

به نام خداوند جان و خرد

ارزش غذا
و بیماری های ناشی
از سوء تغذی

کریممه ولی نادری

فهرست مطالب

صفحة	عنوان
۱	تقریط
۲	ارزش غذا
۳	غذا برای نشوونما
۴	بیماری کواشبورکور
۵	غذا برای وقایه، صحت
۶	ویتامین ها
۷	ویتامین های منحل در آب
۸	ویتامین های منحل در شحم
۹	بیماری لغامک
۱۰	کم خونی های میگالوبلاستیک
۱۱	مرض سکروی
۱۲	مرض پلاگرا
۱۳	منزال ها
۱۴	بیماری جاغور
۱۵	کم خونی یا Anemia
۱۶	آب
۱۷	غذا برای تولید انرژی و حرارت
۱۸	کاربوهیدرات ها
۱۹	شحمیات
۲۰	بیماری مرسمس
۲۱	تغذیه، طفل از تولد تا دوسالگی
۲۲	جدول غذای روزانه، طفل از تولد تا دوسالگی
۲۳	توضیحات لازمه راجع به جدول غذایی طفل
۲۴	تغذیه، اطفال از دو الی پانزده سالگی
۲۵	مشوره های ضروری
۲۶	جدول های ارزش هر صد گرام غذا از جث موارد غذایی

ویژگی ها:

نام کتاب: "ارزش غذا و بیماری های ناشی از سو، تقدی"
 نویسنده: کریمه ولی نادری
 اول
 سال چاپ: ۱۳۸۰ هجری شمسی
 تیراژ: ۵۰۰ جلد
 بزرگ آرا: عبدالهادی منصور
 مرکز نشرات اسلامی صبور
 آنلاین: ۱۲۲، گل حاجی پلازا، ارباب رود، پیشاور،
 تلفون: ۸۴۳۳۸۲

تخربیب نشود یا ضایع نگردد، شرح داده است که هر فردی که غذا را تهیه می کند باید آن را بداند.

حفظ الصحّة غذا را که جزء اساسی حیات ما می باشد به بسیار وضاحت بیان داشته است که از بروز عده زیادی از امراض درخانواده ها جلوگیری می نماید.

تغذیه طفل که مهم ترین و مشکل ترین بخش تغذی را در خانواده ها تشکیل می دهد، توسط خانم نادری در این رساله به صورت مفصل نگاشته شده است که باعث نجات حیات عده زیادی از اطفال می گردد.
من ایشان را به موجب نوشتن این اثر ارزشمند و خواندنی تبریک گفته موفقیت مزید شان را از بارگاه خداوند متعال خواهانم.

تفسیر

رساله بی را که خانم کریمه ولی نادری تحت عنوان "ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی" نوشته است یک اثر فوق العاده با ارزش می باشد که باید در هر خانه وجود داشته باشد تا برای تهیه غذای متوازن و صحی از آن استفاده گردد. کریمه ولی نادری با داشتن درجه، لیسانس و تجربه طولانی در رشته تغذی، در این رساله اجزای ضروری غذا ها را با اهمیت و منابع آن ها به صورت بسیار واضح، علمی و عام فهم تحریر داشته است که وظایف هریک از اجزای اغذیه از قبیل پروتئین ها، کاربو ہایدریت ها، شحومیات، ویتامین ها و منزال ها را با امراضی که از فقدان آن ها به وجود می آیند نیز در برداشت. همچنان تهیه اغذیه مکمل و صحی را که اجزای ضروری و مهیه آن.

با احترام

پوهاند دوکتور سید الف شاه غضنفر
مشاور سازمان صحی جهان

می گردد، چنانچه بو علی سینای بلخی نیز عقیده داشت که: "داشتن صحت سالم در خوردن غذاهای متنوع می باشد."

غذا وظیفه ساختمانی، احتراقی و وظیفه تنظیم فعالیت های داخلی و خارجی بدن را به عهده دارد، لذا از کمبود مواد غذایی در بدن، به این عملیه ها لطمہ بزرگ وارد شده و فقدان مواد غذایی به مشاهده می رسد و فقدان مواد غذایی در اشخاص کاهل، مادران حامله و شیر ده و خصوصاً اطفال اسباب و علل متعدد دارد که ذیلاً ذکر می شود:

- ۱- عدم موجودیت پول غرض خرید مواد خوارake،
- ۲- عدم دسترسی به مواد غذایی مورد ضرورت بدن از نگاه محیطی،
- ۳- نداشتن معلومات کافی در مورد انتخاب و تهیه غذا،
- ۴- ندادن بعضی از مواد غذایی به اطفال نسبت پیروی از رسوم، عادات و باورهای محیطی،

۵- مبتلا شدن اطفال به امراض ساری از قبیل سرخکان، چیچک، محرقه، دفتری، سیاه سرفه، اسهالات دوامدار، دیزنتری یا پیچش های خونی، سل و امراض دیگر. (اطفالی که به این امراض مصاب می شوند، اشتهاي شان کم نشده و در نتیجه به سو، تغذی (Malnutrition) دچار می شوند).

۶- عدم کفاية شیر مادر،

۷- تولدات پی در پی، (اطفالیکه در فاصله های نزدیک تولد می شوند، پرمیچور (Premature) میباشند که در اثر کمبود پروتئین قبل از وقت به دنیا آمده و یا وزن حقیقی را در وقت تولد نمی داشته باشند).

ارزش غذا

عملیه خوردن و نوشیدن یک غریزه طبیعی به شمار می آید . انسان های اولیه برای بقا و زندگاندن خویش هرچه حاصل می کردند می خوردند. نباتات، میوه های درختان و هرچه به دسترس شان قرار می گرفت، غذاهای روزمره شان را تشکیل می داد. با دگرگون شدن زندگی انسانی، در تاریخ تغذی نیز تکامل به وجود آمد. پس از این که انسان های بدبوی برای محافظت خویش به ساختن افزار سنگی و فلزی دست یافتد، به خوردن غذا های گوشتی نیز دسترسی پیدا نمودند. با این حال اکثراً در موسم سرما نسبت کمبود مواد غذایی گرسنه می ماندند و تلف می شدند. لذا در فکر ذخیره غذا و ترویج زراعت شدند. بعد از کشف آتش و سوختن جنگل ها گوشت نیم سوخته، حیوانات را نسبت به خام آن لذیذتر یافته و در تلاش آن شدند که غذا را پخته صرف نمایند. با گذشت زمان و آماده ساختن زمین های زراعتی، غذا های بهتری به دست آوردند. با سپری شدن سده های پیهم و پیشرفت ساینس و تکنالوژی، تحولات عظیمی در تهیه و تدارک غذا به عمل آمد. انسان، امروز بیش از هر روزگاری به ارزش مواد غذایی بی برده و دانسته است که غذا در سلامتی و صحت نقش برجسته بی دارد و بسیاری از امراض از کمبود مواد غذایی به وجود می آیند. تحقیقات و تجارب نشان داده است که اکثر بیماری ها با صرف غذا تداوی

در سال ۱۹۷۱ G. Celestin در مورد اطفال افغانستان تحقیق و گزارشی توسط یونیسیف (UNICEF) نشر کرد که اکثریت اطفال افغانستان به سوء تغذی مبتلا بوده و از این رهگذر رنج می برند و عامل اصلی آن کمبود پروتئین، ویتامین ها و منزال ها در غذای اطفال می باشد. همچنان طوریکه در شفاخانه لودین شهر پشاور در سال ۱۹۹۰ در ملاقات هایی که با مادران و اطفال صورت گرفت همه اطفال کمپ ها و حتا مادران به سوء تغذی دچار بودند و هم تعداد زیادی از افراد کمپ ها نسبت عدم کفایه آبرو شیدنی تلف می شدند، چه رسید به غذای مورد ضرورت بدن شان که در دسترس باشند گان کمپ ها قرار نداشت. دانشمندان علوم طبی به اثبات رسانیده اند که اکثر امراض از قبیل بریبری (Beriberi)، ریکتس (Rickets) در اطفال، استومالاشیا (Osteomalacia) در خانم های باردار، ضخامه تایریند گلاند (Thyroid gland) یا غده درقیه، شب کوری (Xerophthalmia)، سکاروی (Scurvy)، پلاگرا، مرسمس (Marasmus) و کواشیورکور (Kwashiorkor) از کمبود مواد غذایی مورد ضرورت بدن و استفاده از غذاهای یکنواخت به وجود می آیند. در مناطقی که این امراض از فقدان مواد غذایی به مشاهده رسیده، غذاهای اساسی به دسترس اهالی نبوده و یا اینکه اکثر فامیل ها خصوصاً مادران در مورد غذا های اساسی معلومات کافی نداشته اند، بنا بر این باید رژیم غذایی روزمره خانواده خویش را طوری ترتیب نماییم که اعضای خانواده به فقدان مواد غذایی دچار نگردند. دانشمندان علم تغذی غذا ها را به ترتیب ذیل دسته بندی نموده

اند:

۱- پروتئین ۲- ویتامین ها ۳- منزال ها ۴- کاربوهايدریت ها ۵- شحومیات،

موجودیت مواد فوق الذکر در غذا های خانواده یک امر حتمی و ضروری به شمار می آید. همین گونه از نقطه نظر وظیفه غذاها را به سه دسته تقسیم کرده اند:

۱- غذا برای نشوونما ۲- غذا برای وقاية صحت ۳- غذا برای تولید حرارت و انرژی،

علمای تغذی معتقد اند که علم تغذی یکی از شاخه های علوم طبی بوده، بشرط رادر امر انتخاب و تشخیص غذای مفید که تعادل و توازن وجود را نگهداشت، در ساختمان بدن و حجرات نقش مهم و بارز ایفا نموده و وجود را در مقابل امراض مختلف وقايه کند، کمک می نماید. بدین اساس اطلاع و آگاهی از علم تغذی برای مادران و پدران، دختران و پسران جوان که مادران و پدران آینده هستند، دکتوران، نرسها، معلمين مکاتب و کودکستان ها و همچنان کسانی که وظیفه تهیه غذا را در هوتل ها به عهده دارند، یک امر ضروری به شمار می آید. همین گونه تهیه غذا از نگاه شرایط حفظ الصحه نیز باید مراعات گردد. ناگفته نباید گذاشت، کسانیکه در تغذی معلومات کافی ندارند در اثنای پخت و پز، مواد مفید غذا به خصوص ویتامین ها را ضایع می کنند. باید دانست که کدام اشخاص به کدام نوع مواد غذایی بیشتر نیازمند می باشند. در ممالک عقب مانده و ممالک دیگری که مانند کشور ما در

پروتئینی در غذا لازم و ضروری می باشد . مواد اصلی که در ترکیب پروتئین شامل اند به نام امینو اسیدها (Aminoacids) یاد می شوند. بعضی از این امینو اسید ها در وجود ساخته می شوند و گرفتن آن ها ضروری نمی باشد. از جمله هشت امینو اسید در بدن ساخته نمی شوند و باید برای نشو و نما و ترمیم حجرات بدن از غذا های پروتئینی گرفته شوند.

غذاهای عمدۀ پروتئینی را اقسام گوشت ها از قبیل گوشت گاو، گوساله، گوسفند، بز، شتر، انواع مرغ ها و ماهی ها، شیر و مرکبات آن، تخم، حبوبات از قبیل لوبيا، انواع ماش، جواری، نخود، گندم، ارزن، بونج، سبزی ها از قبیل پلی و مغزیات از قبیل چهارمغز، بادام و پسته تشکیل می دهند. غذاهای حیوانی دارای پروتئین مکمل بوده، اما پروتئین غذاهای نباتی نا مکمل می باشد و باید کمبود پروتئین غذا های نباتی با گرفتن پروتئین از غذاهای حیوانی تکمیل گردد. مهمترین امتیاز غذا های گوشتی به نسبت داشتن پروتئین عالی و مکمل آن ها می باشد. جگر و گرده نسبت به ماهیچه گوشت دارای پروتئین بیشتراند. شیر نیز دارای مقدار پروتئین مکمل و قابل ارزش است. زردی و سفیدی تخم مرغ دارای پروتئین کامل بوده و با گوشت برابر می باشند. پروتئین تخم را به نام پروتئین پروتوتاپ (Prototype) یا پروتئین شاخص یاد می کنند. همچنان حبوبات و پلی ها دارای مواد پروتئینی فراوان اند، با این حال به تعقیب خوردن آن ها باید از پروتئین غذا های حیوانی نیز استفاده کرد تا امینو اسیدهای مورد ضرورت تکمیل گرددند. پروتئین در ساختن

پرتگاه جنگ های خانمانسوز گیر مانده اند، غذا های کافی مورد ضرورت به دسترس اهالی نمی باشد باید بدانند که چگونه غذا ی مکمل را با پول کم تهیه کنند تا فقدان مواد غذایی در خانواده ها به وجود نیاید.

برای اینکه تعادل و توازن بدن حفظ گردد و صحت صدمه نبیند، باید رژیم غذایی روزمره طوری ترتیب گردد که از تغذیه انتکشاف مکمل جسمی و روحی حاصل گردد، زیرا غذای نا مکمل و فاقد مواد مورد ضرورت بدن، سبب از دست دادن صحت و سلامتی می شود. به این اساس لازم است که خواص غذا هارا اعم از طبیعی و مصنوعی که به سه بخش عمدۀ تقسیم می شوند ارزشیابی کنیم:

- الف - غذا برای نشو و نما (غذاهای پروتئینی) :
 - ب - غذا برای وقاية صحت (ویتامین ها، منزال ها و آب)،
 - ج - غذا برای تولید انرژی (شحمیات و کاربوهایدرات ها)،
- اینک مختصرأ به توضیح هریک می پردازیم:

غذا برای نشو و نما

پروتئین ها ترکیب کننده اساسی تمام سلول ها و حجرات بدن می باشند و در ساختمان عضلات، استخوان ها، انسایم ها، هارمون ها، غضروف ها، موی ها و خلاصه در ساختمان اعضای داخلی و خارجی بدن مانند منزال ها، آب و ویتامین ها رول مهم دارند، لذا خوردن مواد

حجرات بدن و تولید انرژی رول مهم دارد، یعنی از یک گرام پروتئین چهار کالوری (واحد سنجش انرژی تولید شده از غذا در بدن) حاصل می‌شود. ضرورت پروتئین نظر به سن و حالت در اشخاص فرق می‌کند. اشخاص کاهل روزانه برای هر کیلوگرام وزن بدن خویش به یک گرام پروتئین ضرورت دارند. ضرورت روزانه اطفال به هر کیلوگرام وزن بدن دو گرام پروتئین می‌باشد. در ۹ سالگی برای هر کیلوگرام وزن بدن به پنج گرام پروتئین ضرورت است. مادران شیرده و حامله به موجب این که تغذیه کودک توسط ایشان صورت می‌گیرد، دوچند اشخاص کاهل به پروتئین ضرورت دارند، تا مصرف پروتئین وجود خود و کودک خویش را اخذ نمایند، در غیر آن، هم خود وهم طفل شان به کمبود پروتئین دچار می‌شوند که سبب ولادت‌های قبل از وقت و کم وزن شده، به بیماری فقدان پروتئین که عوارض ناگواری در قبال دارد، مبتلا می‌گردند.

