

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

درېم لوست

د غذايي (خوراکي) عناصرو زده کول او دهغوي ارزښت

# اصطلاح ڪمائي Terms

ٻڌل شوي	Balanced ration	●	Fat-soluble vitamins	●	په غور يا شحمو کي حل ڪندونڪي ويٽامينونه
شڪري يا	Carbohydrates	●	Fiber	●	الياف يا رشتي
	قندونه		Lipid	●	غور يا شحم
پيچلي	Complex carbohydrates	●	Macrominerals	●	زيات مصرف ڪندونڪي منرالونه يا معدني مواد
شڪري يا قندونه			Microminerals	●	لڙ مصرف لرونڪي منرالونه يا معدني مواد
دوه ڦيٽه شڪري	Disaccharides	●	Mineral	●	ماده معدني يا منرالونه
يا قندونه			Monosaccharides	●	يو ڦيٽه شڪري يا قندونه
د اڀريا وڻ خوراڪي	Essential nutrient	●	Nutrient	●	(غذائي) (مغذي) ماده
مواد					
اڀر ڪيمياوي	Ether	●			
	مرڪب				
شحم يا غور	Fat	●			

# اصطلاح ڪمائي Terms

پروٽينونه Proteins ●

جبره يا Ration ●  
خوراڪه

Simple carbohydrates ●  
سادہ شڪري يا قندونه

ويٽامينونه Vitamin ●

Water-soluble vitamins ●  
په اوبو ڪي منحل يا حل ڪيڊونڪي  
ويٽامينونه

# د خوراكي مهم عناصر چې د خاړويو د توليداتو لپاره د اړتيا وړ دي كوم دي؟

- د غذايي يا خوراكي بنسټه كيفيت او ژر، ژر وركونه د خاړويو وزن اخستلو ته چټكتيا وركوي. خاړويو ته بايد داسې خوراكه جوړه كړل شي كومه چې د هغوي اړتياوي ته پوره پام بركي نيسي.
- كه چېرې دا ضرورتونه يا اړتياوي په كافي اندازه سره بسنه ونه كړي نو خاړوي وده او د مثل توليد نه كوي او دا چې له منځه به لاړ شي. خوراكي يا غذايي مواد د خوراكي د اړتيا وړ عناصرو په خپل ځان كې لري.

❖ **Nutrient** (غذایی یا دخوراکی عنصر): غذایی عنصر له هغی مادی خخه عبارت دی چی دژوندی موجود د ژوندانه او ودی لپاره ورته اړتیا لېدل کیږي.

❖ **Ration** (جېره): عبارت د هغه اندازې غذا خخه ه چی دخاروي اړتیا د ۲۴ ساعتو په موده کې پوره کوي.

❖ جېره کیدی شي چې په یو ځل سره خاروي ته ورکول شي او یا د ورځي په مختلفو وختونو کې ورته د وقفې په پام کې نیولو سره ورکول شي.

❖ **Balanced Ration** (ټاکل شوی جېره) دهغه بلانس شوی یا ټاکل شوی جېري خخه عبارت ده چې دخاروي د بدن د اړتیا وړ غذایی عناصر په خپل ځان کې په مناسبو درجو سره ولري.



- ❖ له حده او اندازې ډېر هر يو عنصر بې‌گټې دی او کیدی شي چې د څاروي لپاره ضررناک واقع شي.
- ❖ د يو غذايي يا خوراكي عنصر کموالي د ودې د درېدنې او تولېد درېدنې سبب کیدی شي.
- ❖ هغه غذايي عناصر چې د څاروي د مناسبې ودې يا نمو لپاره اړتيا لري د ( Essential Nutrients ) غذايي عناصرو په نوم سره يادېږي.
- ❖ د اړتيا وړ شپږ نوعه غذايي عناصر شتون لري.

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| ❖ پروټين               | ❖ اوبه           |
| ❖ منرالي يا معدني مواد | ❖ قندونه يا شکرې |
| ❖ وېټامينونه           | ❖ غوړ يا شحم     |

# د یو خوارکي یا غذايي عنصر په حیث باندې د اوبو ارزښت څه شی دی؟

- ❖ اوبه د خاړویو د بقا یا پافیت لپاره اړینې دي.
- ❖ خاړوي کولی شي چې په غیر له غذا یا خوراکي څخه تر  
ډېره محاله ژوندي پاتې شي ولې په غیر له اوبو نه شي  
پاتې کیدلی.
- ❖ اوبه د بالغ خاړوي (۷۵) فیصده وزن او دنوی تولد شوي  
خاړوي (۹۰) فیصده وزه تشکیلوي.
- ❖ اوبه د بدن یا جسم په ټولو حجراتو (ژونکو) کې موندل کیږي.



