



دەزیمێ کوردستانی میزاق

کۆمەڵەی (A.S.K)

ژانێری پۆشنیری دروستی

(1)

بنەما گشتییەکان بۆ قوتابیان

خواردنی دروستی



د. سەلاح محەممەد عەزیز

سەرپەرشتی و پێشکەشکردنی

مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی

د. ناوڕنگ محەممەد قادر

دانانی

مامۆستا رەفیق محەممەد سالیح

كۆمەلەي (A.S.K)

زنجىرەي رۇشنىبىرىيى دروستى (۱)

بىنەما گىشتىيەكان بۇ قوتابىيان

خواردنى دروستى

سەرپەرشتى و پىشكەشكردنى

د. سەلاخ مەھمەد عەزىز

دانانى

مامۇستا ئەكرەم قەرەداخى

د. ئاورنگ مەھمەد قادر

مامۇستا رەفيق مەھمەد سالىح

- كۆمەلەي ئەمەرىكى بۇ كوردەكان (A.S.K)
- زنجىرەي رۇشنىبىرىي دروستى (۱)
- بىنەماگشتىبىهكان بۇ قوتابىيان: خواردنى دروستى
- مافى چاپكردنەوہى پارىزراوہ
- د. سەلّاح محەممەد عەزىز، م. ئەكرەم قەرەداخى، د. ئاورنگ محەممەد قادر، م. رەفىق محەممەد سالح
- چاپى يەكەم، ۱۹۹۹
- جياكردنەوہى رەنگ: چاپەمەنى دانان، چاپى وىنەكان: چاپخانەي دلىر
- وىنەي بەرگ: وىنەگرى ھەلۇ
- پىت چىن و دەرھىنانى ھونەرى: دانا كمال على و كۇسار عزت عبداللہ و عدنان رحيم قادر
- چاپدراوہ لەئۇفسىتى پەيڧ . سلىمانى . عىراق
- ژمارەي سپاردن: ﴿ ۳۲۸ ﴾
- تىراژ: ۱۰۰۰ دانە
- ئەم كىتەپە لەكەتەلۇگى كىتەپخانەكاندا لەژىر ئەم ناوونىشانانەدا پۇلىن دەكرىت: خواردنى دروستى ، تەندروستى مندال، رۇشنىبىرىي دروستى، و تەندروستى لەكوردوستاندا.

ناومرۇك

- ۳ ناومرۇك
- ۵ پېرستى خشته و وىنه و شىوهكان
- ۷ پىشەكى كوردى
- د. سەلاخ محەممەد عەزىز
- ۲۹ بەندى يەكەم : بىنە ماگشتىيە كانى خۇراك
- ۳۳ بەشى يەكەم : خۇراك و مرۇف
- م. رەفيق محەممەد سالىح
- ۴۹ بەشى دوووم : مرۇف و پىنداويستى ووزە
- م. رەفيق محەممەد سالىح
- ۶۳ بەشى سىيەم : بەدخۇراكى
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- ۸۳ بەشى چوارەم : كەم خوينى
- د. ئاورنگ محەممەد قادر
- ۹۱ بەشى پىنچەم : ئايۇدىن وناھە مواريبە كانى كەمى ئايۇدىن
- د. ئاورنگ محەممەد قادر
- ۱۱۱ بەندى دوووم : مادە بىنەرەتتىيە كانى خۇراك
- ۱۱۵ بەشى شەشەم : كاربۇھىدرەيت
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- ۱۳۱ بەشى ھەوتەم : ترشەنە مېنىيە كان و پىرۇتىن
- م. رەفيق محەممەد سالىح
- ۱۴۷ بەشى ھەشتەم : چەورى
- م. ئەكرەم قەرەداخى
- ۱۶۵ بەشى ئۆيەم : ئاو
- م. رەفيق محەممەد سالىح

- ۱۷۹ بهندی سییهم: ژهمه نمونه بییه کان
- ۱۸۲ بهشی دهیهم: خوراکی نمونه یی مروث
 م. په فیق محهمه سالح
 بهشی یانزه هم: چهند رینماییه ک دهر باری خوراک و مندالی ته مهن
- ۱۹۳ قوتا بغانه ی سهره تایی
 م. نه کرهم قهره داخی
- ۲۰۵ بهشی دوانزه هم: پوخساری سروشتی مندال و خوراکی ته او
 م. نه کرهم قهره داخی
- ۲۱۱ بهندی چوارهم: پاشکوکان
- ۲۱۲ خشته ی (۱) بری به شه تهرخان کراوی خوراکی پوزانه ی پاسپارده (کانزاکان)
- ۲۱۵ خشته ی (۲) بری به شه تهرخان کراوی خوراکی پوزانه ی پاسپارده (قیتامینه کان)
- ۲۱۷ خشته ی (۳) گرتگی و بایه خی کانزاکان بوون ده کاته وه
- ۲۲۲ خشته ی (۴) قیتامینه کان
- ۲۲۶ خشته ی (۵) نه و خوراکانه ی له کوردوستاندا دست ده کهن
- ۲۲۹ فهره تگوک
- ۲۳۶ شیوه ی (۱) بهراوردی بری پروتین و ووزه نه هندی خوراکدا
- ۲۳۷ شیوه ی (۲) بهراوردی پینداویسته کانی ووزی پوزانه
- ۲۳۸ شیوه ی (۳) بهراوردی بری ووزی پروتین نه هندی خوراکدا
- ۲۳۹ سهرچاوه کان
- ۲۴۱ پینشکی عهره بی
- د. سه لاج محهمه عزیز
- ۲۵۸ ناوه روکی عهره بی

پیرستی خشته‌گان

- خشته‌ی (ا) به‌رله مهنانی ناو خو له کوردوستاندا ۱۲
- خشته‌ی (ب) خواردن ۱۴
- خشته‌ی (ج) خوراک ۱۴
- خشته‌ی (د) بری نهو خوراک‌ی که دانیشتوانی کوردستان له سالی (۱۹۹۷) دا وهریده‌گرت ۱۵
- خشته‌ی (ه) پیوستی له‌شی مندائیک له‌ته‌مه‌نی (۶ تا ۱۲) سال ۲۰
- خشته‌ی (۱ - ۱) په‌رسه‌ندنی بایولوژی قوناغه جیاوازه‌کانی ژیانی مروف ۴۵
- خشته‌ی (۱ - ۲) ووزی بۆژانه‌ی دیاریکراوی بۆ پیاو وژن له چالاکییه جۆراوجوره‌کان ۵۳
- خشته‌ی (۱ - ۲) پۆلینیکی ساکاری نه‌خوشیه‌کانی که‌می پرۆتین و ووزه (PEM) ۶۸
- خشته‌ی (۲ - ۲) جیاوازی له‌نیوان ژیانی لادئ و شار بۆ تووشبوونی (PEM) ۷۲
- خشته‌ی (۱ - ۵) ریزهی بلاوویونه‌وی گۆیتەر له پاریزگای سلیمانی و دمور و پشتیدا ۱۰۲
- خشته‌ی (۱ - ۶) تیکرای ووزو نهو ماددانه‌ی له (۲۵) گرام جۆی نه‌کولوادیه ۱۲۲
- خشته‌ی (۲ - ۶) تیکرای ووزو خوراکه‌ماده‌ی ناو هه‌رژن له (۲۵) گرام دا ۱۲۳
- خشته‌ی (۲ - ۶) هه‌ندیک له‌ریزهی بینکها‌تووه‌کانی هه‌نگوین ۱۲۷
- خشته‌ی (۱ - ۷) جۆری ترشه نه‌مینییه‌کان به‌پنی گرنگیان بۆ مروف ۱۲۳
- خشته‌ی (۲ - ۷) بری بریارداوی خوراک‌ی بۆژانه‌ی پرۆتین بۆشیره‌خۆرمو مندالان و هه‌رزه‌کاران ۱۴۲
- خشته‌ی (۲ - ۷) بری پیداو‌یستی بۆژانه‌ی دیاریکراو له ترشه‌نه‌مینییه‌ بنه‌ره‌تییه‌کان
بۆ شیره‌خۆرمو مندال و گه‌وره ۱۴۴
- خشته‌ی (۱ - ۸) بینکهنه‌کانی هیلکه که (۶۰) گرام بیت ۱۵۲
- خشته‌ی (۲ - ۸) بینکهنه‌کانی که‌ره (۱۰) گرام بیت ۱۵۴
- خشته‌ی (۲ - ۸) جۆری ترشه چه‌ورییه‌کان له‌هه‌ندی خوراک‌ی چه‌وریدا (ریزهی سه‌دی) ۱۵۸
- خشته‌ی (۴ - ۸) ریزهی بوونی کۆلیسترۆل له‌خوراکه جیاوازه‌کاندا ۱۶۰
- خشته‌ی (۱ - ۹) هاوسه‌نگی بۆژانه‌ی ناو له‌مروقیکی پیگه‌یشتوودا ۱۷۰
- خشته‌ی (۲ - ۹) بری ناوی دهرچووی بۆژانه له‌بارودۆخی جیاوازا (میلی لیتر) ۱۷۱
- خشته‌ی (۲ - ۹) بری پاده‌ی بری پندراوی مادده‌کیمیایی و تیشکده‌روه و
فهرکه‌ره‌کان و خاصیه‌ سروسه‌تییه‌کانی ناوی شیاوی خواردنه‌وی مروف ۱۷۴
- خشته‌ی (۱ - ۱۰) خوراک‌ی پینشیازکراو بۆ مندالانی ته‌مه‌ن (۶ تا ۱۲ سال) ۱۹۰
- خشته‌ی (۱ - ۱۱) نهو بره‌خوراکانه‌ی مندال به‌پنی ته‌مه‌نی پیوسته بۆژانه بیان‌خوات ۲۰۱
- خشته‌کانی پاشکۆ:
- خشته‌ی (۱) بری به‌شه‌ته‌رخان کراوی بۆژانه‌ی سپارده (کانزاگان) ۲۱۳

