مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندۀ مضمون میباشد، عقیدۀ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۱/۱۵

د مشبوع، غیرمشبوع او ټرانس غوړو (Fats)

تعریف، توپیرونه، ګټې او زیانونه څه دي؟

غوړ (Fat) د انسان د بدن لپاره د انرژۍ مهمه سرچینه ده. بدن ورته د حجرو د جوړولو، د هارمونونو د تولید، د بدن د تودوخې ساتلو او د ویټامینونو A، D، E او K د جذب لپاره اړتیا لري.
خو ټول غوړ یو شان نه دي. ځینې غوړ د زړه او رګونو لپاره ګټور دي، ځینې باید په اعتدال وخوړل شي او ځینې یې باید تر ډېره حده له خوړو څخه لرې وساتل شي .

غوړ په درې مهمو ډلو وېشل کېږي:
Saturated Fat – مشبوع غوړ
Unsaturated Fat – غیرمشبوع غوړ
Trans Fat – ټرانس غوړ
راځئ هر یو په علمي او ساده ډېرتو تشریح کړو.

۱. مشبوع غوړ (Saturated Fat)
مشبوع غوړ یا په هایدروجن مشبوع شوي غوړ.



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ

تعریف: مشبوع غوړ هغه غوړ دي چې د دوی د شحمي اسیدونو (Fatty Acids) د کاربن اتومونو ترمنځ دوه ګونی کیمیاوي پیوند (Double Bond) نه وي؛ یعنی ټول پیوندونه یې یوګوني وي.
سرچینې او بېلګې:
کوچ (Butter)
د حیواناتو وازدي (وازګه)(Animal Fat)
د غوا او پسه غوښه
د ناریال غوړي (Coconut Oil)
د پالم غوړي (Palm Oil)
شیدي او پنیر
ګټې:
بدن ته انرژي برابروي.
د حجرو په جوړښت کې برخه لري.
د ځینو هارمونونو په تولید کې مرسته کوي.
د ویټامینونو په جذب کې مرسته کوي، ځکه چې د غوړو په شتون کې A، D، E او K ویټامینونه ښه جذبېږي.

زیانونه:
د ډېر استعمال په صورت کې په وینه کې LDL (خراب کولېسټرول) زیاتوي.
د زړه د ناروغیو خطر لوړولی شي.
د وینې د رګونو د تنګېدو او بندېدو خطر زیاتوي.
د مشبوع غوړو استعمال محدود کړئ. د روغتیا نړیوال سازمان سپارښتنه کوي چې د ورځې ټولې انرژۍ له ۱۰٪ څخه لږه برخه دې له مشبوع غوړو څخه وي.

۲. غیرمشبوع غوړ (Unsaturated Fat)
غیرمشبوع غوړ یا هغه غوړ چې په کیمیاوي جوړښت کې دوه ګوني پیوندونه لري.
تعریف: هغه غوړ دي چې د شحمي اسیدونو په کاربن ځنځیر کې لږ تر لږه یو دوه ګونی کیمیاوي پیوند (Double Bond) موجود وي.



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ

دا غوړ په دوو مهمو برخو وېشل کېږي:

الف: یوګونی غیرمشبوع غوړ (Monounsaturated Fat – MUF)

تعریف: هغه غیرمشبوع غوړ دي چې په کیمیاوي جوړښت کې یوازې یو دوه ګونی پیوند لري.
سرچینې:
د زیتون غوړي (Olive Oil)
اېوکاډو (Avocado)
بادام (Almonds)
مڼلي (Peanuts)
د کانولا غوړي (Canola Oil)
ګټې:
د LDL یا خراب کولېسټرول په کمولو کې مرسته کوي.
د زړه روغتیا ته ګټه رسوي.
د وینې د رګونو روغتیا ساتي.
د انسولین د فعالیت او د وینې د شکر د کنټرول لپاره ګټور تمامېدای شي.

