ته رسیږي، د خوند حسیت نه لري او نوموړي حسیت ته یې پرمختګ نه دی ورکړی . لعابي او پانکریاسي امایلېز د څومیاشتو له پاره کافي نه دی . د زېږون په وخت کې د کاربوهایډریټونو محلقات دهضم وړ نه دي .د شیدوخوړونکو معایي لارهم کامله نه ده او نه شي کولای چې پروټینونه د وینې دوران ته جذب کړي. کولمې چې تکامل یې کړی وي یوازې امینواسیدونه جذبوي نه پروټینونه.

عصبي سېستم :

عصبي نسجونه ، صفرا او هورمونونه ټول د خپلې ودې اوپرمختګ له پاره شحمو اوکلېسټرولو ته اړتیا لري.

Rooting Reflex

شیدې خوړونکي د یو شمېر پرمختللیو رفلکسونو لرونکي دي، یو له دوي څخه Rooting Reflex دی، کله چې د شیدو خوړونکي رخسار ضربه وګوري ، راس یې همغې لور ته تدور کوي.

بولي سېستم

د شیدې خوړونکو پښتورګي خام دي .د موادو د فلتر کولو کمه وړتیا لري. د دوه میاشتینۍ په اواخرو کې دشیدو خوړونکو پښتورګي د نیمه جامدو غذایي موادو پاتې شوني نه شي اطراح کولای، له همدې وجې له د دوو میاشتو وروسته هم باید د دا ډول موادو ورکړه په ځنډ واچول شي .په یوکلنۍ کې د شیدې خوړونکو پښتورګي پخېدو ته رسیږي.

د بامعیاد شیدې خوړونکي اړتیاوې

د نارمل حمل موده ۳۸-۴۲ اونۍ ده . دا چې د مور شیدې د شیدوخوړونکي له پاره مناسبه غذاده ، دهغې مشخصات په فورمولېر شیدو کې کاپي شوي چې په ډېرى مواردو کې د مور د شیدو د کېفیت لرونکي دي.

پروټین

د نسجي جوړښت له مخې ډېر زیات ارزښت لري. یو نوی زوکړی ۲٬۵-۳٬۵ Mg/Kg پروټین ته اړتیا لري .

یو دریې کلن ماشوم یوازې mg\Kg۲* پروټین ته اړتیا لري.

انرژي

شیدوخوړونکې چټک مېتابولیکي سرعت لري؛ یو نوي زوکړي د ورځې ۱۰۰-۱۲۰kcal/Kg انرژۍ ته اړتیا لري . د یوکلنۍ په اواخروکې شیدې خوړونکی یوازې ۸۰-۱۰۰ K Cal /Kg انرژۍ ته اړتیا لري.

شحمیات

یو نوي زوکړي د اړتیا وړ ۳۰-۵۵٪ کیلوکالوري انرژي له شحمیاتو څخه لاسته راوړي . دمور شیدې د شحمیاتو دهضم له پاره لایپېز لري. د مور په شیدو کې موجود ۹۵-۹۸٪ شحم جذبیږي.

ویټامین ه

د مور شیدې په زیاته پېمانه ویټامین C لري. اما د غوا د شیدوپه پرتله د لږ مقدار ویټامین D لرونکي دي .د مور په شیدوکې موجود کلېسټرول په جلد کې د ویټامین D د تولید د پېشقدم په حیث کارکوي.

منرالونه

د مور شیدې یوازې سوډیم ، پوټاشیم ، کلورین اوفاسفورس لري .دا منرالونه د شیدې خوړونکي د پښتورگو د وظیفوي محدودیت سره تطابق کوي .همدارنگه دمور شیدې دغواد شیدوپه پرتله لږه اوسپنه لري. اما شیدې خوړونکي ٤٩% اوسپنه د مور له شیدوڅخه د غوا د شیدو د ۱۰% په پرتله،جذبوي.