- خشتهی (۲) بری به شه تهرخان کراوی پوژانهی سپارده (فیتامینه کان) ۲۱۵
- خشتهی (۲) کانزاگان ۲۱۷
- خشتهی (۴) فیتامینه کان ۲۲۲
- خشتهی (۵) نه و خوراگانهای له کوردستاندا دست دهکون ۲۲۶
- بیرستی وینه و شیوه کان**
- وینهی (۳ - ۱) مندالیکي توشبو به نه خوشی کواشیورکۆر ۶۹
- وینهی (۲ - ۲) که میی پروتین و وزه ده بیته هوی کورته بالایی ۷۴
- وینهی (۵ - ۱) نه خوشیکی توشبو به گزیتتری گری گری ۹۵
- وینهی (۵ - ۲) منالیکي توشبو به نه خوشی نرم کارکردنی پایروید ۱۰۰
- وینهی (۶ - ۱) هه ندیک نمونهی خوراکی کاربوهیدریتی ۱۱۸
- وینهی (۶ - ۲) که نه شامی ۱۲۱
- وینهی (۶ - ۳) هه ندی جوری سهوزه ۱۲۵
- وینهی (۷ - ۱) هیلکه، ریژهیه کی زور له پروتینی تیدایه ۱۳۲
- وینهی (۸ - ۱) ماسی چهوری زور که مه ۱۴۷
- وینهی (۸ - ۲) بری چهوری له گوشتی مریشکدا مامناوه ندیبه ۱۴۹
- وینهی (۸ - ۳) زمردینهی هیلکه خوراکیکی چرکراوهی به که لکه ۱۵۰
- شیوهی (۱ - ۱) زیادبوونی دانیشتوانی گیتی ۳۸
- شیوهی (۱ - ۲) ناراستهی که شه کردنی دانیشتوان و به ره مهینانی
- خواردن و هینانی له ۱۹۷۴ تا ۱۹۸۴ ۴۰
- شیوهی (۱ - ۳) ریژهی به ره می نازه لی و سهوزه له کوی سهرچاوهی
- ووزه خوراکییه کان به پینی هه ریمه کان ۱۹۷۹ - ۱۹۸۱ ۴۲
- شیوهی (۲ - ۱) کاریگری هاوسنگی ووزهی له له شی مروفتا ۵۵
- شیوه (۲ - ۲) جیباوازی له نرخی که رمۆکه خوراک ۵۸
- شیوهی (۱۰ - ۱) نمونهی چوار کۆمه له خوراکییه که ۱۸۵
- شیوه کانی پاشکۆ**
- شیوهی (۱) بهراوردی بری پروتین و ووزه له هه ندیک خوراکدا ۲۳۶
- شیوهی (۲) بهراوردی پینداویسته کانی ووزهی پوژانه ۲۳۷
- شیوهی (۳) بهراوردی بری ووزه و پروتین له هه ندیک خوراکدا ۲۳۸

به ناوى خواى به خشندهى ميهره بان

پيشهكى

به ختيرين به وهى كتيبى يه كه ممان " بنه ماگشتييه كان بوقوتابى: خوارڤنى دروستى " پيشكش بگين، كه به شدارييه كى ساكارو سه ره تاييه له زياد كردنى هوشمهندي دروستى و خوراكى له كوردوستاندا، به هيواره ين هه وه له كان هه ره له زياد بووندا بن بؤ ده وه له مهنه نكردنى كتيبخانهى كوردى له م پسيوريه گرنگه دا. نيمه ليره دا داوا له خه لك و پهروه رديكاران ده كه ين كه نه م زانيارينهى دانه ره كان كويمان كردۆته وه له دووتويى نه م كتيبهدا، بيگه يه نن به مندا لان به شيويه كى گشتيى و قوتابيان به شيويه كى تايبه تى بؤئه وهى سوودى لى ببينن، تاخوارڤنى دروستى و پاراستنى ته ندروستى و چاوديريان بيته خوويه كى پؤژانه يان.

مافى مندا ل هه هوشمهندي خوراكي دا

نه نجومه نى نابورى و كومه لايه تى سه ره بپيكرخراوى نه ته وه يه كگرتووه كان لايه حه يه كى بؤ مافى مندا ل له ساله كانى (1989) دا پيشكش كرد به ناوى "Convention on the Right of Child" لايه حه كه باسى مافى مندا لى كردبوو له خوراك و ته ندروستيداو جهختى له سه ره بايه خى گه ياندنى زانياريه كان كردبوو له هه ردوو بابته كه دا بؤ مندا لان، له به ندى سنييه مي دا مافى مندا ل له ژيانداو له گه شه سه ندى له شي دا باس كردبوو، له به ندى بيست و چه وته ميشدا ده ربارهى به رپرسياريه تى ده وه ته كان ده ره ق مافى مندا ل بؤ ده سته كتنى خوراكى پيويست، كه گه شهى عه قل و له شيان بؤ ده سته به ر

دهكات دووابوو، ههروهه لایهحه كه جهختی لهسهه بهرپرسیارییهتی باوان کردبوو بۆ خۆراك پیدان به منداله كانیان بۆنهوهی گهشهی سروشتیان بۆ دهسته بهر بکهن و لهباریکدا باوک و دایک توانای دهسته بهرکردنی خۆراکی گونجاویان بۆ منداله كانیان نه بیته، لایهحه كه داوای له دهوله ته كان کردبوو له و بارهیه وه یارمه تیان بدن، ههروهه داوایشی کردبوو كه کۆمه لای دهوله تی یارمه تی دهوله ته هه ژاره كان یا ئهوانه ی بهر پروداوی سروشتی یا پامیاری ده که ون، بدن.

کۆمه له وه دهسته هه چهشنه کانی نه ته وه یه کگرتوهه کان، پیناسه و پلانی پرۆگرامی تایبه تیان دانا، كه دهوله ته كان ده توانن به هۆیه وه پرۆگرامی خۆراکی تایبه ت به توییه جیاوازه کانی کۆمه له دابنیتن. له دهوله ته کانی خۆرئاواو ئه مریکای باکور، گه لیک دامه زراوی تایبه تی (حکومی و ناحکومی) دروست بوو، بۆ یارمه تیدانی هاوولاته كانیان له دهسته که وتنی خۆراکی پینویستدا، ئه و لایه نانه بایه خیان به خۆراکی منداله له قوناغی (کۆرپه له یی تا هه ژده سالی). له بهر ئه و پینویستیه زۆره ی منداله بۆ خۆراکی دروستی هه یه تی له دروستکردنی ئه ندامه کانیدا به شیوه یه کی ساغ و سروشتی و گه شه کردنیکی به رده وام و دروستی، ریکخراوی (WHO) و (UNICEF) داوای له دهوله ته دهوله مه نده كان کرد كه یارمه تی دهوله ته هه ژاره كان بدن، بۆنه وه ی بتوانن خۆراك به گه له كانیان ببه خشن.

له و نه زمونه ی خۆم له وولاته یه کگرتوهه کانی ئه مریکادا هه مه، بینومه که قوتا بخانه کانی سه ره تایي و ناوه ندی و ئاماده یی پۆزانه خۆراك بۆ ماوه ی

(۵) پۆز لە ھەفتە يەكدا دەدەن بە قوتابيان بە زۆرىش ئەو قوتابيانەى داھاتيان كەمە لە پارەى ئەو خۆراکە دەبەخشرىن، دەستە زانستىيەكان و مەلبەندەكانى تۆزىنەوھى تايبەتمەند، ھەميشە تۆزىنەوھە لەسەر پىداويستىيى خۆراكى مندال (بەپىي تەمەنيان) دەكەن و دەستەبەرى ئەو پىداويستىيانە لەژەمە خۆراکىيە پۆزانەكانياندا بۆدەكەن. ئەو نمونەيەى سەرھوھ، جەختە لەسەر مافى مندال بۆ خۆراک، ئەگەر لەمالەوھ دەستى نەكەوئیت، لە قوتابخانە دەستى دەكەوئیت. لێرەدا پىويستە جياوازی بکەين لەنيوان خۆراک Food و خۆراكى دروستى Nutrition، واتە ئەوانەى لەش سوڊيان لى دەبينئیت.

بۆئەوھى مرۆف بتوانئیت خۆراكى دروستى ھەلبژيرئیت، باش وایە پىداويستىيى لەش بۆ مادە سوودبەخشەكان و چۆنيەتى پەيداکردنيان لەسەرچاوھ گيانەوھرى و پووەكە سروشتىيەكانەوھە و دەست كەوتنيان بزانت، ئەم زانیاریانە بۆ قوتابى و پەرورەدكاران و خەلكى و پامياران و كارگيرانە.

كەمىيى خۆراک لەكوردوستاندا

بەشيوھەكى گشتىيى، گەرەو بچوك پىويستىيى بەخۆراکە، بەلام پىويستىيى بچوك بۆ خۆراک لەگەرە زياترە، چونكە بچوك لەسورپى گەشەدايە. ئەگەر نەتەوھە يەكگرتووەكان دەستكەوتنى خۆراک بۆمندال بەمافىك لەمافە بنەرەتییەكانى دانابئیت، ئەوا ئايىنە ئاسمانىيەكان بەھەزارەھا سال لەم بارەيەوھە پيش نەتەوھە يەكگرتووەكان كەوتون. بەلام

ئەوێ نوێیە لەم سەدەیدا ئەوێیە کە لەسەر وولاتە دەوڵە مەندەکانە یارمەتی وولاتە ھەزارەکان بەدەن بۆ ئەوێ بگەنە ئاستی پێویستی خۆراک. نەتەوێیە کە گرتوووەکان بە پێچەوانەی ھەموو بڕیارەکانیەو دەربارەی پاراستنی مافی منداڵ لە خۆراک پێدان و تەندروستییدا، سالی (۱۹۹۰) ئابلقە یەکی تەواوی خستەسەر ھەناردەکانی عێراق پاش داگیرکردنی کویت لەلایەن عێراقوە لەو سالەدا، لەبەرئەوێ عێراق لەکپینی بەشیکی زۆری خۆراکدا پشتی بەھەناردە ی نەوتی بەستبوو، لەبەرئەو، ئەو بڕیارە عێراقی لەکپینی خۆراک بێبەش کرد، بەوھش کوردوستان و گەلەکە ی بوونە قوربانی ئەو بڕیارە ی نەتەوێیە کە گرتوووەکان، چونکە ئەویشی دەگرتەو، لەگەڵ ئەوھشدا ئابلقە ی نیو دەوڵەتی تەنھا ھۆیک بوو لەوھۆیانە ی کە داپوخانی باری خۆراکی لە کوردوستاندا دروستکرد، بەلام ھۆکانی دیکە بریتی بوون لە:

- ۱۹۸۶ تا ۱۹۸۸ بوخاندنی گوندەگوردیھەکان و مین ریزکردنی زەویھە کشتوکالیھەکان ئە پرۆسە ی نەنھانی رژیھە عێراقدا
- نیسان تا حوزەیرانی ۱۹۹۱ کۆرەوی ملیۆنی گەلی کورد و دووچاربوونی منداڵ بە برستی زۆر
- تشرینی یەگەمی ۱۹۹۱ ئابلقە ی نابوری بۆ سەر کوردوستان
- ۱۹۹۰ تا نیستا ئابلقە ی نیو دەوڵەتی بۆ سەر عێراق و ئەگە ئیشیدا

کوردوستان

ئاشکراشە منداڵان و ژنان یەگەمین قوربانی جەنگ و پووداوە سروشتیھەکان، بەشی کوردوستانیش لەم پووداوانە، زۆر زیاتریو لەبەشی عێراق بەگشتی.

هەندیک زانیاری گشتیی دەربارە ی هەویلی (واقعی) خۆراکی عێراق لە پێش
جەنگدا هەیه، کە دەستە جوداکانی نەتە وە یە کگرتوو هەکان تۆماریان کردوو،
بە بەراوردکردنی ئەو زانیاریانە لە گەڵ ئەوانە ی دوا ی جەنگدا، بۆ زانیاری
هۆکانی کە میی خۆراک و داڕوخانی باری دروستی بە شیوە یە کی گشتیی.

