

د بي(B) برخه: د خاروي د بدن د سيستمونو زده کول يا
زده کړه

درېم لوست

د غذائي(خوراکي) عناصر و زده کول او د هغوي ارېښت

اصطلاحاتی Terms

پلکل شوی	Balanced ration	په غورو يا شحمو کي حل کبدونکي و یتاميونه
شکري يا	Carbohydrates	الياف يا غور يا شحم
پيچلي	Complex carbohydrates	زيات مصرف کبدونکي منرالونه يا معدنی مواد
دوه قيمته شکري	Disaccharides	Microminerals منرالونه يا معدنی مواد
دارتيا ور خوراکي	Essential nutrient	Mineral منرالونه
ابتر كيمياوي	Ether	Monosaccharides قدونه
شحم يا غور	Fat	(غذائي)(مغذي) ماده Nutrient

اصطلاحات مکانی Terms

- پروتئینونہ Proteins
- جبرہ یا خوراکہ Ration
- Simple carbohydrates سادہ شکری یا قندونہ
- ویتامینونہ Vitamin
- Water-soluble vitamins پہ او بو کی منحل یا حل کبدونکی ویتامینونہ

د خوراکي مهم عناصر چې د څهارو یو د تولپداتو لپاره د اړتیا ور دی کوم دی؟

- د غذای یا خوراکی ینه کیفیت او ژر، ژر و رکونه د څهارو یو وزن اخستلو ته چې کتیا ورکوي. څهارو یو ته باید د اسې خوراکه جوړه کړل شي کومه چې د هغوي اړتیاوی یې تولپې په بر کې نیسي.
- که چېږي دا ضرورتونه یا اړتیاوی په کافي اندازې سره بسننه ونه کرمي نو څهارو یو وده او د مثل تولپد نه کوي او دا چې له منځه به لار شي. خوراکي یا غذایي مواد د خوراکي د اړتیا ور عناصرو په خپل ټهان کې لري.

- ❖ **Nutrient** (غذایی یا دخوارکی عنصر): غذایی عنصر له هغې مادی څخه عبارت دی چې دژوندی موجود د ژوندانه او ودي لپاره ورته اړتیا لپدل کيري.
- ❖ **Ratrion** (جېره): عبارت د هغه اندازې غذا څخه ه چې دڅاروی اړتیا د ۲۴ ساعتو په موده کې پوره کوي.
- ❖ جېره کیدی شي چې په یو حمل سره څاروی ته ورکول شي او یا د ورئي په مختلفو وختونو کې ورته د وقفي په پام کې نیولو سره ورکول شي.
- ❖ **Balanced Ration** (پاټکل شوی جېره) د هغه بلانس شوی پاټکل شوی جېري څخه عبارت ده چې دڅاروی د بدن د اړتیا ور غذایی عناصر په خپل ځان کې په مناسبو درجو سره ولري.



❖ له حده او اندازي ډپر هر یو عنصر بيگتني دی او کيدی شي چې د خاروي لپاره ضررناک واقع شي.

❖ د یو غذائي یا خوراکي عنصر کموالي د ودي د درېدنې او تولېد درېدنې سبب کيدی شي.

❖ هغه غذائي عناصر چې د خاروي د مناسي ودي یا نمو لپاره اړتیا لري د (Essential Nutrients) غذائي عناصرو په نوم سره یادېږي.

❖ د اړتیا وړ شپږ نوعه غذائي عناصر شتون لري.

❖ او به

❖ قندونه یا شکري

❖ غور یا شحم

❖ پروتئن

❖ منرالي یا معدني مواد

❖ بوټامېنوه

د یو خوارکي یا غذايي عنصر یه حیث باندي د او بو ارزینت څه شی دی؟

- ❖ او به د خارويو د بقا یا پاينت لپاره اړيني دي.
- ❖ خاروي کولي شي چې په غير له غذا یا خوراکي څخه تر دېره محاله ژوندي پاتي شي ولی په غير له او بو نه شي پاتي کيدلی.
- ❖ او به د بالغ خاروي (٧٥) فيصده وزن او دنوی تولد شوي خاروري (٩٠) فيصده وزه تشکيلوي.
- ❖ او به د بدن یا جسم په تو لو حجراتو(ژونکو) کي موندل کيري.

