

تاریخ ۲۵/۰۵/۲۰۰۸

نویسنده: پوهنمل حاجی محمد نوزادی

## ماغزه په کارواچوه ترڅو دزړه غم دی وخورى

زما خپله ژمنه په یاد ده چې په تیرو لیکنو کښې می دزړه دناروغی په هکله د لوستونکو سره کړی وه او ویلي می وه چې ترڅو فرصت پلاس راځی ، زه به دا لړی غزوم او لوستونکو ته به تر وسه وسه ددی ناخوالی څخه دژغورلو پخاطر نوی معلومات رسوم . لدی نه می یوازنی موخه داده چې وطنوال می زما پشان خدای مکره بیخبره ورسره لاس او گریوان نشی او ومخنیوی ته ئی تیارې ولری .

دالیکنه می دهغی لیکنې پښتو ژباړه ده چې په دنمارکی ورځپاڼه Nyhedsavisen کښې د روان ۲۰۰۸ کال د فبروری په ۲۱ نیټه دزړه درگونو پرناروغی باندی دغورینو موادو دمثبت او منفی اغیزو په اړه خبره شوی ده .

### داتاسی او دانی هم پښتو ژباړه :

یو پخوانی مثل وایی : بی خوراک اوڅښاک نه قهرمان مه غواړه . داخبره په ځای ده چې غورخورل یوضرورت دی مگر دغورین خوراک نه هم قهرمان ته انتظار مه باسه . جسم غورین موادو ته اړتیا لری خو اصلي خبره داده چې کوم غورین مواد ؟ . صحتی غور ددهغو ناروغیو مخنیوی کوی چې دورځنی ژوند د څرنګوالی سره تړاو لری لکه دزړه درگونو ناروغی .

### غورینو خوړو ته اړتیا .

که دغورو صحتی ډول په پوره پاملرنه سره غوره شی نو دچاغیدو ډار ئی کم دی . دبدن حجری دڅپلو چارو د پرمخ بیولو پخاطر غوروته اړتیا لری او باید غوری وکاروی . بولر د ویتامینو ډولونه شته چې له بوی خوا بدن ورته اړ دی او له بلی خوابیا په بدن کی غورین مواد تجزیه کوی او له منځه ئی وری . که داسی ویتامینونه بدن ته رسیری نوپکار ده چې غوری هم وکارول شی ترڅو حجری بی غوریو پاتی نشی . که له یوه ډوله بدن حجری ویتامینونو او غوریو ته اړتیا لری خو له بل ډوله داهم یوڅرګند حقیقت دی چې غورین مواد دزړه درگونو په بندولو کښې لویه ونډه لری . په ۱۹۶۰ کال Ancel Keys امریکایی څیړونکی د ( اوه هیواده ) پنامه یو څیړنیز پروګرام ترسره کړ چې له مخی ئی په اوو هیوادونو کښې دڅلګو دڅورو په تړاو کی دزړه درگونو دناروغی شتوالی په پرتلیز ډول وڅیړه . دڅیړنو پایلی وښوده چې د Kreta ( دیونان یوه جزیره ده چې زیات توریستان ئی لیدو ته لیاوال دی . ژباړونکی ) څلګو په خپلو خوړو کی د نامکمل ( نیمه ) غیرمشبوع شحمیاتو ( غوریو ) څخه زیات کاراخیست او دزړه درگونوناروغی په دوی کی دنورو څلګو په پرتله کمه وه .

له بلی خوا بیا د Nurses Health Study ترپروګرام لاندی یوی امریکایی څیړنی ښودلی چې په خوړو کی د نامکمل ( نیمه ) غیرمشبوع شحمیاتو دزیاتولو سره جوخت دزړه درگونو دناروغی واقعیاتو زیاتوالی موندلی دی . ددغو دواړو څیړنو متضادو پایلو داړوندو ماهرانو و ژور بحث ته لاره پرانیستل . اوس پر دی خبره ټوله یوه خوله دی چې دمشبوع غوریو مقدار باید تر وسه وسه کم اوپرځای ئی دنیمه مشبوع غوریو مقدار زیات شی . ډیر ماهران پدی اند دی چې دغوریو صحتی ډولونه غوره کول دسرطان دناروغی دټاکلو ډولونو او د وینی د رگونو دمنګ نیولوپه مخنیوی کښې دپام وړ اغیزه لری .