لە گەڵ بوونی زەوی کشتوکالی و پووباری زۆر لە عێرقدا، کە چی پژی می
عێراق پشتی بە ستبوو بە هینانی دووبەش لە سینی پێداویستی هەکانی خۆراکی
لە دەرهوه.

عێراق زۆرتر بایەخی بە پەرەدانی دامەزراوه پتۆلییه هەکانی و زیاترکردنی
هەناردە ی نەوتی داوه لە بریتی ئەو هە ی بایەخ بە پەرەسەندن و گەشە ی
کشتوکالی بدات و بیگە یە نیتە ئاستی دەستە بەرکردنی خۆیی.

لە سە دە هەکانی پێشوو دا، کوردوستان سەرچاوه یە کی گەورە ی دانە ویڵە و
میوه و سه و زه بوو، بە لام لە بەر وێرانکردنی دیهاتە کوردییە کان و
پەرە پیکردنی جوتیاران بۆ ئوردوگای زۆرە ملیتی نزیک شارە گەورە کان،
بووه هۆی ئەو هە ی ژمارە یە کی زۆری جوتیاران لە بەر هە مهینه وه بگۆرین بۆ
بە کارهیننی خۆراک، بە وهش پێداویستی عێراق زیادی کرد، و زیاتر عێراق
پشتی بە هینانی خۆراک لە دەرهوه بە ست و لە بەر ئەو هە ی پتۆلی شمه کیکی
سەر هە کییه بۆ دە ستکە وتنی نرخ ی هینانی خۆراک، لە بەر ئەو هە قە دە غە ی
هە ناردن و فرۆشتنی نەوت بووه هۆی ئەو هە ی پژی می نە توانیت خۆراک بکریت و
هە ول بدات پشت بە بەر هە می ناوخۆ ببه ستیت بۆ دا بینکردنی بە کارهینانی
گشتیی. ئە گەر عێراق کارتیی بزۆویی بۆ دابه شکردنی خۆراک بە کارنە هینایه،

ئەوا برسیتتییهکی تەواو زۆر لە شێوەی ئەوەی توشی سۆمالییهکان و ئەشیوبیهکان بوو، توشی عێراقیش دەبوو.

لەگەڵ ئەوەشدا خۆراک ھەرکەم و گران بوو، لەبەرئەوە زۆری خەڵک کەلوپەلەکانی ناومالیان فرۆشت بۆئەوەی بیدەن بە خۆراک و زۆر خەڵک دەستی کرد بە چاندن لە باخچەی مالهەوی و بە خێوکردنی مریشک و پەلەوەر بۆئەوەی بە شێک لە پێداویستییه خۆراکییهکانی خۆی جێ بە جێ بکات.

لەخشتە (أ) دا بەرھەمھێنانی ناوخوا لە کوردوستاندا، ھەرۆک لە راپۆرتەکانی (WFP) و (FAO) دا ھاتوو.

خشتە (أ) بەرھەمھێنانی ناوخوا لە کوردوستاندا

جۆری بەرھەم	۱۹۹۵	۱۹۹۶	۱۹۹۷
گەنم	۷۹۸,۰۰۰	۹۷۰,۰۰۰	۷۰۷,۰۰۰
جۆ	۷۹۰,۰۰۰	۱,۲۱۶,۰۰۰	۶۸۲,۰۰۰
پاقلە مەنبیھەکان	-	۴۵,۰۰۰	۴۴,۰۰۰
ماددە دیكە	-	۱,۰۰۰	

تێبینی: کێشەکان بە (تەن) ە.

لەو خشتەیدا دەردەکەوێت کە بەرھەمی کوردوستان لە ساڵەکانی (۱۹۹۶ و ۱۹۹۷) دا لە ساڵی (۱۹۹۵) کەمتر بوو، کەمتریش بوو لە زیادەییە لە بەرھەمی ناوھەرێست و خوارووی عێراقدا پوویداو، پەنگە کەمیی باران و کەمی بەکارھێنانی مێروکوژەکان و بوونی شەپری ناوخوا، لەھۆکارەکانی گەشەنەسەندنی کشتوکاڵ بن لە کوردوستاندا، لەگەڵ بوونی زەوی و زاریکی زۆری کشتوکاالی.

رپاږورته جیهانییه کان باسیان له ودهش کردووه، بهرهمی نازهلای له عیراقدا بهرپژدهی (۶۰٪) دابه زیوه له چاونه وهی پیش جهنگ (۱۹۹۱) هه بووه. سالی (۱۹۹۷) ژماره ی مانگاو بزن ومه له کوردوستاندا به (۳،۲) ملیون دانراوه، دهرگای زور له مریشکگه کان وحه وزه کانی بهرهمه پنیانی ماسی... هتد، داخراوه.

برپاری نیوده وله تی (۹۸۶) : نهوت بهرام بهر خوراک

عیراق له پیش جهنگدا (۳) ملیون تن دانه ویله ی له دهره وه ده پنیانیه ولاته وه، تی کرای که سیکی عیراقی له هه شتاکاندا نزیکه ی (۱۹۱ کگم/اکه س) بوو له سالی کدا، نه ژماره یه له نیوه ی به که می نه وه ده کاندای بووه (۱۲۱ کگم). گومان له وه دانییه که دانه ویله سه رچاوه یه کی سه ره کیی نه و وزه یه یه که مروف رۆژانه پیویستی پییه تی (به شی تاکه که سینک له پیش جهنگدا نزیکه ی (۲۰۰۰ گرموکه) بوو له رپوژیکدا. له سالی (۱۹۹۵) دا نه م بره دابه زییه سه ر (۱۰۰۰ گرموکه) له رپوژیکدا. نه ژماره یه هه روه ک ناگادار کردنه وه یه ک و ابوو بو دهسته نیوده وله تییه کان دهر باره ی خراپیی باری خوراک و نه و تی کچونانه ی له تهن دروستی خه لکی عیراقدا دروست بوون. نه مه بووه هوی نه وه ی نه ته وه یه کگرتووه کان برپاری (۹۸۶) دهریکات که به (نهوت بهرام بهر خوراک) ناسرا، بوئه وه ی ریگا به عیراق بدات هه ر شهش مانگ جاریک که نه وتی خوی بای (۵،۲) ملیون دۆلاری نه مه ریکی بنیړیته دهره وه و به پاره که ی که رهسته کانی دروستی وخوراک بکړیت. عیراق به لگه نامه ی په زامه ندی له گه ل نه ته وه یه کگرتووه کان مۆرکرد که تییدا هاتووه حکومه تی

عیراق خۆی مادده خۆراکییه کان به سه ر ئو پانزه پاریزگایه ی به ده ستیه وه یه، دابه ش ده کات و رینکخراوی نه ته وه یه کگرتووه کانیش به پرسی دابه شکردنی مادده خۆراکییه کان به سه پاریزگا کوردیه کان، که له ویدیوسنووری ده سته لاتی کارگێری حکومه تی عیراقه وه ن، ئه مه ی خواره وه ش خشته یه که، ئه و بره پارانه ی بۆ خۆراک ته رخانکراوه له گه ل خشته ی خۆراکی کوردوستان پوون ده کاته وه:

خشته ی (ب) خواردن

قۆناغ	بره پارهی ته رخانکراو	بره پارهی خه رجکراو	رێژه
یه کهم	۱۲۲,۵۳۰,۰۰۰	۱۲۱,۹۲۳,۲۴۰	۹۹,۵
دووهم	۱۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۰۹,۷۲۱,۲۰۱	۸۹,۵۷
سێیه م	۱۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۹۸,۲۰۷,۸۷۵	۸۰,۱۷
چوارهم	۱۳۶,۰۰۰,۰۰۰	۷۶,۳۳۶,۹۹۴	۵۶,۱۳

خشته ی (ج) خۆراک

قۆناغ	بره پارهی ته رخانکراو	بره پارهی خه رجکراو	رێژه
یه کهم	۵,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۴۲,۶۰۹	۸۰,۸۵
دووهم	۹,۰۸۲,۰۰۰	۷,۹۱۴,۲۸۹	۸۷,۱۴
سێیه م	۸,۰۰۰,۰۰۰	۶,۶۳۴,۷۰۸	۸۲,۹۳
چوارهم	۱۱,۵۰۰,۰۰۰	۴۳۶,۲۲۲	۳۷۵

* بره پاره کان به دۆلاری ئه مه ریکاییه .

* ئه م زانیارییه نه له ته وه یه کگرتووه کان وه له شویاتی (۱۹۹۸) دا ده رچوو ه .

له ئه نجامی جی به جی کردنی بریاری (۹۸۶) دا باری خۆراکی تاک باش بوو، به شی تاک له دانه ویله زیادیکردو له (۱۲۱ کگم) وه ه گه یشته (۱۷۹ کگم)

سالانه، وېره گه رمۆکه کانیش زیادی کرد و له (۱۰۰۰ گه رمۆکه) وه گه یشته (۲۰۰۰ گه رمۆکه) له رۆژیکدا بۆ یه کهس، له گه ل'ئو و باشبوونه دیاره ی باری خۆراک و ووزه، به لّام هیشتا یه که له سیی ئو و باره یه که پیش جهنگ بووه.

(FAO) و (WFP) له تشرینی (۱۹۹۷) دا خشته یه کیان بلاوکرده وه تییدا بپری ئو و خۆراکه ی که دانیشتوانی کوردوستان له سالی (۱۹۹۷) دا وه ریده گرت، به راوردیان کردبوو له گه ل'ئو و بپه ی له سالی (۱۹۹۵) دا وه ری ده گرت. خشته که ژماره کان به کیلوگرام بۆ که سیك له یه که مانگدا پیشکه ش ده کات.

خشته ی (د) بپری ئو و خۆراکه ی که دانیشتوانی کوردوستان

له سالی (۱۹۹۷) دا وه ریده گرت

خۆراکی ساوا	خوئی	چا	شهکر	رۆنی رووهک	پاتله مه نی	برنج	گه نم	که ره سه
۱,۸	-	۰,۱۰	۰,۵	۰,۶۲۵	-	۱,۲۵	۶,۰	۱۹۹۵
۲,۷	۰,۱۵	۰,۱۵	۲,۰	۱,۰	۱,۰	-	۹,۰	۱۹۹۷

تیبینی: ژماره کان به کیلوگرام بۆ یه کهس له مانیکدا

خشته که ده ریده خات که به شی خیزانیك گه له (۵) کهس پیکهاتبن له یه که مانگدا (۴۵ کگم) گه نم و (۷,۵ کگم) برنج و (۵ کگم) پۆن و (۱۰ کگم) شهکر، جگه له خۆراکی ساوا. راپۆرته که جۆری ئو و ماده خۆراکیان ه باس ناکات که دابه ش ده کرین، به لّام ئو و خۆراکانه گه لیک قیتامینی گرنگی تیدانییه، وه که قیتامین (A,B,C) و ریژه یه کی زۆر که میش کالسیۆم و زینک (توتیا) ی تیدایه، ههروه ها لیسته که له سه رچاوه پرتوتینی ه گرنگه کانی

مندالیشدا هه ژاره. پیکخواوه که به پپی راپورته کانی له ساله کانی (۱۹۹۸ تا ۱۹۹۹) دا پهره ی به و که ره ستانه داوه که دابه شیان ده کات و زیادی کردوون.

