) او ویټامین لروونکي درګونه

ترتیب کننده استاد سید امین جان(سادات)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کړې موخې

- د ویټامینونو په اړه د زده کړیالانو د پوهې لوړول.
- د ویټامینونو د پیژندنې ، ډلبندي ، سرچینې ، کیمیاوي جوړښت او ورځنۍ اړتیاوې پیژندل دي.
- د ویټامین B کمپلیکس ویټامینونو ځانګړتیاوې.
- په شحمو کې منحل او په اوبو کې منحل ویټامینونو تر منځ توپیر.
- په اوبو کې د منحل ویټامینونو ځانګړتیاوې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامينونه (Vitamins)

تعريف : مفر مرکبات دی چې په کم مقدار سره دغذايی موادو په ترکيب او حيواني موادو په ترکيب کې شتون لري.

ويټامينونه د هغه موادو څخه عبارت دي چې د انساجو د ودې، فعاليت او ساتنې لپاره ضروري دي.

يا د غذايي موادو مهمه او حياتي برخه ويټامينونه دي.

يا په بل عبارت وټامينونه هغه عضوي مرکبات دي چې د نورو عضوي موادو استقلاب، د وجود نشو نما او فعاليت لپاره ضروري دي. چې د امراضو د تداوي لپاره استفاده کيږي

چې زمونږ عضويت هغه سنتيز کوې نه شي او يا په کم مقدار سره سنتيز کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

یو تعداد یی په عضویت کې جوړیږي او یو تعداد نور یی په عضویت کې نه جوړیږي.

د بیو شمئ له نظره د کتلست خاصیت لري.

د هورمونونو سره نیږدي اړیکې لري خو فرق دا دي چې

هورمونونه تنظیم کونکې رول لوبوي

ویټامینونه په استقلاب کې رول لري.

په (۱۹۲۰ م) کال کې د Drummund په واسطه د Vitamin په نوم وپیژندل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

په (۱۹۱۱ م) کال کې د Funkپه نوم د لومړی ځل لپاره د Vital amin اصطلاح چې اوس (Vitamins)په نوم یادیږي د وریجو په سبوس کې د موجودې فعالی مادې لپاره و کار وله

- پروفیسر (Drummond) په ۱۲۲۰ _م کال کې د (Amine) د کلیمې څخه د E د توري د لرې کولو پیشنهاد وکړ
- او د قبول وروسته یې د ویټامین کلیمه د استفادې وړ وګرځېده
- . تر اوسه پورې ۲۲ ویټامینونه پېژندل شوي دي او نورو پسې څېړنې روانې دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامینونو تا ریخچه (History of Vitamins) :

لمړنی عالم چې د ویټامینونو په باره کې یې کشفیات شروع کړه د Hop kin په نوم یادیده او یو ګروپ موږکان یې تر تجربې لاندې ونیول او داسې خوراک یې ورته ورکړ

چې شکري ، شحمیات ، پروټینونه او معدني مواد پکې وو

او دا فکر یې کاوه چې دا څلور مواد مکمل غذایي مواد دي ولې د ویټامین څخه خبر نه وه

نو کله چې موږکانو ته مصنوعي غذا ورکړل شوه نو ولیدل شو چې

موږکان په بیلا بیلو ناروغیو باندي اخته شول د دي څخه داسې نتیجه لا س ته راغله چې د دې غذایي موادو څخه غیر نور مواد هم شته چې ژوند لپاره مهم او ضروري دي چې دا مواد ویټامینونه دي