# Water (اوبه)

- ❖ د څاروي د اړتيا وړ اوبه د څاروي د ژوندانه د فعاليت يا کار پوري چې سرته يې رسوي او ژوندانه د مرحلې پوري اړه لري.
- ❖ اوبه کولی شي چې د مختلفو لارو چارو پواسطه د حيوان بدن ته داخلي شي.
- ❖ اکثراً اوبه د څښلو يا څکللو له لاري داخليږي.
- ❖ همدارنگه په مصرف کېدونکي غذا يا خوراکه کې هم اوبه پيدا کيږي او هم کيدی شي چې د بيوشېمیکي عکس العملونو په واسطه په بدن کې منځ ته راشي.
- ❖ اوبه د څاروي له بدن څخه د ادارر يا تشو بولو، خولو او د سږو د تبخير پواسطه ضايع کيږي.

## آوبه

- ❖ څارويو ته بايد چې پاكي او صحي اوبه ورکول شي.
- ❖ څاروي بايد په هر حال يا وخت کې اوبو ته لاسرسي ولري.
- ❖ اوبه د څارويو په بدن کې عمده اوغټې وظيفې سرته رسوي.



# Functions of Water (د اوبو وظيفي)

1. دڅاروي د تودوخي (حرارت) درجې په کنترول کې برخه اخلي

❖ اوبه د تودوخي درجې په کنترول کې مرسته کوي په دې خاطر چې اوبه کولی شي تودوخه رېډوله انتقال او دتبخیر پواسطه یې له بدن څخه بیرون کړي.

2. همدارنگه اوبه په داخل د بدن کې بیوشېمیکي جریاناتو یا کړنو ته ارتقا ورکوي.

❖ د بدن په داخل یا دننه کېټول بیوشېمیکي عکس العملونه اوبو ته اړتیا لري.

❖ اوبه د حجراتو (ژونکو)، وینې او انساجو عمده برخه ګڼل کېږي.

# د غذايي عناصرو په حيث باندې د شکر و يا قندونو ارزښت څه دی؟

**Carbohydrates** (قندونه يا شکرې) : د هغه غذايي  
ترکيبونو يا جوړښتونو څخه عبارت دي چې د څارويو  
لپاره انرژي توليدوي، او له کاربن، هايډروجن او  
اکسيجن څخه جوړې شوي دي.

شکرې يا قندونه د نباتي حجرو (ژونکو) عمده برخې  
تشکيلوي. شکرې يا قندونه بايد د خوراکي يا غذايي  
موادو (۷۵) فيصدي جوړه کړي.

# Carbohydrates (قندونه يا شكري)

- ❖ شكري يا قندونه د هضم د کيمياوي عملي په وخت کې انرژي توليدوي چې دا عمل ياکړنه اکثره د سوخيدو په شان وي.
- ❖ دا انرژي د مفصلونو يا جوړونو حرکتونو ته قوت يا توان بخښي.
- ❖ همدارگه شكري يا قندونه د بدن لپاره تودوخه يا حرارت توليدوي چې ددې تودوخې پواسطه خړوۍ گرم ساتل کيږي.
- ❖ د انرژۍ څخه علاوه شكري يا قندونه د بدن سره د شحمو يا غوړو او پروتينونو په استعمال کې مرسته کوي.

# کاربوهایدربټونه (Carbohydrates)

- ❖ شکري يا قندونه په بدن کې نه زېرمه کېږي.
- ❖ شکري يا قندونه بايد هره ورځ په غذايي رژيم کې علاوه کړل شي.
- ❖ اضافي کاربوهایدربټونه يا شکري (کومې چې نه دي مصرف شوي) په بدن کې د شحم يا غوړو په شکل زېرمه کېږي.

➤ د شکرو يا قندونه درې نوعې شتون لري.

# د کاربوهایدرېتونو (شکرو) نوعي

Sugars (شکري): دوه نوعه شکري شتون لري

❖ ساده شکري (Monosaccharides)

❖ دوه قېمته شکري (*disaccharides*)

a. گلوکوز او فرکتوز د ساده شکرو له جملې څخه شمېرل کېږي.

b. سکروز د دوه قېمته شکرو له جملې څخه شمېرل کېږي.

❖ له سکروز څخه د خوړو وړ شکري یا بوري په شکل ګټه اخستل کېږي.

❖ گلوکوز د انرژۍ عالي زېرمه د اکثره حجراتو لپاره شمېرل کېږي.

# د کاربوهایدرېټونو (شکرو) نوعي

Starch (نشاېسته) نشاېسته د انرژي مهمه او

ارزښتناکه زېرمه گڼل کېږي.

a. د هضم د عملي په جریان کې نشاېسته پېگلوکوز باندې بدلیږي.