خوارکی دروستی

هه موو که سیك ئه وه دهرده خاته وه که ده یخوات، چونکه خواردن و خواردنه وه، له پیسته وه تا ئیسک، له ماسولکه وه تا دهمار، واته هه موو له شمان دروست ده کهن. خواردن و خواردنه وه له له شماندا ده بنه گهرده خوارکی ورد Nutrients، ده چنه ناو پیکهاتیه ی ئه ندامه جوربه جوربه کانی له شه وه، ئه م پیکهاتانه له قوناغیکی ته مه نی مرۆفه وه بۆ قوناغیکی دیکه ده گۆرپین.

له قوناغه کانی مندالی و لاویدا، ئه ندامه کانی له ش گه وره ده بن، له بهرئه وه به کارهینانی خوارک بۆ بیناوگه شه ی له شه. به لام له قوناغه کانی دواپی ته مه ندا، له ش هه ندیک له شاننه کانی وون ده کاک، و به خوارک جییان ده گریته وه، له بهرئه وه یه که مرۆف رۆژانه پیویستی به وه یه بخاوه بخواته وه. سه ره پای کاری دروستکردن و جی گرتنه وه ی شاننه و خانه له ناوچوو ه کان، له ش پیویستی به ووزه هه یه، چونکه له گه ل هه ر جو له یه کی له شی مرۆف یانه ندامیکیدا، یا کاتیك بیر ده کاته وه یا ده نوسیته ووزه خه رج ده کات، به لکو ته نانه ت له کاتی نوستنیشدا مرۆف ووزه خه رج ده کات، له بهرئه وه ی کۆنه ندامه کانی ناوه وه ی وه ک سوپی خوین و هه ناسه هه ر له کاردان، بۆیه ووزه خه رج ده کهن. کۆنه ندامی به رپزس له گۆرپینی خوارک بۆ گهرده

به سوده کان، کۆنه ندامی هه رسه، خوینبهره کانیش ئەم گەردانه دەگەیننە
 هه موو به شه جیاوازه کانی له ش، کۆنه ندامی هه ناسه ش به هۆی خانه کانه وه
 ووزه دهرده په پینیت. کۆنه ندامی هه رس له (دهم، سورینچک، گه ده، ریخۆله
 باریکه، ریخۆله نه ستوره، پیکه و کۆم) پیکهاتوه، هه ریه کیک له م نه ندامانه
 وه ک کارگه یه کی تایبه تی وایه فه رمانیکی دیاریکراوی له مامه له کردن له گەل
 خۆراکدا هه یه و هه ریه که شیان خۆراکه که به شیوه یه کی دیکه ده ینیتریت بۆ
 نه و نه ندامی له دواي خۆیه وه دیت، کرداری هه رسکردن، کرداریکی
 به رده وامه له ده مه وه ده ست پیده کات تا فریدانی پاشه پۆ له پیکای کۆمه وه،
 له کاتی ئەم کرداره دا له ش ماده به سووده کان و نابه سووده کانیش ده مژیت،
 له به رنه وه پتویسته ئاماژه بۆ دووخالی سه ره کیی بکریت که بریتین له :
 (ا) کرداری هه رسکردن پیکه وه به ستراره و ته واره، له به رنه وه نه گەر
 نه ندامیک به هۆی نه خۆشییه وه تووشی په ککه وتنیک بوو، نه و کار له هه موو
 کۆنه ندامه که ده کات.

(ب) له به رنه وه ی خوین ماده سووده به خشه کان و ناسووده به خشه کانیش
 ده مژیت، له به رنه وه پتویسته مرۆف نه و مادانه بخوات که سوودیان هه یه،
 به و پتوانه یه ی که نابه سووده کان کاری خراپ نه ک هه رده که نه سه ر
 کۆنه ندامی هه رس خۆی، به لکو کارده کاته سه ره هه موو کۆنه ندامه کانی
 دیکه ی له شیش. لێره دا ئاماژه بۆنه وه ده که ین که خوینەر بگه رپتته وه بۆ
 کتیبی دووه ممان، ده رباره ی خۆپاراستن و ته ندروستی گشتی بۆ زانیاری
 زۆرتر ده رباره ی کۆنه ندامه کانی له ش و چۆنییه تی پاراستنیان.

مرۆف بۆ دروستکردنی لەش و پەیداکردنی بەرگری تەواو دژی نەخۆشی،
پنۆیستی بەسەرچاوەخۆراکییە ھەمەجۆرەکانە، کە برییتین لەم پینچ
سەرچاوەیە:

۱. کاربۆھیدرەیت

سەرچاوەی سەرەکیی ووزەیی و مرۆف لەرێگی خواردنی پەتاتە و نان و
برنج و دانەوێڵەکان و ھەندیک میووە دەتوانیت دەستی بکەویت.

۲. چەوری

سەرچاوەیەکی دیکە ووزەیی و سەرچاوەیەکی شەبە بۆ دروستکردن و
جێگرتنەوێ شانە لەناو چووەکان. دەتوانیت لەرێگی بەرۆبۆمەکانی
شیرەمەنی وەک: شیر و کەرە و گزشت و ھەندیک تۆو دەستی بکەویت.

۳. پرۆتین

سەرچاوەیەکی سەرەکیی بیناکردنی لەش و جێگرتنەوێ شانە
لەناوچووەکانە، لەگزشت و ھێلکە و ماسی و پەنیر و ھەندیک دانەوێڵە دا دەست
دەکەویت.

۴. کاتزاکان

سەرچاوەیەکی گرنگ لە دروستکردنی ئێسک و ھەندیک بەشی خانەدا،
لەگرنگترین ئەو کاتزایانە کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، سوودیۆم،
مەگنسیۆم. ئەم کاتزایانە لەگەڵیک سەرچاوە دەست دەکەون ھەرھە
بەسەرچاوەکانی پیشویشەو.

۵. فیتامینه کان

کۆمه له مادهیه کی ئەندامی کیمیایی، لەش وەك هۆکاریکی یاریده دەر له گەل کۆمه لی دیکه دا پتیویستی پتیا ن ههیه بۆ کرداره کانی ههلبهستن و روخان و پهیدا کردنی بهرگری له نه خۆشییه کان. ئەمانه ش گەلیك جوړی جیاوازیان ههیه وەك فیتامین (A,B,C,D,E,K) ههیه که بیان له گەلیك سهوزه و میوهی جوړه به جوړ و گوشتدا هەن.

لەش پتیویستی به بپی زۆری ئەم کۆمه له خۆراکه نییه، که میك له هەر جوړه، پتیویستی لەش دابین ده کەن. سهراچاوه زانستییه کان پای ده گه یه نن که مروف سالانه نزیکه ی (۵۰۰ کگم) خۆراک به کارده هینت و له پۆژیکی ناساییدا مروف نزیکه ی (۴۵۰ گم) کاربۆهیدریت و چهوری و (۶۰ گم) پرتین، (۲/۱ گم) کالیسیۆم به کارده هینت. ده توانریت حسابی ئەو ووزه یه به گه رمۆکه بکرتت که پۆژانه مروف سهرفی ده کات، مروفیک که کاری سهخت ئەنجام بدات، پۆژانه پتیویستی به (۳۰۰ تا ۳۵۰۰ گه رمۆکه) ههیه، ئەوانه ی له نوسینگه دا کارده کەن، پۆژانه پتیویستیان به (۲۰۰ تا ۲۵۰۰ گه رمۆکه) ههیه، ئەو که سانه ش که زۆرتر ده خۆن، له چاوه ئەوهی که وهک ووزه به کاری ده هینن، ئەوا زیاده که له له شیاندا ده بیته چهوری.

پتیویسته ئەوه بوتریت که لەش سوود له زیاده ی تهنه جوړیک خۆراک نابینت، به لگو لەش پتیویستی به هه مه چهشنه خۆراک ههیه، ئەگەر بپه کانیشیان که م بیت. وه کاله تی هۆشمه ندی تهنروستی له بیری تانیا، هیمای په نگه کانی هاتوچۆی بۆ هۆشمه ند کردنی خه لکی به کارهیناوه، بۆنه وهی هه ندیک خۆراک که م بکه نه وه و هه ندیکی دیکه زیاد بکه ن. په رنگی

سوری به کارهیتاوه بۆ ئاگادارکردنه وه دهرباره ی خواردنی شه کره مه نی و گوشت و خۆراکه سوروه و کراوه کان، پهنگی زهرد بۆ بیرکردنه وه پیش خواردنی په نیرو شیرمه نییه کانی تر به شیوه یه کی گشتیی، سه وزیش بۆ خواردنی سه وزه و میوه .

له ئاماره کانی وولاته یه کگرتوه کانی ئه مه ریکادا ده رکه وتوه، مردن به هۆی زۆربوونی چه وری له خویندا یا له خوینبه رو خوینهنه ره کاندای، له مه مو هۆکانی دیکه زیاتره . له م بیست ساله ی دوایدا گه لیک توپزینه وه ده رباره ی بایه خی خۆراک و به ستنه وه ی به ته ندروستی مرقه وه ئه نجام دراوه و گه لیک مه لبه ندی لیکۆلینه وه به شی دیاریکراو له فرمانگه ته ندروستییه کاندای تایبه ته ندبوون بۆ بایه خدان به هۆشمه ندکردنی خه لک ده رباره ی بایه خی خۆراک. ئه مه ی خواره وه خشته یه که ده رباره ی پیوستی له شی مندالیک له ته مه نی (6 تا 12) ساله ی له سه ی ژه مه ی پۆژانه دا.

خشته ی (5) پیوستی له شی مندالیک له ته مه نی (6 تا 12) سال

ماده	نانی به یانی	نانی برۆسی	نانی لوزله
شیر	یه ک کوب	یه ک کوب	یه ک کوب
شه ربه ئی میوه یاسه وۆ	1/2 کوب	3/4 کوب	3/4 کوب
نان	پارچه یه ک	پارچه یه ک	پارچه یه ک
گوشت	-	2 تۆنس	1 تۆنس

سه رفج: ده توانریت سوودی هه ریه ک له ومادانه و جه گرتنه وه یان به ماده ی دیکه له به شه کانی داماتودا بدۆزیته وه .