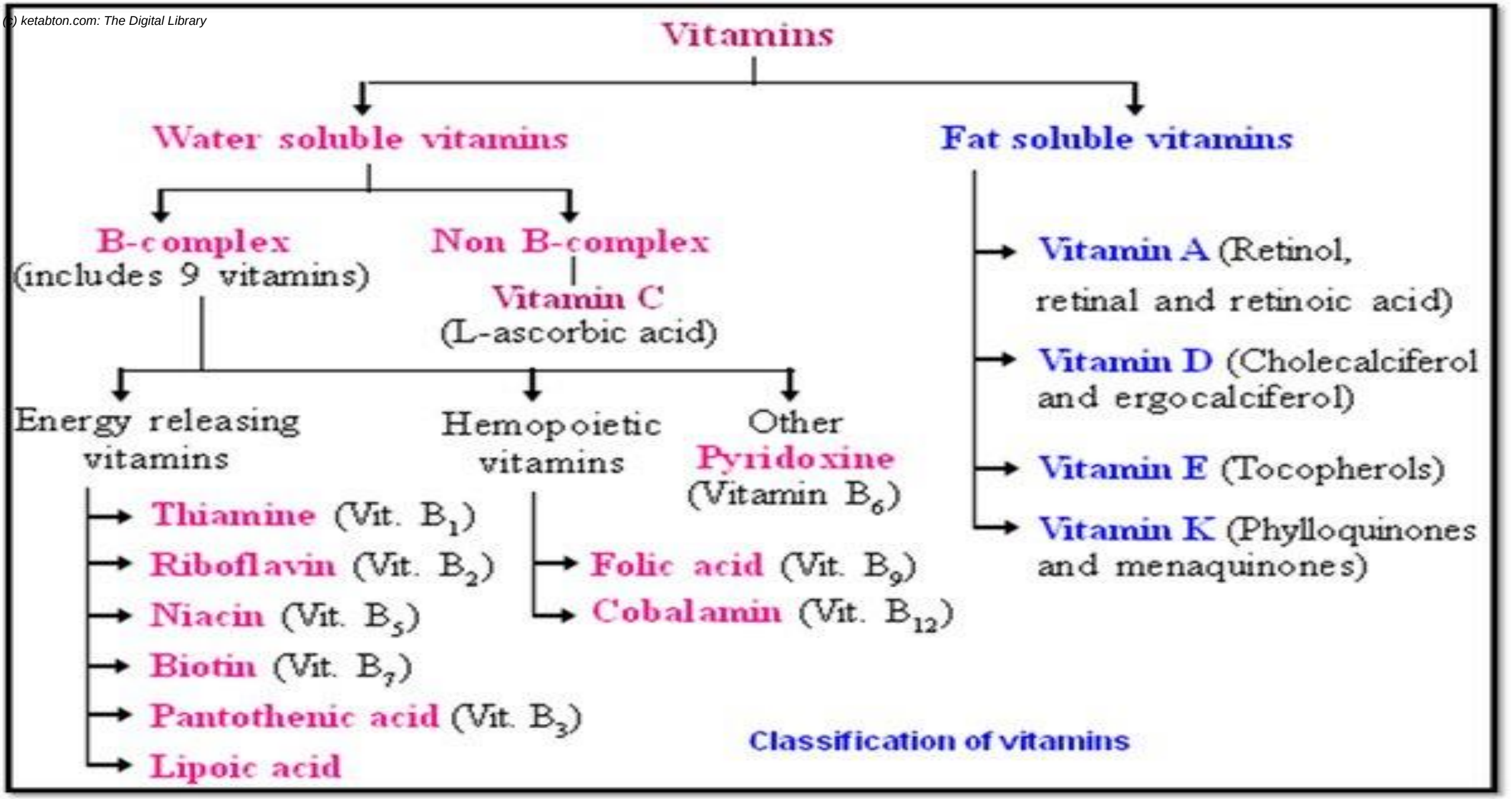
(c) ketabton.com: The Digital Library

د دهغه محصولات فقدان په غذایی موادو کې د

Avitaminosis
Hypovitaminsis
Rickets
Pellagra
Polyneuritis

ویټامینونه په مستقیم ډول له نباتاتو څخه او په غیر مستقیم ډول له حیواناتو څخه لاسته راځي
هغه کسان چې صرف نباتی موادو څخه پخپل غذایی رژیم کې استفاده کوې نو د B12 له کمبود سره مخامخ دی
هغه کسان چې په الکول کې معتاد کسان د B1 له کمبود سره مخامخ دی
په مخدره موادو مبطلا کسان د Hipovitaminosis (مناسب غذایی ریژیم نه لری)

(c) ketabton.com: The Digital Library



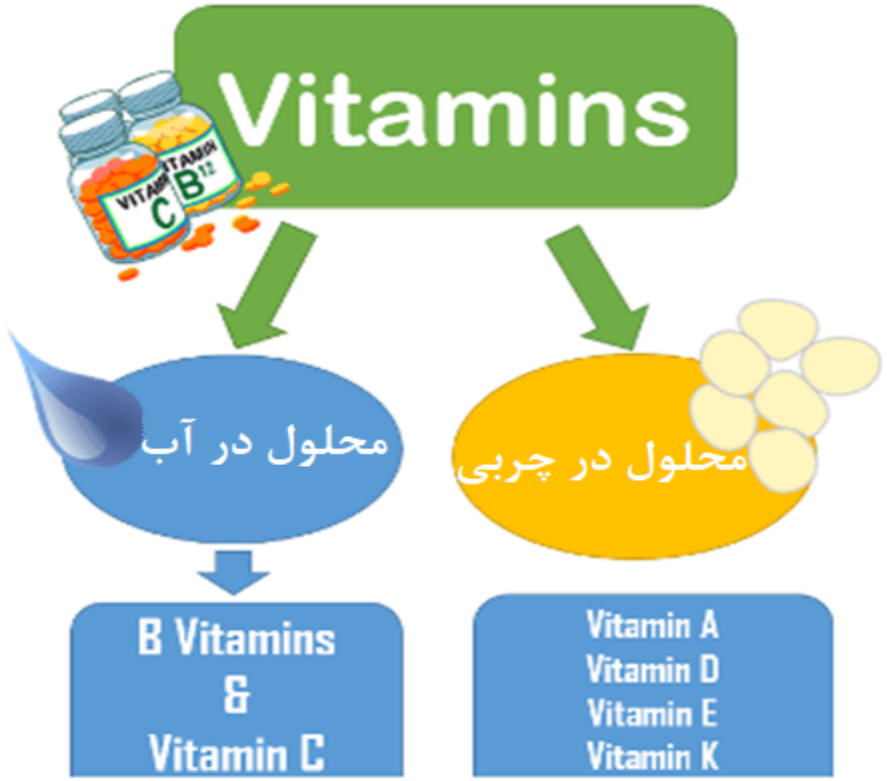
Classification of vitamins

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ويټامينونو طبقه بندي:

ويټامينونو غير متجانس مرکبات دي چې د کيمياوي ساختمان له نظره تصنيف کيدای نشی خو دانحلاليت او الفبا تورله نظره په لاندې ګرپونو ويشل شوي دي.

د الفبا تورې له نظره: (A, B complex , C , D , E , K , P)



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینونه د کیمیا له نظره:

I. Acid Form
II. Alcoholic form
III. Aldehyde form

➢**دویټامینونومنبع:**

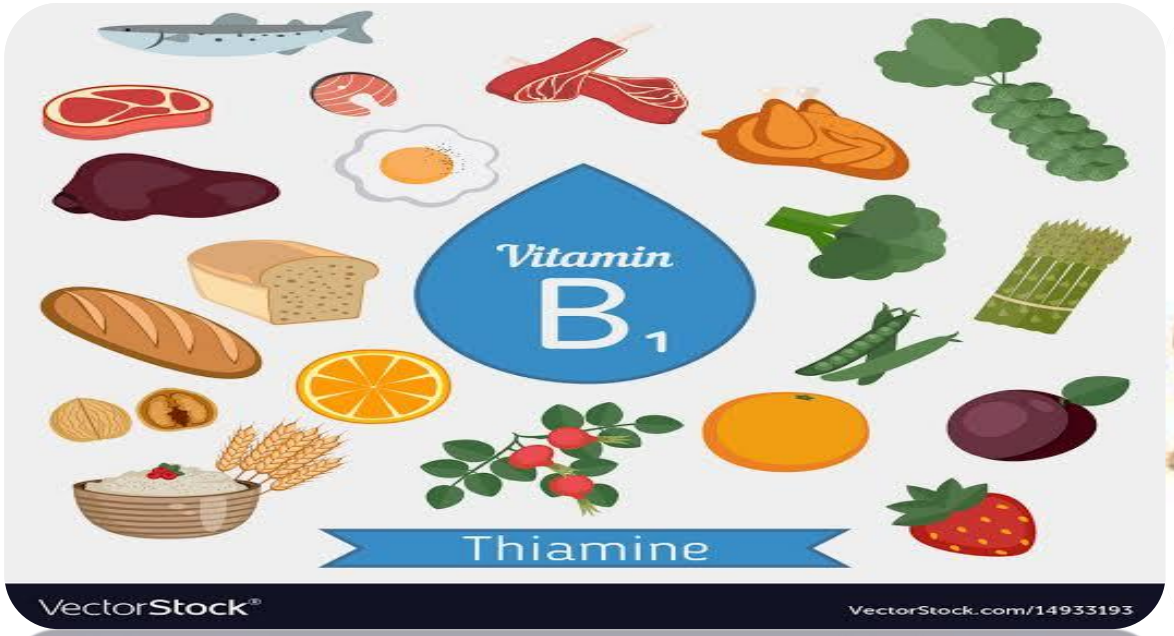
په ټوله کې د ویټامینونومنبع په لاندې ډول دي.