بیماری کواشیورکور (KWASHIORKOR):

کواشیورکور واژه افريقائی بوده و به عنوان مرض خطروناک کمبود پروتئین از طرف کمیته خوراکه وزراعت موسسه صحی جهان نام گذاري شده است. کواشیورکور عموماً در اطفالی که کمتر از شیر مادر تغذیه می‌شوند و یا برای مدت مزید از شیر مادر تغذیه می‌شوند و غذاهای شان فاقد مواد پروتئینی می‌باشد، به مشاهده رسیده است. همچنان در اثر تولدات بی در بی، طفل پریمچور(قبل از وقت) تولد می‌شود و یا پوره نه ماهه تولد شده، اما وزن یک طفل نارمل را نمی‌داشته باشد

در این گونه واقعه‌ها، مادر ضعیف بوده و نسبت کمبود شیر مادر و عدم تغذیه متمم با شیر مادر، کمبود پروتئین در طفل دیده شده و طفل به مرض کواشیورکور مبتلا می‌شود.

علایم مرض کواشیورکور پندیدگی پاها، پشت دست‌ها، عقب ماندن رشد و نمو، کمی وزن نسبت به سن، بی اشتهايی، نآرامی و گریه کردن، ضعیف شدن عضلات و موی (رنگ موی‌های طفل زرد، نرم و کمرنگ شده، شکنند و بی ترتیب می‌شوند و گاهی هم می‌ریزند) می‌باشند. در ابتدا رنگ جلد خصوصاً روی طفل مصاب به کواشیورکور کم رنگ و روشن می‌شود. اگر طفل مصاب به این مرض تداوی نشود سبب پوستک شدن فوری جلد و سپس ظاهر شدن لکه‌های سیاه رنگ مانند سوختگی در جلد گردیده، زخم‌هایی در عضلات به خصوص در بازوی طفل دیده می‌شود که این علایم بعضاً از فقدان ویتامین‌ها نیز در طفل و اشخاص دیگر به مشاهده می‌رسد.

در صورتی که علایم مرض کواشیورکور در طفل دیده شود، امکان دارد با مشاهده آن غذای طفل تحت کنترول گرفته شده و غذا‌های پروتئین دار به طفل داده شود، اما اگر مراحل اخیر بیماری باشد تداوی طفل باید بعد از تشخیص تحت نظارت متخصص تغذیه و دوکتوران در شفاخانه صورت گیرد.

برای جلوگیری از مرض کواشیورکور باید در تهیه غذای طفل توجه خاص به عمل آید، یعنی غذای طفل علاوه از شیر مادر شامل مواد

که روزانه اخذ می کنیم به پیمانه کم و بیش وجود دارند. ویتامین ها نظر به ترکیبات خود از همدیگر فرق دارند و هر یک فعالیت های مشخصی را در بدن اجرا می کند. وظایف یک ویتامین با ویتامین دیگر تعویض شده نمی تواند. وجود برای اجرای وظایف خود به هریک از ویتامین ها نیاز مبرم دارد. چون بدن انسان ویتامین ها را ساخته نمی تواند، باید ویتامین ها روزانه از غذا گرفته شوند. ویتامین ها به دو گروپ تقسیم می شوند:

- الف: ویتامین های منحل در آب،
- ب: ویتامین های منحل در شحم،

الف: ویتامین های منحل در آب:

ویتامین های منحل در آب در کنترول تنفس و ساختن نسخ های بدن، رشد و نموی اطفال و جذب پروتئین نقش مهمی را اجرا می کنند. این ویتامین ها در مقابل حرارت طبیعی و محلول های تیزابی مقاومت داشته، اما در روشنی ضایع می شوند. ناگفته نماند که شماری از ویتامین سربسته و ناریک نگهداری می شوند. ناگفته نماند که شماری از ویتامین ها در اثر تماس با اکسیژن نیز از بین می روند.

ویتامین های منحل در آب ویتامین های گروپ B و ویتامین C می باشند. این ویتامین ها در سبزی ها، میوه ها، حبوبات، گوشت، زردی تخم، شیر و مركبات آن وجود دارند. نسبت منحل بودن شان در آب در اثر اسهالات و ادرار ضایع می شوند و اگر به اندازه زیاد هم گرفته

پروتئین حیوانی و پروتئین نباتی باشد. در این مورد در مبحث "غذای طفل" توضیحات داده خواهد شد.

تداوی:

طفل مصاب به کواشیورکور باید گرم نگه داشته شود. غذاهای زود هضم مثل شیر و تخم جوشداده نرم به صورت صحی تهیه و برایش داده سود. وقتی علایم بهبودی در طفل دیده می شود از حبوبات نیز استفاده گردد. اگر سن طفل به دو سالگی رسیده باشد می تواند از غذاهای گوشتی نیز تغذیه شود، اما نباید بادادن این غذاها شیر مادر را فراموش کرد، زیرا شیر مادر برای طفل ضروری می باشد. البته غذای طفل باید به روی یک پروگرام و مطابق هدایت داکتر ترتیب شود.

غذا برای وقاية صحت

اجزای اساسی غذا عبارت اند از: ویتامین ها، منزل ها و آب که در رشد بدن، ساختن خون، استخوان ها، دندان ها، موها، تولید انساج و سایر فعالیت های وجود به ویژه وقاية صحت نقش مهم دارند که به ترتیب ذیل توضیح می گرددند:

۱- ویتامین ها (VITAMINS):

ویتامین ها مركبات عضوی لازمی و حیاتی بدن بوده، در غذاهایی

شوند، وجود مقدار موردنی ضرورت خود را گرفته و باقی با ادرار طرح (ضایع) می گردد و در بدن ذخیره نمی شود. ناگفته نماند بعضی از این ویتامین ها در اثر تماس با اکسیجن، روشنی آفتاب و یا حرارت در اثنای پخت و پز ضایع می شوند. اگر غذای روزانه فاقد ویتامین های فوق الذکر باشد و یا کمبود ویتامین های فوق به صورت دوام دار ادامه پیدا کند، باعث بروز امراض فقدان غذایی مختلفی می گردد. مثلاً از فقدان ویتامین B1 بیماری Beriberi و از کمبود ویتامین B2 لغامک (Cheilosis)، از کمبود ویتامین PP پلاگرا (Pellagra)، از کمبود ویتامین B12 کم خونی پرنیشیس (Pernicious) و در زنان حامله کم خونی میگالوبلاستیک (Megaloblastic) از قلت فولیک اسید پیدا می شود که عواقب وخیم در قبال دارد. پس غذای همه اشخاص به خصوص اطفال، مادران شیرده و خانم های حامله باید از ویتامین ها غنی باشد تا به فقدان ویتامین ها دچار نشوند.

ب: ویتامین های منحل در شحم:

ویتامین های منحل در شحم ویتامین های A، D، E و ویتامین K می باشند. این ویتامین ها توسط شحم و چربی هایی که در مواد غذایی وجود دارند، در بدن جذب می شوند. اگر مقدار آنها در بدن اضافه گردد، ضایع نشده و در وجود ذخیره می شوند و همراه با آب وجود ضایع نمی گردد. منابع این ویتامین ها شیر، تخم، مسکه، روغن ماهی، کوشت، جگر، گرده، سبزی ها، میوه ها، حبوبات، جوانه گندم و گندم

نیش زده می باشند. از جمله ویتامین A در میوه ها و سبزی های زرد به قسم کروتین (Carotene) وجود دارد که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود و فقدان آن در بدن سبب مرضی Xerophthalmia و شب Osteomalacia کوری و عوارض دیگر می گردد. همچنان بیماری های Rickets در اطفال از فقدان ویتامین D و کلسیم به وجود می آیند.

جهت آگاهی بیشتر اینک ویتامین ها مختصراً با منابع و بیماری هایی که از کمبود آنها بروز می کنند، معرفی می گرددند:

ویتامین A :

ویتامین A قابلیت انحلال در شحم را داشته، در رشد و نموی بدن سهم زیاد دارد. یکی از خواص آن از دیاد مقاومت بدن در مقابل میکروب هاست. این ویتامین در بهبود استخوان ها و دندان ها نیز تأثیر دارد. خاصیت اصلی آن ایجاد تعادل چشم در نگوش نور کم و زیاد است. همچنان کمبود ویتامین A علاوه از اینکه به سیستم بینایی صدمه وارد می کند، اثراتی در غشای مخاطی، مجرای تنفسی و جهازهای تناسلی گذاشته، همچنان باعث خشکی، درشتی و پوستک شدن جلد، خرابی مینای دندان، ریختن موها و به وجود آمدن بخار های بسیار کوچک نوک تیز در جلد می گردد. فقدان ویتامین A در اطفال باعث به تعویق افتیدن رشد و نمو می گردد. موجودیت ویتامین A علاوه از اینکه در ساختمن غشای مخاطی جلد لازم و ضروریست، در ساختمن استخوان

زرد آلو، لُکات، آلوبالو و خرما پیدا می شود. ناگفته نماند هر قدر که سبزی ها و میوه ها تازه باشند مقدار کروتین آنها بیشتر است. ویتامین A و کروتین در حرارت بلند و حرارت کم متداوم و روشنی آفتاب ضایع می شوند.

ضرورت روزانه بدن به ویتامین A :

IU 5000	ashxas بالغ روزانه
IU 5000	پسران از ۱۰ الی ۱۲ ساله روزانه
IU 4500	دختران از ۱۰ الی ۱۲ ساله
IU 6000	زنان حامله روزانه
IU 8000	مادران شیرده روزانه
IU 1500	کودکان تا سن یک ساله روزانه
IU 2000	و اطفال از ۱ الی ۳ ساله روزانه

ذیلاً به توضیح یکی از بیماری هایی که از کمبود ویتامین A در بدن به مشاهده می رسد، می پردازیم:

شب کوری:

از فقدان ویتامین A مرض شب کوری به وجود می آید. در ابتدای این بیماری ترشح مخصوصی در چشم ها به قسم کف صابون دیده می شود. این لکه ها (Bitotspot) سبب تولید لکه های های متلث مانند، در هر دو چشم می گردند. قرنیة چشم خشک شده و چشم قوه دید را از دست

های بدن و مینای دندان ها نیز تأثیر دارد. این ویتامین در مقاومت بخشیدن بدن به خصوص شش ها در مقابل سرما خوردگی و زکام در اشخاص بزرگ و اطفال نقش به سزایی داشته، مقاومت وجود را در مقابل زکام بالا می برد. ناگفته نماند که اسهالات دوامدار باعث ضایع شدن ویتامین A در بدن می شود. این ویتامین در بدن قابل ذخیره بوده و در موقع کمبود، بدن می تواند از ذخیره خود مقدار لازم را تأمین نماید. واحدهای اندازه گیری ویتامین A یونت بین المللی (IU) و ملی گرام اند.

منابع ویتامین A :

این ویتامین که قابلیت اتحلال در شحم را دارد، از مواد غذایی به دونوع حاصل می شود:

الف - ویتامین A :

از تولیدات حیوانی به قسم ویتامین A حاصل میشود که منابع آن جگر، شیر و دیگر ترکیبات آن، روغن، جگر ماهی، (زردی تخم که از نگاه ویتامین A بیشتر غنی است) می باشند.

ب. کروتین :

ویتامین A بقسم کروتین از تولیدات نباتی، میوه ها، سبزی های زرد و سبز تیز رنگ حاصل می گردد و در جگر و سلول های معده به ویتامین A تبدیل شده و ذخیره می گردد. کروتین در سبزی هایی مانند زردک، پالک، کدو، نعنا، کاهو، گشنیز، گندنه، بادنجان رومی و میوه هایی مانند

می دهد و به تعقیب آن کره چشم ورم کرده و به صورت غیر طبیعی باز می شود. این تغییرات در بینایی چشم تأثیر بدی وارد کرده و شخص مصاب به این مرض در تاریکی و روشنی تکلیف می داشته باشد. حینی که چشم در مقابل روشنی قرار گیرد ماده خاصی که به قدرت بینایی چشم کمک می کند و باید از ویتامین A حاصل شود از بین می رود. چون اطفال با ذخیره کم ویتامین ها تولد می شوند، اگر مادر حامله به فقدان ویتامین A دچار باشد، در چشمان طفل نوزاد او نیز پرده بوده و چیزی را دیده نمی تواند.

برای وقایه و معالجه این بیماری در مرحله اول از غذاهایی که دارای ویتامین A و کروتین باشند استفاده گردد، تا از کمبود ویتامین A جلو گیری به عمل آید، اما در مراحل پیشرفته تر آن تحت هدایت داکتر از تابلیت های ویتامین A استفاده گردد.

ویتامین B:

سالیان دراز ویتامین های گروپ B را یک ویتامین می دانستند، ولی بعدها انواع مختلف آن را که هریک خواص جداگانه بی دارد، تشخیص کردند که اکنون عده زیادی ویتامین های گروپ B شناخته شده اند. طور نمونه به شرح چند ویتامین مهم این گروه می پردازیم:

ویتامین B₁ یا Thiamin: ویتامین B₁ یا تیامین در رشد بدن و تحریک اشتها و سهولت هضم

B1 نقش بارز دارد و ضمناً اعصاب را تقویت می کند. همچنان ویتامین وظیفه ترکیب کننده مواد قشر حجره را در بدن اجرا می کند و در عملیه جذب کاربوهایدریت ها سهیم است. کمبود این ویتامین سبب بی اشتهايی، افسردگی و خستگی، کندی ضربان قلب، عصبانیت و بی خوابی، بی نظمی در وظایف دستگاه های دوران خون و فقدان بیشتر آن باعث مرض بربری می شود و اگر مقدار این ویتامین در غذا کم بوده و یا موجود نباشد، بدن از کاربوهایدریت غذا استفاده کرده نمی تواند. چون تیامین در آب حل می شود، در اثر جوش دادن و صاف کردن غذاهایی چون برنج ضایع می شود. ویتامین B1 توسط ادرار از بدن خارج می شود و در حرارت از بین می رود.

