

## ۶ برخه: د چرګ پالني تنظيم او ترتیب

لومړۍ لوست: د ژوند ساتنۍ، نمو او مثل تولید لپاره غذايی  
عناصر

# اصطلاح گانی

قندونه یا نشایسته	Carbohydrates	•
غور یا شحم	Fats	•
معدنی یا منرالی مواد	Minerals	•
پروتئین یا د بدن لپاره	Nutrients	•
ضروري لومړني مواد	Proteins	•
ویتامینونه یا حیاتی مواد	Vitamins	•
آوبه	Water	•

- غذایی یا خوراکی عناصر له هغو کیمیاوی موادو نه عبارت دی کوم چي له غذا یا خوراک نه په لاس راغلی وي او د چرګانو د نمو، تولید، صحت او ژوند ساتنې لپاره ضروري وي.
- د چرګ پالنې لپاره غذایی ضروري عناصر مغلق او پیچلې دی او د چرګانو د نوعې، نسل، عمر او جنس په اساس توپیر کوي.

« له ٤٠ نه زیات خاص کیمیاوی مرکبات یا عناصر هغه دی چي له غذایی موادو څخه دی چي باید هغوي د چرگانو په غذایی رژیم کی شتون ولري ترڅو د هغوي ژوند حمایه کړي.

« دا مواد په شپږ تولګیو باندې ویشل شوي دي: او به، پروتین، شکری، شحمیات یا غور، ویتامینونه او منralی یا معدنی مواد

« یو بنه غذایی رژیم باید چي دا تول شپږ غذایی عناصر په مناسبې اندازې سره ولري.

« که چیري یو له دی شپږو عناصرو څخه کمبود ولري په دی صورت نمو، مثل تولید، د پوستکی کیفیت، هګی، د هګیو تولید، د هګیو اندازه او نور متضرر کېږي. د تولګی د یوه شاگرد په توګه یوه خوراکه لست کړئ چي هغه شپږ واره غذایی عمدہ عناصر ولري، او س له زده کونکو نه پوبننته وکړئ چي دا تعین کړي چي دا غذایی عناصر د چرگانو د غذایی رژیم لپاره کوم مواد برابروي د هغې سرچینې د لوست په راتلونکی موخه کي تدریس کېږي.

— هر یو له دی غذایی عناصرو څخه په بدن کي یوه خاصه وظیفه تر سره کوي.

• آوبه (Water): له یوه پیر مهم عنصر نه عبارت دی چې د چرګانو په تغذیه کي یو غت روں لوبوی.

— آوبه د چرګانو د هضم او میتابولیزم (د تخریب او ترمیم عملیه) لپاره ضروري دي او دا آوبه له ۷۵-۵۵ فیصدو پوري د چرګانو بدن او ۶۵ فیصده د چرګانو هکی جوړي کړي دي.

— د چرګانو پواسطه د اوبو څښل د هغې د وزن په اساس د غذا یا داني دوه برابره وي. آوبه په جاغور کي غذا نرموي او هم خوراکه لمدوي او د سنگدان د میده کولو لپاره یې اماده کوي.

— اکثره هغه تعاملات چې په بدن کي واقع کیږي او بو ته اړتیا او ضرورت لري.

» وينه تقریباً ۹۰ فیصده آوبه لري، او د غذایی موادو د انتقال لپاره چې تول بدن ته ورسوی او همدارنګه د اضافي محصولاتو د بر طرفه کولو لپاره یو مهم روں لري.

« د انسانانو په څیر د چرګانو بدن هم د او بو د تبخير پواسطه یخ ساتل کېږي.

« دا چې چرګان د خولو غدوات نه لري په دي لحاظ اکثره برخي حرارت له لاسه ورکوي او په هوایي کڅورو(air sac) او سبرو کي د چټک تنفس په اساس صورت نیسي.

• ۵. که چيري چرګانو ته درمل ورکول کېږي نو اکثره له دي درملو څخه د او بو پواسده ورکول کېږي. د درملو له ورکولو نه مخکي دواړه مرکبه یعنی او به او درمل باید په دقیقه توګه اندازه کړل شي.

• B . له درمل ورکولو څخه وروسته باید چې د او بو ټوبنۍ تشن او او چ کړل شي.

## B . پروتئین

- ۱ . پروتئونه له امینو اسیدونو نه جور شوي دي.
- A . د امینو اسیدونو شمیر او نوعه د پروتئن نوعیت تاکي.
- ۲ . اکثره پروتئني محصولات له پروتئن نه تشکيل شوي دي.
- A . د وچ وزن په اساس د برايلر بالغ چرگ له ۶۵ فيصدو نه زيات پروتئن لري او د هکيو محصولات يې له ۵۰ فيصدو نه زيات پروتئن تشکيلوي.

۳. د چرګ بدن د امينو اسيدونو په اندازه پروتین ته اړتیا او ضرورت نه لري.

A. د چرګانو نسجونه د ځنيو امينو اسيدونو د جورولو قابلېت یا وړتیا لري په هغه صورت کي چي ځني له دي ضروري امينو اسيدونو څخه په کافي اندازې سره برابرېنې.

۴. د غذا یا خوراکي یوه واحده سرچينه نه شی کولی چي ټول امينو اسيدونه د چرګانو لپاره تهيه او برابر کړي نو په دي بنا بايد چي مخلوطه خوراکه یا غذا چرګانو ته ورکول شي.