H2O



Water (او به)

- ❖ د خاروی د ارتیا ور او به د خاروی د ژوندانه د فعالیت يا کار پوري چې سرته یې رسوي او ژوندانه د مرحلې پوري اړه لري.
- ❖ او به کولی شي چې د مختلفو لارو چارو پواسطه د حیوان بدنه داخلي شي.
- ❖ اکثراً او به د ټېل لو یا خکلو له لاري داخليري.
- ❖ همدارګه په مصرف کېدونکي غذا یا خوراکه کي هم او به پیدا کيرني او هم کيدی شي چې د بیوشپمیکي عکس العملونو په واسطه په بدنه کي منځ ته راشي.
- ❖ او به د خاروی له بدنه خخه د ادارر یا تشو بولو، خولو او د سبرو د تبخير پواسطه ضایع کيرني.

آوبه

- ❖ څارویو ته باید چې پاکي او صحي آوبه ورکول شي.
- ❖ څاروی باید په هر محل یا وخت کي آبو ته لاسراسی ولري.
- ❖ آوبه د څارویو په بدن کي عمده اوغتې وظيفي سره رسوي.



Functions of Water (د او به و ظيفي)

1. د خاروي د تودوخي (حرارت) درجي په کنترول کي برخه
اخي

❖ او به د تودوخي درجي په کنترول کي مرسته کوي په دي خاطر
چي او به کولي شي تودو خه رېوله انتقال او د تبخیر پواسطه يې
له بدن څخه بیرون کري.

2. همدارګه او به په داخل د بدن کي بيو شېميکي جرياناتو يا
کړنو ته ارتقا ورکوي.

❖ د بدن په داخل يا دنه کي تول بيو شېميکي عکس العملونه او به
ته اړتیا لري.

❖ او به د حراتو (ژونکو)، ويني او انساجو عمده برخهنل
کېږي.

د غذائي عناصرو په جيچه باندي د شکر و پا قندونه ارزينت څه دي؟

ترکييونو يا جوريښتونو څخه عبارت دي چي د خارويو لپاره انرژي تولیدوي، او له کاربن، هايدروجن او اکسیجن څخه جوردي شوي دي.

شکري یاقندونه د نباتي حورو(ژونکو) عمهه برخي تشکيلوي. شکري یا قندونه باید دخوراکي یا غذائي موادو (٧٥) فيصدوي جوره کري.

(قندونه پا شکری) Carbohydrates

- ❖ شکری یا قندونه د هضم د کیمیاوی عملی په وخت کي انرژي تولیدوي چي دا عمل یاکړنه اکثره د سوچيدو په شان وي.
- ❖ دا انرژي د مفصلونو یا جورونو حرکتونو ته قوت یا توان بخني.
- ❖ همدارګه شکری یا قندونه د بدن لپاره تودو خه یا حرارت تولیدوي چي ددي تودو خي پواسطه خاروئګرم ساتل کيري.
- ❖ د انرژي څخه علاو شکری یا قندونه د بدن سره د شحمو یا غورو او پروتینونو په استعمال کي مرسته کوي.

کاربوهایدرپتونه (Carbohydrates)

- ❖ شکری یا قندونه په بدن کي نه زبرمه کېري.
- ❖ شکری یا قندونه باید هره ورخ په غذایی رژیم کي علاوه کړل شي.
- ❖ اضافي کاربوهایدرپتونه یا شکری(کومي چي نه دي مصرف شوي) په بدن کي د شحم یا غورو په شکل زبرمه کېري.

► د شکرو یا قندونه درې نوعی شتون لري.

د کاربوهایدراتونو (شکر) نوعی

(شکری): دوه نوعه شکری شتون لري Sugars

ساده شکری (Monosaccharides) ❖

دوه قېمته شکری (disaccharides). ❖

گلوكوز او فركتوز د ساده شکرو له جملې خخه شمېرل كېرىي. a.