ویتامین B1 در غذاهای گوشتی، جگر، گرده، انواع گوشت های بی چربی، تخم مرغ، نباتات سبز برگدار، انگور، توت، حبوبات پوست دار، لوبیا، پوست گندم، برنج، خمیر مايه، دلده و خسته باب پیدا می شود.

ضرورت روزانه بدن به ویتامین B₁:

- نوزادان تا سه ماهگی روزانه ۲/۰ ملی گرام،
- اطفال از ۱ الی ۳ سالگی روزانه ۶/۰ ملی گرام،
- اطفال تا ۱۲ سالگی روزانه ۲/۱ ملی گرام،
- اشخاص بالغ (مرد ها) روزانه ۴/۱ ملی گرام،
- اشخاص بالغ (زن ها) روزانه ۱/۵ ملی گرام،

نقش بارز دارد و ضمناً اعصاب را تقویت می کند. همچنان ویتامین وظیفه ترکیب کننده مواد قشر حجره را در بدن اجرا می کند و در عملیه جذب کاربوهایدریت ها سهیم است. کمبود این ویتامین سبب بی اشتهايی، افسردگی و خستگی، کندی ضربان قلب، عصبانیت و بی خوابی، بی نظمی در وظایف دستگاه های دوران خون و فقدان بیشتر آن باعث مرض بربری می شود و اگر مقدار این ویتامین در غذا کم بوده و یا موجود نباشد، بدن از کاربوهایدریت غذا استفاده کرده نمی تواند. چون تیامین در آب حل می شود، در اثر جوش دادن و صاف کردن غذاهایی چون برنج ضایع می شود. ویتامین B1 توسط ادرار از بدن خارج می شود و در حرارت از بین می رود.

ویتامین B1 در غذاهای گوشتی، جگر، گرده، انواع گوشت های بی چربی، تخم مرغ، نباتات سبز برگدار، انگور، توت، حبوبات پوست دار، لوبیا، پوست گندم، برنج، خمیر مايه، دلده و خسته باب پیدا می شود.

می آورد که برای تجزیه و حل کردن شکر لازم است. باید دانست پنج ارزایمی که در ریبوفلاوین وجود دارد، به خوبی شناخته شده است. وقتی که این ویتامین به قدر کافی در بدن نباشد، انرژی کافی در بدن تولید نمی شود و شخص همیشه دچار عارضه ناتوانی و بی حوصلگی می باشد. کمبود این ویتامین باعث زخم صورت و ترکیدن گوشه های لب ها و زخم و تورم کنچ های دهن و اطراف بینی می گردد. در چشم نیز به علت نموی عروق قرنیه اختلال دید تولید شده و ممکن است سبب بروز آب مروارید گردد. همچنان کمبود ویتامین B2 بالای جلد تأثیر دارد و در اثر آن سوزش، سرخی، خارش و کسالت در چشمها احساس می شود. لب ها پندیدگی پیدا کرده، ترکیده و پوستک می شوند. ویتامین B2 در آب حل می شود و در برابر نور قوی از بین می رود، ولی در مقابل حرارت مقاوم است. بنابرین نباید سبزی ها را برای مدت زیاد در آب و یا در معرض نور قوی گذاشت. از همین سبب ویتامین B2 را در بوتل های تاریک نگهداری می کنند.

منابع ویتامین B2 گوشت، جگر، گردد، شیر و سبزی های تازه می باشند.

ضرورت روزانه بدن به ویتامین B2:

- کودکان تا سه ماهگی روزانه ۴۰۰ ملی گرام،
- اطفال ۱ الی ۲ ساله روزانه ۶۰۰ ملی گرام،
- اطفال ۲ الی ۳ ساله روزانه ۷۰۰ ملی گرام،

مرض بربیری (BERIBERI): بیماری که از کمبود ویتامین B1 بوجود می آید به نام بربیری یاد می شود و در مناطقی که اهالی آن برنج سفید و آرد سفید و بی سبوس صرف می کنند، زیادتر به مشاهده رسیده است. اگر مادر به فقدان ویتامین B1 مصاب باشد، در این صورت شیر مادر فاقد ویتامین B1 بوده و در طفل کمبود آن ملاحظه می شود.

علایم این بیماری خستگی، عصبانیت، دلتنگی، تشنج عضلات، کم اشتهاایی، دلبدی، استفراغ، عدم علاقه به کار، قبضیت های مزمن، باختن وزن، عدم تمرکز فکری وضعف حافظه، به وجود آمدن مشکلات در روده و معده، تغییرات بنیوی در عضلات قلب، خواب بردگی دست ها و پاها، سوزنگ شدن انگشتان، فلنج شدن پا ها و در بعضی موارد جمع شدن مایعات در تحت جلد می باشند.

برای وقایه و تداوی این بیماری از غذاهایی که دارای تیامین باشند، در خوراکه های روزانه استفاده شود. در مراحل پیشرفته علاوه از غذا ها از تابلیت های تیامین نیز استفاده به عمل آید.

ویتامین B2 یا ریبو فلاوین (RIBOFLAVIN):

این ویتامین که گاهی ویتامین G نیز خوانده می شود، در سال ۱۹۳۵ میلادی در آزمایشگاهی از آب پیز به دست آمد. ویتامین B2 مانند تیامین در ساختن مواد قندی در بدن و ایجاد انرژی کمک می کند. زمانی که با پروتئین و اسید فسفویک مخلوط شود، ارزایمی را به وجود

ویتامین B12:

ویتامین B12 در منابع غذایی جز در جگر سیاه دیده نشده است. این ویتامین یگانه عامل بیوشیمیک است که در ترکیب آن مالیکول فلز کوبالت وجود دارد و در معالجه کم خونی مؤثر است، زیرا عامل اصلی تشکل ماده هیموگلوبین است و سازنده گلوبول های قرمز خون می باشد.

کم خونی های میگالو بلاستیک (MEGALOBLASTIC) و پرنیشس (PERNICIOUS):

این بیماری ها از کمبود ویتامین های B6 و B12 به وجود می آیند. این ویتامین ها قابلیت اتحال در آب را داشته و در حیات انسان نقش بارز دارند و موجودیت شان در خون خیلی مهم است. از کمبود ویتامین B6 یا فولیک اسید کم خونی میگالو بلاستیک و از فقدان ویتامین B12 کم خونی پرنیشس در زنان حامله به وجود آمده و عواقب وخیمی را در وجود شان بار می آورد. برای جلوگیری از دچار شدن به امراض کم خونی (فقدان ویتامین B6 و ویتامین B12) مادران باید از غذاهای گوشتی، جگر، گرده، تخم، میوه ها و سبزی ها استفاده زیاد نمایند تا از شیوع و پیشرفت این بیماری ها جلوگیری کرده باشند و اگر در خون

- اطفال از ۳ الی ۱۲ ساله روزانه ۱/۲ ملی گرام،
- اشخاص بالغ روزانه ۱/۶ ملی گرام،

بیماری ل GAMK (GHOILOSIS):

از آنجا که ویتامین B2 در ساختمان نسج های روی جلد نقش بارز دارد، از کمبود آن در کنچ های دهن آب کف مانندی پیدا شده و همان نواحی دهن ترکیده و زخم می شوند. این بیماری را به نام ل GAMK یاد می کنند. از علایم عمده این مرض این است که زبان کف کشیده ورنگ ارغوانی را به خود می گیرد.

با خوردن غذا هایی که ویتامین B2 دارند، می توان از پیشرفت بیماری هایی که از کمبود ریبوфلافین در بدن پیدا می شوند، جلوگیری نمود اما در واقعات پیشرفتنه توسط گرفتن ادویه Riboflavin (Riboflavin) می توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد، در غیر آن شخص بیمار باید تحت هدایت داکتر تداوی گردد.

ویتامین B6 یا پیریدوکسین:

این ویتامین در طبابت مورد استفاده فراوانی دارد و در ناراحتی های دلبدی و استفراغ زنان حامله و یاد ریماری های ناشی از اثرات تشعشع اتمی و امواج رادیواکتیف با موفقیت بسیار به کار برد شده است. نتیجه کمبود این نوع ویتامین در غذا توأم با کم خونی، ضعف عضلات، امراض جلدی و اختلالات عصبی می باشد.

شان فقدان ویتامین B6 و ویتامین B12 دیده شود علاوه از غذا ها از ادویه های مربوطه استفاده نمایند. ویتامین B6 یا فولیک اسید در برگ های سبز فراوان است و در جگر نیز وجود دارد.

بیوتین:

بیوتین یکی از دسته های ویتامین B کمپلکس می باشد که کمبودش با امراض جلدی توأم بوده و در جگرسیاه، قلب، خمیرماهی، سمارق و بادام پیدا میشود.

ساخر ویتامین های گروپ B:

در حدود ۶ الی ۷ ویتامین B دیگر وجود دارد که هنوز در باره آنها تحقیقات و مطالعات جریان دارد.

ویتامین C یا ASCORBIC ACID:

ویتامین C یا اسکوربیک اسید تاریخچه جالبی دارد. چند سده قبل که دریانوردان برای کشف و تجارت به مسافت های طولانی می رفتند، چون نمی توانستند در جریان سفر از سبزی ها و میوه های تازه استفاده کنند، از غذاهای کنسرو شده استفاده می کردند و در نتیجه به علت کمی صرف میوه تازه و ترکاری مبتلا به بیماری "سکروی" می شدند. پس از تجارت بسیار از سال ۱۷۴۵ دریانوردان انگلیسی در سفرهای لیموی تازه با خود می بودند و این کار برای آنان نوعی عادت شد و توانستند در

جريان سفر ویتامین C بگیرند. ویتامین C در ساختمان دندان ها و استخوان ها و بهبود رخم ها و شکستگی ها بسیار مؤثر است. این ویتامین از خونریزی جلوگیری می کند و جسم را در مقابل آلودگی ها، میکروب ها و تسمم حمایه می کند و برای بیمارانی که جراحی شده باشند، زیادتر توصیه می گردد. ویتامین C در رشد اطفال نقش مهم دارد. در صورتی که غذای روزانه مادر از این ویتامین برخوردار باشد، شیر او دارای ویتامین C می باشد، اما در غیر آن طفل به کمبود ویتامین C دچار می شود. ویتامین C در آب منحل است و در حرارت بلند و تماس اکسیجن ضایع می شود. از کینو، مالت، لیمو، نارنج، تربوز، خربوزه، انگور، توت زمینی، سبزی های تازه از قبیل بادنجان رومی، کاهو، گشنیز، گندله، نعناع، برگ ملی سرخک، شفدر، نیش پیاز و مرچ تازه می توان به حیث منابع ویتامین C نام برد. ویتامین C بنا بر منحل بودن آن در آب در حرارت بلند و تماس اکسیجن ضایع می شود. میوه هایی که از درخت، تازه کنده می شوند مقدار ویتامین C آنها نسبت به میوه هایی که بعد از چند روز در مارکیت به فروش می رساند بیشتر می باشد. پس میوه ها و سبزی ها هر قدر که تازه صرف شوند، بهتر است. بادنجان رومی دارای مقدار زیاد ویتامین C میباشد و یک دانه بادنجان رومی مانند یک دانه کینو ۵۰ ملی گرام ویتامین C دارد. لذا این نبات نسبت داشتن عین مقدار ویتامین C با یک دانه کینو در زمرة میوه ها حساب می شود.

ضریبه های خارجی (به خصوص در اطفال که با کوچک ترین صدمه افگار می شوند)، می باشد. همچنان مقاومت بدن در مقابل سرماخوردگی و زکام کم می شود. اگر در طفل و یا شخصی عالیم فوق الذکر دیده شود باید برای شفا یابی از میوه ها و سبزی هایی که ویتامین C دارند، استفاده کند. در مراحل پیشرفته برای جلوگیری از بروز این بیماری از تابلیت ویتامین C استفاده شود.

ویتامین PP یا نیاسین(NIACIN):

نیاسین یا ویتامین PP در صحت، ثابت بودن حجرات و انساج بدن و فعالیت های کیمیاوی بدن رول بارز دارد. از کمبود ویتامین PP آماسیدگی جلد، اسهالات، بازماندن دهن، احساس درد در دهن و زبان، دلتنگی، اضطراب، پریشانی، تشویش و تندخوبی در مریض دیده می شود. این ویتامین در اوایل به نام نیکوتینیک اسید معروف بود، ولی چون ممکن بود به علت کلمه نیکوتین سو، تقاضه ای رخ دهد، لذا نام آنرا عوض کرده و نیاسین گذاشتند. بیماری که از کمبود ویتامین PP ظاهر می شود، پلاگرا نام دارد. این ویتامین در آب حل و در حگر ذخیره می شود. ناگفته نباید گذاشت که نیاسین در مقابل حرارت و روشی مقاومت داشته و ضایع نمی شود.

منابع نیاسین جگر، گوشت، تخم مرغ، حبوبات (خصوصاً لوبیا که مقدار نیاسین آن نسبت به دیگر حبوبات بیشتر می باشد) و سبزی ها اند. نیاسین در شیر، تخم و پنیر نسبت به دیگر منابع آن کمتر یافت می شود.

باشندگان نواحی کوهستانی بنابر عدم موجودیت زمین های زراعی در آن مناطق و عادت نداشتن اهالی به زرع و کشت سبزی ها و هم عدم صرف سبزی ها به صورت تازه، به فقدان ویتامین C بیشتر دچار می شوند، پس برای جلوگیری از کمبود این ویتامین باید غذا های روزانه دارای مقدار معین ویتامین C باشند.

ضرورت روزانه بدن به ویتامین C :

- اطفال از وقت تولد تا سه ماهگی روزانه ۲۵ ملی گرام،
- اطفال از سه ماه تا یک سالگی روزانه ۳۵ ملی گرام،
- اطفال از سه تا ۱۲ سالگی روزانه ۴۰ ملی گرام،
- مرد ها روزانه ۶۰ ملی گرام،
- مادران حامله روزانه ۵۵ ملی گرام،
- خانم های شیرده روزانه ۶۰ ملی گرام.