تۆزىنە ۋە مەيدانىيە كان دەريان خىستوو ۋە كەسەنە خۆراقى دروستى ناخۇن، توشى بەدخۆراقى دەپ، ھەرچەندىك بىرى خۆراك بخۇن، مەۋقۇف بەدخۆراق ۋە پەيۋەند دەپىت بەخۇ نەرىتە باۋەكانى كۆمەلەكە يەۋە، ھەرۋەھا بەئامادەكردن و لىنان و چۆنىيەتى خواردىنى بەشېۋەيەك كەلەگەل خوى كۆمەلەكە يدا بگونجىت، گەلى كوردىش لەۋەدا ۋەك گەلانى دىكە وايە، ۋەك دەزانرىت خۆراقى پۆژھەلاتى ناۋەپراست پېرە لەكاربۆھىدرەيت و پېرۆتىن و چەۋرى، خۆراقى ئەفرىقىش پېرە لەكاربۆھىدرەيت، بەلام لەپېرۆتىن و چەۋرىدا ھەژارە، ھەرچى خۆراقى ئەمەرىكاي باكورو ئەۋروپا ھەيە ھەموو كۆمەلە خۆراكييەكانى تىدايە، جگە لەفىتامىنەكان. خواردىنى يابانى و چىنى پېرە لەكاربۆھىدرەيت و پېرۆتىن و زۆر كەم چەۋرى تىدايە، ئەم سىفەتەشە بۆتەھۆى ئەۋەى كەخۆراقى چىنى لەئەۋروپا ۋە ئەمەرىكاي باكورىشدا زۆربىلاۋىت.

تەنگەزەى خۆراقى لەكوردوستاندا ھۆكارىكە كەخەلكى بايەخ بەكاربۆھىدرەيت و چەۋرى زۆر زىاتر بەدن ۋەك لەپېرۆتىن و كانزاۋ فىتامىنەكان. لەگەل ئەۋەى ئەم مادانە لەخۆراقى زۆر ھەرزانىشدا دەست دەكەون، بەلام لەبەرئەۋەى خەلك واراھاتوون كەپېرۆتىنيان تەنھا لەگۆشتەۋە دەست بكەۋىت، زۆر كەم دەتوانن خۆراكييان بگۆرن و پشت بەپاقلە مەنىيەكان بېستەن بۆ دەست كەۋتنى پېرۆتىن (ھەرۋەك مىسرى و سودانىيەكان)، مندالانىش توشى بەدخۆراقى بوون لەئەنجامى ئەم بارودۇخە گرانەۋ تۋانا نەبوونى خەلك بۆ دۆزىنەۋەى پىگايەكى دروستى بۆ كىشەكە.

ئامانجی ئەم کتیبە

هۆشمەندی خۆراکی بەبەشیکی گرنگ لە هۆشمەندی دروستی دادەنریت، لە وولاتە پیشکە و توووەکاندا دامەزراوی پەسپۆر هەیه یارمەتی هۆشمەندی خۆراکی دەدەن. لایەنی حکومی تاییەت هەیه کە خۆراکی دروستی بە منداڵ دەبەخشیت. خۆراک پێدانی دروستی منداڵان بە پرپرسییەکی گشتییە، خێزان و قوتابخانە و دەولەت و کۆمەڵی نیونەتەو هەیهی بەشدارن تێیدا. یەکەمین هەنگاو لە خۆراکدان بە منداڵ بریتیە لە هۆشمەندکردنی خۆی و کەس و کار و پەرەردکاران دەربارەیی خۆراکی باش و پێویست بۆ دروستکردنی لەش و ژیری بەشیو هەیهکی سروشتی، لەبەرئەو ئەم ئامانجی ئەم کتیبە بەشدارییەکی ئاساییە لە هەلمەتی هۆشمەندی خۆراکیدا، هیوادارین ئەم کتیبە هەنگاویکی بەراییی بێت بۆ پشت بەستنی کەس و کار و پەرەردکار و بە پرپرسانی منداڵان و لەئایندەشدا پەرەیی پێ بدەن لەبەرژەو هەندی نەو هەیهی داهاوو.

ناوڕۆکی ئەم کتیبە

کتیبەکە لە پیشکەکیە و سێ بەند پیکهاتوو، هەر بەندەش بە سەر کۆمەڵە بەشیکدا دابەش بوو، هەر بەشەش لە بابەتیک دەدوێت لە بابەتە گرنگەکانی کتیبەکە، سێ بەندەکەش ئەمانەن: بنه‌ما سەرەکییەکانی خوارزنی، ماده بنه‌ره‌تییه‌کان له‌خوارزندا و ژمعی نمونه‌یی.

له‌بەندی یه‌که‌مدا - بنه‌ما گشتییه‌کان له‌خوارزندا

به‌شی یه‌که‌م: نوسه‌ره‌که‌ی په‌یوه‌ندی نیوان مروف و خوارزنی و بایه‌خی له‌زینده‌کرداره‌کان و بینای شانە و ئەندامەکانی لەشدا پوون دەکاتەو.

به‌شی دووهم: نوسه‌ره‌که‌ی دهرباره‌ی پیویستی مرؤف بق ووزه و جوره‌کانی ووزه له خۆراک و بپی گهرمۆکه له ههریه‌کیک له خۆراکه‌کاندا دهرده‌خات.

به‌شی سینیهم: نوسه‌ره‌که‌ی دهرباره‌ی به‌دخۆراکی و نه‌خۆشییه‌گشتیه‌کانی به‌دخۆراکی ده‌دویت، به‌تایبه‌تی نه‌خۆشییه‌کانی که‌می پڕۆتین و ووزه (PEM) وه‌ک کواشیۆرکۆر، مه‌راسمه‌س و په‌قبوونی خوینبه‌ره‌کان و گرگنی و قه‌له‌وی و ئیسکه‌نهرمه‌و... هتد.

به‌شی چوارهم: نوسه‌ره‌که‌ی دهرباره‌ی نه‌خۆشییه‌کانی که‌مخوینی ده‌دویت، هۆکارو به‌ره‌نجامه‌کانیان پوون ده‌کاته‌وه، به‌تایبه‌تی که‌مخوینی، که‌م ئاسنی و که‌می فیتامین (B12).

به‌شی پینجه‌م: نوسه‌ره‌که‌ی دهرباره‌ی که‌می ئایۆدین و ناهه‌موارییه‌کانی ده‌دویت، به‌تایبه‌تیش دهرباره‌ی گۆتهره‌و به‌دریژی لپی ده‌کۆلێته‌وه، و دهرباره‌ی ئەم نه‌خۆشییه‌ له‌کوردوستانیشدا ده‌دویت، که‌یه‌کیکه‌ له‌نه‌خۆشییه‌ نیشته‌نیه‌کانی کوردوستان.

له‌به‌ئندی دووه‌مدا - ماده‌بنه‌ره‌تییه‌کان له‌خواردندا ناماژه‌ی پینده‌کریت.

به‌شی شه‌شه‌م: نوسه‌ر دهرباره‌ی کاربۆهیدره‌یت و جوره‌کانی و سه‌رچاوه‌کانی ده‌دویت و پۆلی پوون ده‌کاته‌وه له‌ده‌رپه‌راندنی ووزه‌ی پیویستی له‌شدا.

به‌شی هه‌هه‌تم: نوسه‌ر دهرباره‌ی ترشه‌ئهمینییه‌کان له‌دروستکردنی پڕۆتیندا ده‌دویت، له‌پاشدا پۆلی پڕۆتین به‌دریژی پوون ده‌کاته‌وه له‌دروستکردنی خانه‌و شانەکانی له‌شدا.

بەشى ھەشتەم: نوسەرەكەى دەربارەى چەورى و جۆرو سەرچاوەكانى دەدوئیت، لەپاشدا دیتە سەرباسى بپه پئوئستىيەكانى بۆ لەش و ئەو نەخۆشـيـيانەى لەكەمىي يا زۆر خواردنەو پەيدا دەبن. بەشى نۆيەم: نوسەرەكەى دەربارەى بايەخ و گرنكى ئاو لەژيانماندا دەدوئیت، بەووردیش ئەو پوون دەكاتەو كەئاو چۆن دەورى خۆى دەبينئیت لەزىندەكردارەكانى لەشدا.

لەبەندى سىيەمدا: كەدەربارەى ژەمى نمونەيى و پىنداويستىيەكانى لەشە بۆ ووزە.

بەشى دەيەم: نوسەرەكەى دەربارەى مەبەست لەژەمى نمونەيى پوون دەكاتەو، بۆ مندالئىك كە لەتەمەنى قوتابخانەى سەرەتاييدا بئت و پۆلى خيزان و كەسوكار لەوبارەيەو پيشان دەدات.

بەشى يانزەھەم: نوسەرەكەى ھەندىك پئىنمايى زانستى پيشان دەدات كە كەسوكارى قوتابى پەچاوى بكەن بۆ پاريزگارى دروستى خۆراكى مندال لەو تەمەنەدا.

بەشى دوانزەھەم: نوسەرەكەى دەربارەى پوخسارەكانى لەش و تەندروستى ئەندامەكانى مندالئىكى خۆراك باش بەراورد دەكات بەمندالئىك كە بەدخۆراكى ھەيە، و ئەندام ئەندام شىوھو پوخساريان پوون دەكاتەو.

ھەرەھا لەپاشكۆدا كۆمەليك خستەى پئوئست دەربارەى بپه تەرخانكراوى خۆراكى پۆژانەى پاسپاردە و كانزاكان و قىتامىنەكان بپو سەرچاوەو مادە جۆربەجۆرەكانى ناو خۆراك و ئەو خۆراكانەى لەكوردوستاندا دەست دەكەون، پوون كراوەتەو.