## د قندونو نوعي

3. Fiber (الياف يا رشتي): الياف يا رشتي د هغه موادو څخه عبارت دي چې د غذا يا خوراكي له هضم وروسته پاتي کيږي او له نباتي حجراتو او سلولوز څخه جوړ شوي دي.
- ❖ الياف د هضمي سيستم سره مرسته کوي ترڅو په صحيح توګه خپله وظيفه سرته ورسوي.
  - ❖ الياف اوبه جذبوي او د حجم په زياتولو کې رول لوبوي.
  - ❖ د شخوند وهونکو د هضم په عمليه کې ډېر رول د بکټرياوو په واسطه په لري کې سرته رسيري.

کاربوهایدرپتونه یا قندونه په پیچلو او سادمتوونکیو باندې  
ویشل کیږي.

ساده

په

پیچلي

# قندونه (Carbohydrates)

ساده قندونه پا simple carbohydrates : دا قندونه هغه

دي چې په اسانۍ سره يې هضم سرته رسېږي.

❖ شکره او نشايسته د ساده کاربوهايډرېټونو له جملې څخه شمېرل کېږي.

❖ دا نوعه د کاربوهايډرېټونو په غلو او دانو کې لکه جوار، غنم، بولاف، وريشې او باجره کې پيدا کېږي.



# قندونونه Carbohydrates

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

❖ سلولوز او ګڼیني د پېچلو کاربوهایدرېتونو یا مختلطو کاربوهایدرېتونو څخه دي.

❖ د پېچلو قندونو هضم نسبت ساده ته ډېر ستونزمن دی.

❖ دوي اکثره په نباتاتو یا درشتوګیاوو کې لکه وچګیاو او د څرخای نباتاتو کې موندل کېږي.



# د غذایي یا خوراكي عنصر په حیث د شحمو یا غوړو ارزښت څه دی؟

IV. lipid یا شحم (غوړ) د غذا یا خوراكي له برخې څخه شمېرل کيږي چې انرژي تولیدوي او همدارنګه دا یو شکل دی د کوم پواسطه چې خاړوي انرژي زېرمه کوي.

❖ اکثره له غوړو څخه شحم او تېل دي.

❖ Fat د غوړو د کلک یا جامد شکل دی.

# د غذايي يا خوراكي عنصر په حيث د شحمو يا غوړو ارزښت څه دی؟

❖ شحميات يا غوړ د انرژي بهرېنه زېرمه يا منبع ده.

❖ دوي نسبت قندونو ته (۲۰،۲۵) ځلي زياته انرژي لري.

❖ شحميات يا غوړ د انرژي په تامين کې اړتيا ورته لېدل کيږي، د بدن د نارمل يا عادي ساتنې لپاره يو اهم رول لوبوي.

❖ د شحمياتو يو کلیدي يا اساسي رول دا دی چې يواځنې زېرمه يا منبع دهغوي تامينونه ده کوم چې دڅاروي د بدن په شحمو کې منحل دي لکه A, D, E, K.

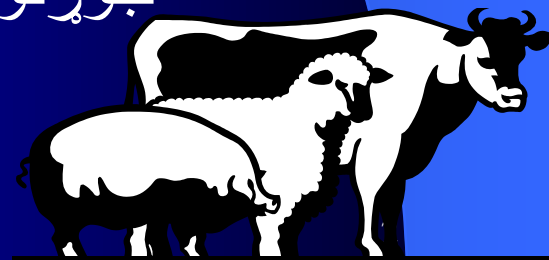
# د غذايي يا خوراكي عنصر په حيث د پروتين ارزښت څه دی؟

**.v Proteins :** پروټيونه هغه عضوي يا اساسي مواد دي چې له اولي امينو اسيدونو څخه جوړ شوي دي.

❖ دا مغذي ماده د څاروي په بدن کې د نويو انساجو د نمو او د زړو انساجو د بيا جوړېدنې سببگرځي.

❖ هره ورځ په اندازه د (۳-۵) فيصده د بدن پروټين په دوباره يا دوېمي ځلي شکل سره جوړېږي.

❖ د پروټينونو زياتره برخه د څارويو په مفصلونو يا جوړنو کې پيدا کېږي.