مرض سکروی (SCURVY) :

از فقدان ویتامین C انسان به بیماری سکروی مبتلا می شود که عالیم آن کم خونی، ضعیفی، تورم مفاصل دست و پا، عدم بهبودی زخم ها، لق شدن و ازیین رفتن دندان ها، خون ریزی بیره ها، عدم اشتها، بیتابی، تلخی دهن، بی حوصلگی، تخریب شدن نسج های بدن و تبدیل شدن آنها به زخم ها، شفا نیافتن زخم ها در مدت طولانی، پیدا شدن لکه های آبی، بنش و سیاه در جلد و کمی مقاومت بدن در مقابل

از آنجا که جواری فاقد نیاسین است، در مناطقی که غذای عمده مردم را جواری تشکیل می دهد، زیادتر مردم به مرض پلاگرا دچار می باشند. برای وقاية این مرض از غذاهایی که داری مقدار بیشتر نیاسین اند، استفاده گردد.

ضرورت روزانه، بدن به نیاسین (Niacin):

- کود کان از وقت تولد تا سه ماهگی روزانه ۵ ملی گرام،
 - اطفال از یک الی ۲ ساله روزانه ۸ ملی گرام،
 - اطفال از ۱۰ الی ۱۲ ساله روزانه ۱۷ ملی گرام،
 - اشخاص بالغ (مرد ها) روزانه ۱۸ ملی گرام،
 - مادران حامله روزانه ۱۵ ملی گرام،
 - مادران شیر دهنده روزانه ۲۰ ملی گرام،
- مرض پلاگرا (PELAGRA):

پلاگرا یک واژه ایتالیایی بوده و معنای آن "پوست خشک" است. نخستین علامت این بیماری در جلد و دستگاه هاضمه و عصبی دیده می شود. قربانیان این بیماری ابتدا دچار اختلالات هاضمه شده و زخم های نفرت آوری روی جلد شان پیدا می شود و زندگی شان در شفاخانه به پایان می رسد. تا سال ۱۹۱۴ میلادی کسی نمی دانست علت بروز این بیماری چیست. داکتر "گلدبرگر" ثابت نمود که عامل این مرض سم و میکروب نیست بلکه فقدان ماده بی است که جهت سلامت بدن لازم است. علایم پلاگرا که در نتیجه کمبود ویتامین PP ظاهر می شود دانه های مخصوصی است که در روی و پوست بدن و در پشت دستها و

انگشتان، بازوها، پاها و مج پا ها پیدا می شوند و این دانه ها همیشه جوره می باشند، یعنی اگر روی دست راست برویند روی دست چپ نیز خواهند رویید. علایم دیگر این بیماری اسهال و اغتشاشات دستگاه هاضمه است.

برای جلوگیری از رشد این مرض و برای بهبودی حالت مریض از غذاهایی که دارای نیاسین می باشند استفاده شود، اما در مراحل پیشرفته، مریض باید تحت هدایت و رهنمایی داکتر از ادویه نیاسین استفاده کند.

ویتامین K:

این ویتامین به نام ویتامین ضد خونریزی معروف شده و در بسته شدن خون در جریان خونریزی نقش عمده دارد. ویتامین K در چربی محلول است و در جگر وجود دارد و در روده ها ساخته می شود، در مقابل حرارت نسبتاً مقاومت دارد و در صنعت دواسازی نیز نوعی از آن را ساخته اند که در آب قابلیت انحلال را دارد. پارافین و روغن های معدنی دیگر مانع جذب این ویتامین می شوند. کمبود ویتامین K باعث خونریزی های ممتد در مخاطها و پوشش های داخلی و زخم ها و در نوزادان سبب خونریزی از بند ناف می شود.

ویتامین K در شیر، جگر، روغن های نباتی و سبزی ها پیدا می شود.

ویتامین E:

ویتامین E را عامل ضد نازایی می دانند استعمال این ویتامین

در تکثیر و تولید مثل در اغلب حیوانات مفید ثابت گردیده است، ولی تناسب وجودی آن هنوز با تغذیه معلوم نشده است. منابع ویتامین E جگر، روغن، پسته، بادام، گندم نیش زده، حبوبات مثل لوبيا، سبزی ها چون گشنیز، کاهو و شلغم می باشند.

ویتامین D :

ویتامین D از جمله ویتامین های منحل در شحم است. در مقابل حرارت و نور مقاومت دارد و چون منع عمدۀ آن آفتاب است، به نام ”ویتامین آفتاب“ نیز یاد می گردد. این ویتامین در رشد جسمی انسان بسیار مؤثر بوده و عامل جذب کلسیم و فاسفورس در وجود است. قابل تذکر است که ویتامین D در حرارت و مرور زمان ضایع نمی شود و مانند سایر ویتامین های منحل در شحم در جگر ذخیره می شود.

این ویتامین در جذب کلسیم و فاسفورس تأثیر مهم دارد و از کمبود ویتامین D کلسیم و فاسفورس نیز در بدن کم می شود. معمولاً در افرادی که غذای شان فاقد کلسیم و فاسفورس و ویتامین D باشد اثرات این بیماری در ستون فقرات، لگن خاصره و پاهای شان دیده می شود. همچنان بیماری های اوستوملاشیا و ریکتس از کمبود ویتامین D در بدن پیدا می شوند.

مریضی اوستوملاشیا (Osteomalacia) بیشتر در خانم ها به مشاهده می رسد و علت مصائب شدن به این مرض ولادت های بی دریی و تغذیه طفل با شیر مادر (در صورتی که مادر به سو، تغذی دچار باشد و یا به

اندازه کافی آفتاب نگیرد) می باشد.

ریکتس (Rickets) بیماری است که از کسر ویتامین D در اطفال بین ۶ ماهه تا دو ساله خیلی محسوس است. با پیدایش این بیماری نخست در طرز تنفس و ساختمان سر تغییرات دیده می شود، استخوان ها (به خصوص ساق های پا و دست) به طور غیر طبیعی باریک، نرم و انحنای می شوند و زانو و مج دست و استخوان جرمجه طفل شکل غیر عادی به خود می گیرد. استخوان های لگن خاصره نیز باریک می شوند و دندان های طفل دیرتر از وقت معمول می بروایند یا اصلاً نمی بروایند. همچنان مفاصل پاها و دست هالق شده، راه رفتن و حرکت طفل مشکل می شود. عامل اصلی این بیماری فقدان کلسیم و فاسفورس در وجود می باشد و علت آن اینست که از فقدان ویتامین D، کلسیم و فاسفورس در معده جذب نشده و این دو مترال توسط ادرار ضایع می شوند.

این ماده مهم حیاتی در چربی جذب و در جگر ذخیره می شود، اما اگر طفل در اثر اسهالات ضعیف شود، چون چربی بدن طفل کم می گردد، بدنش نمی تواند توسط شاعع آفتاب و یا غذا هایی که ویتامین D داشته باشند، فاسفورس و کلسیم را جذب نماید.

خوردن تیل های معدنی سبب از بین رفتن ویتامین D و دیگر ویتامین های منحل در شحم می شود. آب های آشامیدنی افغانستان چون اکثراً از چشم سارها می باشند، لذا مواد معدنی را در خود حل کرده و به این سبب در کشور ما کمتر اطفال به بیماری ریکتس مبتلا می شوند. تجربه ثابت کرده است که شیر گاو هایی که در تابستان در چراگاه ها تغذیه

حبوبات، میوه های خشک و تازه و سبزی هامی باشند. باید در غذاهای روزانه از مواد غذایی منزال هایی که از آنها یاد آوری گردید، استفاده شود، در غیر آن کمبود مواد مذکور سبب به وجود آمدن امراض مختلفی چون اوستوملاشیا در زنان حامله و ریکتس در اطفال (که هردو از کمبود ویتامین D و کلسیم به وجود می آیند) می شود و بیماری جاغور نیز از کمبود آیودین به مشاهده می رسد و سبب کم خونی که از کمبود آهن نیز غالباً در زنان حامله پیدا می شود، می گردد. لذا گرفتن منزال های فوق در غذاهای روزمره حتمی و ضروری می باشد.

آیودین:

آیودین در ساختن هارمون تایروپید در غده درقیه نقش بارز دارد و این غده که در قسمت قدامی گردن موقعیت دارد، با استفاده از آیودین، هارمون تایروپید می سازد و این هارمون در اجرای وظایف و اکشاف دماغ و سیستم عصبی، استحصال انرژی و گرم نگهداشت بدن و نموی جسمی و اکشاف ذهنی اطفال سهیم است.

در صورتی که شخص به اندازه کافی آیودین نگیرد و ذخیره آیودین در غده درقیه ختم شده باشد، غده مذکور زیادتر فعالیت می کند تا آیودین را از خون جذب نماید، این غده بزرگ می شود و در این حالت اگر هارمون تایروپید را به اندازه کافی تولید کرده بتواند، بدن شخص به صورت نارمل فعالیت می کند و مریض صرف جاغور می داشته باشد و اگر غده درقیه نتواند به اندازه کافی هارمون تایروپید تولید کند، شخص

می کند نسبت به گاو هایی که در زمستان در طوله تندیه می شوند دارای ویتامین D زیادتری می باشد، زیرا در چراگاه ها گاوها مستقیماً ویتامین D را از آفتاب می گیرند. مریضانی که به فقدان ویتامین D دچار اند، باید همیشه بدن خود را تحت شاع آفتاب قرار دهند. با قرار گرفتن جلد تحت شاع آفتاب کلسترول پوست به ویتامین D تبدیل می شود. غذاهایی مثل تخم، شیر و مرکبات آن، حبوبات به خصوص لوبيا و سبزی ها دارای ویتامین D اند. در مراحل پیشرفته فقدان ویتامین D باید از داکتر مشوره گرفت. ناگفته نماند که اگر این ویتامین از اندازه ضرورت زیادتر گرفته شود، سبب تسمم، دلبدی و استفراغ می گردد.

مقدار ضرورت روزانه بدن:

- کودکان، اطفال و جوانان روزانه ۴۰۰ واحد،
- مادران شیرده و حامله روزانه ۴۰۰۰ واحد،

(MINERALS) منزال ها

مواد غذا بی که به نام منزال ها یا مواد معدنی یاد می شوند، در ساختمان نسج ها، استخوان ها، دندان ها، خون، موی و کنترول وظایف معین بدن ضروری می باشند و متشکل از ۱۳ منزال کلسیم، فاسفورس، آهن، آیودین، سودیم، پوتاشیم، مگنیزیم، کلورین، سلفر، قلعی، فلورین و کربالت اند. منابع منزال ها گوشت، تخم مرغ، جگر، گرده، شیر،

- اطفال یک الی ۳ ساله، ۷۰.
- اطفال سه الی ۷ ساله، ۹۰.
- اطفال هفت الی ۱۰ ساله، ۱۲۰.
- خانم های حامله، ۱۷۵.
- خانم های شیر ده، ۲۰۰.
- خانم های غیر حامله و مرد ها، ۱۵۰.

بیماری جاغور (Goitre):

جاغور از لحاظ شکل ظاهری دارای انواع مختلف می باشد. گاهی به مشکل حس می شود و در بعضی اشخاص بسیار بزرگ می شود. این بیماری در طفولیت شروع شده و به تدریج بزرگ می شود. در دختران بعد از دوره بلوغ نیز به بزرگ شدن ادامه می دهد، اما در مرد ها نموی آن توقف می کند و امکان دارد کوچک هم شود. جاغور در دوران حاملگی و شیر دهی خانم هایی که به این بیماری مصاب اند زیادتر کلان می شود.

کمبود آیودین در دختران جوان و خانم ها زیادتر به مشاهده می رسد. اگر مادران حامله به فقدان آیودین دچار باشند، اطفال شان قبل از وقت تولد شده و بعد از تولد به کمبود آیودین دچار و دارای روی پعن می باشند.

جاغورهای بزرگ باعث نارامی در مريض شده گاهی بالای شزن و يا مری فشار آورده و باعث مشکلات در تنفس و خوردن غذا می گردد.

مبلا به هیپو تیرايد می شود. شخص بیمار احساس سردی، ضعیفی و خواب می کند، گند فکر و بی علاقه گردیده، جلدش خشک و موهایش شخ می شود. مخصوصاً اطفال مصاب به این بیماری، کند ذهن شده و نموی شان بطی می گردد. خانم هایی که در دوره حاملگی هایپوتیرايد اند، علاوه بر علایم بالا، امکان دارد طفل شان سقط شود یا مرد ه به دنیا آید و یا کم وزنی و سو، تشکل ولادی داشته باشد. لذا با توصیه آیودین می توان مادران و اطفال را از وقوع حالات فوق وقايه کرد.

آیودین در پوست و فلس های ماهی و دیگر خوراک های بحری و سبزی های مناطقی که نزدیک بحر واقع شده اند به کثرت یافت می شود و نسبت محل بودن در آب های این مناطق از طریق خوردن سبزی ها نیز حاصل شده می تواند، لذا اهالی این مناطق به کمبود آیودین دچار نمی شوند. اما در مناطق بلند و کوهستانی که از بحر دور اند و نواحی که سیالاب های همه ساله دارند، کمبود آیودین دیده می شود. در افغانستان در مناطق بدخشان و نورستان، سی تا چهل فيصد اطفال به فقدان آیودین دچار اند.

ضرورت انسان ها به آیودین به خصوص در دوره رشد جسمی (دوره طفولیت و آغاز جوانی) و در جریان حاملگی و شیردهی زیادتر است.

مقدار ضرورت روزانه آیودین به واحد مایکرو گرام:

- اطفال سه الی ۶ ماهه، ۴۰.
- اطفال شش الی ۱۲ ماهه، ۵۰.

جاغور می تواند بالای اوعیه فشار وارد کند و سبب تشوشات در جریان خون گردد.

در آغاز کمبود آیودین با ظاهر شدن علایم غده درقیه دیده میشود. برای جلوگیری از پیشرفت این مرض می توان از نمک های آیودین دار استفاده کرد، اما در مراحل پیشرفته اشخاص مصاب به بیماری جاغور باید تحت هدایت داکتر تداوی گردیده و از تابلیت های آیودین استفاده کنند و در حالت پیشرفته تر آن ضرورت به جراحی پیدا می شود.