Grins and Cereal group
Vegetables group
Fruits group
Milk group
Meat group and Microorganism group

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اوبو کې منحل ویټامینونه:

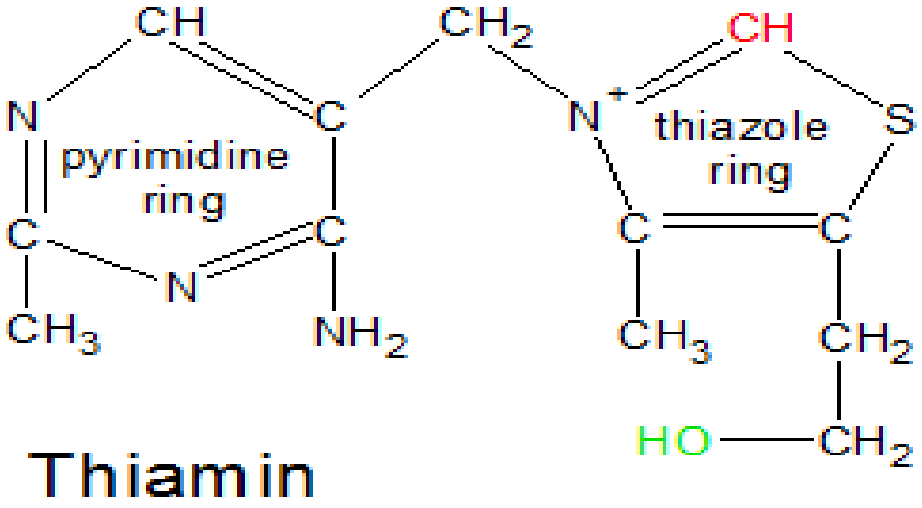
: Vitamin B1 – Thiamin



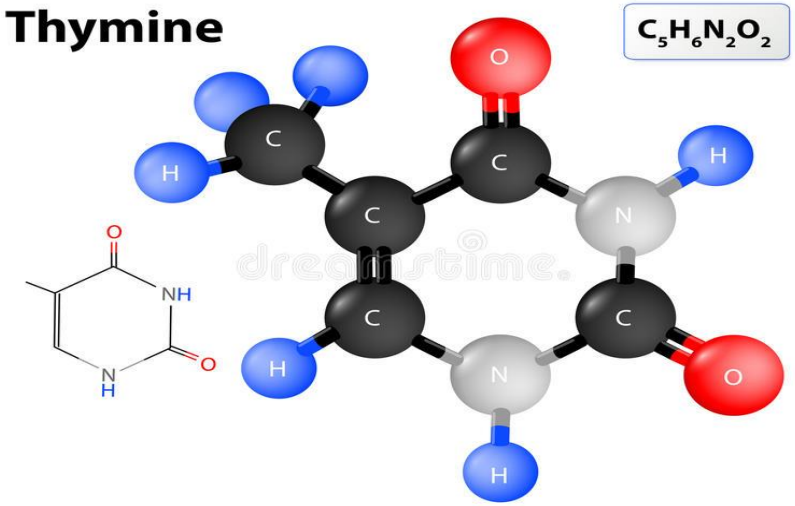
(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B1 – Thiamin

- د دغه ویټامین مالیکول د پیرمیدین او تیازول له واحدونو څخه چې د یو پل متلین په وسیله یوبل سره ټرل شوی تشکیل شوی .
- د حرارت په مقابل کې مقاومت لري او که چېرې حرارت مرطوب وي بیا په ۱۱۰ درجې سانتي ګرید حرارت سره چې دوه ساعته دوام وکړي خرابیږي



Thiamin



(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه

• اما په وچ حرارت کې پوره مقاومت لري د نور د روښنايې په مقابل کې حساس دی په نباتاتو کې جوړيږي او هم د بدن د نريو کولمو د مفيده ميکروبونو په واسطه په وجود کې جوړيږي.

د انسان د بدن ورځنی ضروروت ويټامين B1 لپاره د (2- 3 mg) پورې تثبيت شوی دی ويټامين B1د ضرورت اندازه د ډوډۍ په خوړلوسره ضرورت پوره کيږي.

• ويټامين B1 د حيواناتو ينه (ځيګر) او پښتورګي يې غوره منابع دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادامه ...

Vitamin B1 – Thiamin : دنده دفعال الديهايد په واحد انتقال کې رول لري، اود دغې ويټامين له کمبود څخه Beri Beri چې يو سنګالي کلمه ده منځ ته راځي.

➢دوه ډوله Beri-Beri وجود لري.