مشابها شیدې خوړونکي ۵۰-٪٦۰ کلسیم د غوا دشیدو د ۲۵-٪۳۰ په پرتله،د مور له شیدو څخه جذبوي.

اوبه

د شیدو خوړنکي ٪۷۰ بدن له اوبوڅخه جوړ دی. په یوکلنۍ کې د شیدوخوړونکي بدن د لویانو په تناسب تحول کوي (د ٪٦۰ په حدودوکې اوبه) د مور شیدې د غواد شیدو په پرتله ډېر مقدار اوبه لري.

د مورد شیدو په واسطه د شیدوخوړونکي تغذیه

د نوي زوکړو له پاره ایډیال غذا د مور شیدې دي . ډېری نوي زوکړي د مور شیدوته تمایل لر ي، په داسې حال کې چې یو شمېر نور وروسته له څو اونیو د تغذیې ترک بهتر گڼي. د شیدو ورکوونې له پاره تیاریاڼې مخکې له زېږون څخه صورت نیسي .

د مور د شیدو ترکیب

a) Calostrums: له هغه شیدو څخه عبارت دي چې وروسته له زېږون څخه په اولو ۲-۴ ورځو کې افرازیږي .دا یوه رقیقه ، ژېړه اومکدره مایع ده. کلسټروم غني دی له:پروټین لکه ایمیونوگلوبولین ، په شحمو کې منحل ویټامینونه ، منرالونه اودکم مقدار شحمیاتو

b) Transitional Milk: له کلوسټروم څخه وروسته تولیدیږي اوتردوو اونیو پورې دوام مومي. نوموړي شیدې د لکتوز ، شحمو او په اوبو کې د منحل ویټامینونو لرونکي دي.

c) رسېدلې شیدې: رسېدلې شیدې په شروع کې د ٪۲۰ شحمواو په اخره کې د ٪۷ شحمو لرونکي دي.

د مور د شیدو بې مثله گټې

حتی دکمې مودې له پاره دمور د شیدو په وسیله تغذیه گټوره ده:

i. **د ناروغۍ په وړاندې ساتنه :**

څېړنوښودلې ده، هغه ماشومان چې دمور د شیدو په واسطه تغذیه کېږي، د هغوماشومانو په پرتله چې د فورمولېرشیدوپه واسطه تغذیه کېږي، په ناروغیو لږ اخته کېږي.

معدي معايي انتانات په ټوله نړۍ کې د مرگ اصلي علت جوړوي، په حقیقت کې د مایعاتو اوالکترولايتونو عدم توازن چې د اکثرو انتاناتو په واسطه رامنځ ته کېږي، د ماشومانو دډېرې وژنو سبب گرځي.

حاد اسهالات

تقریبا ټول حاد اسهالات په کوچنیانوکې دمعدي معايي انتاناتو په واسطه رامنځ ته کېږي. ۵۰% نوموړي انتانات د Rotavirus له امله دي اوپاتې نور يې د بکترياوو ، غذايي تسمم اود کولمو د التهابي حالاتو له امله رامنځ ته کېږي.

مزمن اسهالات

له دوو اونيو څخه د ډېرې مودې له پاره د اسهالاتو موجوديت ته وايي. اسباب يې عبارت دي له : کبدي ناروغي ،د پانقراص ناروغۍ ، د لويو اوکوچنيو کولوموقتي ناروغي لکه Ulcertire Calitis .د غير وصفي مزمن اسهالاتو اسباب عبارت دي له : نامناسب غذايي رژيم چې له شحموڅخه فقير وي ، د مېنې د جوس او د ډېرو مايعاتو اخذ.

غير وصفي مزمن اسهالات کولاي شي د مغذي موادو له سؤ جذب سره يوځای وي يا نه وي. که اسهالات او سوءجذب شديد اومقاوم وي، خوارځواکي رامنځ ته کېږي. مزمن اسهال تل دوزن او ودې له تشوش سره يوځای وي.