آهن (Iron) :

آهن در ساختن هیموگلوبین حجرات سرخ، کملک به حجرات در اجرای نارمل و ظایف شان، ساختن حجرات جدید سرخ و معاوضه حجرات سابقه و اعاده حجرات از دست رفته، در اثر خونریزی، سهم بزرگ دارد. آهن در کبد، طحال و مغز استخوان ذخیره می شود. بدن انسان مقدار کم آهن (پنج الی ۱۵ فیصد) را بنابراین عوامل مختلف (مقدار مجموعی آهن و نوع آهن در غذا، سایر مواد در غذا و ضرورت شخصی می باشد) جذب می کند.

منابع مهم آهن جگر، گرده، طحال، قلب، گوشت حیوانات، گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ، لوبیا، میوه های خشک و تازه مثل انار، سیب، ناک، خسته باب، ترکاری هایی که دارای برگ های سیز و تیره اند، می باشند. ویتامین C جذب آهن را در وجود سریع می سازد، لذا بهتر است که با صرف غذا های آهن دار، استفاده از غذاهای ویتامین C دار را نیز در نظر داشته باشیم.

کم خونی یا : Anemia

بیماری کم خونی که در بزرگ سال ها و اطفال به مشاهده می رسد از فقدان آهن بروز می کند. همچنان از کمبود ویتامین B6 بیماری پرنیشس (Pernicious) و از فقدان فولیک اسید (Folic Acid) بیماری مگا بلاستیک (Megablastic) در وجود ظاهر می شود.

آهن در خون و حجرات متمرکز شده و در ساختن هیموگلوبین خون نقش مهم دارد که ماده سرخ خون بوده و در رساندن اکسیجن به نسخ ها کملک می کند. از کمبود آهن پوست و نسخ ها زرد رنگ گردیده و در مريض کسالت و سردردی دیده می شود و ضربان و حرکت قلب غیر نارمل می گردد. همچنان مريضانی که به کمی آهن دچار اند موهای شان نرم و بی ترتیب می شود. اين وضع زيادتر در اطفال به مشاهده می رسد. مادرانیکه دچار کم خونی اند در طفل شان نيز کمبود آهن دیده می شود. به صورت عموم نوزادان در سه ماه اول زندگی آهن را ذخیره می داشته باشند، اما بعد از سه ماهگی باید آهن را توسط غذا بگيرند، چون شير مادر دارای مقدار کم آهن می باشد. اسهال های دوامدار و پیچش های خونی نيز سبب ضایع شدن خون بدن می شوند. ناگفته نماند که خانم ها و دختران جوان در اثر عادت ماهوار غیر منظم نیز به کم خونی مبتلا می شوند. در زمان بارداری ضرورت مادران حامله روزانه به ۳۰۰ الی ۵۰۰ ملی گرام آهن می رسد و باید مقدار ضرورت آهن روزانه از غذا هایی که دارای مقدار کافی آهن باشند، حاصل

عادی نسج های اعصاب، حفظ عادی نبض و انبساط و انقباض قلب کمک می کند. این منزال در غذاهای روزانه موجود بوده و توسط امعاء جذب می گردد و البته موجودیت ویتامین D در جذب شدن کلسیم نقش دارد.

منابع عمده کلسیم شیر و مرکبات آن، تخم مرغ، لوبیا، سبزی هایی مثل کاهو، نیش پیاز، گندنه، شلغم، گرم، خرما، انگیر و توت می باشند. قابل تذکر است که بعضی مرکبات این منزال در آب قابل حل است، لذا آب در جریان عبور از بعضی مناطق، کلسیم را در خود حل میکند و به این سبب یکی از منابع کلسیم گفته می شود.

ضرورت روزانه بدن به کلسیم:

کودکان تا سه ماهه روزانه ۴۰۰ ملی گرام،

کودکان از ۳ تا ۶ ماهه روزانه ۵۰۰ ملی گرام،

کودکان از ۶ تا ۱۲ ماهه روزانه ۶۰۰ ملی گرام،

اطفال از ۱ تا ۲ ساله روزانه ۷۰۰ ملی گرام،

اطفال از ۲ تا ۳ ساله روزانه ۸۰۰ ملی گرام،

اطفال از ۱۰ تا ۱۲ ساله روزانه ۱۰۲ گرام،

خانم های حامله روزانه ۱۰۲ گرام،

خانم های شیرده روزانه ۱۰۳ گرام،

اشخاص بزرگ روزانه ۸۰۰ ملی گرام،

گردد، در غیر آن مادر به کم خونی دچار می شود. برای جلوگیری از کمبود آهن و نداوی کم خونی می توان از غذاهایی که مقدار زیاد آهن دارند مثل منابع حیوانی از قبیل قلب، جگر، گرده و انواع گوشت ها استفاده کرد و در مراحل پیشرفته علاوه از صرف غذاهایی که از لحاظ داشتن آهن غنی باشند، تحت هدایت داکتر از ادویه آهن نیز استفاده به عمل آید تا از عواقب خطرناک کم خونی جلوگیری گردد.

ضرورت روزانه بدن به آهن:

- کودکان تا سه ماهه روزانه ۶ ملی گرام،

- از ۳ تا ۶ ماهه روزانه ۱۰ ملی گرام،

- از ۶ تا ۱۲ ماهه روزانه ۱۵ ملی گرام،

- از ۸ تا ۱۰ ساله روزانه ۱۰ ملی گرام،

- از ۱۲ تا ۱۸ ساله روزانه ۱۸ ملی گرام،

- مرد ها روزانه ۱۰ ملی گرام،

- زن ها روزانه ۱۸ ملی گرام،

کلسیم (Calcium):

این منزال در غذا همیشه با فاسفورس (Phosphorus) یکجا بوده و در ساختمان استخوان ها و دندان ها با فاسفورس وظیفه مشترک اجرا می کند. موجودیت کلسیم در بدن انسان ۹ تا ۱۱ ملی گرام در هر ۱۰۰ ملی لیتر خون لازمی است. کلسیم در لخته شدن خون، اجرای وظایف

آب

آب یک ماده حیاتی بوده که بدون آن زندگی ناممکن است. تقریباً ۷۰ درصد بدن انسان از آب ساخته شده و بعد از اوکسیجن، بدن به گرفتن آب نیاز دارد. یک شخص بدون غذا می‌تواند برای چند هفته زنده بماند، مگر بدون آب در چند روز محدود از بین می‌رود. موجودیت آب در جهاز هاضمه در هر دو مورد- هضم و جذب- مواد در بدن کمک می‌کند.

آب بدن توسط گردها به شکل ادرار، توسط شش‌ها به قسم بخار و توسط مسامات جلد به شکل عرق خارج می‌گردد. مقدار آبی که روزانه از وجود خارج می‌شود به صورت اوسط به دو تا دونیم لیتر می‌رسد و این آب ضایع شده را به صورت طبیعی با نوشیدن آب، نوشابه‌ها و غذا‌های مایع می‌توان جبران کرد. ضرورت روزانه بدن به آب نظر به گرمی‌ها و شرایط دیگر فرق می‌کند، مگر حد اقل یک شخص باید روزانه یک و نیم الی دو لیتر آب بگیرد. آب‌هایی که از کوه‌ها سرچشمه می‌گیرند دارای مواد معدنی بیشتر می‌باشند. از نوشیدن آب ناپاک بیماری‌های گوناگون ساری و امراض مدهش معده و روده‌ها بروز می‌کند که منتج به اسهالات و پیچش‌های خطرناک و کشنده می‌شوند. پس آب نوشیدنی از نگاه

کمبود کلسیم:

از اینکه ویتامین D در جذب شدن کلسیم نقش مهم دارد، لذا از فقدان آن، شخص به کمبود کلسیم نیز دچار می‌شود که در اطفال بیماری ریکتس را به بار می‌آورد و عوارض آن کج شدن استخوان‌ها، سوء‌تشکل، ضعیف و شکنند شدن استخوان‌های طفل می‌باشد و باعث به تعویق افتیدن نموی طفل شده، دندان‌ها دیرتر می‌برآیند و طفل دیر ترسپا می‌ایستد.

کمبود کلسیم در اشخاص بزرگ به خصوص مادران حامله سبب بیماری استوملاشیا می‌گردد که قبلاً توضیح گردید.

پس باید برای جلوگیری از کمبود کلسیم و فاسفورس قبل از مبتلا شدن به فقدان آن از غذاهایی که دارای کلسیم و فاسفورس و ویتامین D باشند، استفاده کرد. قابل تذکر است که گرفتن کلسیم اضافه تر از اندازه ضرورت برای صحت زیان دارد، که اثرات آن در استخوان‌ها و خون ظاهر می‌شود.

فلورین (Fluorine):

این منزال زیادتر در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد. فلورین به صورت غیر مساوی در طبیعت توزیع گردیده است. آب به صورت طبیعی مقدار کم فلورین دارد. فلورین زیادتر در مینای دندان جمع می‌شود. در حالات افراطی مینای دندان لکه دار گردیده و دندان‌ها مکدر معلوم می‌شوند.

حفظ الصحه باید عاری از میکروب بوده، پاک و صاف باشد. مخزن های آب نوشیدنی همیشه ضد عفونی و سربسته باشند و کوشش شود که زیادتر از آب جوش داده برای نوشیدن استفاده گردد. با ارایه مطالب فوق روشن گردید که ویتامین ها، منزال ها و آب در وقایه صحت، تنظیم و کنترول فعالیت ها و تعادل و توازن بدن نقش اساسی دارند.

غذا برای تولید انرژی و حرارت

۱. کاربوهایدرات ها (CARBOHYDRATES):

کاربوهایدرات ها (نشایسته ها و قند ها) سبب تولید حرارت و انرژی در بدن گردیده، وظیفه احتراق را اجرا می کنند و منابع عمده، کالوری می باشند. از یک گرام کاربوهایدرات ۴ کالوری تولید می گردد. مقدار زیاد کاربوهایدرات ها در بدن به شحم تبدیل می شوند. کاربوهایدرات ها از ضایع شدن پروتئین جلوگیری نموده و از مصرف شدن پروتئین به قسم مواد سوخت ممانعت می کنند، اما اگر غذا دارای مقدار زیاد کاربوهایدرات و مقدار کم پروتئین باشد، از دیاد انساج شحمی در بدن سبب چاقی می گردد. قابل تذکر است که امروز کاربوهایدرات ها برای بیشتر از نصف نفوس جهان غذای عمده و اساسی اند.

کاربوهایدرات ها از قند ها، ریشه ها و ساقه های نباتات و از حبوبات و سبزی ها حاصل می شوند. نان خشک، کچابو، برنج، جواری، لوبیا،

ماش، نخود، عسل و غذا هایی که در آن ها شکر وجود دارد و همچنان لبلبو و نیشکر دارای مقدار زیاد کاربوهایدرات می باشند. حبوبات ۷ تا ۱۴ فیصد پروتئین و ۷۵ فیصد کاربوهایدرات دارند، اما در کچالو دو فیصد و در برنج و نان گندم ۵ فیصد پروتئین موجود است و متابقی را کاربوهایدرات ها و یک مقدار کم ویتامین C، ویتامین B1 و مواد دیگر تشکیل می دهند. پس باید مقدار قند یا شکر در غذا کمتر باشد. خصوصاً در مورد اطفال باید متوجه بود که با خوردن شیرینی ها و بسکیت ها اشتهاشی شان از بین رفته و از خوردن غذا های اساسی که وجود به آن بیشتر ضرورت دارد، محروم نمانند.

فقدان کاربوهایدرات سبب کم وزنی و ضعیفی بدن می گردد که در اطفال و بزرگسالان به وضاحت مشاهده شده می تواند. کمبود کاربوهایدرات و پروتئین در اطفال سبب بروز بیماری مرسمنس می گردد. لذا در تهییه غذای اطفال مواد پروتئینی و کاربوهایدراتی باید در نظر گرفته شود تا ضرورت روزانه بدن شان تکمیل شود.

۲. شحمیات (Fats):

شحمیات منبع اصلی انرژی بدن بوده، در آب قابل حل نمی باشند و از منابع حیوانی و نباتی حاصل می گردد.

الف - منابع حیوانی: روغن مسکه، قیماق، چربی شیر، گوشت، تخم مرغ و ...

ب - منابع نباتی: روغن های پنبه دانه، زیتون، کنجد، ناریال، گل

آفتاب پرست، جواری، روغن مارگارین، چارمغز، بادام و سایر مغزیات.
در حدود ۲۰ تا ۲۵ فیصد کالوری بدن از چربی ها تهیه می گردد. از
یک گرام چربی و شحم ۹ کالوری حاصل می گردد. شحمیات وظایف
ذیل را در بدن اجرا می کنند:

- انتقال دادن ویتامین های A, K, F, D, E، در بدن،
- ذخیره کردن و تمرکز دادن حرارت و انرژی در بدن،
- جلوگیری از گرسنگی،
- ترمیم و انکشاف وظایف بدن،

حمایه و محافظه نسج های بدن در مقابل صدمات خارجی،
اما اگر مقدار چربی زیاد گرفته شود به مهمترین عضو حیاتی بدن
یعنی قلب و سیستم دورانی خون نقصان وارد می شود، وزن بدن زیاد
شده به اسکلیت بدن فشار وارد می گردد. همچنان اشخاصی که مقدار
زیاد مواد شحمی صرف می کنند، عمر شان کوتاه می باشد.

بیماری مرسمس (MARASMUS):

معمولًا از فقدان پروتئین و کالوری اطفال به این مرد دچار
می شوند. مرسمس یک مرد خطرناک بوده و بیماران مصاب به مرسمس
لاگر و خیلی ضعیف به نظر می رسد. این بیماری در اطفالی که تنها با
شیر مادر تغذیه می شوند و یا شیر مادر برای شان کفايت نمی کند، زیادتر
به مشاهده می رسد. همچنان اگر کودکان به امراض ساری دچار شوند،
زمینه مصاب شدن به مرد مرسمس در وجودشان بیشتر فراهم می گردد

و در نتیجه به سو، تغذی دچار می شوند.

علایم و تشخیص مرسمس:

طفل لاغر و ضعیف و کم وزن گردیده و از رشد و نمو باز می ماند.
کمبود چربی، جلد و روی طفل راخشک و چین خورده و استخوانی
ساخته و طفل مانند اشخاص پیر معلوم می شود، اما موهایش نسبتاً عادی
به نظر می رسد.

معالجه مرد مرسمس مانند مرد کواشیور کور صورت می گیرد، اما
طفل مصاب به مرسمس نسبت به کواشیور کور زودتر صحبتیاب می شود و
باید شیر و غذاهایی که مقدار کافی پروتئین و کاربوهایدریت داشته
باشند، به طفل داده شود.