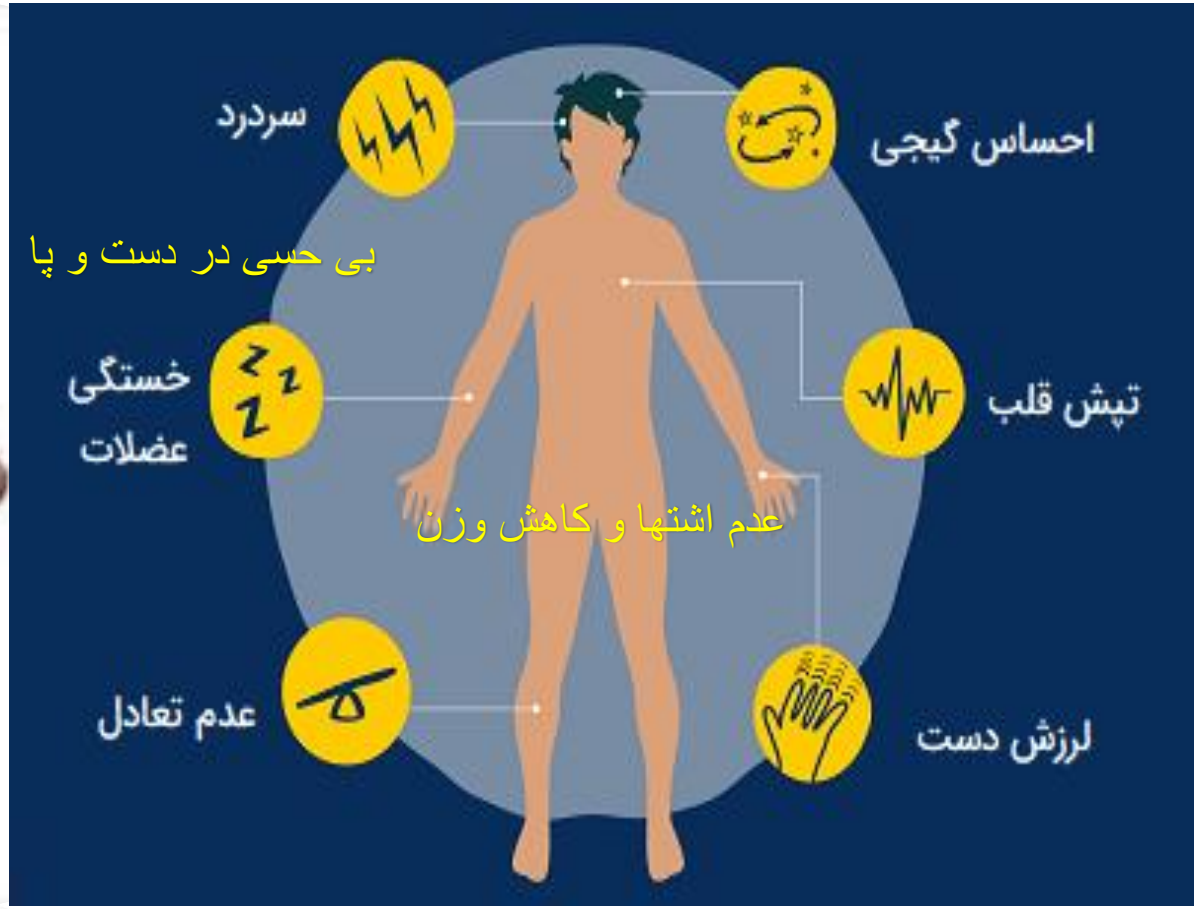
۱ (Dry Beri_Beri)په لويانو کې يوه مزمنه ناروغۍ ده چې Neuropolyيې عمده خصوصيات دي.

۲ (Wet Beri_Beri)دا يوه حاده ناروغۍ ده په دې ناروغۍ کې زړه عدم کفايه او پرسوب عمده علايم دي.

په وچ بيري بيري کې اخته کسان زر ډنګرېږي خپل عضلات ضايع کوي او په Peripheral Neuritisاو عضلې په کمزورتيا اخته کيږي او د دغو مريضانو سره مرسته کېداي نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د B1 ویټامین له کمښت څخه :



(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تیامین منبع

(سبزي جات،غله جات،آلو،غوښه،هګۍ،شیدۍ خو حبوبات کبد او کلیه ګانۍ غنی د تیامین دی)

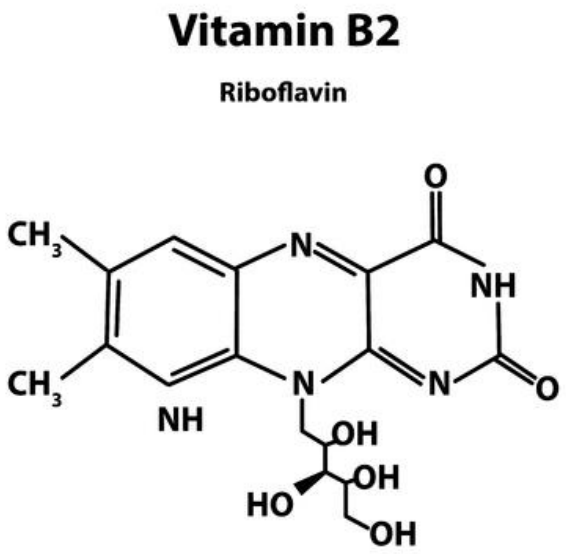
د Beri-Beriناروغۍ عمده علایم عبارت دی له :
عضلاتي فلج ،عصبي ناقراري په ځوانانو باندې دا ناروغۍ په ناڅاپه ډول حمله کوي او لومړني عوامل يې د ستړتیاحساس په کار کې ناغېړي، خفګان، نا اميدي ډير زر عصبانیت د اشتها خرابیدل، د زړه غټیدل او اعصابو ضعفیوالی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B2- Ribo flavine and Lacto flavine

ویټامین B2 د ویټامین B1سره نیږدې شباهت . چې د یو واحدرایبوز قند او یو ایزوالوکسازین مالیکول څخه تشکیل شوی

دغه ویټامین د کلمو د فلورای نارمل په واسطه سنتیز کیږي د رښا او قوی بیزونو په مقابل کې غیر مقاوم دی



➢د ویټامین B2د کمښت ستونزې :

د شوندو په کنار کې زخم، د ژبې سرخي. د سترګی التهاب د پوستکې التهاب .

ورځنې احتیاج اندازه 2,5- 3,5 mgتثبیت شوی دی.