سکروز د دوه قېمته شکری د خورو ور شکری يا بوري په شکلگىتىه اخستل b.

له سکروز خخه د خورو ور شکری يا بوري په شکلگىتىه اخستل
كېنىي.

❖ گلوكوز د انرژى عالي زېرمە د اکثرە حجراتو لپاره شمېرل كېرىي.

د کاربوهایدرېتونو(شکرو) نوعي

Starch (نشاپسته) نشاپسته د انرژي مهمه او
ارزین تناکه زبرمگنل کيږي.

a . د هضم د عملی په جريان کي نشاپسته پلکلوكوز
باندي بدليږي.

د ټندونو نوعي

3. Fiber (الياف يا رشتی): الياف يا رشتی د هغه موادو څخه عبارت دي چې د غذا يا خوراکي له هضم وروسته پاتي کېږي او له نباتي حجراتو او سلولوز څخه جور شوي دي.

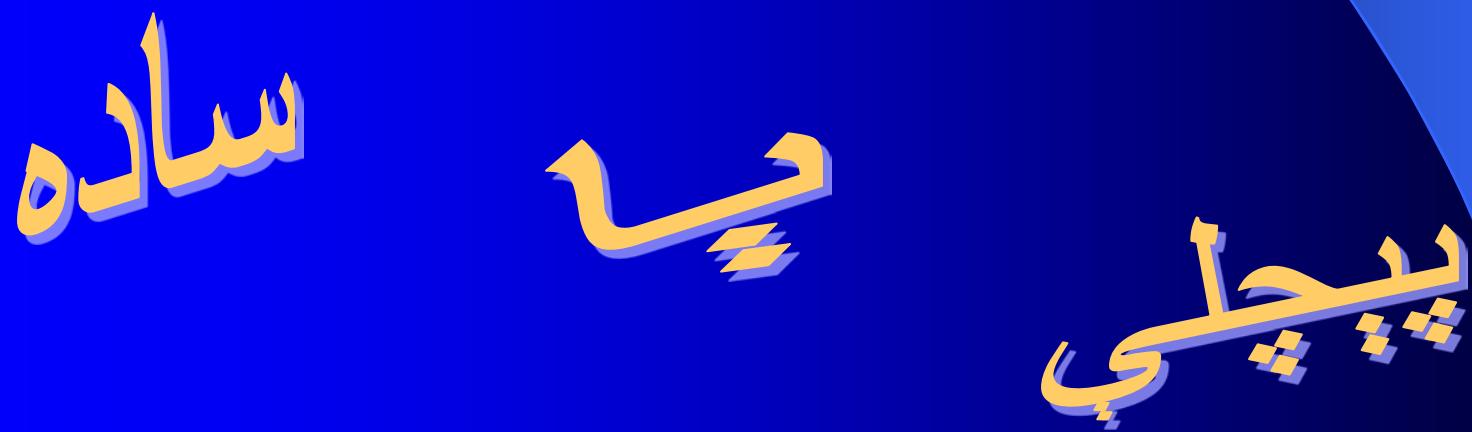
❖ الياف د هضمی سیستم سره مرسنه کوي تر څو په

صحیح تکه خپله وظیفه سرته ورسوی.

❖ الياف او به جذبوي او د حجم په زیاتولو کي رول لوبوي.

❖ د شخوند و هونکو د هضم په عملیه کي دېر رول د بکترايا وو په واسطه په لري کي سرته رسیني.

کاربوهای درېتونه یا قندونه په پیچلو او ساده تړو ګیو باندی
ویشل کړنې.



قندونه (Carbohydrates)

ساده قندونه پا simple carbohydrates : دا قندونه هغه
دي چي په اسانی سره يې هضم سرته رسيري.