هەنگاوهكانى داھاتوومان

جەخت كردنەسەر ھۆشمەندى خۆراكى كارىكى گرنگە و ئامانجى ئەم كىتیبەشە، بەلام بەتەنھا ھۆشمەندى بەبى دابىن كردنى پىداوېستىيەكانى دىكە، ھەك پىشكەشكردنى خۆراكى دروستى بۆ خەلكى بەگشتى و منداڵ بەتايبەتى سرودى كەسە. خۆراگىش بەندە بەگۆمەلە ھۆكارىكى تايبەت بەئاسايش و پاميارى ئابورى وولاتەو، بەزۆرى وولاتان ھەولى ئەو دەدەن كە دابىنكردنى خۆى لەبەرھەمھىنانى خۆراكدا بەدەست بەيئەن و بتوانن ئاسايشى خۆراكى خۆيان دابىن بكەن. ئاشكراشە وولاتانى ئەوروپاى خۆرئاوا و ئەمەرىكاي باكور و ئوستراليا، ئەو خۆراكەى بەرھەمى دىئەن لەپىداوېستىيەكانى گەلەكانى خۆيان زياترە. لەكاتىكدا وولاتانى ئاسيا و ئەفرىقىا كەمتر بەرھەم دىئەن لەوھى كەگەلەكانيان پىوېستىيان پىيەتى، لەبەرئەو پىشت بەھىنانى خۆراك لەدەرھو دەبەستن. تائىستتا لەكوردوستاندا ئاسايشى خۆراك بەھۆى بارە پاميارىيە زانراوكانەو نىيە، بەلام ئەم ھۆكارانە چەسپاونىن، لەوانەيە كاتىك گەلى كورد خۆى بۆ ئەو كارىكات - ئەم ھۆكارانە بگۆرپىت - . لەگەل ئەوھى بابەتى ئاسايشى خۆراك بۆ دابىنكردنى خۆراكى گەل بايەخى زۆرە، بەلام بابەتى ئەم كىتیبە نىيە، لەبەرئەو ئىمە پى لەسەر ھەنگاوهكانى دواپۆژ دادەگرىن كە لەپاش

بلاوكردنەوھى ئەم كىتیبەوھ دىت:

۱. حكومەت و خۆراك

دەستەبەركردنى خۆراك بۆ زىادكردنى ھۆشمەندى خەلك يەككە لەفرمانەكانى سەرشانى حكومەت، جا ئەمە لەسەر ئاستى ھەرىمى

کوردوستان بیټ یا له سەر ئاستی پارێزگا بیټ، له بهر ئه وه پێویسته کارگیریه کی تایبته پێک بهینریت که له ناویدا وهزارهتی کشتوکال و ته ندروستی و په روهرد هه وراگه یانندن سه روکایه تی ئه وه له مه ته بکه ن، که ده بیته هوی دهسته به رکردنی خۆراک و خواردنی دروستی به شیوه یه کی گشتیی. برپاری نیوده و له تی (۹۸۶) یارمه تی باشبوونی باری خۆراکی دا له هه ریمه که دا به شیوه یه کی گشتی، به لام له هه مان کاتدا پێداویستییه راسته قینه یه کان بۆ خۆراک دهسته بهر ناکات بۆ پۆله کانی گه ل، ئه م برپاره ش باریکی کاتییه و پێویسته نه خشه یه کی تۆکمه بۆ که میی خۆراک بکیشریټ بۆ ئاینده یه کی دور.

۲. خیزان و خۆراکی دروستی

هه میشه خیزان و ماله و ئه و شوینهن که خۆراک بۆ مندال و هه موو ئه ندانه کانی دیکه ی خیزان پۆزانه دهسته بهر ده که ن، بۆیه هۆشمه ندرکردنی خیزان ده رباره ی ماده خۆراکییه کان و دهسته بهرکردنی ئه و مادانه کاریکی گرنه گه. په یداکردنی ماده خۆراکییه کان له گه لیک سه رچاوه وه یارمه تی خیزانه که ده دات که ئه و مادانه له هه موو وه رزه کانی سالدا دهسته بهر بکه ن. جه خت خسته نه سه ر په یداکردنی پێداویستییه کانی ته ندروستی باش گرنه گتره له خۆبه ستنه وه به خۆراکی تقلیدی و دووباره بوه وه، له خیزان و کۆمه لدا هه میشه فیترکردنی مندال به خۆراکی دروستی خویه کی باشه و له گه ل گه شه ی منداله که دا به رده وام ده بیټ.

۳. قوتابخانە و خۇراكى دروستى

ھەمىشە قوتابخانە شويىنىكى سەرھەككىيە كەتپىدا مندال زانىارى و زانىنە بىنەپەتتە كان وەردەگىرىت، لەبەرئەو ەپپويستە بەردەوام پەروەردكاران پابەينرىن كەچون ئەو زانىارىيەنە لەپىگەي و انەكانى پۇژانەو ەبگەيەنرىتە قوتابيان، خوابكات ئەو پۇژە ھەردىت كە قوتابخانە لە كوردوستاندا وەك وولاتە پىشكە و تەو ەكان پۇژانە ژەمە خۇراكىيە كان پىشكەش بە قوتابى بكات.

۴. راگەياندن و خۇراكى دروستى

زۆر كىردنى ئەو پۇستەرو كىتەبانەي كە لەبەنە ماسە رەككىيە كانى خۇراكى دروستى دەدوين لە قوتابخانەدا، كارىكى گىرنگە لە ھۆشمەندى خۇراكىدا، ھەروەھا ئىستەگە كانى پادىو تەلەفزيون و كۆپو سىمىنارى تايپەتى لەو بوارەدا پۇلى بەرچاويان ھەيە، ئەمە جگە لەو ەي كەنوسىنى ووتار لە گۇفار و پۇژنامە كاندا لەم بارەيەو ەبەھۇكارىكى گىرنگ دادەنرىن لەگەياندى ھۆشمەندى خۇراكى بۇ ھەموو خەلك. لە زۆربەي وولاتاندا ھۆشمەندى خۇراكى بەشيكە لە ھۆشمەندى نىشتەمانى، لەبەرئەو ە زۆربەي لايەنە كانى حكومت بە پارەو شارەزايى پىشتى دەگىرن.

سوپاس و پیزانین

کۆمه له ی (A.S.K) زۆر سوپاسی به پیزان مامۆستایان ئه کهرم قهرمداخ و رفیق محهمهد صالح و د. ئاورنگ محهمهد قادر دهکات، که هیلاکبۆن له دانانی ئه م کتیبه دا. وه سوپاسی مامۆستایانی به پیز جه مال عه بدول و ئه کهرم قهرمداخ دهکات که نه رکي پید اچونه وه ی زمانه وانیان گرتنه ئه ستۆ، هه روه ها سوپاسی هه ردوو مامۆستای وینه کیش به پیزان سه ربه ست عبدالرحمن عه زیز و سه ربه ست محهمهد صالح مصطفی دهکات که وینه ی بابه ته کانیان کیشا، هه روه ها به پیزان دانا کمال علی و کۆسار عزت عبدالله و عدنان رحیم قادر بۆ به پیره بردنی ئه و کاروبارانه ی په یوه ستن به راپه راندنی ئه م کتیبه له سلیمانی و پیت چینی بابه ته کان و ده رهیتانی هونه رییان له سه ر کۆمپیته ر گرتنه ئه ستۆ. هه روه ها سوپاسی ریکخراوی (Global Relief Foundation) که پاره ی پیوستی به خشی به م پرۆژه یه .

سوپاس و ستایش بۆ خوی گه وره و میهره بان

د. سه لاح محهمهد عه زیز

به رپۆه به ری پرۆگرامی یارمه تییه مرۆقایه تییه کان

FLORIDA - (A.S.K) کۆمه له ی

۱۹۹۹ / ۶ / ۱۰

بهندی یه کهم

بنه ما گشتیه کانی خۆراک

- . خۆراک و مروّف
- . مروّف و پیداو یستی ووزه
- . بهد خۆراکی
- . خۆراکه که مخوینی
- . نایۆدین وناهه موارییه کانی کهمی نایۆدین



بهشی یه که م

خوراک و مروّف



رهفیق محه مهدهد سالح

به‌شی یه‌که‌م

خۆراك و مرؤف

م. ره‌فییق محمەد سالیح

خۆراك Food و خواردن Nutrition دوو وشه‌ی لیكچوو و هاوشان و پیکه‌وه گریډراون و هه‌رچه‌ند په‌یوه‌ندییه‌کی پته‌و له‌نیوانیاندا هه‌یه، به‌لام له‌واتادا جیاوازن. خۆراك ئه‌و ماده‌یه‌یه‌که‌شیاوێ خواردن بی‌ت چ سه‌رچاوه‌ی ئاژه‌لی بی‌ت یان پوهه‌کی که‌پیداویستی مرؤف له‌پیکه‌هاتوو خۆراکییه‌کان دابین بکات، و خاسیه‌تی هه‌ستیاری تیدا‌بی‌ت له‌تام و چپژ و بۆن و په‌نگ. بۆ زیاتر تیگه‌یشتنمان له‌خۆراك ده‌لێین مه‌رج نییه‌ هه‌رشتیک چوو ه‌ ناوده‌م و له‌شی مرؤف پێی بو‌تری‌ت خۆراك هه‌تا ئه‌م (۳) مه‌رجه ب‌نه‌په‌تییه‌ی خۆراکی تیدا نه‌بی‌ت:

۱. توانای هه‌رس بوون له‌له‌شدا.

۲. توانای مژین.

۳. دوا‌ی مژینیش سوودبه‌خش بی‌ت بۆ له‌شی مرؤف.

که‌واته‌ کاتی‌ک من‌دال به‌ردیک یان هه‌لماتی‌ک قووت ده‌دات، له‌به‌رئه‌وه‌ی توانای هه‌رس کردنی نییه‌ له‌له‌شی من‌داله‌که‌دا، به‌رده‌که یان هه‌لماته‌که وه‌ک خۆی له‌گه‌ل پ‌ی‌سای‌ی من‌داله‌که‌ د‌ی‌ته‌ ده‌ره‌وه. ئه‌و به‌رده یان هه‌لماته‌که به‌خۆراك دانانری‌ت و ناب‌ی‌ته خۆراك و هه‌روه‌ها گه‌ر من‌دالی‌ک به‌هه‌له‌ شتی‌ک بخوات وه‌ک ماده‌یه‌کی ژه‌هراوی که‌هه‌رس بی‌ت و بمژری‌ت، به‌لام زیان به‌خش بی‌ت ئه‌وا ئه‌و شته‌ش به‌خۆراك دانانری‌ت.

دوای پوونکردنه وهی گوزاره ی خۆراك بابزانين خواردن چييه و چى ده گه يه نيّت؟

خواردنزانى بۆته زانستىك له زانسته گرنه گه كان، چونكه په يوه ندى به ژيانى مروّفه وه هه يه، خواردن برىتييه له چهنه گۆرپانكارى و كارليكيكى كيميائى كه له نه نجامدا له ش سوود له پيكهينه كانى بۆ كارى زينده گى و به رده وامبوونى ژيان ده بينيّت. خواردن زانستىكى فراوان و پهل و پۆداره، باس له خۆراك و پيكهينه كانى ده كات و هه روه ها باس له سه رچاوه كانى و سووديان و برى پيداويستى هه ر كه سيك به و پيكهيتانه له قوناغه جياوازه كانى ژيانداو بارى تاييه تى وه ك سكه پى و هه ندىك نه خووشى ده كات. ئەم زانسته په يوه ندى به زانسته كانى تره وه هه يه وه ك خۆراكزانى و لقه كانى زانستى كيمياو فسيؤلۆژى و هه ندىك زانستى پزىشكى و ده رمانزانى.

ئىستاش دىينه سه رياسى پيكهينه كانى خۆراك، تابزانين خۆراك له چى پيكهاتوه؟! خۆراك به شيوه يه كى سه ره كى له شه ش پيكهاتوى گرنه و پىويست پىك دىت (ئاو، گاربۆهيدرات، پرۆتينه كان، چه ورى، فيتامينه كان، توخمه كانزايبييه كان)، هه ريه ك له م پيكهاتوانه به شيوه يه كى گشتى و تاييه تى گرنه گى و سوودو نه ركى خۆيان بۆ مروّف هه يه كه له شوينى خۆيدا دىينه سه رياس كردنيان.