د نده یی د آکسیدوریډکشن په تعملاتو کې سهم نیسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د B2 کمښت

(c) ketabton.com: The Digital Library

عمده منابع B2د ویټامین:

په شیدو او د شیدو په ټولو محصولاتو کې لکه (ماسته ، پنیر ، او چکه)

د هګی په زیړو د غنمو په پوستکي ، وربشو ، خمیره ، ټولې غوښې ، ځیګر ، ماغزه ، ماهی

حبوبات لکه لوبیا، چنې ، مې ، او داسې نور سبزیجات لکه کرم پالک ، کاهو ، ګازره ،لیمو ،مرچ کورکمن او نورو کې په ډیره اندازه پیداکیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sources of Vitamin B2

Supports cellular energy production

Helps us maintain a good supply of other B vitamins

Aids in metabolizing fat in our bodies

Keeps our eyes and vision health, especially with sensitivity to light

Promotes beautiful skin, hair and nails

Vitamin B2 Foods

Spinach

tomatoes

cabbage

Summer Squash

Eggs

Brussels sprouts

Crimini Mushrooms

Raspberries

Broccoli

(c) ketabton.com: The Digital Library

Vitamin B3 niacin-nicotinic acid

نیاسین د Pyridine 3-Carboxylic acid څخه عبارت ده .

نیاسین په نسجونو کې د Nicotinamide)niacinamide) په شکل شتون لري .

د نیاسین منابع :

د چرګ غوښه ، د ماهي غوښه ، وریژې ، هګۍ ، ینه یا ځیګر چای او قهوه او همدارنګه په جلغزه او ممپلی کې په زیات اندازه شتون لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

Foods High In Vitamin B3 NIACIN

LETHOW.COM

BROCCOLI

PEANUTS

CHICKEN

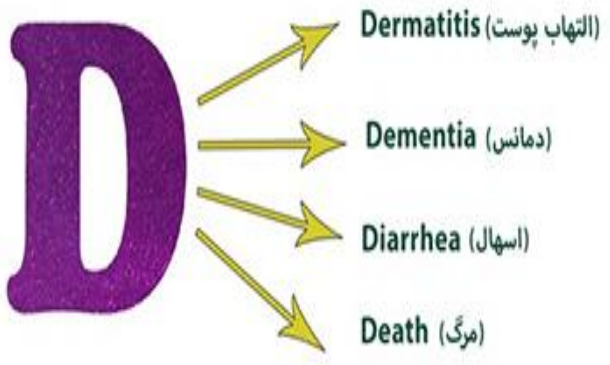
MUSHROOMS

BELL PEPPERS

KIDNEY BEANS

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نیاسین کمښت ستونزې :



د دغې ویټامین له کمبود څخه PP یا Pellagra prevention یا د خوله التهاب ،جلدي التهاب د جلد رنګه کیدل هم شامل دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځينې اړتيا :

نوي زيږيدلي کوچنيان _____ 5 - 8mg

کوچنيان _____ 8- 15 mg

زاړه کسان_____17- 21mg

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين B5 يا (Pantothenic acid)

ويټامين (B5) يو سريښناکه او زيړ رنګه تيل دي په مرطوب حرارت کې مقاوم اما په وچ حرارت کې له منځه ځي

د تجارت په بازار کې د سوديم او کلسيم مالګو په شکل پيدا کيږي

دا ويټامين د ويښتانو د سپينيدو د ضد په نوم شهرت لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین B5 منابع

ویټامین B5 ته ځکه Pantothenic acid وایي چې په طبیعت کې په پراخه ډول پیدا کیږي د انسان په کولمو کې د Escherichia coli(بکتریا) په واسطه ترکیبیږي

دغه ویټامین په خمیرمایه ، غنم ، کچالو ، د چرګانو هګۍ د وریجو پوټکي سره ، غوښه سابه ، لوبیا، نخود ، او داسې نور کې پیدا کیږي

➢د ویټامین B5 د کمښت ستونزې :

(Dementia) (Dermatitis) (Diarrhea) د کمبود څخه نیاسین ته ورته ناروغی را منځ ته کیږي

دغه ناروغۍ د PP ویټامین لږ مقدار د توصیې په اثردرمان کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

VITAMIN B_5 (Pantothenic Acid)

SOURCES

- Kidney
- Liver
- Egg yolk
- Yeast
- Cereals
- Legumes
- Sunflower oil

RDA: 5-10 mg/day

FUNCTION

- Acts through CoA and helps in the formation of
  - Energy
  - Triactlglycerol
  - Vit D
  - Steroid hormones

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B6 یا (pyridoxine)

Vitamin B6- Pyridoxine Pyridoxal Pyridoxamine :

د دغه دری مرکباتو څخه جوړ شوی دی چې د دې دریو وړو مجموعی ته Vit- B6 وای .

دغه ویټامین د پروتین په سنتیز او لپید په میتابولیزم مهم رول لوبوي .

ویټامین B6 د کاربن هایدروجن او اکسجن څخه جوړشوی دی د رنا په مقابل کې مقاومت نه لري

ویټامین B6 د ښځو د حمل په موده کې د زړه بدوالی او استفراق د مخنیوی په خاطر مفید دی