تدابیر وقاوی این بیماری مانند کواشیور کور باید قبل از مصاب
شدن طفل اتخاذ گردد. یعنی در غذای طفل مواد پروتئینی و
کاربوهایدریت ها اضافه شود. به مجرد اینکه در طفل علایم مرد
مرسمس دیده شود، باید معالجه و تداویش آغاز گردد و هم طفل همیشه
از اشخاص مبتلا به امراض ساری دور نگاه داشته شود، تا از سو، تغذی و
بیماری مرسمس در امان بماند.

تغذیه می شوند شاید شیر مادر کمتر بنوشند، که این مسئله قابل تشویش نمی باشد. بعضاً فکر می کنند که خوردن تخم سبب لکنت زبان و گنگی طفل می گردد، اما این فکر غلط است، زیرا بعد از سن سه ماهگی طفل باید آهن را از غذا های دیگر بگیرد. می توان از زردی تخم (نرم)، آب زردک جوش داده و دیگر آب میوه ها برای تهیه غذای طفل استفاده کرد. ناگفته نماند که قبل از سن یک سالگی تنها زردی تخم به طفل داده شود و از دادن سفیدی تخم خودداری گردد زیرا طفلي که قبل از سن یک سالگی سفیدی تخم را بخورد، امکان دارد که تا اخیر عمر با خوردن تخم حساسیت و معده دردی پیدا کند. از خوراندن تخم خام به کودکان نیز باید خودداری کرد. غذا های دیگر که به طفل داده می شوند باید پاک و عاری از میکروب باشند. ظروف غذای طفل بعد از صرف هر غذا با صابون، آب پاک و جوش داده شسته شوند و همچنان مادران در وقت تغذیه چه توسط پستان و چه توسط غذا های دیگر باید دست های شان را پاک بشویند و به طفل اجازه داده نشود که به میوه ها و سبزی های ناشسته دست زند. تا حد امکان مادران باید متوجه باشند که در سنین مختلف طفل علاقه و میل به خوردن غذا های مختلف پیدا می کند، لذا اول باید از غذا های نرم شروع کنند. طفل در سن دو سالگی می تواند از غذای فامیل استفاده نماید. اکثر مادران طفل را توسط بوتل شیر تغذیه می نمایند، باید متوجه باشند که بعد از هر تغذیه بوتل خوب شسته شده و با آب جوش داده آبکش گردد. ظروف طفل (بشقاب، کاسه، قاشق، گیلاس بوتل شیر وغیره) همه روزه جوش داده

تغذیه طفل (FEEDING OF CHILD)

از تولد تا دو سالگی:

شیر مادر یک غذای کامل برای طفل بوده و تمام مواد غذایی اساسی را دارا می باشد. از این سبب تا دو سالگی تغذیه طفل توسط شیر مادر بیشتر توصیه می شود، اما چون شیر مادر آهن کم دارد باید بعد از سن سه ماهگی غذا هایی که دارای آهن باشند به طفل داده شود. (این غذا ها در جدول غذایی طفل توضیح گردیده اند). در صورتی که صحت مادر خوب نباشد، یا به کدام مریضی مصاب باشد و یا غذای مکمل نگیرد، باید تغذیه طفل تحت هدایت داکتر صورت گیرد.

چون شیر مادر پاک، درجه حرارت آن معین و مواد غذایی آن مکمل است، طفلي که از شیر مادر تغذیه می کند، علاوه از اینکه مواد مورد ضرورت را حاصل می نماید، بدنش انتی بادی (Anti body) را از شیر مادر می گیرد (انتی بادی موادیست که بدن را در مقابل اکثر امراض مقاوم می سازد). پس در مقابل امراضی که مادر مقاومت دارد، طفل نیز مقاومت حاصل می کند.

مادران باید به این نکته متوجه باشند که دادن غذا هایی غیر از شیر مادر برای نوزادان نسبت اینکه معدّه نوزاد به هضم آن عادت ندارد، سبب سو، هاضمه می گردد، پس ابتدا باید غذا از مقدار کم شروع شود و بعد از یکی دوره افزوده شود. اطفالی که با غذا های دیگر

توضیحات لازمه راجع به جدول غذایی طفل:

- ۱- علامت + تعداد دفعات استفاده از غذای مربوطه را در جدول نشان می‌دهد.
- ۲- در ماه اول باید بعد از هر یک ساعت طفل توسط شیر مادر تغذیه شود و اگر در خواب باشد، باید بیدار شود و اقلًا روزانه شش تا هشت مرتبه توسط شیر مادر تغذیه گردد.
- ۳- از تولد تا شش ماهگی اقلًا روزانه یک مرتبه آب میوه به طفل داده شود
- ۴- از ۲ تا ۴ ماهگی روزانه یک دفعه آب بونج جوش داده یا آب زردک جوش داده به طفل داده شود.
- ۵- زردی تخم جوش داده (نیم بند) و یا کسترد تخم را می‌توان بعد از سه ماهگی روزانه یک مرتبه به طفل داد.
- ۶- شوربای استخوان و ترکاری را نیز در سن ۶ ماهگی روزانه یک دفعه می‌توان در غذای طفل شامل کرد.
- ۷- شولة ترکاری را نیز می‌توان بعد از سن شش ماهگی در غذاهای طفل علاوه کرد و در آن می‌توان حبوبات جوش داده را که ماشین گردیده و از جالی تیر شده باشد، اضافه کرد.
- ۸- شیر بونج را نیز می‌توان هر روز یک مرتبه از سن شش ماهگی به بعد شامل غذاهای طفل ساخت.
- ۹- گوشت کوفته پخته شده را می‌توان بعد از یک سالگی در غذای طفل به مقدار ضرورت شامل ساخت.

شوند. اگر طفل توسط شیر مادر تغذیه می‌شود، مادر باید هر بار قبل از شیر دادن پستان هایش را با آب جوش داده، سرد بشوید تا از اسهالات و مربیضی طفل جلوگیری به عمل آید، زیرا اکثراً کسانی که وظیفه تغذیه طفل را به دوش دارند، عامل انتقال میکروب به نوزادان و کودکان شیرخوار می‌باشند.

جدول غذای روزانه طفل از تولد تا دو سالگی

غذا	از ۰ تا ۱ ماهگی سالگی	از ۱-۵ ماهگی	از ۵-۱۲ ماهگی	از ۱۲-۹ ماهگی	از ۹-۶ ماهگی	از ۶-۳ ماهگی	از تولد تا ۳ ماهگی
شیر مادر	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
آب میوه				+	++	++	+++
آب بونج جوش داده					+	+	+
فرنی						+	+
ماست	+	+	+	+	+		
تخم نیم بند و یا کسترد تخم	+	+	+	+	+	+	
شوربای ترکاری، استخوان و یا حبوبات	+	+	+	+	+		
شیر بونج	+	+	+	+	+		
گوشت کوفته	+	+	+				
آب	+++	+++	+++	++	++	++	
غذای فامیل	+++	+					

اطفال خیلی مؤثر است. حتاً اشخاص کاهل که دوره رشد جسمی شان پایان یافته است، به شیر ضرورت دارند و باید از لبنیات استفاده کنند.

تغذیه اطفال از دو الی پانزده سالگی:

طوریکه در این موضوع تحقیق صورت گرفته، دو سوم نفوس اطفال افغانستان در این سنین زیادتر در فامیل هایی که بنیه اقتصادی خوب ندارند، نسبت کمبود مواد غذایی ضایع می شوند. خصوصاً در خانواده هایی که تعداد اطفال شان زیاد بوده و مواد غذایی مکمل به دسترس شان قرار ندارد. در اکثر خانواده ها، غذاهای مهم و عمده از طرف شب صرف می شود، بسیاری از اطفال در اثر شوخی های روزانه خسته شده قبل از صرف غذای شب به خواب می روند. والدین باید به این نکته متوجه باشند که هیچ وقت اطفال را از طرف شب در انتظار غذا نگذارند و قبل از صرف طعام شب، برای اطفال از همان غذای تهیه شده بخورانند. همچنان اطفال عادتاً به مجرد حاصل کردن پول از خوارake های غیر صحی بازار خریده و صرف می کنند و این موضوع سبب بی اشتهاهی شان شده و از خوردن غذای اساسی فامیل صرف نظر می کنند. خصوصاً بسیت، چاکلیت و شربتهاي ترکیبی نباید قبل از غذا به طفل داده شود. اگر این مسئله در نظر گرفته نشود، طفل به کمبود مواد غذایی دچار می شود. پس مادران در قسمت تغذیه کودکان و اطفال همیشه متوجه باشند که از تمام دسته های غذایی ذکر شده، اطفال شان را تغذیه نمایند تا مبادا در اثر بی اعتمایی، جگرگوشه های خود را از

۱۰- اگر طفل به صورت درست تغذیه شده باشد، دندان هایش در سن ۲ سالگی قابلیت و توان جویدن غذای فامیل را حاصل می کند، لذا از غذای فامیل برایش داده شود.

۱۱- علاوه از غذا و شیر مادر، باید آب نوشیدنی نیز در جمله غذاهای روزانه برای طفل چندین بار داده شود، یعنی از سه ماهگی تا ۲ سالگی در پهلوی غذاها باید آب جوشداده برایش داده شود.

۱۲- از اینکه معدّه طفل در ابتدا ضعیف می باشد و شیر مادر بهترین غذای پاک، عاری از میکروب و قابل هضم برای طفل است، با شروع کردن غذای نواز تعداد دفعات شیر مادر کاسته شود. اگر طفل اسهال باشد، به جای دفعات شیر مادر از آب برنج جوش داده و یا آب زردک جوشداده به طفل می توان داد. آب زردک با قدری نمک در واقعه های دلبدی و تهوع برای طفل خیلی مفید واقع می شود.

۱۳- در صورتی که مادر شیر کافی نداشته باشد، مطابق جدول باید به طفل از شیر پودری که تحت هدایت داکتر انتخاب شده باشد، داده شود. در دو سالگی می توان شیر مادر را قطع و توسط شیر گاو، گوسفند و بز طفل را تغذیه کرد. باید به خاطر داشت اگر از شیر تازه استفاده می گردد، آن را برای مدت الی بیست دقیقه در حرارت کم جوش داد، تا تمام میکروب های آن کاملاً از بین بروند. همچنان می توان از شیر پودری نیز طفل را تغذیه کرد و نباید به این عقیده بود که طفل به شیر ضرورت ندارد، بلکه تا سن تکمیل رشد و نموی استخوان ها، انسان به شیر ضرورت دارد، بنابرین شیر یک غذای مکمل بوده و در رشد جسمی

مشوره‌های ضروری

الف: تهیه و ترتیب غذای روزانه:

غذای روزانه باید متنوع باشد و با در نظر داشت سه دسته مواد غذایی و مراعات شرایط حفظ الصحه تهیه و ترتیب گردد که برای توضیح بهتر یادآوری نکات ذیل ضروریست:

- ۱- غذا باید یکنواخت نباشد: خوردن عین غذا در چند روز تکرار نشود، زیرا در اثر خوردن غذای یکنواخت و استفاده نکردن از غذاهای متنوع، زمینه بروز فقدان اکثر مواد غذایی در بدن مساعد می‌گردد.
- ۲- تهیه غذا از نگاه پروتئین مکمل: اگر نسبت ضعف اقتصاد از غذاهای گوشتی کمتر استفاده می‌شود، به جای گوشت از حبوبات و لبیات (تخم، ماست، چکه، قرووت و دوغ) می‌توان کمبود پروتئین را تکمیل کرد و هم اگر سبزی‌ها و ترکاری‌های پخته را یکجا با یکی از مرکبات شیر که ذکر شد، صرف نمایید، در این صورت ویتامین‌ها و منزال‌ها را از سبزی و ترکاری به صورت خام و پخته و پروتئین را از قرووت و یا چکه حاصل می‌توانید کرد. باید گفت که اگر لوبیا و جواری یکجا خورده شوند، امینو اسیدهای هر دو در بدن با هم یکجا شده معادل پروتئین گوشت می‌شوند و اگر تخم مرغ با غذایی که از حبوبات تهیه می‌شود، صرف گردد، کمبود پروتئین را می‌توان پوره

دست دهنده.

اطفال بعد از سن شش‌الی سن نوجوانی (که در دختران سن ۱۴ و در پسران ۱۵ و ۱۶ تعیین شده است)، به مقدار بیشتر غذا ضرورت دارند. باید غذا هایشان از کودکی الی جوانی دارای مواد پروتئینی، ویتامین‌ها، منزال‌ها و آب باشد، در غیر آن از قلت مواد مورد ضرورت بدن، ایشان ضعیف، علیل و کم وزن بار آمده و هم سبب عقب ماندن رشد جسمی و فکری شان می‌گردد. انسان‌ها در دوره نشوونما که از وقت تولد تا برآمدن آخرین دندان (دندان عقل) می‌باشد، علاوه بر این که به تمام مواد غذایی ضرورت دارند، در کنار دیگر غذاها، موجودیت لبیات، مخصوصاً شیر در غذای شان نقش مهم دارد. پس بهتر است که مادران، پدران، معلمان، دکتوران و کسانی که با اطفال سروکار دارند، همیشه متوجه حالت فزیکی و روانی اطفال باشند تا با مشاهده آثار فقدان مواد غذایی در اطفال به تقویت و تداوی شان پرداخته شود.

به طفل اجازه دهدید هر غذایی را که علاقمند است بخورد، اما والدین متوجه باشند غذاهایی را که در نشوونمای طفل مؤثر است به دسترس وی قرار دهند. چنانچه در این مورد تجربه نشان داده که دو طفل در عین سن تحت تغذیه گرفته شده اند، یکی توسط متخصص تغذی و طفل دیگر از غذاهای مورد علاقه خویش آزادانه تغذیه می‌نمود، در نتیجه به مشاهده رسیده که هر دو طفل عین مقدار مواد غذایی را نظر به ضرورت بدن خویش گرفته اند و نشوونمای شان یکسان صورت گرفته است.

کرد.