درملنه

په هروخت کې چې مناسب وي له فمي محلول څخه بايد د ډيهايدرېشن د له منځه تگ له پاره گټه واخېستل شي .د ډيهايدريشن محلول بايد لرونکی د ۱۵-۹۰ Meq سوډيم ، ۲۰-۳۰meq پوتاشيم ،او ۲۰-۲۲٬۵ Meq گلوکوز په في ليتر کې وي ، ترڅو په ډيهايدرېشن کې استعمال شي. دډيهايدرېشن د رامنځ ته کېدو په صورت کې شيدې ورکونه بايد ادامه ومومي.په هغوماشومانوکې چې له فورمولېر شيدوڅخه گټه اخلي، شيدې بايد ۱-۲ ورځو له پاره د اول په

پرتله رقیق شي یا باید بې له لکتوز شیدو څخه استفاده وشي. په هغو کوچنیانوکې چې مقاوم اومزمن اسهالات لري اړینه ده چې له وریدي تغذیې څخه ګټه واخلي . وریدي تغذیه ترهغې چې ماشوم وزن نه وي اخستي، ادامه ورکړل شي او وروسته بیا فمي تغذیه شروع شي.

نارسېدلي\قبل المعیاد شیدې خوړونکي

نا رسېدلي یا قبل المعیاد ماشومان هغه دي چې اکثرا درې اونی مخکې له معینه وخت څخه تولد شوي وي. یوکم وزنه شیدو خوړونکی باید د زېږون په وخت کې له kg۲٫۵ څخه کم وزن ولري. یو ډېرکم وزنه نوی زوکړی له kg۱ څخه لږ وزن لري.

شیدې خوړونکی ممکن له کم وزن یا ډېر کم وزن سره وزېږي اما ټول قبل المعیاد کوچنیان به له kg۲٫۵ څخه کم وزن ونه لري.

د رسېدلو نوو زوکړو په پرتله نا رسېدلي زوکړي حتی دلویو اوغټو بدني برخو لرونکي دي،د اوبو په ډول. دوي د شحمواوپروټینونو کم مقدار لري.

د قبل المعیاد ماشومانو له پاره ځانګړی فورمولا طرح شوې ده،ترڅو د ودې اړتیاوې یې پوره کړي (دخام هضمي سېستم باوجود). د رودلو رفلکس د حاملګی په جریان کې مخکې له ۳۲-۳۴ اونی څخه پرمختګ نه کوي، په نتیجه کې قبل المعیاد د انفي معدوي ټیوب له لارې اویا وریدي تغذیې ته اړتیا پیدا کوي.

قبل المکتب ماشوم

تر ۳-۶ کلنی پورې ماشومان lbs/Year۴-۵ وزن اخېستلو ته ادامه ورکوي اوقد د ارتفاع اخېستلو کلنی اندازه inch/Year۲ ده . قبل المکتب ماشومان ډېر فعال وي . یودرې کلن ماشوم د ورځې تر ۱۳۰۰-۱۵۰۰ Kcal ته اړتیا لري . نوې غذاګانې باید یو ځل په خپل وخت کې توصیه شي. د ماشومانو غابښونه باید په روټین ډول چک شي.

یوولسمه برخه

غذايي درمليز رژيمونه

په دې برخه کې به زده کړيالان دمعالجوي غذايي رژيمونوپه اړه معلومات ترلاسه کړي.

موخې

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

- د Clear Liquid ،Full Liquid، Liquid Soft او Regular Liquid غذايي رژيمونو ترمنځ توپيرونه اوځانګړتياوې تشريح کړي
- د پورتني هر رژيم درې بېلګې اوکلينيکي استطبابات تشريح اولسټ کړي
- د پورتنيو رژيمونو طرح اوتهيه توضيح کړي (نمونه يي مينو)
- تشريح کړي چې څه ډول کولای شي په لاندې حالاتوکې يونارمل غذايي رژيم عيار کړي:
  - د زړه ناروغانو له پاره د ټيټ سوډيم لرونکي رژيم عيارول
  - د زړه ناروغانو له پاره د ټيټې سويې د شحمو د رژيم عيارول
  - د کبدي عدم کفايې ناروغانو له پاره د ټيټې سويې پروټين لرونکي رژيم عيارول
  - د کليوي عدم کفايې ناروغانوله پاره د ټيټې سويې پوتاشيم لرونکي رژيم عيارول
  - د مغذي موادو غلظت ، ترکيب اوخصوصيات مشخص کړي
  - د ناروغانو دتغذيوي حالت په ساتلوکې د نرس په رول خبرې اترې وکړي

