

C برخه: د چرک پالنې تنظیم او ترتیب

**لومړی لوست: د ژوند ساتنې، نمو او مثل تولید لپاره غذايي
عناصر**

اصطلاح گاني

قندونه يا نشايسته	Carbohydrates •
غور يا شحم	Fats •
معدني يا منرالي مواد	Minerals •
پروتين يا د بدن لپاره	Nutrients •
	ضروري لومړني مواد
	Proteins •
ويټامينونه يا حياتي مواد	Vitamins •
آوبه	Water •

- غذایي یا خوراکی عناصر له هغو کیمیاوي موادو نه عبارت دي کوم چي له غذا یا خوراک نه په لاس راغلی وي او د چرگانو د نمو، تولید، صحت او ژوند ساتنې لپاره ضروري وي.

– د چرگ پالنې لپاره غذایي ضروري عناصر مغلک او پیچلي دي او د چرگانو د نوعې، نسل، عمر او جنس په اساس توپیر کوي.

« له ۴۰ نه زيات خاص کيمياوي مرکبات يا عناصر هغه دي چي له غذايي موادو څخه دي چي بايد هغوي د چرگانو په غذايي رژيم کي شتون ولري ترڅو د هغوي ژوند حمايه کړي.

« دا مواد په شپږ ټولگيو باندي ويشل شوي دي: اوبه، پروټين، شکر، شحميات يا غوړ، ويتامينونه او منرالي يا معدني مواد

« يو ښه غذايي رژيم بايد چي دا ټول شپږ غذايي عناصر په مناسبې اندازې سره ولري.

« که چيري يو له دي شپږو عناصرو څخه کمبود ولري په دي صورت نمو، مثل توليد، د پوستکي کيفيت، هگي، د هگيو توليد، د هگيو اندازه او نور متضرر کيږي. د ټولگي د يوه شاگرد په توگه يوه خوراکه لست کړئ چي هغه شپږ واړه غذايي عمده عناصر ولري، اوس له زده کونکو نه پوښتنه وکړئ چي دا تعين کړي چي دا غذايي عناصر د چرگانو د غذايي رژيم لپاره کوم مواد برابروي د هغي سرچيني د لوست په راتلونکي موخه کي تدريس کيږي.

– هر يو له دي غذايي عناصرو څخه په بدن كې يوه خاصه وظيفه تر سره كوي.

• اوبه (Water): له يوه ډير مهم عنصر نه عبارت دی چې د چرگانو په تغذيه كې يو غټ رول لوبوي.

– اوبه د چرگانو د هضم او ميتابوليزم (د تخريب او ترميم عمليه) لپاره ضروري دي او دا اوبه له ۵۵-۷۵ فيصدو پوري د چرگانو بدن او ۶۵ فيصده د چرگانو هڼی جوړي كړي دي.

– د چرگانو پواسطه د اوبو څښل د هغې د وزن په اساس د غذا يا داني دوه برابره وي. اوبه په جاغور كې غذا نرموي او هم خوراکه لمدوي او د سنگدان د ميده كولو لپاره يې آماده كوي.

– اكثره هغه تعاملات چې په بدن كې واقع كيري اوبو ته اړتيا او ضرورت لري.

» وينه تقريباً ۹۰ فيصده اوبه لري، او د غذايي موادو د انتقال لپاره چې ټول بدن ته ورسوي او همدارنگه د اضافي محصولاتو د برطرفه كولو لپاره يو مهم رول لري.

» د انسانانو په څير د چرگانو بدن هم د اوبو د تبخير پواسطه يخ ساتل کيږي.

» دا چې چرگان د خولو غدوات نه لري په دې لحاظ اکثره برخي حرارت له لاسه ورکوي او په هوايي کڅوړو (air sac) او سږو کې د چټک تنفس په اساس صورت نيسي.

- ه. که چيري چرگانو ته درمل ورکول کيږي نو اکثره له دې درملو څخه د اوبو پواسطه ورکول کيږي. د درملو له ورکولو نه مخکې دواړه مرکبه يعنې اوبه او درمل بايد په دقيقه توگه اندازه کړل شي.
- B. له درمل ورکولو څخه وروسته بايد چې د اوبو لوبني تش او اوچ کړل شي.

B . پروتین

۱ . پروتینونه له امینو اسیدونو نه جوړ شوي دي.

A . د امینو اسیدونو شمیر او نوعه د پروتین نوعیت ټاکي.

۲ . اکثره پروتیني محصولات له پروتین نه تشکیل شوي دي.

A . د وچ وزن په اساس د برایلر بالغ چرگ له ۶۵ فیصدو

نه زیات پروتین لري او د هکیو محصولات یې له ۵۰ فیصدو نه زیات پروتین تشکیلوي.

۳ . د چرگ بدن د امینو اسیدونو په اندازه پروتین ته اړتیا او ضرورت نه لري.

A . د چرگانو نسجونه د حنیو امینو اسیدونو د جوړولو قابلیت یا وړتیا لري په هغه صورت کي چي حنی له دي ضروري امینو اسیدونو څخه په کافي اندازې سره برابريري.