گرنگى و ئەركى خۆراك بۇ مرۆف

سوود و گرنگى خۆراك بۇ مرۆف بى سنووره و زىندهىى مرۆف به خۆراکه وه بئنده، ده توانریت گرنگى و ئەركى خۆراك بۇ مرۆف له چه ند خالتيكدا چرپكریتته وه:

۱. پیدانى ووزهى پيويست به له ش بؤئه نجامدانى هه موو ئەرکه كانى ناو له شى مرۆف و ئه و كاره دهره كيانه ي كه جى به جيان ده كات.

۲. دابىنكردى مادده ي پيويست بۇ گه شه كردن و نوپوونه وه ي شاننه كانى له ش.

۳. ريكخستنى ئه رك و چالاكى ئه ندامانى ناوله شى مرۆف.

۴. خواردى دروست و ته واو و بنه ماى ته ندروستى باشى هه موو ئاده ميزادىك و هه موو تاكيكى ناو كۆمه له به جياوازى ته مه نيا نه وه، هه روه ها ده بېتته هۆى زياتر چالاك كردنى ماسولكه كانى له شى مرۆف.

۵. ده بېتته هۆى خۆپاراستن له چه ندين نه خۆشى فسيؤلۆژى كه كارىگه رى له سه ر ته ندروستى مرۆفه كه هه يه به هۆى به دخۆراكييه وه تووشى مرۆف ده بن.

دواى ئه م زانىارىيه سه ره تاييانه دهر باره ي خۆراك و خواردى مرۆف و چه ند خالتيكى سه ره كى گرنگى خۆراك بۇ مرۆف، به پيويستى ده زانين ئامازه به وه بكه ين كه مرۆف له هه موو قۇناغه كانى ته مه نيدا تا له ژياندا بېت پيويستى به خۆراکه، له به رنه وه پيويسته هۆشيارى خۆراكى ته واوى هه بېت نه ك زانىارى سه ره تايى.

ووتیه کی زور باو هیه که ده لیت: (له شی مرؤف له وه پیک دیت که ده یخوات) به واتای پیکه اتوو هکانی له شی مرؤف هه مان پیکه اتووی خوراکه به لام به جیاوازی ریژه یی.

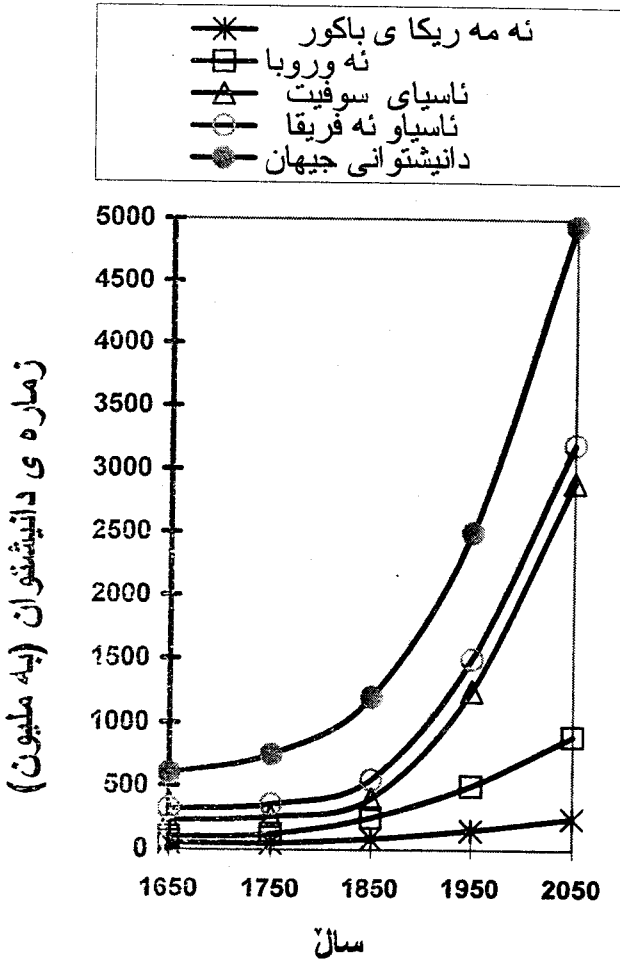
مرؤف و کیشه ی خوراک

مرؤف زیره کترین و بلیمه ت ترین زینده وه ری سه رگوی زه وییه و راده ی په ره سه ندووی له به رزترین لوتکه ی که شه دایه و به بالاترین زینده وه ر داده نریت و خوی سه رچاوه ی هه موو پیش که وتنیکه له هه موو بواره کانی ژیاندا. جا گرنگیدان و دابینکردنی هه موو خوش گوزه رانییه ک و به ختیاریه ک بۆ مرؤف مافی ره وای خویه تی به بی جیاوازی و له پیش هه موویانه وه دابین کردنی خوراک به چه ندایه تی و چۆنایه تی پیویست و هه اوسه زگ و نه مه یش به ساده ترین مافی مرؤف داده نریت به پیی یاسا نیونه ته وه یی و جیهانییه کان، به لام جیی داخ و شه رمه زارییه که مرؤف له م سه رده مه دا له برسا بمریت، که نه مه یش ده که ریته وه بۆ هۆکاری جیاوازی که ش و هه و او سروشت له که ل ناره وایی بۆ چوونه رامیارییه کان له جیهاندا، راپۆرت و سه رچاوه زانستییه کانی نه ته وه یه کگرتوو هکان ناماژه به وه ده که ن له ۱۰-۲۹/۱۱/۱۹۷۹ له کۆنگره ی گشتیی ریکخراوی (FAO) له رۆما که (۴۱۵) ملیۆن که سی برسی له جیهاندا هیه و بریار بوو له سالی ۲۰۰۰ دا نه وریشه یه بۆ (۲۹۰) ملیۆن که س که م بکریته وه، به لام له کۆنگره ی جیهانی خوراکدا که له ۱۳-۱۷/۱۱/۱۹۹۶ هه ر له رۆما گیرا ناماژه به وه کرا که ریژه ی برسییه کانی جیهان که یشته (۸۰۰) ملیۆن که س و نه مجاره یش هیوا خوازرا

کەتا سالی (۲۰۱۵) ئەم ریزەیه داببەزینریت بۆ (۴۰۰) ملیۆن کەس. لەهەمان کۆنگرەدا ئاماژە بۆ ئەوەکرا کە لەوولاتانی تازە گەشەسەندوودا لەهەر (۵) کەسیک یەکیکیان برسێیه.

ئەمە چەند راستییەکە دەربارەی کیشەی خۆراک و مەرۆف، و جیی داخە کە لەهەموو کەس زیاتر ئەوەی باجی مەترسی برسێیەتی و کەمخۆراکی و بەدخۆراکی دەدات منداڵان. ریکخراوی (FAO) ئاماژە بەوەدەکات کە (۶۰٪)ی منداڵان تووشی بەدخۆراکی بوون پیش تەمەنی چوونە قوتابخانە، هەرۆهە لەهەر (۵) منداڵ یەکیکیان بەبەدخۆراکی دەمرن پیش تەمەنی (۵) سالی. راستە کە کیشەی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانی سەرگۆی زەوی بەرادەیهکی زۆر زیادی کردووه، ئەمەش وای کردووه لەهەندیک ناوچەدا خۆراک بەش نەکات، بەلکو پیویستە بەرادەیی دوو بەرامبەر ریزەیی بەرەمەینانی خۆراک زیاد بکیریت بۆ ئەوەی بەشی خەلک بکات، بەلام لەلایەکی ترهوه نایەکسانی لەدابەشبوونی خۆراکدا کیشەی گەرەیی دروست کردووه. راستییەکی بیگومان هەیه، کە خەلکان هەن لەبرسا تووشی کیشەی تەندروستی و کەمخۆراکی و بەدخۆراکی دەبن و خەلکانی تریش هەن کە لەزۆر خۆری و نادروستی خواردن تووشی کیشەی تەندروستی دەبن.

ژمارەی دانیشتوانی جیهان لەکۆتایی شەستەکاندا گەیشته (۳۵۰۰) ملیۆن کەس، بەلام لە (۲۰) سالی پاش ئەو گەیشته نزیکەی (۵) ملیار کەس وەک لەشیوهی (۱ - ۱) دا دیاره، و اچاوهروان دەکیریت لەسالی (۲۰۰۰) دا بگاتە (۶) ملیار کەس.

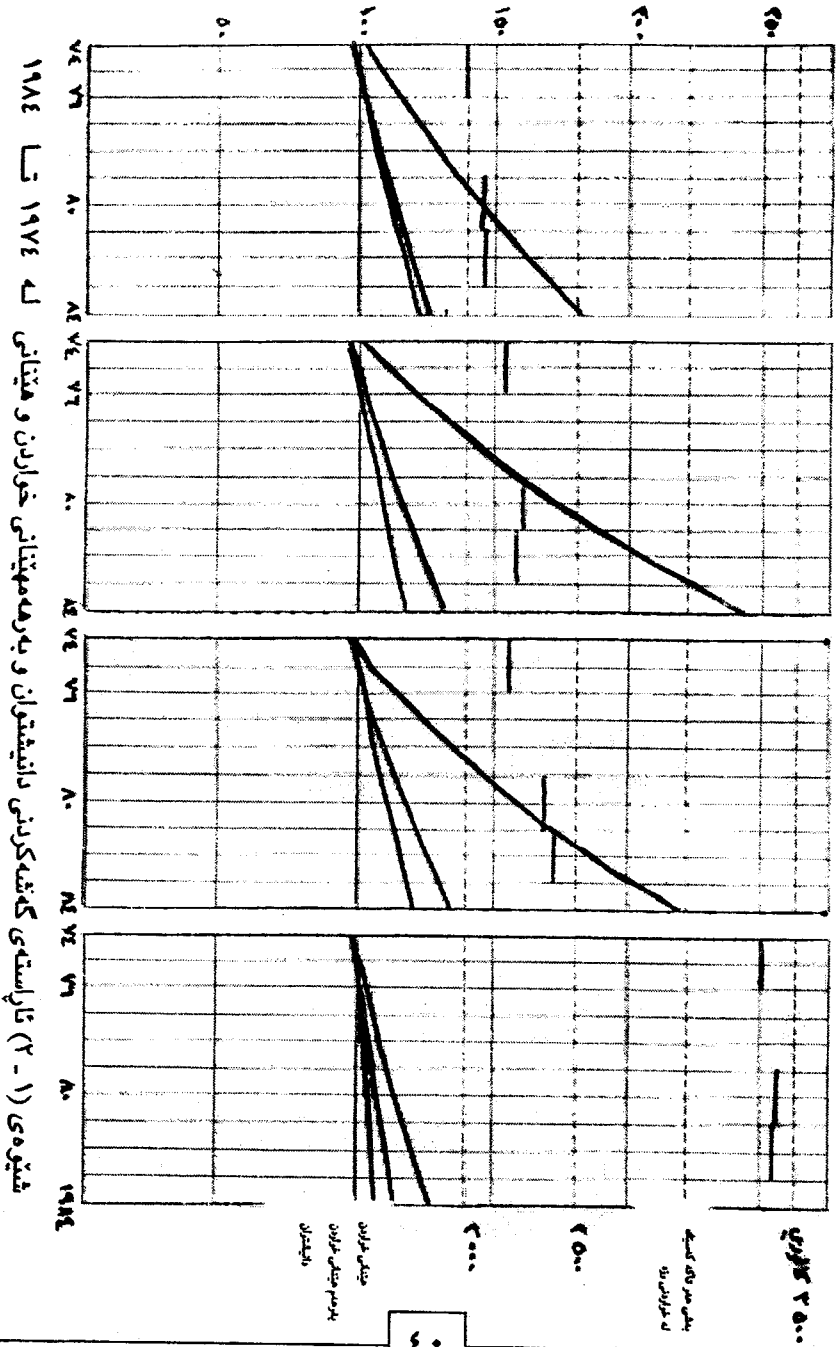


شینه ی (۱ - ۱) زیاد بیونی دانشتوانی حیاتی

پېژهي ژماره‌ی دانېشتوان كه زياد ده كات ناگونجی له گال پېژهي زياد بوونی به روبروومی خوراكی و به تايبه تي له دهوله ته تازه گه شه سه ندووه كاندا، له بهرئوه بهرې خوراكی دياريكراو بۆ هه ريه ك كه س له م دهوله تانه كه بهري ده كه ويته به ره و كه می ده چيته، بۆيه پيويسته هاوسه نگی له نيوان ژماره‌ی دانېشتوان و به روبروومی خوراكيدا هه بيته به پره چاوكردنی بهرې خوراك و چۆنايه تي.