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

منظم رژيم (Regular Diet)

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

په نارمل غذايي رژیم کې درملیز تحولات

نارمل رژیم ممکن تحول وکړي:

- ترڅو د غذا په قوام یا مقویت کې تغیر اماده کړي، د بېلګې په توګه نرم اومایع رژیم
- ترڅو په غذايي رژیم کې کمښت یا ډېروالی رامنځ ته شي.
- ترڅوپه غذايي رژیم کې زیات یا کم مغذي مواد شامل کړي، د بېلګې په ډول د لوړ پروټین لرونکی رژیم ،محدود سوډیم لرونکی رژیم
- د غذا کمول یا ډېرول د ډېرې کتلې په واسطه یا د لږ فایبر لرونکي (Low Fiber Diet) رژیم په واسطه
- په الرژیکو حالاتوکې له غذايي رژیم څخه د ځانګړو غذاګانو ویستل او یا داخلول
- په غذايي وقفو کې تغیر

نرم رژیم (Soft Deit)

رژیم چې غذا نرمه، دکم فایبر اوسلولوز لرونکې وي اوښه خوند لري . نرم رژیم د ورځې تقریبا (۲۲۰۰-۲۵۰۰) کیلوکالوري انرژي تهیه کوي. دغذا کم مقدار توصیه کېږي، ترڅود ناروغ تحمل د نرم غذاګانو په مقابل کې رامنځ ته شي.

استطبابات

حاد انتانات لکه معدي معایي انتانات اوناروغان چې د ژوولو ستونزې لري.

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

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

د تغذیې مدت: د اړتیا په اساس

مجاز غذاګانې

سوپ بې له شحمو ،پاخه شوي حبوبات، وریجې (پلو) ، هګۍ ، مېوه جات ، غیر الکولي څښاک\مشروبات ، خواږه باب، پاخه شوي سبزیجات ، کوفته شوې یا نازکه غوښه ، د پسه غوښه، دچرګې غوښه ، شیدې .

کاملا مایع رژیم

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

مکمل مایع رژیم (۱۰۰۰-۱۵۰۰ K Cal) انرژي تهیه کوي.

تکافو یا کفایت: کولای شو د دقیق پلان له مخې کافي انرژي تولید کړو. د انرژۍ غلظت کم دی، چې کولای شو د ملایې او یا ګلوکوز په اضافه کولو سره د انرژۍ مقدار لوړ کړو.

استطبابات

له صاف مایع رژیم څخه نرم مایع رژیم ته انتقالول ، له حاد ګسترایټېس او معدي معایي له عملیات وروسته ، د سختو غذاګانو عدم تحمل ، د سختو موادو په ژوولو، تېرولو اوهضمولو کې ستونزې ،د راس اوغاړې جروحات ،صدمات.

غذایي تناوب

د ورځې شپږځلې یا له هغې څخه ډېر

د استعمال مراحل

که د ورځې له ۲-۳ ځلو نوموړی رژیم ډېر دوام وکړي، مغذي مستحضرات اومخلوطې غذاګانې باید استعمال شي.

مجاز غذاګانې

ټولې مایع غذاګانې په مایع رژیم کې شاملې دي. دشیدو ډولونه، صاف شوی سوپ، قهوه ،چای ، حبوبات ، څښونکی ، پاخه شوي اوصاف شوي حبوبات، د سبریجاتو اومېوه جاتو جوس، ایسکریم ، ځلوبی ، شات ، فیرني اونور نیمه مایع مغذي مواد.

