

۲۰۱۲/۰۳/۱۵

پوهنمل حاجی محمد نوزادی

سبزیجات به دلمرینو شعاعو کمبود جبران کری

دلمر شعاعوی هغه څه دی چی زموږ دځمکی پر کره باندی په یوه یا بل ډول د ټولو ژوو او نباتاتو د ژوند پایښت ورسره تړلی دی، خو ددغو شعاعو کچه د زمان او مکان له مخی توپیر کوی. ددی خبری مانا داده چی کمیت تل او هرځای یوشان ندی. دځمکی په شمالی او جنوبی برخو کی د استوایی برخو په پرتله داشعاعوی کمی او همدارنگه د ژمی په موسم کی تر اوږی نوموړی شعاعوی په کمه کچه تر ځمکی پوری رسیږی. له همدی لامله ده چی دلمرینو شعاعو د کمبود پرمهال زموږ ارگانیزم د هغو توکو د کموالی سره لاس او گریوان کیری چی دلمر په مت یی په طبیعی توگه ترلاسه کوی، ځکه نو باید په مصنوعی ډول یانی د ټابلیتو دلاری او یا په کومه بله چاره دا نیمگرتیا پوره شی.

تر لور سرلیک لاندی د (24TIMER) پنامه ډنمارکی ورځپانی د ۱۳ / ۲ / ۲۰۱۲ نیتی په گڼه کی د یوی نوی څیړنی د پایلی په اړوند یو مطلب خپور کری چی پښتو ژباړه یی په لاندی کرښو کی د درنو لوستونکو مخ ته ږدم:

لمر د دی ویتامین «D-Vitamin» یوه ستره سرچینه ده چی په مت یی زموږ ارگانیزم پخپله د ژوند دا اړین توکی تولیدوی. داچی د ژمی په تیاره موسم کی د لمر شعاعوی لږ دی نو بدن مو خپله اړتیا ددغی لاری پوره کولای نشی، مگر د نوو څیړنو په برکت دا امکان تر لاسه شویدی چی ارگانیزم مو د خوړو وړ سبزیجاتو څخه د «D-Vitamin» په گډون اړین ویتامینونه پلاس راوړی.

د خوراکی موادو په انسیتوت کی د «Rie Bak Japelt» پنامه د یوه څیړونکی د نوو بریاوو په مت داسی امکان تر لاسه شوی چی د «UVB» (۱) شعاعو په مرسته کیدلای شی په نباتاتو (سبزیجاتو) کی د دی ویتامین کچه لوړه شی او کله چی یی انسانان وخورئ، ارگانیزم یی دا توکی تری نه جذبوی او خپله اړتیا ورباندی پوره کوی. نوموړی څیړونکی وایی: دڅیړنو پایله ددی لیرلید ښکارندوی کوی چی د «UVB» شعاعو کارول دیوه متود په توگه په نباتاتو کی د «D-Vitamin» کچه لوړوی او داکار په ځانگړی ډول د ژمی په موسم کی د ډیر ارزښت وړ دی ځکه چی پدی وخت کی دلمرینو شعاعو کچه نیمگړی ده. که چیری د بیلگی په توگه د رومیانو (رومی بادنجنو) او کچالو پانو ته د «UVB» شعاعوی ورکړل شی، دهغو نباتاتو په پرتله چی دا شعاعوی ندی ورکړل شوی، د «D-Vitamin» کچه یی د ۱۸ څخه تر ۶۴ ځله پوری جگړی او دا یوه د پام وړ کچه ده. پدی توگه به موږ وکړای شو د ژمی په موسم کی د سبزیجاتو دلاری خپل د اړتیا وړ «D-Vitamin» تر لاسه او دلمرینو شعاعو نیمگرتیا جبران کړو. څیړونکی داهڅه هم کوی چی په همدغه ډول په میوه جاتو کی هم د نوموړی ویتامین د کچی جگولو امکان و څیړی. هغه پدی هکله زیاتوی: «که د نباتاتو په میوو کی هم پدی اړه بریالیتوب تر لاسه شو، نو دا به ددغه اړین ویتامین د اخیستلو یوه بله ارزښتناکه سرچینه وگرځی. د ژباړی پای

داخو هغه څه دی چی دنوموړی ورځپانی څخه پښتو ته واورول شوه، خو پکارده پخپله د «D-Vitamin» د رول او ارزښت په اړوند هم لنډ مالومات وړاندی ولرو. له نیکه مرغه می دخپل کمپیوتر په ارشیف کی پدی هکله د «Helse» پنامه ډنمارکی مجلی د ۲۰۰۵ کال د شپږمی گڼی نه پښتو ته ژباړل شوی لنډکی غوندی مالومات وموند چی ډیر پخوا می ژباړلی او د ویروسونو دحملی څخه لا تراوسه په امان کی پاته دی. دلور مطلب سره په تړاو کی ددی مالوماتو وړاندی کول هم اړین بولم او هغه دادی:

د انسانانو بیلابیلو گروپونو ته پکار ده چی په یوه یا بل ډول په خپل بدن کی د «D-Vitamin» دنیمگرتیاوو و پوره کولو ته پاملرنه وکړی. دا هغه کسان دی لکه د ۶۵ کالو څخه دلور عمر لرونکی، په مواظبتخانو کی اوسیدونکی کسان، دتاریک رنگه پوست درلودونکی خلک او هغه کسان چی تل یی ټول بدن په کالیو پوښلی وی. دغو کسانوته لازمه ده چی دټابلیت اخیستلو دلاری خپل د «D-Vitamin» کمبود پوره کری.

دپانو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاین تاسو په درنښت همکاري ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادښت: دلیکنی د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکی په خیر و لولئ

د نورو ویتامینو څخه د « D-Vitamin » توپیر دادی چی د انسان بدن دا ویتامین دلمر شعاعو اخیستلو دلاری پخپله تولیدوی . خو هغه شمیر کسان چی گوزاره یی په سیوری کی وی او یا یی بدن تل په کالیو پوښلی وی (ماشومان او لویان ، نر او ښځی ، حامله او شیدی ورکونکی) دلمر دسرچینو دلاری نوموړی ویتامین نشی ترلاسه کولای . هغه کسان چی دپوستکی رنگ یی توربخنه دی دهغو کسانو په پرتله چی سپین پوستی دی ، هم دا ویتامین دلمرینو شعاعو دلاری په کمه کچه اخلی . همدارنگه هرڅومره چی عمر مخته ځی د « D-Vitamin » په تولیدولو کی د بدن وړتیا کمزوری او دځوانانو په پرتله یی دتولید کچه کمیری .

دلمر ترشعاعو وروسته خوراکی توکی هم د دی ویتامین دویمه درجه سرچینه گنل کیدلای شی، داځکه چی یوازی ځینی خوراکی توکی ددی ویتامین درلودونکی دی او په همدی خاطر ده چی دخورو دلاری بدن د دی ویتامین بشپړه اړتیا پوره کولای نشی . د دی ویتامین کمښت د هډوکو د پوچوالی (osteoporosis) لامل گرځی چی په پایله کی یی دبدن هډوکی په ډیره اسانی سره ماتیری . لدی پرته ددی توکی کمښت دبدن عضلی کمزوری کوی چی دا کار بیا په پاڅه سن کی د لویدلو (غوځاریدلو) مشکلات رامنځته کوی . که د کلسیم درلودونکی دی ویتامین تابلیت و اخیستل شی نو کولای شی په سلو کی د ۲۰ څخه تر ۳۰ پوری د هډوکو د ماتیدو او په سلو کی تر ۱۰ پوری دعضلو دکمزوری کیدو مخنیوی وکړی . د همدی لامله لور یاد شوی کسان باید هره ورځ د ۱۰ میکروگرام په اندازه د دی ویتامین تابلیت و خوری او که چیری نوموړی کسان د شیدو چنبلو او یا د شیدو دمحصولاتو دخورلو سره عادت نلری نو د دی ویتامین سره گډ باید د ۵۰۰ – ۱۰۰۰ ملی گرامو پوری کلسیم هم واخلی چی د لسو کالو څخه د تیټ عمر ماشومانو دپاره یوازی ۵۰۰ ملی گرامه کلسیم هم بسنه کوی . دمواظبتخانو اوسیدونکو ته سره لدی چی شیدی او یا د شیدو محصولات هم اخلی ، باید ۲۰ میکروگرامه ویتامین دی د ۸۰۰ – ۱۰۰۰ ملی گرامه کلسیم سره هره ورځ و خوری . د ژباړی پای

دژباړونکی یادونه :

« UVB » (۱) – دا د ماورای بنفش شعاعو هغه ډول دی چی دخپو(موجونو) اوږدوالی یی منځنی کچه لری او هغه د ۳۱۵ نانومترو څخه تر ۲۸۰ نانومترو پوری دی . ددی شعاعو دخپو زیات اوږدوالی (UVA) د ۴۰۰ څخه تر ۳۱۵ او تیټ اوږدوالی (UVC) یی د ۲۸۰ څخه تر ۱۰۰ نانومترو پوری رسیږی.

نانومتر - دا د اوږدوالی (طول) د اندازه کولو مقیاس دی چی د یوه متر میلیارډمه برخه جوړوی .

پای