۳- تهیه غذا از نگاه وقایه صحت:

طوری که تذکر یافت سبزی ها و میوه های زرد و سبز تیره دارای کرووتین، آهن و دیگر ویتامین ها و منزال ها می باشند، اگر از سبزی های زرد و سبز تیره مثل کدو و پالک غذا تهیه می شود، مقدار کرووتین و آهن آن مکمل بوده، لذا ناید همزمان از میوه هایی مثل لکات، آلو و زرد آلو انتخاب کرد، بلکه میوه را از گروپ ویتامین C تعیین باید کرد و یا می توان برای اخذ این ویتامین از بادنجان رومی تازه سلاد تهیه کرده و کمبود ویتامین C را پوره کرد.

در خریداری میوه ها و سبزی هایی که پخته و خام خورده می شوند، باید متوجه بود که تازه باشند، زیرا میوه ها و سبزی هایی که دیر مانده باشند، ویتامین های آنها در اثر گذشت چند روز ضایع می شوند. همچنان ویتامین های غذا در اثر بریان شدن و سرخ کردن به درجه حرارت بلند و یا حرارت کم دوامدار ضایع می شوند. از اینکه کچالوی خام دارای ویتامین C می باشد، اگر با پوست آن در دیگر بخار سربسته حرارت داده و پخته شود و بعداً پوست کرده و صرف شود، ویتامین C آن ضایع نمی شود، زیرا این ویتامین با تماس اکسیجن و حرارت دوامدار از بین می رود.

میوه ها و سبزی ها را نباید برای مدت مديدة در آب گذاشت، زیرا ویتامین های منحل در آب حل گردیده و ضایع می شوند. بعضاً عادت دارند که سبزی هارا اول ریزه کرده و بعد می شویند که در این صورت

مقدار زیاد ویتامین های آن ضایع میشود. پس بهتر است که سبزی ها را اول شسته و بعد ریزه کرده و در آب کم پخته کنیم. آبی که برنج در آن جوش داده می شود مقدار زیاد ویتامین B1 داشته و باید خورده شود. اگر برنج به قسم دمپخت پخته شود بهتر است. اگر لبینیات، میوه ها و سبزی هایی که ویتامین A و کرووتین دارند در آفتاب و تماس اکسیجن برای مدتی گذاشته شوند، ویتامین A و کرووتین آن ضایع می شوند. تجربه ثابت کرده است که میوه هایی که از درخت کنده و زود خورده می شوند، مقدار ویتامین های آن نسبت به میوه هایی که برای چند روز در بازار مانده و صرف می شوند، بیشتر است. پس بهتر است سبزی ها و میوه ها تازه صرف شوند.

یادآور می شوم که نوشیدن چای بعد از صرف نان باعث ترسب آهن می گردد و آهن جذب نشده با مواد غایطه طرح می گردد، پس نباید فوراً بعد از صرف غذا چای نوشید و اقلام یک ساعت وقفه وجود داشته باشد.

۴- کاربوهایدریت ها:

کاربوهایدریت ها به اندازه ضرورت بدن باید مصرف شوند. خوردن غذا های چرب و هم خوردن زیاد کچالو، برنج، نان و شیرینی باب سبب چاقی گردیده و به مهمترین عضو بدن یعنی قلب، لطعمه بزرگ وارد می کند.

۵- مرااعات شرایط حفظ الصحه در تهیه غذا:

- شخصی که غذا را تهیه می کند، باید به کدام بیماری ساری مصاب

نبوده دستهایش پاک باشد.

- ظروف غذا خوری نا صابون و آب پاک شسته شده و عاری از میکروب ها باشد.

- غذا باید در محیط پاک، دور از مگس و نهی از گرد و خاک تهیه و صرف گردد. همچنان غذا تا وقت صرف، پوشیده باشد.

- میوه ها و سبزی های ناشسته دارای میکروب اند، لذا قل از صرف آنها را با آب پاک شسته و در محلول پتاس کمرنگ (گلابی) جدا جدا برای ده دقیقه بگذارید، طوری که تمام قسمت های آن ها زیر آب شوند. اگر پتاس میسر نشود، از محلول آب و نمک استفاده گردد و برای پنج دقیقه میوه و یا ترکاری در محلول گذاشته شده، بعد با آب پاک آبکش و صرف شود.

- اگر غذا شب مانده باشد، باید آن را کاملاً گرم نموده و صرف کرد.

- گوشت خام و تخم پخته شده محل مساعد برای نموی سریع بعضی میکروب هاست، پس ظرف گوشت شویی و کارد گوشت باید مخصوص باشند و برای میوه ها و ترکاری هایی که خام صرف می شوند، استفاده نگردد. بعد از انداختن گوشت و یا سبزی ها در دیگ، قبل از دست زدن به کفگیر، بوتل های مصالحه و یا دسته و سرپوش دیگ، باید دست ها را با آب و صابون شسته و با دست های پاک به دیگر لوازم و خوردنی ها دست زد. با این طریق می توان از راهیابی میکروب ها به دسته دیگ (که عموماً حرارت کافی به آن نمی رسد و میکروب ها باقی می مانند) و دیگر لوازم آشپزخانه جلوگیری کرد.

- به هیچ وجه به اطفال اجازه داده نشود که به گوشت خام، سبزی ها و میوه های ناشسته دست زنند، زیرا دست های شان با میکروب آلوده شده سبب اسهالات، پیچهای خونی و گلودردی می شود.

- ماست، ترشی و غذاهای سرکه دار نباید در ظروف فلزی نگهداری و یا صرف شوند، چون از تماس تیزاب ها با فلزات، اکسید ساخته می شود که باعث تسمم می گردد.

- آب نوشیدنی نیز باید پاک و عاری از میکروب بوده و سربسته نگهداری شود. در صورتیکه از آب جوشداده استفاده می کنید، باید آب را بگذارید که منزل های آن ته نشین شود تارسوبات آن را جدا کنید و برای نوشیدن مورد استفاده قرار دهید.

۶- غذاهایی که متهم شیر مادر به طفل داده می شوند:

- در قسمت تهیه غذای اطفال از تولد تا دو سالگی مطابق جدول غذاهایی، از غذاهای نرم و مایع مثل آب میوه ها، فرنی، زردی، تخم نیم بند یا کستردن تخم، فرنی کچالو، فرنی آرد سه جی، بری میوه، سوربای گوشت و استخوان، سوربای ترکاری و گوشت کوفته استفاده شود و در سن دو سالگی از غذاهای فامیل نیز برای اطفال می توان داد.

- نظر به خواهش طفل همیشه برایش آب داده شود. بعضی ها فکر می کنند که در زمانیکه طفل به اسهال مبتلا می باشد، نباید برایش آب داد، این تصور کاملاً غلط است، چون در اثر اسهالات، آب بدن طفل

ضایع شده و درجه حرارت بدن طفل بلند می رود. پس باید برایش آب داده شود. همچنان محلول O.R.S که از نمک، بوره و آب جوشداده تهیه می شود، به طفل داده شود. ناگفته نماند که در جریان گرفتن انتی بیوتیک، اطفال و کلان سالان ماست بخورند، زیرا در اثر گرفتن انتی بیوتیک، میکروب های مفید روده ها از بین می روند و با خوردن ماست دوباره تشکیل می گردند.

ب: والدین برای داشتن اطفال سالم و خوشبختی خانواده نکات ذیل را در نظر گیرند:

- ۱- فاصله زمانی بین تولدات وجود داشته باشد،
- ۲- در تهیه غذای طفل دستایر حفظ الصحه مراعات شود،
- ۳- در صورتی که شیر مادر کفایت کند ماههای اول، طفل باید با شیر مادر تغذیه شود و در اثنای شیر دادن، باید، مادر از لحاظ روحی آرام باشد،
- ۴- برای وقایه طفل از امراض ساری، واکسین های طفل به شکل منظم تطبیق شود،
- ۵- از بردن طفل به جاهای مزدحم و غیر صحی خودداری گردد،
- ۶- در صورت مصاپ شدن طفل به امراض ساری و در صورت ملاحظه اثرات کدام بیماری، فوراً به داکتر مراجعه شود و نباید خودسرانه برایش دوا داد،

- ۷- بدن طفل همیشه پاک و دور از کثافت نگه داشته شود و مخصوصا در شش ماه اول آبیکه طفل را با آن می شویند، پاک و عاری از میکروب باشد،
- ۸- در مورد آب آشامیدنی طفل باید بسیار محتاط بود و در صورتی که طفل را بیرون می برد، آب نوشیدنی مطمئن با خود داشته باشید، زیرا اکثر بیماری های ساری به وسیله آب سراست می کند،
- ۹- بازیچه های اطفال با صابون شسته شوند و لوازم حمام و رخت خواب طفل باید پاک و زود زود آفتاب داده شوند،
- ۱۰- برای مصروف ساختن طفل از دادن پول های سکه بی و کاغذی، شانه، برس موی، برس دندان، برس بوت و لباس، عینک چشم، انگشت رو چوری، ساعت دستی و ... که اکثراً ناقل بیماری های ساری اند و همچنان لوازم تیز و نوک دار مثل چاقو، قیچی، آبینه، سیخ بافت، قطعی تار و سوزن، ناخن گیر و سوهان ناخن جدا خودداری شود،
- ۱۱- ادویه ها، قطعی های مصالحه، پتاس، گوگرد، سامان آرایش، صابون و قلم هایی را که در ترکیب رنگ آنها مواد کیمیاوی مضره وجود دارد، از دسترس اطفال دور نگهدارید و همچنان در اتاق نشیمن و خواب نباید از مواد کیمیاوی مثل اسیتون و رنگ ناخن استفاده کرد،
- ۱۲- کلکینها و دروازه های اتاق نشیمن و خواب را جالی بگیرید تا مانع عبور حشرات به خصوص مگسها و پشه ها شود،
- ۱۳- طفل را همیشه با قاشق غذا بدھید. چون اکثر میکروب ها در زیر

خوب شور بدهید تا حل شود. سپس در یک دیگ نسبتاً بزرگتر از ظرف مواد مخلوط شده، آب را جوش بدهید و ظرف مواد مخلوط شده را طوری در آب جوش بگذارید که آب ظرف بزرگ در ظرف مواد کسترد راه نیابد. برای چند دقیقه کسترد را با قاشق شور دهید تا بسته شده و غلظت آن مانند فرنی گردد. مواد کسترد نباید جوش بخورد، زیرا کسترد، دُردک می شود، یعنی به مجرد بسته شدن از آب جوش دور شود.

۲- شوربای ترکاری:

مواد مورد ضرورت:

- کچالو، زردک، گشنیز و پیاز یک عدد،
- شوربای گوشت و یا آب،
- یک قاشق روغن،

طرز تهیه: ترکاری هارا پاک شسته زردک، کچالو و پیاز را برفی و برگ های گشنیز را هم ریزه کنید. زردک را برای پنج دقیقه در آب جوش بدهید، بعد کچالو، پیاز و گشنیز را به آن علاوه نموده برای پنج دقیقه جوش داده و مواد مذکور را از جالی تیر کنید و آن را در یخنی انداخته و روغن و نمک را نیز به قدر ضرورت در آن علاوه نمایید و برای بار سوم پنج دقیقه آن را جوش دهید.

ناخن جامی گیرند و باعث بیماری های مختلف می گردند،
 ۱۵- از انتخاب و خرید بازیچه هایی که با دهن نواخته و یا پف می شوند، جلوگیری شود، زیرا امکان دارد که غیر از طفل دیگران نیز از آن استفاده کنند و یا طفل در دوران مرضی و بعد از صحت یابی از آن استفاده کند که باعث سرایت و یا رشد دوباره بیماری می گردد،
 ۱۶- از بوسیدن دهن و روی طفل خودداری شود، به خصوص اشخاص بیمار و کهنه سال باید ازین کار شدیداً خودداری کنند،

ج. طرز تهیه چند نوع غذای صحی برای اطفال:

۱- کسترد تخم:

مواد مورد ضرورت:

- آب جوش داده سرد، یک گیلاس،
- چهار قاشق چای حوری شیر پودری (بعد از سن یک سالگی می توان از شیر تازه جوش داده شده نیز استفاده کرد)،

- یک عدد زردی تخم مرغ،

- یک قاشق چای حوری بوره،

- یک قاشق چای حوری کارنفلور،

طرز تهیه: شیر را در آب جوش داده سرد با بوره محلوت کنید. بعد آن را در ظرف انداخته زردی تخم و کارنفلور را در آن علاوه کنید و

۵- آرد نخود:

با استفاده از آرد نخود برویکه کنید، طوریکه:

یک پیاله نخود برویکه کنید، سپس آن را دور کرده باشید، با هاون و یا ماشین میده کنید. سپس آن را از میده بیز گذرانده و در یک قطعی بیاندازید.

هر هفته دوبار می‌توانید دو قاشق این پودر را در یک گیلاس شیر که بوره نیز داشته باشد علاوه کنید و برای کودک بدھید. برای اطفال بزرگتر می‌توانید مقدار زیادتر پودر نخود را در شیر علاوه کنید، قسمی که غلظت آن به اندازه حلووا یا فرنی باشد.

۶- چطور می‌توان یک طلف را صحتمند ارزیابی کرد؟

اگر مادران در دوره بارداری از سه گروه مواد غذایی که قبل از توضیح شد، به صورت منظم استفاده نمایند و از حالت روانی خوب برخوردار باشند، اطفال سالم و صحتمند به دنیا می‌آورند. یک طلف نارمل بعد از تولد دارای سه کیلو وزن و ۵۰ سانتی متر طول قدی باشد. در صورتی که مادر شیرده غذای مکمل مورد نیاز بدن خود و طفلش را اخذ بدارد و یا طفل با غذاهای متنوع تغذیه شود، نموی طفل در آوان کودکی الی ختم دوره شیردهی به شکل منظم صورت گرفته، در وزن و طول قد طفل افزایش به مشاهده می‌رسد. طراوت، تازگی و شادابی در جلد، چشمان و موهای یک طلف صحتمند دیده می‌شود. استخوان

این غذا برای طفل شش ماهه خیلی مفید ثابت شده است، لذا طبق ضرورت هر هفته دوبار بروایش باید داده شود.

۳- شولة ترکاری:

این غذا را می‌توانید برای اطفال بزرگتر از هشت ماه تهیه کنید. مواد آن عین مواد شوربای ترکاری بوده و در آن برنج نیز به قدر ضرورت علاوه می‌شود. ولی ضرورت به گذراندن مواد آن از جالی نیست.