صاف شوی مایع رژیم

له هغې رژیم څخه عبارت دی چې دکوټې په تودوخه کې مایع شکل غوره کوي .دا رژیم تقریبا ۸۰۰-۱۰۰۰ کیلوکالوري انرژي مهیا کوي. که څه هم د دې رژیم، کالوري انرژي دناروغ دخوښې اوغوښتنې مطابق پورته وړلای شئ.

تکافو

نوموړی رژیم ناکافي انرژي لري او د نامکمله مغذي موادو لرونکی دی.

استطبابات

وروسته له عملیات څخه ،حاد معدي معایي التهاب ، کله چې لږو موادو ته اړتیا وي، مخکې له ځینومعایناتوڅخه.

غذایي تناوب

یو یا دوه ځلې په یوساعت کې استعمالیږي ۳۰-۶۰ml/Hr. د تحمل په صورت کې یې ډېرولای شو.

داستعمال مراحل

مایع رژیم معمولاد ۱-۲ ورځو له پاره استعمالیږي

مجاز غذاګانې

بې له شحمو ښوروا، تورچای ، قهوه ، کاربن لرونکي څښوونکي، د مېوې جوس ، اوبه ،حبوبات ، اوبه ، دوربشو اوبه ، مالګه ،شات.

د فایبرکنټرول (سلولوز)

فایبرلرونکی رژیم (Fiber Diet)

سلولوز یا فایبر غالبا په کولون کې د غایطه موادو د حجم او وزن د ډېرولو له پاره استفاده کېږي او یا د معدي معایي د حرکاتو د ډېرولو په مقصد استعمالیږي. له سلولوز یا فایبر څخه په قبضیت کې استفاده کېږي.

استعمال

نوموړی رژیم له خامو سبزیجاتو اومېوه جاتو څخه استعمال وړاندیزوي . تصفیه شوی کاربوهایډریټ ممکن د ناتصفیه شوي غذا پرځای استعمال شي.

د محدود فایبر رژیم

دا رژیم د غایطه موادو د کتلې او وزن دکمولو په موخه او د معایي انتقال د مدت د ځنډ له پاره په اسهالاتواو Ulcerative Calitis کې استعمالیږي.

استطبابات

دا رژیم د غذایي فایبر د کنټرول او د خامو سبزیجاتو،مېوه جاتو او غنمو له اخذ څخه د مخنیوي په موخه استفاده کېږي.

د شحمو کنټرول

د محدود شحمو رژیم

نوموړی رژیم په کبدي افاتو ، پانکریاټایټېس او د صفراوي کڅوړې په ناروغیو کې استفاده کېږي او هم په هایپرلیپیډیمیا او د شحمو په سوء جذب کې ترې ګټه اخېستل کېږي.

استعمال

د غذایي رژیم شحم تقریبا د mg/Day۳۰ په حدودوکې محدودیږي.

مشبوع شحم اوله شحموڅخه غني منابع په دې رژیم کې محدودیږي لکه غوښه ، د سروکړو غذایي موادو د شحمو کمول او نور .

دمحدود شوي کولسټرول رژیم (Low Cholesterol Diet)

کله چې هایپرکلسټرولیمیا موجود وي، غذایي کولسټرول محدودیږي.

استعمال

د وینې د کولسټرول زیاتوالی کولای شي دغذایي موادو د کولسټرول دمحدودولو په واسطه د mg/Day۳۰۰ ته کنترولیږي .د هګۍ ژېړ او شحمي غوښه منع کېږي.

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 شي.

د منرالونو کنترول

نارمل غذایي رژیم د ٥-٦mg\Day سوډیم لرونکی دی.

د سوډیم محدودیت

د سوډیم شدید محدودیت په ریوي اذیمایوي ناروغیو او د زړه په احتقاني عدم کفایې کې(mg\Day۲)

استعمال

غذا بې له مالګې پخیږي او د سوډیم ټولې منابع منع کېږي.