ب: څوګوني غیرمشبوع غوړ (Polyunsaturated Fat – PUFA)

تعریف: هغه غوړ دي چې په کیمیاوي جوړښت کې دوه یا تر دوو زیات دوه ګوني پیوندونه لري.
دا دوه مهم اساسي شحمي اسیدونه لري:
Omega-3 (اومیګا ۳): د زړه او دماغ لپاره مهم دی. په کب، د زغر په تخم او چارمغز کې موندل کېږي.
Omega-6 (اومیګا ۶): د حجرو د فعالیت او ودې لپاره مهم دی. په لمرګلي، سویابین او جوارو غوړیو کې موندل کېږي.
ګټې:
د زړه د روغتیا لپاره ګټور دي.
د LDL کولېسټرول په کمولو کې مرسته کوي.
د دماغ او عصبي سیستم په فعالیت کې رول لري.
د بدن د حجرو د جوړښت لپاره ضروري دي.
ځینې یې د التهاب په تنظیم کې مرسته کوي.

زیانونه:
ډېر استعمال یې اضافي کالوري برابروي او وزن زیاتوي.
د غوړیو تکراري تودول او سوځول یې کیفیت خرابوي.
د اومیګا ۳ او اومیګا ۶ مناسب توازن مهم دی.
غیرمشبوع غوړ عموماً د مشبوع غوړو په پرتله د ورځنۍ خوراک لپاره غوره دي.

۳. ټرانس غوړ (Trans Fat)

ټرانس غوړ یا په ځانګړي جوړښت لرونکي غیرمشبوع غوړ.
تعریف: ټرانس غوړ هغه غیرمشبوع شحمي اسیدونه دي چې د دوه ګوني پیوند شاوخوا د هایدروجن اتومونو ځانګړی ترتیب یې د Trans په بڼه وي .

ټرانس غوړ په دوو ډولونو موندل کېږي:

مصنوعي ټرانس غوړ (Industrial Trans Fat): د سبزیجاتو د غوړیو د جزوي هایدروجن کولو (Partial Hydrogenation) له لارې جوړېږي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

طبيعي ټرانس غوړ (Natural Trans Fat): په لږ مقدار کې د غوا، پسه او نورو شخوند وهونکو حیواناتو په شیدو او غوښو کې موندل کېږي.

سرچینې:
ځینې مارګرینونه (Margarine)
صنعتي کیکونه او بسکټونه
ځینې تیارې شیرینۍ
ځینې فاسټ فوډونه
هغه محصولات چې جزوي هایدروجن شوي غوړي لري.

ګټې:
د مصنوعي ټرانس غوړو لپاره د انسان روغتیا ته کومه ثابته ګټوره اغیزه نه ده .

زیانونه:
LDL (خراب کولېسټرول) زیاتوي.
HDL (ښه کولېسټرول) کموي.
د زړه د حملې او د زړه د رګونو د ناروغیو خطر زیاتوي.
د وینې د رګونو د بندېدو خطر لوړوي.
د ټرانس غوړو استعمال باید تر ممکنه حده صفر ته نږدې وي. د روغتیا نړیوال سازمان سپارښتنه کوي چې د ورځې انرژۍ له ۱٪ څخه کمه برخه دې له ټرانس غوړو څخه وي.

۴. د دري واړو غوړو ترمنځ اساسي توپیر :

ځانګړتیا مشبوع غیرمشبوع ټرانس
انګلیسي نوم Saturated Unsaturated Trans
کیمیاوي پیوند دوه ګونی پیوند نه لري یو یا څو دوه ګوني پیوندونه لري د دوه ګوني پیوند ځانګړی Trans جوړښت
د زړه لپاره د ډېر استعمال زیان لري عموماً ګټور دي ډېر زیانمن دي
کولېسټرول LDL زیاتوي د LDL په کمولو کې مرسته کوي LDL زیاتوي او HDL کموي
سپارښتنه محدود استعمال غوره انتخاب مخنیوی

۵. د پخلي او خوراک لپاره کوم غوړي مناسب دي؟
د غوړیو د انتخاب پر مهال دري شیان مهم دي:
د غوړیو کیمیاوي جوړښت.
د تودوخې پر وړاندې مقاومت (Heat Stability).
د پخلي ډول او د تودوخې درجه.
دا لاندې غوړي ښه انتخابونه دي:

د غوړیو نوم د استعمال مناسب ځای :
– Olive Oilد زیتون غوړي سلاد، عادي پخلی او منځنۍ تودوخه
– Canola Oil د کانولا غوړي وړځنی پخلی او سره کول
– High-Oleic Sunflower Oil د اولیک اسید لرونکي لمرګلي غوړي د لوړې تودوخې پخلی
– Avocado Oil د اېوکاډو غوړي پخلی او سره کول
– Peanut Oil د ممپلي غوړي سره کول او لوړه تودوخه

زما سپارښتنه:
د ورځني خوراک لپاره د زیتون غوړي غوره انتخاب دی.
د عادي پخلي لپاره د کانولا غوړي هم مناسب دي.
د لوړې تودوخې لپاره د High-Oleic Sunflower Oil (د اولیک اسیدلرونکي لمرګلي غوړي) ښه انتخاب دی.
د کب غوښه، مټک (چارمغز) او د زغر تخم د اومیګا ۳ ښه سرچینې دي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

یادونه: د نارینۍ غوړي او د حیواناتو وازګه (وازده) د مشبوع غوړو اندازه لوړه لري؛ نو د ورځني اصلي غوړ په توګه يې استعمال محدود کړئ.

۶. د غوړیو د پیړلو پر مهال کوم نومونه په لیبل کې وګورو؟

که په جرمني یا اروپا کې غوړي اخلئ، دا نومونه درته مهم دي:

انګلیسي نوم پښتو ژباړه
Saturated Fat مشبوع غوړ
Unsaturated Fat غیرمشبوع غوړ
Monounsaturated Fat یوګوني غیرمشبوع غوړ
Polyunsaturated Fat څوګوني غیرمشبوع غوړ
Trans Fat ټرانس غوړ
Fatty Acids شحمي اسیدونه
Hydrogenation د هایدروجن زیاتولو کیمیاوي پروسه
Partial Hydrogenation نیمګړی هایدروجن کول
Cholesterol کولیسټرول
LDL د ټیټ کثافت لیپوپروټین، خراب کولیسټرول
HDL د لوړ کثافت لیپوپروټین، ښه کولیسټرول
Omega-3 اومیګا دري شحمي اسید
Omega-6 اومیګا شپږ شحمي اسید

په جرمني کې پر لیبلونو دا نومونه هم وګورئ:
Gesättigte Fettsäuren = مشبوع شحمي اسیدونه
Ungesättigte Fettsäuren = غیرمشبوع شحمي اسیدونه
Einfach ungesättigte Fettsäuren = یوګوني غیرمشبوع شحمي اسیدونه
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren = څوګوني غیرمشبوع شحمي اسیدونه
Transfettsäuren = ټرانس شحمي اسیدونه

۷. د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) سپارښتنې :
د WHO د سپارښتنو له مخې:

د غوړو ډول د ورځې د ټولې انرژۍ په پرتله :
مشبوع غوړ تر ۱۰٪ کم
ټرانس غوړ تر ۱٪ کم
غیرمشبوع غوړ د غوړو غوره سرچینه

د بېلګې په توګه، که یو بالغ انسان په ورځ کې ۲۰۰۰ کالوري انرژي اخلي:
مشبوع غوړ باید له ۲۲ ګرامو څخه زیات نه وي.
ټرانس غوړ باید له ۲.۲ ګرامو څخه کم وي.

سرچینې: د روغتیا نړیوال سازمان – Healthy Diet او WHO – Trans Fat

نه وي.
ټرانس غوړ باید له ۲.۲ ګرامو څخه کم وي.

۸. لنډه پایله :
غیرمشبوع غوړ
د زیتون، کانولا او مناسب لمرګلي غوړي، کب، بادام او غوزان (چارمغز).

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

مشبوع غوړ
کوچ، حيواني وازده (وازګه)، د ناريال او پالم غوړي.

مصنوعي ټرانس غوړ
جزوي هايدروجن شوي غوړي او هغه صنعتي خوراکي محصولات څه دا غوړ لري .

يوه مهمه خبره: هېڅ غوړي بايد څو ځله د پخلي او سره کولو لپاره بيا بيا ونه کارول شي. غوړي چې لوګی تري پورته کېږي، بايد نور ونه کارول شي. همدارنګه د غوړيو اندازه هم مهمه ده؛ حتی سالم غوړي هم ډيره کالوري لري .

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خير و لولـئ