- ❖ شکره او نشایسته د ساده کاربوهایدرپتونو له جملې خخه شمېرل کېږي.
- ❖ دا نوعه د کاربوهایدرپتونو په غلو او دانو کي لکه جوار، غنم،
بولاف، ورنۍ، او راجره کي پیدا کېږي.



قندونه Carbohydrates

پېچلي قندونه پا complex carbohydrates : د الیافو یا رشتو په نوم سره هم یادېږي.

- ❖ سلولوز او ګنیني د پېچلو کاربوهایدرېتونو یا مختلطو کاربوهایدرېتونو څخه دي.
- ❖ د پېچلو قندونو هضم نسبت ساده ته پېر ستونزمن دی.
- ❖ دوي اکثره په نباتاتو یا درشتوجیاواو کې لکه وچنگیاوه او د څرخای نباتاتو کې موندل کېږي.



د غذايي پا خوراکي عنصر په حېت د شحمو پا غوروا لارازښت څه دی؟

IV. Lipid پا شحم(غور) د غذا پا خوراکي له برخې څخه
شمېرل کېږي چې انرژي تولیدوي او همدارګه دا
يو شکل دی د کوم پواسطه چې څاروی انرژي
زېرمه کوي.

اکثره له غور و څه شحم او تپل دي.

Fat د غور و د کلک پا جامد شکل دی.

د غذايي پا خوراکي عنصر په حيث د شحمو پا غور و ارزښت څه دي؟

- ❖ شحمبات يا غور د انرژي بهره‌بنه زبرمه يا منبع ده.
- ❖ دوي نسبت قدونو ته (۲۵، ۲) حلي زياته انرژي لري.
- ❖ شحمبات يا غور د انرژي په تامين کي اړتیا ورته لېدل کېږي، د بدن د نارمل يا عادي ساتني لپاره یو اهم رول لوبي.
- ❖ د شحمياتو یو کلیدي يا اساسي رول دا دی چې یواخنۍ زبرمه يا منبع د هغه ويتمامينونه ده کوم چې د خاروي د بدن په شحمو کي منحل دي لکه A, D, E, K.

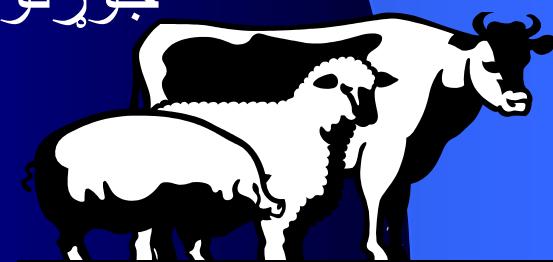
د غذائي پا خوراکي عنصر په حیث د پروتئين ارازښنست څه دي؟

Proteins .V
پروتئونه هغه عضوي يا ااسي مواد دي چي له اولي امينو اسيدونو څخه جور شوي دي.

دا مغذي ماده د خاروي په بدن کي د نويو انساجو د نمو او د زړو انساجو د بيا جورې ډاني سببګرځي.

هره ورځ په اندازه د (۳-۵) فيصده د بدن پروتئين په دوباره يا دوپمي څلي شکل سره جوړي.

د پروتئونو زياتره برخه د خارويو په مفصلونو يا جورنو کي پيدا کيردي.



د غذائي پا خوراکي عنصر په حېت د پروتئين الازښنټ څه دي؟

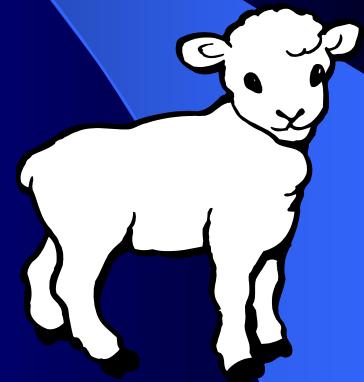
- پروتئونه کولی شو چې په ضروري يا اړينيو او غیر ضروري يا نا اړينيو توګيو باندي وویشو.
- د پروتئين زېرمي يا منابع عبارت دي له Soybean meal (د سایبینو کنځاره) ، Cotton seed meal (پنه داني کنځاره) ، Fish meal (د کب پودر) او دشفتلو لټکپاہ څخه.
- په عمومي توګه په غذائي ماده کي د پروتئين شتون شته دي.