کمښت

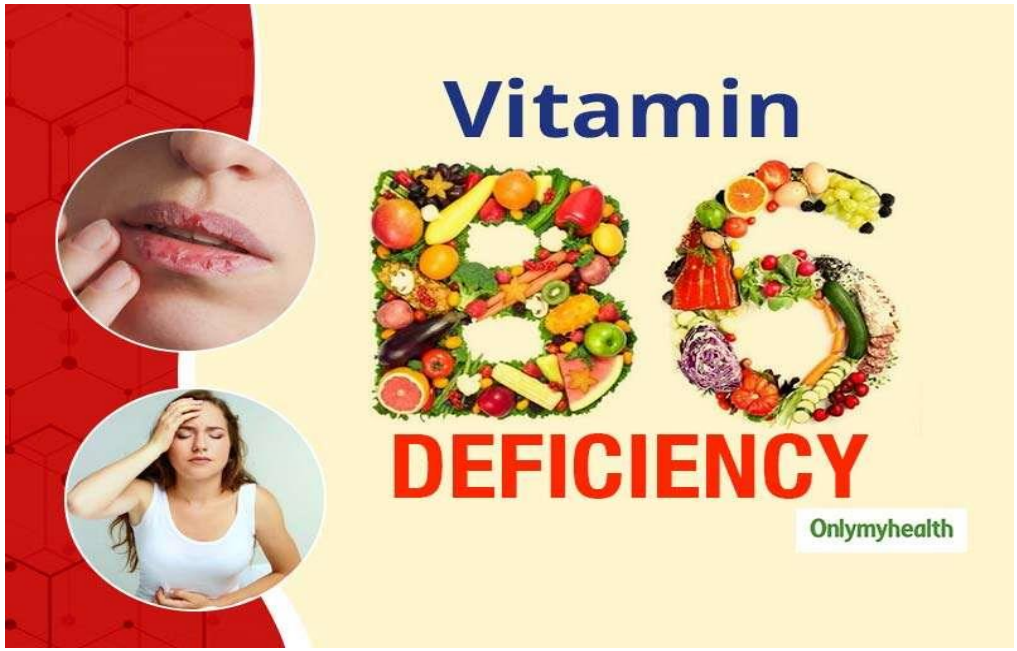
اضطراب ، افسردګی ، کاهش هشیاری ، خستګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ویټامین B6منبع

خمیرمایه ، ځیکر ،، حبوبات ، شیدې، ماهي غوښه، رومي، زیړ جوار ، پالک ، خوسکي غوښه ، څارویو زړه ، ګازرۍ ، او سابه د ویټامین B6 بنې منابع دي.

دغه ویټامین په انسانانوکې د mo پواسطه په لویو کلمو کې کې جوړیږي .



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B7 یا(Biotin or Vit-H)

د دې ویټامین کموالی د هګیو د زیاتو سپینو په خوړلو سره رامنځ ته کیږي، ځکه چې د هګی سپین یو مخصوص پروتین لري چې د (Avoiding) په نوم یادیږي .

دا پروتین بیوتین د ځان سره نښلوي او جذب څخه مخنیوی کوي

دا ویټامین په بدن کې د کاربوهایدریت او شحمي غذایي موادو د میتابولیزم په عمل کې مهم رول لري .

دا ویټامین دوینې ګلسرین زیاتوي او که چېرې په بدن کې کم شي نو جلدي امراض پیداکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بیوتین د فقدان څخه لاندې ناروغی منځ ته راځي

د خولې د اطرافو التهات یا (Perioral dermatitis) د ویښتانو تویېدل یا(Alopecia)

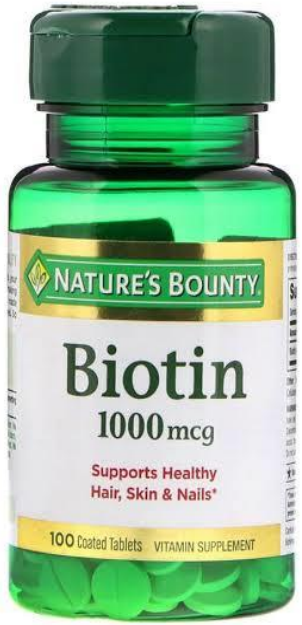
د لیدو بې توازنی یا(Conjunctivitis ataxia) په ماشومانو کې د نمو یا ودې روسته پاتې والی عصبي یا نیورولوژیک نقصان لیدل کېږي.

➢د ویټامین B7 یا بیوتین غوره او عمده منابع :

دا ویټامین په وړو کولمو کې د بکتریا په واسطه جوړېږي اما که چېرې سلفاید لرونکي درمل په زیات مقدار استعمال شي په دې صورت کې دا بکتریا له منځه ځي او په پای کې د بیوتین کموالی منځ ته راځي ویټامین

B7په توري (طحال) غوښه، څارویو زړه، پښتورگي، خمیرمایه، پسته، د هګیو زېړ،شیدو، سبزیجات، میوجات او نورو کې پیداکېږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B9 یا falacin یا folic acid

فولیک اسید د folium له کلمې څخه چې یوه لاتني کلیمه ده او د پانې څخه اخستل شوې ده فولیک اسید یوه زیړ رنګه کرستالي ماده ده په اوبو کې په کمه اندازه منحل دي فولیک اسید په خنثي او قلوي وسط کې د حرارت په مقابل کې ثابت دي اما په اسیدي وسط کې نا مقاوم یا غیري ثابت دي.

د فولیک اسید په ساختمان کې دري ډوله مالیکولونه شته دي

para amino benzoic acid،Glutamic اوpteridin

د وینې د سرو حجراتو په جوړولو کې ډیره مهمه ماده ده فولیک اسید د اوسپنې، مس، ویټامین B12 په موجودیت کې نږدي رابطه لري .