د سوډیم متوسط محدودیت

د هایپرټېنشن کنترول،د حبن او اذیما وقایه،غذا له لږ مقدار سره مالګې سره،په مېز باندې د اضافي مالګې له کېښودلو څخه ډډه کېږي او د سوډیم منابع منع کېږي.(mg\Day٤).

په غذا کې د سوډیم طبیعي شتون

د سوډیم غني منابع: د غړو غوښه،صدف ماهي

د سوډیم ښې منابع: د غوا غوښه،د چرګې غوښه،د الوتونکو غوښه،د خوړو او تروو اوبو ماهیان،شیدې ،هګۍ،پنیر،شنه سبزیجات،ملایې

د مېز د سر مالګه د مالګې له مهمو منابعو څخه ګڼل کېږي،د مالګې یوه قاشوغه mg۲۰۰۰ مالګه لري.

د کاربوهایدریټ محدودیت

دویم ټایپ شکري ډیابت(Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus)NIDDM

NIDDM د شکري ډیابت ۸۰-۹۰% جوړوي او غالبا لاندې ګروپ اشخاص ډېر مصابوي: متوسط عمر لرونکي،چاغ اشخاص،ډېر وزن لرونکي،هغه اشخاص چې کورنۍ تاریخچه لري.

استعمال

په نومړو ناروغانو کې د غذايي رژیم له مهمو معیارونو څخه دا دی چې ټوله اخذ شوې کالوري کنترول کړي. کالوري ته اړتیا د BBE(Balanced Estimation Energy) له مخې ارزيابي کېږي.
رژیم داسې پلان کېږي چې کاربوهايډرېټ د ۱۷۵-۲۰۰mg\Day په اندازه د شحمو له محدودیت سره یوځای کنټرولیږي.

په نومړو اشخاصو کې د فزیکي فعالیت ډېروالی وړاندیزیږي او په ورځې کې ورته درې ځلې غذا توصیه کېږي.

په عمل کې تغذیه

نارمل\منظم رژیم

د چرګې کباب

د پخېدو وخت ــــــــــــــــــــــــ ۳۵mins

مواد:

د چرګې غوښه ــــــــــــــــــــــــ ۲ Oz

ماسته ــــــــــــــــــــــــ ۲\۱ پیاله

تور مرچ ــــــــــــــــــــــــ ۴\۱ د چای څنبلو قاشوغه

مالګه ــــــــــــــــــــــــ د ضرورت په اندازه

غوړي ــــــــــــــــــــــــ یوه قاشوغه

اوړه ــــــــــــــــــــــــ ۲\۱ قاشوغه

مېتود: د چرګ غوښه له تور مرچ،مالګې،اوړې او غوړیو سره مخلوط کړئ او دېګ وپوښئ او تر هغې چې غوښه نه وي پخه شوې،تودوخه ورکړئ.

منظم\نرم رژیم

جوش شوي سبزیجات

د پخېدو وخت ــــــــــــــــــــــــ ۱۵-۲۰ Mins

مواد:

ګازرې ــــــــــــــــــــــــ یوه متوسطه ګازره

کچالو\ پټاټې ــــــــــــــــــــــــ یو متوسط کچالو

نخود ــــــــــــــــــــــــ یوه پیاله

مېتود: گازره او کچالو په یو لوښي کې مېده کړئ او ښه یې وجوشوئ ترڅو پاخه شي ،له مالګې سره یوځای او مصرف یې کړئ.

نرم رژیم

شوله

د پخېدو وخت ______ ۳۰mins

مواد:

وریجې ______ ۲\۱ پیاله

مې ______ ٤\۱ پیاله

مالګه ______ ۲\۱ قاشوغه

اوبه ______ ۱٫۵ پیاله

غوړي ______ ۱ قاشوغه

مېتود: مې او وریجې مخلوط کړئ،په اوبو کې یې واچوئ او تودوخه ورکړئ،پرېږدئ چې اوبه وچې کړي او بیا پرې غوړي ورعلاوه کړئ.