د غذایي پا خوراکي عنصر په حیث د پروتئين ارزښت څه دي؟

د پروتئين د کمبود بنسی عبارت دي له anorexia (بی اشتهاپی)، سسته نمو او وده ، د غذا د موثریت کموالی، په تولبد کی کموالی او دشپدو د تولبد له کموالی څخه.

وحان نسبت هغو ته چې ډېر عمر ولري په زیاته پیمانه پروتئين ته اړتیا لري.

څاروی د حملګۍ(بالارتوب) او شپدو ورکولو پرمحار زیاتي اندازې د پروتئين ته اړتیا لري.



د غذائي يا خوراکي عنصر په جيٹ د معدني يا منرالي موادو ارزښت څه دی؟

معدني يا منرالي مواد (mineral) : یو غیر عضوي عنصر دي چي په بدن کي په کمه اندازي سره پيدا کيري.

- معدني يا منرالي موادو د هدوکو د ودي او دسيستمونو د درستي وظيفي اجراکوني په خاطر اړتيا ورته لپدل کيري.
- دا په دوګروپونو باندي ويشنل کيري.

Macrominerals .A دهجه معدني يا منرالي موادو څخه عبارت دي چي په غذائي يا خوراکي رژيم کي په زياته اندازي سره اړتيا ورته لپدل کيري.

ٻپر مصرف لرونکي معدني يا منرالي مواد (Macro-Minerals)

⇒ هغه معدني يا منرالي مواد چي په دي گروپ کي شتون لري عبارت دي له:

- ❖ ملڪه (سوديم او ڪلورين کيمياوي عنصر دي)
- ❖ ڪلسٽم (کيمياوي عنصر دي)
- ❖ فاسفورس (کيمياوي عنصر دي)
- ❖ ۾ڪنڀزٽم (کيمياوي عنصر دي)
- ❖ پٽاشٽم (کيمياوي عنصر دي)
- ❖ سلفر (کيمياوي عنصر دي)

Microminerals .B

دی چې په لړه پیمانه ورته اړتیا لېدل کیري.

❖ دوي د زیات مصرف لرونکو معندي يا منralي موادو غوندي

د دېر ارزښت لرونکي دي ولی اړتیا ورته په کمه اندازه لېدل
کیري.

کلوربم

کوبالت

مس

فلوربن

ابودین

اوسبنه

مگنیز

مولبدنیم

سالینیم

سلپکان

زندګ پا جست

د غذائي يا خوراکي عنصر په جپت د و پېتامينونو ارزښت څه دی؟

و پېتامينونه هم د عضوي يا ااسي مواد له جملې څخه **Vitamin VII** ګنل کيري چي د حاکرو وظيفو د اجرا په خاطر ورته اړتیا شتون لري.

- ❖ دوي د انرژي په تامين کي کوم رول نه لري اما د انرژي څخهګستې اخستني لپاره ورته اړتیا لپدل کيري.
- ❖ و پېتامينونه د څارویو په بدن کي د وظيفو د تنظيم، د صحت د عادي ساتلو، او د نارو غيو په مقابل کي د مقاومت د لورولو لپاره اړتیا ورته لپدل کيري.
- ❖ ددي کموالی کيدی شي چي د څارویو په مرګ يا نارو غى باندي تمام شي.

و پت‌امینونه

❖ په لویه کچو پت‌امیونه په دوگرو پونویا دلو باندی ویشل شوی دي.

کېدونکي يامنحلو پت‌امیونه: دلو پت‌امینونه په شحمو کي زېرمه کېري او د اړتیا پر محال از اديري چې عبارت دي له A,D,E,K

کېدونکي و پت‌امینونه: په او بو کي منحل يا حل ورځانه دول باندی اړتیا شتون لري.

❖ چې عبارت دي له پت‌امین C او د بي B کورنۍ له و پت‌امینونو څخه.