۴ . د غذا یا خوراکي یوه واحده سرچینه نه شی کولی چي ټول امینو اسیدونه د چرگانو لپاره تهیه او برابر کړي نو په دي بنا باید چي مخلوطه خوراکه یا غذا چرگانو ته ورکول شي.

A . د چرگانو د غذا په برخه کي د پروتین عمده سرچيني حیواني پروتین تشکیلوي لکه د کب پوډر، د غوښې او هډوکو پوډر، او د پروتني نوري سرچيني لکه سایوبین او د جوارو میده باب

C . شكري يا نشايسته (Crabs)

شكري يا قندونه د چرگانو د غذايي رژيم لويه برخه تشکيلوي.

قندونه يا شكري اکثره د نباتاتو په برخو کي د شكري، نشايستي يا سلولوز په شکلونو پيدا کيږي

A . نشايسته هغه شکل دی چي په هغي کي اکثره نباتات انرژي زيرمه کوي او دا يواځنی مغلغه نشايسته ده چي چرگان هغه په آسانی سره هضمولی شي.

B . چرگان نه شی کولی چي سلولوز هضم کړي

۳ . کاربوهايډریتونه يا قندونه د چرگانو لپاره د انرژي يواځنی سرچيني دي او هم يوازنی برخي دي چي د سکروز نشايسته يا دري قيمته قند په ساده شکرو بدلوي او انرژي تهيه کوي

۴ . جوار او غنم د چرگانو په جبره کي د کاربوهايډریتونو لپاره عمده سرچيني دي

D . شحميات يا غور

۱ . د انرژي لپاره عمده سرچيني تشکيلوي دا حُکله چي هغوي د نورو موادو په پرتله دوه برابره انرژي تشکيلوي.

۲ . د دي مهم خاصيت په لرلو سره شحميات يا غور په لومړني رژيم او نمويي غذاي رژيم کي عمده رول لري .

A . شحميات يا غور له ۴۰ فيصدو نه زيات دهگي وچ محتويات يا منخ پانگي او ۱۷ فيصده دبرايئر وچ وزن چي د مارکيت لپاره آماده وي په بر کي نيسي.

- ۳. شحمیات یا غور په غذایي رژیم کي ډیر مهم دي دا حُکله چې د حُنیو ویتامینونو په جذب کي مرسته کوي.
- ۴. همدارنگه شحمیات شحمي اسیدونه یا فټي اسید تهیه او برابروي.
- A. ضروري شحمي اسید د غشاگانو په ترمیم، هورمونونو په جوړولو، حاصل ورکولو او د هگیو د ورکولو په قابلیت کي عمده رول لري.

E . منرالي او معدني مواد

۱ . معدني يا منرالي مواد په دوه ټولگيو ويشل کيږي. زيات مصرفه يا عمده منرالي مواد په زياتي پيماني سره اړتيا ورته ليدل کيږي او کم مصرفه منرالي موادو ته په هغه اندازې سره ضرورت نه ليدل کيږي.

A . څرنګه چي کم مصرفه منرالي مواد په کمې اندازې سره ضروري دي نو په دي بنا د هغې کموالی د هګيو د توليد د کموالی سبب ګرځي.

۲ . معدني يا منرالي مواد د چرګانو په بدن کي ډيري عمدي وظيفي سرته رسوي.

A . د هډوکو په تشکيل يا جوړښت کي ډير مهم دي.

B . هګي ورکونکي چرګان د هګي د پوستکي د جوړولو لپاره کلسيم ته اړتيا لري.

C . معدني يا منرالي مواد د ويني د حجراتو د تشکيل، د ويني د بنديدلو، انزايمونو د فعاليدو، ميتابوليزم، انرژي او د عضلاتو د وظيفو سرته رسولو لپاره ضروري دي.

۳. دانه باب په کمې اندازې سره معدني مواد لري په دي لحاظ د چرگانو د غذايي رژيم د هغوي بشپړونکي سرچيني لري

A. کلسيم، فاسفورس او مالګه په زياتي اندازې سره د ضرورت وړ دي.

۴. لږ مصرفه معدني مواد لکه اوسپنه، مس، زنک، منګنيز او ايودين د کم مصرفه معدني موادو له لاري تهيه او برابريري.

F. F . ویتامینونه

۱. دیارلس (۱۳) نوعه ویتامینونه د چرگانو لپاره اړین او ضروري پیژندل شوي دي، چي د شحمیاتو په ټولگی یا هم په شحمو کي منحل ویتامینونه حسابیږي.

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، پایروډیکسن او ویتامین بی دولس B۱۲ او کولین څخه.

C . دا ټول ویتامینونه ډیر مهم دي .

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

A . همدا علت دی چي هگی د انسانانو لپاره دغذایي ضروري سرچیني په توگه حسابیږي

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

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

۵. ویتامین B انرژي او نورو غذايي مواد میتابولیزه کوي.

خلاصه يا لنڊيز | بياڪتنه

۱. هغه مناسب غذايي عناصر چي د چرگانو لپاره ضروري دي كوم دي؟
۲. د غذا شپڙ هغه مهم عناصر چي د چرگانو په رژيم کي ضروري او اړين دي تشریح کړئ.