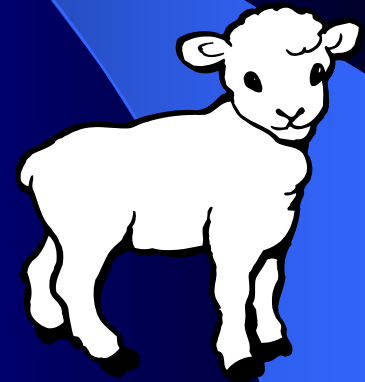


# د غذایي یا خوراكي عنصر په حیث د پروتین ارزښت څه دی؟

- پروتینونه کولی شو چې په ضروري یا اړینو او غیر ضروري یا نا اړینو توکو باندې وویشو.
- د پروتین زېرمي یا منابع عبارت دي له Soybean meal (د سایبینو کنجاره)، Cotton seed meal (پنبه داني کنجاره)، Fish meal (د کب پوډر) او د شفتلو لږکیاه څخه.
- په عمومي توګه په غذایي ماده کې د پروتین شتون شته دي.

# د غذایی یا خوراکی عنصر په حیث د پروتین ارزښت څه دی؟

- د پروتین د کمبود ښي عبارت دي له **anorexia** (بی اشتهاپی)، سسته نمو او وده ، د غذا د موثریت کموالی، په تولید کې کموالی او د شېدو د تولید له کموالی څخه.
- ځوان نسبت هغو ته چې ډېر عمر ولري په زیاته پیمانه پروتین ته اړتیا لري.
- څاروي د حملگی (بلارتوب) او شېدو ورکولو پرمحار زیاتي اندازې د پروتین ته اړتیا لري.



# د غذايي يا خوراكي عنصر په حيث د معدني يا منرالي موادو ارزښت څه دی؟

معدني يا منرالي مواد ( **mineral** ) : يو غير عضوي عنصر دی چې په بدن کې په کمه اندازه سره پيدا کيږي.

❖ معدني يا منرالي مواد د هډوکو د ودې او د سيستمونو د درستي وظيفي اجراکونې په خاطر اړتيا ورته لېدل کيږي.

❖ دا په دوگروپونو باندې ویشل کيږي.

**A. Macrominerals**: دهغه معدني يا منرالي موادو څخه عبارت دي چې په غذايي يا خوراكي رژيم کې په زياته اندازه سره اړتيا ورته لېدل کيږي.

# دېر مصرف لرونکي معدني يا منرالي مواد (Macro-Minerals)

➤ هغه معدني يا منرالي مواد چې په دې ګروپ کې شتون لري عبارت دي له:

- ❖ پلګه (سوديم او کلورين کيمياوي عناصر دي)
- ❖ کلسيم (کيمياوي عنصر دی)
- ❖ فاسفورس (کيمياوي عنصر دی)
- ❖ مګنېزيم (کيمياوي عنصر دی)
- ❖ پټاشيم (کيمياوي عنصر دی)
- ❖ سلفر (کيمياوي عنصر دی)

**.B Microminerals** د هغه معدني يا منرالي موادو څخه عبارت دي چې په لږه پيمانه ورته اړتيا لېدل کيږي.

❖ دوي د زيات مصرف لرونکو معدني يا منرالي موادو غوندي د ډېر ارزښت لرونکي دي ولې اړتيا ورته په کمه اندازه لېدل کيږي.

کلورېم

کوبالت

مس

فلورېن

اېوډېن

اوسپنه

مگنېز

مولېبدېنم

سلېنېم

سلېکان

زنګ پا جست

# د غذایي یا خوراكي عنصر په حیث د وېټامینونو ارزښت څه دی؟

**.VII vitamin** وېټامینونه هم د عضوي یا اساسي مواد له جملې څخه ګڼل کېږي چې د ځاګړو وظیفو د اجرا په خاطر ورته اړتیا شتون لري.

- ❖ دوي د انرژي په تامین کې کوم رول نه لري اما د انرژي څخه ګټې اخستې لپاره ورته اړتیا لېدل کېږي.
- ❖ وېټامینونه د څارویو په بدن کې د وظیفو د تنظیم، د صحت د عادي ساتلو، او د ناروغيو په مقابل کې د مقاومت د لوړولو لپاره اړتیا ورته لېدل کېږي.
- ❖ ددې کموالی کېدې شي چې د څارویو په مرګ یا ناروغۍ باندې تمام شي.

# وېټامينونه

❖ په لويه کچه وېټامينونه په دوگر وپونو يا ډلو باندې ويشل شوي دي.

**A. *Fat-soluble vitamins***: يا په شحم يا غوړو کې حل کېدونکي يا منحل وېټامينونه: د وېټامينونه په شحمو کې زېرمه کېږي او د اړتيا پر محال ازادېږي چې عبارت دي له  
A,D,E,K

**B. *Water-soluble vitamins*** يا په اوبو کې منحل يا حل کېدونکي وېټامينونه: په اوبو کې حل دي او هغوی ته په ورځانه ډول باندې اړتيا شتون لري.

❖ چې عبارت دي له وېټامين C او د بي B کورنۍ له وېټامينونو څخه.