(c) ketabton.com: The Digital Library

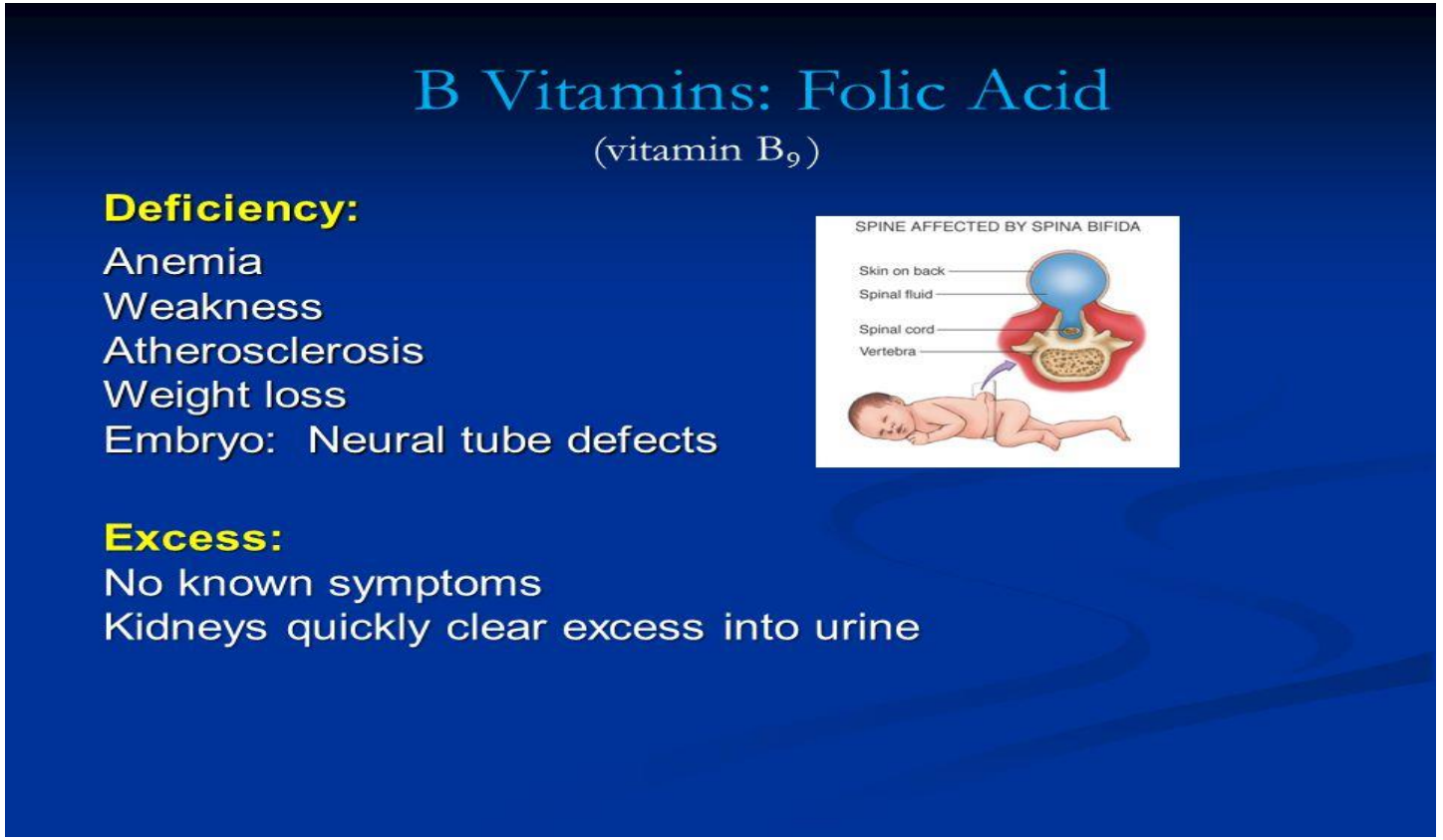
د فولیک اسید منابع :

فولیک اسید غوره منابع ، ینه ، پښتورګي زړه ، چرګو غوښه
او غنم دي فولیک اسید د کولمو د بکتریا وو په واسطه هم ترکیبیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فولیک اسید کلینکي استعمال :

۱ فولیک اسید استعمال په Micro Cytec Anemia کې چې د (Spore) په ناروغانوکې Pregnancy, Infancyاد معدې Resection



(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین B12 (Cobala amine)

Vitamin B12 Cyano Cobalamin :

منبع یی (کرم، کچالو،ممپلي،ماهي غوښه)خو به ډیر کم اندازه په نباتاتو کې لیدل کیږي

خو په ځیګر او پښوتورګي کې زیات لیدل کیږي .

د Streptomyces په واسته تولید کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د B12 کمبښت علایم او عوارض

I. رنګ پریده
II. احساس سوزنک زدن در دست و پا
III. تغیرات در تحرک
IV. نفس تنګی و خستګی
V. اختلال در دید
VI. تغیرات خلق و خوی
VII. زخم های دهن
VIII. ضعف و خستګی

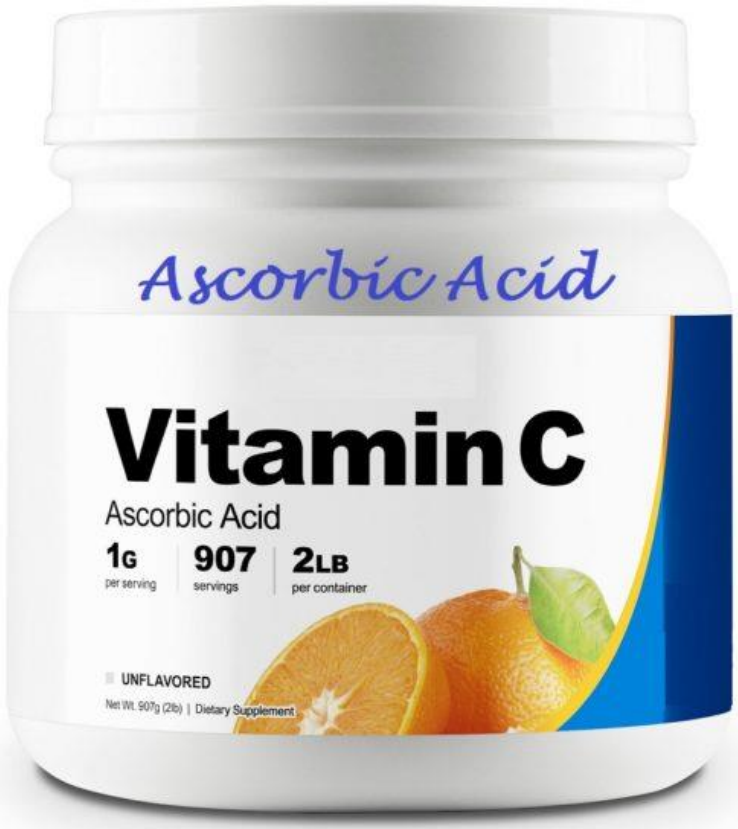
(c) ketabton.com: The Digital Library

: Vitamin C –Ascorbic acid

د دغې ویټامین له کمبود څخه د بیره خون ریزی،تحت جلد خون ریزی مفاصل ، پرسوب سره له درد لري او د انتی اوکسیدانت تاثیرات هم لري .