A. د چرګانو د غذا په برخه کي د پروتین عمده سرچيني حيواني پروتین تشکيلوي لکه د کب پودر، د غوبني او هدوکو پودر، او د پروتني نوري سرچيني لکه سايوبين او د جوارو مидеه باب

## C . شکری یا نشایسته ( Crabs )

شکری یا قندونه د چرگانو د غذایی رژیم لویه برخه تشكیلوی.

قندونه یا شکری اکثره د نباتاتو په برخو کي د شکری، نشایسته یا سلولوز په شکلونو پیدا کیږي

A . نشایسته هغه شکل دی چې په هغې کي اکثره نباتات انرژي زیرمه کوي او دا یواحني مغلقه نشایسته ده چې چرگان هغه په آسانۍ سره هضمولی شي.

B . چرگان نه شی کولی چې سلولوز هضم کړي

۳. کاربوهایدریتونه یا قندونه د چرگانو لپاره د انرژي یواحني سرچیني دي او هم یوازنی برخي دي چې د سکروز نشایسته یا درې قیمته قند په ساده شکرو بدلوی او انرژي تهیه کوي

۴. جوار او غنم د چرگانو په جېره کي د کاربوهایدریتونو لپاره عمدہ سرچیني دي

## D . شحمیات یا غور

۱. د انرژي لپاره عمده سرچیني تشكيلوي دا ځکه چي هغوي د نورو موادو په پرتله دوه برابره انرژي تشكيلوي.
  ۲. د دي مهم خاصيت په لرلو سره شحمیات یا غور په لوړنۍ رژیم او نمویي غذاي رژیم کي عمده رول لري
- A . شحمیات یا غور له ۴۰ فیصدو نه زیات دهگی و چ محتویات یا منځ پانګي او ۱۷ فیصده دبرايلر و چ وزن چي د مارکېت لپاره اماده وي په بر کي نیسي.

- ۳. شحمیات پا غور په غذایي رژیم کي  
دیر مهم دي دا حکه چي د ځنیو ویتامینونو  
په جذب کي مرسته کوي.
- ۴. همدارنګه شحمیات شحمي اسیدونه پا  
فتی اسید تهیه او برابروي.
- A. ضروري شحمي اسید د غشاكانو په  
ترمیم، هورمونونو په جوړولو، حاصل  
ورکولو او د هګیو د ورکولو په قابلیت کي  
عمده رول لري.

## E . مترالي او معدني مواد

۱. معدني يا مترالي مواد په دوه ټولکيو ويشل کيرزي. زيات مصرفه يا عده مترالي مواد په زياتي پيماني سره اړتیا ورته ليدل کيرزي او کم مصرفه مترالي موادو ته په هغه اندازې سره ضرورت نه ليدل کيرزي.
- A . څرنګه چې کم مصرفه مترالي مواد په کمي اندازې سره ضروري دي نو په دي بنا د هغې کموالۍ د هکيو د تولید د کموالۍ سبب گرځي.
۲. معدني يا مترالي مواد د چرګانو په بدن کي ډيري عمدي وظيفي سرته رسوې.
- A . د هدوکو په تشکيل يا جوړښت کي ډير مهم دي.
- B . هکۍ ورکونکي چرګان د هکۍ د پوستکي د جوړولو لپاره کلسیم ته اړتیا لري.
- C . معدني يا مترالي مواد د ويني د حراتو د تشکيل، د ويني د بندیدلو، انزايیمونو د فعاليدو، میتابولیزم، انرژۍ او د عضلاتو د وظيفو سرته رسولو لپاره ضروري دي.

۳. دانه باب په کمې اندازې سره معدني مواد لري په دي لحاظ د چرګانو د غذايي رژيم د هغوي بشپړونکي سرچښي لري A. کلسیم، فاسفورس او مالګه په زیاتي اندازې سره د ضرورت وردي.

۴. لب مصرفه معدني مواد لکه او سپنه، مس، زنك، منگنیز او ایودین د کم مصرفه معدني موادو له لاري تهیه او برابریزی.

## F. F . ویتامینونه

۱. دیارلس (۳) نوعه ویتامینونه د چرگانو لپاره اړین او ضروري پېژندل شوي دي، چي د شحمیاتو په تولګي یا هم په شحمو کي منحل ویتامینونه حسابېږي.

A . هغه ویتامینونه چي په شحمو کي منحل دي عبارت دي له: A-D-E-K

B . هغه ویتامینونه چي په اوبو کي منحل دي عبارت دي له: رایبو فلاوین، نیکوتیک اسید، فولیک اسید، بایوتین، پانتوتیک اسید، پایرودیکسن او ویتامین بی دولس ۱۲B او کولین څخه.

C . دا تول ویتامینونه دیر مهم دي .

۲. هګي په واقیعت کي په کافي اندازې سره ویتامینونه تهیه کوي په دي اساس د جنین اړتیا پوره کوي.

A . همدا علت دي چي هګي د انسانانو لپاره دغذایي ضروري سرچیني په توګه حسابېږي

۳. ویتامین A د سلامتیا، د پوستکی، هضمی سیستم، تولید مثل سیستم او تنفسی سیستم د مناسبو وظیفو د ترسره کولو لپاره ضروری دی.

۴. ویتامین D هدوکو د جوړیدو او د کلسیم او فاسفورس د میتابولیزم لپاره ضروري دی

۵. ویتامین B انرژی او نورو غذایی مواد میتابولیزه کوي.

## خلاصه پا لندیز | بیاکتنه

۱. هغه مناسب غذایی عناصر چي د چرگانو لپاره ضروري  
دی کوم دي ؟
۲. د غذا شپن هغه مهم عناصر چي د چرگانو په رژیم کي  
ضروري او اړین دی تشریح کړئ.