کامل رژیم

فرني(Custard) د پخېدو وخت ______ ۲۰mins

مواد:

شیدې ______ یوه پیاله

د فرني پوډر ______ ۲ قاشوغې

بوره ______ ۱ قاشوغه

مېتود: شیدې وخوټوئ،د فرني پوډر په ٤\۱ پیاله شیدو کې حل کړئ،وروسته ورسره نورې شیدې هم علاوه کړئ،بوره پرې واچوئ او تر هغې یې په تودوخه کېږدئ چې غلیظ شي.

کامل مایع رژیم

فرني(Porridge)

د پخېدو وخت ______ ۱۵mins

مواد

د فرني پوډر ______ ۱ قاشوغه

اوبه ______ ۱\۲ پیاله

شیدې ______ ۱\۲ پیاله

بوره ______ ۱ قاشوغه

مېتود: اوبه جوش کړئ،وروسته د فرني پوډر پرې علاوه کړئ،تر هغې تودوخه ورکړئ چې غلیظ شي،وروسته بوره پرې علاوه کړئ،لوښی له تودوخې لرې او شیدې پرې علاوه کړئ.

صاف مایع رژیم

ښوروا\یخني دپخېدو وخت ______ ۳۰mins

مواد

د چرگ غوښه ______ ۱ اونس

اوبه ______ ۲٫۵ پیالې

تور مرچ ______ دوه دانې

مالگه ______ د ضرورت په اندازه

پیاز ______ یوه دانه

مېتود: پورتني ټول مواد په اوبو کې واچوئ ترهغې تودوخه ورکړئ چې غوښه نرمه شي او اوبه خپل نیمایي مقدار ته ورسیږي.

جیلي

د پخېدو وخت ______ Mins ۱۵

مواد:

د جیلي پاکټ ______ یو

اوبه ______ دوه پیالې

مېتود: اوبه وخوټوئ ،د جیلي د پاکټ نیمایي په یو لوښي کې واچوئ او په هغې د پاسه جوش اوبه په ثابت ډول سره واچوئ.ساړه یې کړئ چې جیلي اماده شي.

د ناروغ د غذايي حالت په ساتلو کې د نرس رول

په تغذیه کې د نرس رول،د ناروغ د صحت د لوړولو له پاره د ښې تغذيې په اړه تعلیمات ورکول دي. عموما نرسان په مختلفو نقاطو کې له ناروغانو سره سروکار لري د بېلگې په توگه: روغتونونه،د نرسنگ مرکزونه او ټولنه(Bartholomew).

- **روغتونونه:**

د Biola د نظريې له مخې نرسان مؤظف دي ترڅو په ناروغانو کې له فزيکي حالت،د ورودي 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.

- **د نرسنگ مرکزونه:**

نرسان مؤظف دي چې لاندیني اسناد تکميل او وساتي: د وزن په کمېدو کې تغيرات،د اشتهاء کمېدل،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 له مخې چې په بريتانيا کې شوي د نړۍ ډېرې وگړي له تغذيوي فقر څخه رنځيږي. ۲۰۰٦ Wright راپور ورکوي چې تغذيوي فقر کولای شي د وزن د بايلښت،قلبي عدم کفايې،ضعيف معافيتي سېستم او د ناروغانو د ټپ د رغېدو د ستونزو سبب شي. د نرس رول دا دی چې ناروغانو ته د تغذيې په اړه تعليمات ورکړي ترڅو د ښې روغتيا خاوندان شي.

راټولونه او ترتيب:
د آغاخان پوهنتون اکاډميکې پروژې، افغانستان
د زدکړو او پاليسۍ واحد

کلاسيک خپرندويه ټولنه / ننګرهار
اړيکه: ۰۷۸۱۹۱۴۲۷۱- ۰۷۸۴۷۸۹۵۹۵
ايميل: Classic_Publisher@yahoo.com