### دغورین موادو دضرورت وړ کمیت .

سره له دی که دغورین موادو مشبوعیت لږ یعنی صحتی غوری هم وی ، پکارنده په ازاد لاس او په ډیر مقدار سره وخورل شی داځکه چې غیرمشبوع غوری هم انرژي لری . دیوه ګرام غورو انرژي دهمدی مقدار پروتینو او کاربوهایډراتو په پرتله دوه برابر ده . هغه مقدار انرژي چې بدن اړتیا ورته لری پکارده یوازی تر ۳۰ په سلو کښې ئی دغورینو موادو څخه ترلاسه شی . ښه کاردادی چې نوموړی انرژي دسوزیدونکو موادو لکه کاربوها یدرایت (قندونو) چې په اسانی سره په بدن کی سوزی یعنی انرژي ئی مصرفیری ، واخیستل شی .

په صحی خوراکی توکو کبني بايد دشحمی موادو لوړه کچه له ۳۰% کبني جگه نه وی او دغه اندازه بايد دغورو دلاندي دريو ډولونو په گډون وی :

- ۱ - مشبوع شحمیات : په خوراکی موادو کبني د دغه ډول غوړيو کچه بايد تر ۱۰% لوړه نشي . دا هغه غوړی دی چی حیواني منشالری لکه وازگه ، کوچ ، پنیر او دلبنیاتو نور ډولونه . مشبوع غوړی که ویلي شوی هم وی په یخچال کی داینودلوڅه موده وروسته کلک او جامد کیږی چی همدغه ئی دپیژندلو اسانه لاره ده .
- ۲ - غیر مشبوع شحمیات : دشحمیاتو دغه ډله دوه ډولونه لری :

الف - نامکمل(نیمه) غیر مشبوع شحمیات : ددغو غوړيو مقدار کیدلای شی د ۱۰% تر ۱۵% کبني وی . دا هغه غوړی دی چی دمندکو د دانولکه بادام اونور ، زيتون او شرسم څخه تر لاسه کیږی . په یخچال کی داغوری لږ څه غلیظ غوندي د نیم مایع په شکل پاته کیږی .

ب - مکمل غیر مشبوع شحمیات : مقدار ئی بايد د پنځه په سلو کی ۵% تر ۱۰% پوری وی . داغوری دچاغو ماهیانو ، دانگورو ددانو ، کنجدو او جوزو ( چارمغزو ) څخه لاس ته راخی او د بدن دپاره خورا ډیر ضرور دی ځکه داغوری پخپل ترکیب کبني داسی اړین مواد لکه د Linol او Linolen تیزابونه چه بدن ئی دخپل اړتیا سره سره پخپل ځان کی نه شی تولید « سنتیز » کولای ، لری . نوموړی غوړی په یخچال کی هم نه کلک کیږی ، رقیق او دبهیدونکی مایع په شکل پاته وی .

#### مغز باید کار وکړی او دزړه غم وځوری .

دخوراک په وخت پکارده دوجود روغوالی او په ځانگړې ډول دزړه روغوالی په پام کی ونیول شی . پدی موخه باید تر وسه وسه مشبوع شحمیات لږ او پرځای ئی د نیمه مشبوع او غیر مشبوع ډولونو څخه کار واخیستل شی . داډول شحمیات کولای شی بدن ته دیولر ناروغیو په مقابل کی مقاومت ورکړی ، کوم چی د ورځني ژوند د شرایطو سره تړاو لری او دژوند د شرایطو دښه کیدو سره سم ورځ په ورځ پراختیا مومي لکه د زړه درگونو ناروغی . پدی توگه کیدلای شی انسان دیوه اوږده ، فعال اوروغ ژوند څخه برخمن شی . داسی غوړین مواد لکه دراز راز مندکو ددانو غوړی ، دماهیانو غوړی اونور د بدن سره مرسته کوی ترڅو وکولای شی دنوموړو ناروغیو پرمخ لاره بنده کړی .

دژباړی پای