۴- فرنی کچالو و زردک:

مواد مورد ضرورت:

- دو قاشق زردک برفی شده و یک عدد کچالو،
- شیر پودری سه قاشق چایخوری،
- بوره دو قاشق چایخوری،

طرز تهیه: کچالورا شسته و با پوست آن جوش دهید و دو قاشق نانخوری زردک برفی شده را نیز جدا گانه جوش دهید. کچالورا پوست کرده با پشت قاشق نرم سازید. شیر پودری را در یک گیلاس آب جوش داده شده حل کنید و زردک، کچالو و بوره را در آن علاوه کنید. مخلوط را برای پنج دقیقه در حرارت کم با قاشق شور دهید.

این غذارا می‌توانید هر هفته یکی دو بار برای طلف بدھید.

جدول ارزش هر ۱۰۰ گرام غذا از حیث مواد غذایی

۱ ویتامین C میلیگرام	۲ پیاسین میلیگرام	۳ ربوفلورین میلیگرام	۴ تیاپور میلیگرام	۵ ویتامین A میلیگرام	۶ تیاپور میلیگرام	۷ ویتامین B میلیگرام	۸ میلیگرام	۹ میلیگرام	۱۰ آهن	۱۱ کلیه گرام	۱۲ پروتئین گرام	۱۳ حرارت کالری	۱۴ غذا
الطلق													
-	۴۲	۰.۱۲	۰.۰۵	-	۳۷۲	۲.۳	۴۱	۱۳۲	۳۲۳	۳۲۳	۱۰۰	۱۰۰	آرد کندم
۶	۰.۲	۰.۰۲	۰.۰۳	۷۲۰	۱۲	۰.۳	۱۱	۰.۸	۲۸	۲۸	انواع	انواع	
۲	۰.۵	۰.۰۵	۰.۰۶	۸۰	۲۲	۰.۶	۵۶	۱.۴	۷۹	۷۹	انجیر تازه	انجیر تازه	
۴	۰.۲	۰.۰۴	۰.۰۶	۸۰	۲۱	۰.۶	۱۷	۰.۸	۶۶	۶۶	انکور	انکور	
۱۴	۰.۵	۰.۱	۰.۰۷	۶۶۰	۲۲	۰.۷	۳۶	۱.۴	۲۲	۲۲	بادرنگ	بادرنگ	
۲۲	۰.۵	۰.۰۴	۰.۰۶	۱۱۰۰	۲۲	۰.۶	۱۱	۱	۲۰	۲۰	بادنجان	بادنجان	
											رومی تازه	رومی تازه	
۵	۰.۶	۰.۰۵	۰.۰۴	۲۵	۳۷	۰.۴	۱۵	۱.۱	۲۴	۲۴	بادنجان	بادنجان	
-	۱.۶	۰.۰۳	۰.۰۷	-	۱۳۶	۰.۸	۲۴	۷.۶	۳۶۲	۳۶۲	برچ	برچ	
-	۰.۶	۰.۶۱	۰.۰۳	۱۲۶۰	۲۲۹	۰.۵	۳۰۰	۲۲	۳۶۸	۳۶۸	پیش	پیش	
۶	۰.۲	۰.۰۳	۰.۰۲	۵۰	۴۴	۰.۵	۲۲	۱	۳۸	۳۸	چار	چار	
۴۹	۰.۲	۰.۰۳	۰.۰۸	۱۹۰	۲۳	۰.۴	۳۳	۱۰.۸	۴۵	۴۵	خوب (املی)	خوب (املی)	
-	۰.۱	۰.۲۷	۰.۰۸	۱۱۶۰	۲۱۰	۰.۲	۵۶	۱۲.۸	۱۷۲	۱۷۲	نهنج مرغ	نهنج مرغ	
-	-	۰.۲۵	۰.۰۷	۲۲۱۰	۵۸۶	۰.۲	۴۷	۱۲.۳	۳۶۱	۳۶۱	نهنج مرغ (زردی)	نهنج مرغ (زردی)	
-	۰.۱	۰.۲۶	-	-	۱۷	۰.۲	۶	۱۰.۸	۵۰	۵۰	نهنج مرغ (سفیدی)	نهنج مرغ (سفیدی)	

های طفل محکم و به صورت منظم نمو می کنند، دندان هایش به وقت معین به برآمدن آغاز و بعد از شش ماهگی طفل نشسته و در ده ماهگی به راه رفتن شروع می کند. طفل خندان و خوش طبع به نظر می رسد. با اینحال باید بعد از ختم دوره شیر دهی نیز در تغذیه طفل توجه خاص صورت گیرد.

در اثر خوردن زیاد مواد قندی و شحمی انساج شحمی در زیر جلد طفل زیادتر شده و طفل چاق و فربه به نظر می رسد، اما جلدش زردرنگ، موهایش نرم و غیر طبیعی و هم طفل کسل دیده می شود. برآمدن دندانها و راه رفتن اینگونه اطفال به تعویق می افتد و نمی توان اینگونه اطفال را صحتمند ارزیابی کرد، زیرا تنها چاقی و پیدایش چربی زیاد در زیر جلد باعث صحت و سلامتی طفل شده نمی تواند. اطفالی که با غذای مورد ضرورت بدن شان تغذیه نمی شوند، علاوه از اینکه نشو و نمای شان به تعویق می افتد، عصبی، گوشه گیر و بد خو بوده، به خوردن غذا علاقه نشان نمی دهند و از آمیزش با اطفال دیگر دوری می کنند که علت اصلی آن کمبود ویتامین های مورد نیاز شان می باشد.

همچنان حالت روانی طفل نیز قابل یادآوریست. در خانواده هایی که والدین و اعضای خانواده در فضای خوش، دور از کدورت و عقده ها زندگی می کنند، اطفال شان نیز به صورت عادی، خوش و شاداب پرورش می یابند، در غیر آن در اثر نگرفتن غذای کافی و نرسیدن محبت والدین به اطفال، علاوه از اینکه طفل به سوء تغذی دچار می شود، بنا بر فضای ناسالم خانواده، جسمًا و روحًا افسرده و علیل، به همه کس بدین، بی اعتماد و عقده بی بار می آید که عواقب وخیمی را در قبال دارد.

جدول ارزش هر ۱۰۰ گرام غذا از حیث مواد غذایی

C	ویندهن	نیاسین	ربوپلاوین	نیامن	میلیگرام	میلیگرام	نیامن	میلیگرام	لاسفوس	آهن	کلیم	بروتین	حرارت	غذا
	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	گرام	گرام	گرام	کالوری	کالوری
۷	-۰۲	۱۴۶	-۰۳	۱۶۰	-۷۸	-۰۶	۹۴۹	-۵۰۸	-۴۹۲	Shirxshak				
										Mehmoli				
۸	-۰۱	-۰۸	-۰۰۴	-	-۹۷	-۰۱	۱۲۳	-۳۰	-۳۶	Dibeklu				
										(بجزی)				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	TAD	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Qad				
۹	-۰۱	-۰۱	-۰۰۲	۱۶۰	-۶۱	-	۷۸	-۲۳	-۳۰	Raqau				
										(رقطان)				
-	-۰۲	-۰۲	-۰۰۲	-۰۰۲	-۷۲	-۱۱۶	-۱۲۵	-۸	-۲۹۳	Sabzeh				
										(سبزه)				
۱۰	-۰۲	-۰۰۸	-۰۰۴	۱۶۰	-۲۰	-۰۱	۶۲	-۱۲	-۱۰	Kahro				
										(کاهرو)				
۱۱	-۰۴	-۰۰۵	-۰۰۱	-۰۰۱	-۶۶	-۰۸	-۱۲	-۲۴	-۹۸	Khajlu				
										(خاجلو)				
۱۲	-۰۲	-۰۰۷	-۰۰۴	۳۶۰	-۱۰	-۰۴	۱۰	-۰۷	-۱۶	Kowayeh				
										(کووایه)				
-	-۰۰	-۰۰۸	-۰۱۰	-۰۰	۱۱۹	-۳۲	۷۸	-۲۰۳	-۲۶۸	Hesni				
										(هنسن)				
۱۴	-۰۲	-۰۰۵	-۰۰۵	-۰۰۵	-۹۰	-۱۱	-۰۵	-۴۶	-۱۳۴	Krom peshne				
										(کرم پشن)				
۱۵	-۰۲	-۰۰۳	-۰۰۴	-۰۰۴	-۱۰	-۲۲	-۰۶	-۲۲	-۰۹	Keto				
										(کتو)				
-	-	-	-	-	-۲۷	-۲۷	-۲۶	-	-۳۷۰	Mor				
										(مر)				
۱۷	-۰۰	-۰۰۸	-۰۰۲	-۰۰۲	-۹۰	-۲۲	-۰۱	-۲۲	-۲۴	Nekhi				
										(نکھی)				
-	-۰۱	-۰۰۲	-۰۰۰	-	۱۱۷	-۲۱	-۱۱	-۲۶	-۳۰۹	Koost galo				
										(کوست گالو)				

جدول ارزش هر ۱۰۰ گرام غذا از حیث مواد غذایی

C	ویندهن	نیاسین	ربوپلاوین	نیامن	میلیگرام	میلیگرام	نیامن	میلیگرام	فاسفورس	آهن	کلیم	بروتین	حرارت	غذا
	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	ملیگرام	گرام	گرام	کالوری	کالوری
۲۱	۱۶۱	۳۷۶	-۰۲۶	۵۲۵۰۰	۴۸۶	-۷۸	۸	-۲۳	-۲۰۸	جتر گاو				
۲۲	۱۷۹	۳۷۸	-۰۴	۵۰۵۰۰	۳۶۴	-۱۲۶	۸	-۲۱	-۱۰۸	جتل				
۲۳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	گوشت				
۲۴	۱۷۴	-۰۱۴	-۰۱۰	۳۹۰	۵۲	-۰۰۵	۹	-۲۷	-۱۰۸	جواری				
-	۲۱	-۰۱	-۰۰۹	۷۰	۶۰	-۲۱	۷۷	-۲۲	-۲۸۴	خرما				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	روشن				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	زیتون-کشید				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	روغن				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	لیانی				
۲۶	-۰۱	-	-۰۰۱	۴۰	۴۰	-۰۰۵	۵۱	-۰۵	-۱۶	رواش				
-	۰	-۰۱۹	-۰۱۲	-	۱۰۷	-۲۸	۹	-۱۷۴	-۲۰۷	زبان گاو				
۲۷	-۰۸	-۰۰۵	-۰۰۲	۲۷۹۰	۲۲	-۰۰۵	۱۲	-۱	-۵۱	زرد آلو				
-	-	-	-	-	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	گره				
-	-	-	-	-	-	-	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	زیتون				
-	-	-	-	-	-	-	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	سرمه				
۲۹	-۰۲	-۰۰۳	-۰۰۴	-۰۰	-۰۰	-۰۰۳	-۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	سبب				
۳۰	-۰۴	-۰۰۲	-۰۰۴	-	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	-۰۰۰	فلکم				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	چه				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	شکر				

جدول ارزش هر ۱۰۰ گرام غذا از حیث مواد غذایی

نام	حرارت کالری	بروتین گرام	کلیه ملیکرام	پروتئین ملیکرام	ریولالوین ملیکرام	نیاسین مللیگرام	ونتامین A مللیگرام	ونتامین B مللیگرام	فافوروس مللیگرام	راحد بین الطلای	ونتامین C مللیگرام	نیاسین مللیگرام	ریولالوین مللیگرام	ونتامین C مللیگرام	آهن مللیگرام	کلیه مللیگرام	پروتین گرام	نیاسین مللیگرام	ریولالوین مللیگرام	ونتامین C مللیگرام
گوشت گوساله	۱۹۰	۱۸۱	۱۸۱	۲۸۹	۱۹۳	۶۴	۰۰۵	۰۱۴	-	۰۱۴	۶۴	-	-	-	۱۹۳	۱۹۳	۰۱۴	۰۰۵	۰۱۴	۶۴
گوشت گوشنده	۱۲۷	۱۰۷	۹	۲۴	۱۰۷	۴۰	-	۰۱۴	-	۰۱۴	۴۰	-	-	-	۱۰۷	۱۰۷	۰۱۴	۰۰۵	۰۱۴	۴۰
گوشت مرغ	۳۰۲	۱۸	۱۶	۰۰۸	۰۰۸	۰۱۶	-	-	۲۰۰	۰۰۸	۰۱۶	-	-	-	۰۰۸	۰۰۸	۰۱۶	۰۱۶	۰۰۸	۰۰۸
لوبیا سفید	۲۲۸	۲۱۴	۲۱۴	۱۱۲	۱۱۲	۲۰۲	-	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷	۱۱۲	-	-	-	۱۱۲	۱۱۲	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷
لوبیا سارخ	۲۲۶	۲۲۱	۲۲۱	۱۱۲	۱۱۲	۲۰۰	-	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷	۱۱۲	-	-	-	۱۱۲	۱۱۲	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷
بیموی درش کاره	۳۲	۰۹	۰۹	۰۰۶	۰۰۶	۰۰۶	-	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۶	-	-	-	۰۰۶	۰۰۶	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۶
ملت	۳۶	۳۵	۳۵	۰۱	۰۱	۰۰۸	-	۰۰۶	۰۰۶	۰۰۶	۰۰۴	-	-	-	۰۰۶	۰۰۶	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۶
ملق	۱۷۰	۱۲۸	۱۲۸	۰۱	۰۱	۰۰۸	-	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۴	-	-	-	۰۰۷	۰۰۷	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۴	۰۰۷
مسکه	۷۱۶	۰۶	۰۶	۰۰۱	۰۰۱	-	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	-	-	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰
مزر	۱۲۵	۱۰۶	۱۰۶	۰۱۲	۰۱۲	۰۰۲	-	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲	-	-	-	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲	۰۰۲
نان سفید	۰۷۲	۰۶۱	۰۶۱	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	-	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	-	-	-	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵	۰۰۵
نان سوس	۲۴۰	۱۰۲	۱۰۲	۰۱۰	۰۱۰	۰۰۲	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	-	-	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰
نخود	۷۰	۶۹	۶۹	۰۱۴	۰۱۴	۰۰۲	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	-	-	-	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰	۰۰۰

تذکر:

در نوشتن این کتاب بیشترینه از تجارب و آگاهی های شخصی خویش استفاده برده ام و مقداری نیز از دو اثر معتر ذیل استفاده جسته ام:

- اطلاعات عمومی (گنجینه، دانش)، جلد سوم،
- اساسات تغذی، چاپ کابل، نوشته، خانم ستیل،