منبع یی (نارنج، لیمو)

(c) ketabton.com: The Digital Library



(c) ketabton.com: The Digital Library

ګزنده بته پانی (Folium Urticae)

ګیاهی اوصاف :

محلی نوم يي سوزنک بته ده د Urticaceae. علمي نوم يي Urtica dioica L

څوکلن او دومشیمه يي نبات دی چې 120 cm ارتفاع لري .

پانې يي د نباله لري او متقابل وي ، کوچنې اوشین رنګ ګلان لري .

میوه يي Akena ده

د دروګ اوصاف :

د دی ګیاهی درګ پانه تشکیلوي پانې بیضوی تیره څوک او حاشیه يي غاښ لرونکي دي 20cm اوږدوالي لري

د مختلفو ویټامینونو لرونوکي دي لکه K1. B2 فلاونویید ګلایکوزیدونه ، عضوي اسیدونه .....

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

د Hemostatic (د ويني تحثر زيات كوونكې)تاثيرات لرونكي دي نو ځكه د نسايی ولادی ,Hemorrhoid په وينه بهيدنه كې استفاده كيږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوارو بمبل (Stigmata Maydis)

ګیاهی منبع :

د جوارو ګیره د مونث ګل د خامه او کلاله څخه تشکیل شوی دی

علمی نوم يي Zea mays L دی . د Pomaceae.

خامه او کلاله د پخوالی په وخت کې جمع آوري کيږي وروسته په ۴۰ درجه سانتی ګرید کې وچيږي .

د جوارو ګیره د K . Cويټامين درلودونکې دي همدارنګه ريزينونه ، ساپونينونه او شحمی تيلونه ۲ــــــ۳ فيصد لرونکي دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

دغه درګ ادرار روړونکي اود وينی بهيدنه توقف لرونکي تاثيرات لري نوځکه د بولی سيستم د امراضو لپاره استفاده کيږي (Hepatitis, Cholecytitis) لپاره استفاده کيږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای ګنجشکک (Herbal Bursae Pastoris)

دغه نبات د Capsella Bursa pastoris علف څخه چې د Brassicaceae کورنۍ پورې مربوط کیږي تشکیل شوي دی .

ګیاهی اوصاف :

یوکلن علفی نبات دی چې 50cm _20 ارتفاع لري

د دغه نبات اصلی برخه علف دی چې د شګوفه کولو په وخت کې را تولیږي .

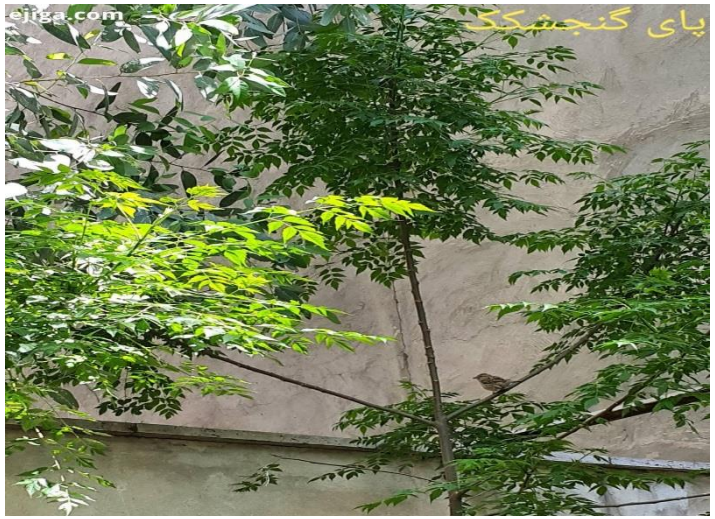
دغه علف د C and K1 Vit درلودونکي دي چې همدارنګه هستامین امینونه ، اسیتایل کولین او کولین هم شامل دي

د دغه نبات په خاکستر کې ۴۰٪ پوتاشیم هم وجود لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

استطباب :

دغه درګ دم کرده او مایع اکسترکت په شکل په نسایی ولادی امراضو کې ورکول کیږي .او همدرنګه د ولادت نه وروسته چې وینه بهیدنه منځ ته راځي هم استفاده کیږي ، د رحم د عضلی د تقلصیت د زیاتوالي لپاره د ولادت په وخت کې هم استفاده کیږي .



(c) ketabton.com: The Digital Library

نسترن میوه (Rosa canica L)

ګیاهی اوصاف :

د Rosaceae کورنۍ پورې مربوط کیږي کوچنۍ ونې دي چې ۲-۳ متر ارتفاع لري چې د ځنګلونو ترڅنګ پیداکیږي .

مرکب پانې (Imparipenna) چې د ۵ـــــ ۷ برګچه څخه تشکیل شوي دي .

ګلونه یې مختلف رنګونه لري ؛ګلابي ، سپین ، ګلابی یا سپین ته مایل .

میوه یې Baccaده چې د پخوالي په وخت کې سور رنګ ځانته اختیار کوي . د میوه داخلي جدار د نازک باریک ابریشمی الیاف در لودوونکې دي .

د دغه ګیا درګ میوه ده هرکله چې میوه کلک شي او په سور رنګ تبدیل شي باید راټول شي ځکه چې وروسته بیا میوه نرم کیږي او ویټامین سی له منځه ځي .

د راټولولو نه وروسته میوه په اوږدوالي باید شق شي اودانه ترنه لرې شي بیا درګ وچ شي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیماوی ترکیب :

د دغه نبات درګ سیتریک اسید مالیک اسید اسکوربیک اسید (۰،۵ــ ۱،۷فیصده) تانینونه قندونه موسیلاژونه همدارنګ B ویټامینونه لري .

استطباب او فیزیولوژیکي تاثیرات :

دغه نبات د ارزشمند طبی بوټو له جملې څخه دی همدارنګه په Hypovitaminosis کې استفاده کیږي د یوریک اسید د کاهش سبب هم ګرځي او د بولی سیستم د التهاب لپاره هم استفاده کیږي . دپښتورګی د دتیکې لپاره هم استفاده کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library