



۲۰۱۶/۰۱/۲۲

پوهنمل حاجي محمد نوزادي

## د ډي (D) ویتامین خوړل ولي دومره اړین دي؟

د عادت له مخې مي د کاغذ پر مخ هر ډول لیکنو ته سترګې اوړي. د همدې عادت سره سم مي د «Helse» پنامه د ډنمارکي ژبې مجلې د ۲۰۰۵ کال شپږمه ګڼه پرانیسته او سمدلاسه مي سترګې پر «ډي» ویتامین و لګيدي. که څه مي هم د ډي ویتامین په هکله معلومات درلود او هره میاشت يې یوه پیچکاری د خپل ډاکټر د سپارښتنې سره سم لګوم، خو بیا مي هم د هغه په اړه لیکلې معلومات تر پایه ولوست. غواړم چې ټول وطنوال مي د ډي توکي په اهمیت پوه سي ځکه چې د نورمال فعال ژوند د پاره په تیره بیا په اروپایي غونډي هیوادونو کې د میشتو کسانو د پاره ډیر اړین دي.

خبره به نه غځوم، دا تاسي او دا هم د نوموړي مطلب پښتو ژباړه: وګرو بیلابیل ګروپونه په تیره بیا د پاخه عمر خاوندان او په ځانګړي ډول له ۶۵ کلني عمر نه لور کسان هره ورځ په یوه ټاکلې کچه د «ډي» ویتامین اخیستلو ته اړتیا لري. برسیره پر دې هغه کسان چې د پوستکي رنګ يې تور یا تاريک غونډي وي او هغه کسان چې تل يې ټول بدن په جامو کې پټ وي هم د ډي ویتامین اخیستل ور ته ډیر اړین. په همدې خاطر ده چې د خوراکی توکو اداره او روغتیايي ادارې باید تل د خلکو پام د دغې خبرې و اهمیت ته را وړوي.

«ډي» ویتامین د خپلو ځانګړتیاوو له مخې له نورو ویتامینونو څخه توپیر لري. دا ځکه چې دا ویتامین هغه توکی دی چې د انسان بدن يې پخپله د لمر وړانګو ته د مخامخ کېدو په مرسته تولیدوي. په دې توګه لمړینی وړانګي د «ډي» ویتامین تر ټولو مهمه سرچینه ده. که چیرې په کور کې د تړلو دروازو شاته، یا په سیوري کې پاته یو، بدن مو دا ویتامین نسبي تولیدولای. که چیرې مو هم د بدن پوست تاريک غونډي وی همدارنګه د لمر وړانګي د دغه ویتامین په جوړولو کې مرسته نسي کولای، ځکه چې یوازي د پوست روښانه رنګونه د دې کار وړتیا لري. هغه کسان چې د عادت یا کلتور له مخې تل په جامو کې پټ ګرځي او د بدن پوست يې د لمړینو وړانګو سره نه مخامخ کېږي، د هغوی بدن هم د ډي ویتامین په جوړولو کې فعال نه وي. د دې ټولو کټیګوريو برسیره، هغه کسان چې عمر يې زیات وي هم يې بدن د ډي ډول تولیداتو له مخې کمزوری کېږي او په اړین مقدار يې د جوړولو وس له لاسه ورکوي.

خوراکی مواد د «ډي» ویتامین د دویمې کچې سرچینه ده. داځکه چې اکثره خواړه په اړین مقدار دا ویتامین نلري او لدې کبله یوازې په غذا سره د ډي ویتامین کمښت پوره کولای نسو.

په بدن کې د «ډي» ویتامین کمښت د (osteoporose) ناروغي لامل ګرځي چې له کبله يې د هډوکو پوکوالی (پوچوالي) منځته راځي او هډوکي په لږه صدمه سره ماتیدلای سي. د «ډي» ویتامین کمښت له دې پرته په ځانګړي ډول د پاخه عمر په کسانو کې د عضلاتو توان کموي چې په پایله کې يې دا ډول خلک خپل توازن نسبي ساتلای او لویږي (غوځارېږي). څیړنو ښودلې ده چې دا ډول ستونزې په «ډي» ویتامین سره تداوي کیدلای سي. پدې توګه په ورځني ډول د کلسیوم په ترکیب کې د «ډي» ویتامین ګډون او خوړل د ۲۰ څخه تر ۳۰ سلنو پورې د (osteoporose) او تر ۱۰ سلنو پورې د پخو کسانو د لویدلو مخنیوي کوي. د همدې لامله د لوړو یادو سوو کټیګوريو کسانو د پاره (که ماشومان وي یا غټان، ښځې وي یا نارینه، امیدواره یا شیدې ورکونکي) اړینه ده چې هره ورځ د ۱۰ میکروګرام په اندازه «ډي» ویتامین واخلي. هغه کسان چې شیدې یا نور لبنیات نه کاروي، باید د «ډي» ویتامین سره ګډ کلسیوم واخلي. د دې موادو ورځنۍ کچه باید د ۵۰۰ څخه تر ۱۰۰۰ ملي ګرام پورې وي. تر لس کلني تیب ماشومانو ته ۵۰۰ ملي ګرامه هم بسنه کوي.

د زړو کسانو د پاره باید ورځنۍ کچه «ډي» ویتامین ۲۰ میکروګرامه او د کلسیوم ورځنۍ کچه يې باید د ۸۰۰ څخه تر ۱۰۰۰ ملي ګرامه پورې وي. دغه کسان سره لدې که شیدې یا نور لبنیات هم کاروي، باید نوموړي توکي هره ورځ واخلي ګڼه نو د یادو سوو ستونزو سره لاس او ګریوان سي.

د ژباړې پای

ډنمارک – ۲۰۱۶ / ۱ / ۲۲

د پاڼو شمیره: له ۱ تر ۱

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پاڼوالی د لیکوال په غاړه ده، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