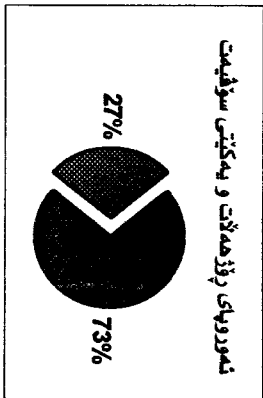
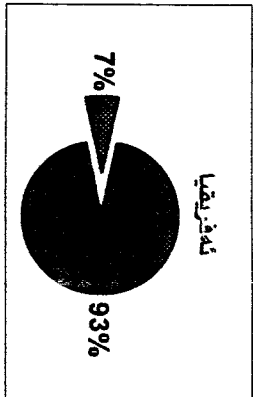
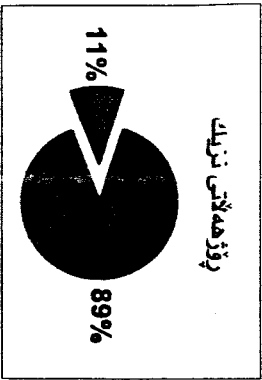
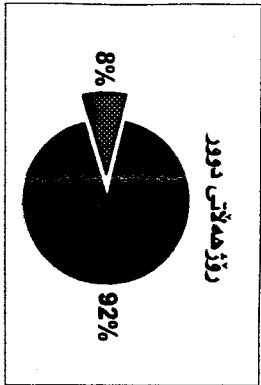
له شيوه (٢) دا جياوازی پېژهي زياد بوونی دانېشتوان و خوراك له هه ندي دهوله تانی جيهاندا نيشان دراوه، كه تييدا بهرې ووزه‌ی خوراكی بۆ هه ريه ك كه س دهرده خات و جياوازی خواردنی مرؤف له و دهوله تانه دا پروون ده كاته وه، شياوی باسه كه بهرې وزه‌ی ته رخان كراو بۆ هه ريه ك كه س وه ك تيكرای گشتی به (٢٥٠٠) كيلو گه رمؤكه /يه ك پوژ ديارى كراوه كه پيداويستى له شى ئه و مرؤفه دابين بكات به شيوه يه كى وا كه مرؤفه كه تووشى كه مخوراكى و به دخوراكى نه بيته. خوراكى مرؤف به بهرې پيويست و به چۆنايه تي باش و گونجاو و هاوسه نگی، مه رجى سه ره كى خواردنى مرؤفى دروسته. هه ر كه م وكورپيه ك له چه ندايه تي و چۆنايه تي خوراكه كه دا هه بيته ئه وا كاردا نه وه يه كى خراپى بۆ مرؤف ده بيته له پرووى گه شه كردن و چالاكى و ته ندروستى و به تايبه تي له مندا لندا، چونكه ئه وان له قوناغى گه شه و په ره سه ندنى ميشك و له شدان و به ره و مرؤفيكى ته وا و ده چن.

روایاتی کمتر گشته سهندور
 نه فریقا
 همدور روایات گشته سهندور و کان
 همدور روایات پیشکورت و کان



شیوه‌ی (۱ - ۲) تاریخی گشته کردنی دانشمندان و بهره‌مندی خوارن و هیتانی

بەلام نايەكسانى دابەشبوونى خۆراك و جياواری بارى ئابورى و پادەى
گوزەرانى، جياوازى لەبارى خواردنى مرۆفدا دروستکردووه، ئەك ھەر لەنيوان
دەولەتان و كۆمەلگاكان، بەلكو لەنيوان تاكەكەسى ناو يەك دەولەت.
بۆ ھەلسەنگاندنى بارى خواردنى مرۆف، بەشنيوہ يەكى گشتىي دەبينين
پيۆھرى بارى خواردنى مرۆف زۆرچار خواردنى سەرچاوهى ئازەلى
بەبەر اوردکردنى لەگەل خواردنى سەرچاوهى پووهكى بەم پيۆھرە
دەپيۆرين، بۆنمونه تاكەكەسيك لەدانىشتوانى دەولەتانى ەرەب لە
(۹٪) ى سەرجهمى خۆراكى سەرچاوهى ئازەلييە و تاكەكەسيك لەھيند لە
(۵٪) ى سەرجهمى خۆراكى سەرچاوهى ئازەلييە، بەلام لەوولاتە
يەگگرتووه كانى ئەمەريكا دا تاكەكەسيك لە (۳۷٪) ى سەرجهمى خۆراكى
سەرچاوهى ئازەلييە، ئەم جياوازييە لەبارى خواردنى مرۆف ئەو
پاستييانەى پيشتەر دەسەلمينييت. بۆزياتر پوونکردنەوہى بارى خواردنى
مرۆف لەجيهاندا لەشنيوہى (۳) دا ديارى كراوہ.



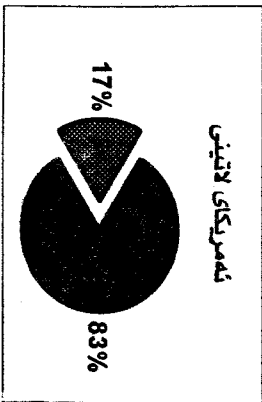
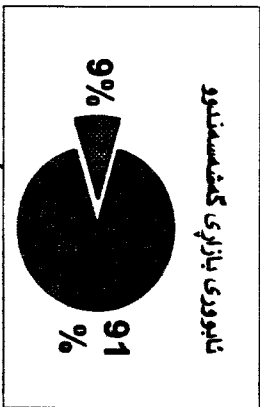
پژدهی به رهمی تازه لی

پژدهی به رهمی سه زده

شیتیهی (۳-۱) پژدهی به رهمی تازه لی و سه زده

لهکری سه رچاره ی و زده خواراکیه کان به پیش

هه ریمه کان ۱۹۸۱-۱۹۷۹



پېكېئە كانى لەشى مرۇف

دوای ئەم زانىارىيانەى باسمان كرد دەر بارەى خۆراك و پەيوەندىى بە مرۇفەو، دىئە سەرباسى خودى مرۇف خۆى، وەك لە پېشتىرش باس كرا كە مرۇف خۆى لەو پېكېئە كە دەىخوات، بەواتا لە پېكېئە كانى خۆراك پېكېئە.

بە شىوەىەكى گشتىى، پېكەتووى لەشى مرۇفكى كاملاً (بالغ) لەم پېكەئەنە پېكېئە: كەزىكەى لە (۰.۶۰٪) ى ئاوە، لە (۰.۱۶٪) ى پېرۆئەنە، لە (۰.۱۸٪) ى چەورى، لە (۰.۰۷٪) ى كاربۆهیدرېت (گلاىكوجىن)، لە (۰.۰۲٪) ى خویى كانزایىبە، ئەمە پېكەئە كانى لەشى مرۇفە وەك ئە وراستىبەى كە لەشى مرۇف لە پېكەئەنى خۆراك پېكېئە، بەلام ئەگەر لە لایەن پېكەتەى بايولۆژى لەشەو سەرى، بکەىن، دەبىنەن كە لەشى مرۇف لە خانە و شانە پېكېئە تائەندام و كۆئەندامە كانى و خانەى لەش برىتیبە لە بچوكترىن بەشى سەربەخۆ لە لەشى زىندوو كە لەرېگای كارلېكردەنە كىمىايى و فسىۆلۆژىبە كانەو سەوود لە خۆراك وەردەگرن. ئەگەر بمانەوى بزانین پېكەتەى لەشى مرۇف لە بارەى توخمە كىمىايىبە كانەو لە چى پېكېئە، ئەو دەلەئەن كە لەشى مرۇف بە شىوەىەكى گشتىى نەزىكەى (۰.۹۶٪) ى برىتیبە لە ئوكسجىن و هیدرۆجىن و نىترۆجىن و كاربون و لە (۰.۰۴، ۰.۰۴٪) ى برىتیبە لە حەوت توخمە كانزایىبە سەرهكىبە كان كە برىتەن لە (كالىسىۆم، فوسفور، پۇتاسىۆم، گوگرد، سۆدیۆم، مەگنسىۆم، كلور) و نەزىكەى (۰.۰۶٪) ى برىتیبە لە توخمە كانزانا سەرهكىبە كان (دەگمە نەكان)، وەك (ئاسن، مس، توتىا، فلور، مەنگەنەز، سىلېنىۆم، كۆبالت، يۇد، مۆلبېدېنۆم، كرۆم، تەنەكە،... هتد).

قۇناغەكانى تەمەنى مرۇف

بۇ ديارىكردى تەمەنى مرۇف، پۇژى لەدايكبوونى بەسەرەتاي ژيان دادەنریت، بەلام لەراستیداو بەشیوہی زانستی، کاتی دروستبوونى ھیلکەى پیتراو (زايگوت) سەرەتاي ژيانى مرۇفە كەنزیکەى (۹) مانگی تەمەنى لەسكى دايکيدا بەسەرەدەبات. مرۇف لەسەرەتاي ژيانیدا وەك زیندەوہرئیکى گیانلەبەر بەچەندین قۇناغى ژياندا تىپەردەبیٹ و گەشەدەكات و گەورە دەبیٹ و لەگەل زیادبوونى پىژەى گەشەکردن پىژەى پىداويستی مرۇف بۇ پىکھاتوہ خۇراکيیہکانیش زیاد دەكات، جا ناراستەوخۇ بیٹ (کەلەسكى دايکيدا بیٹ) يان راستەوخۇ. لەھەموو قۇناغەكانى ژياندا گەورەترین پىژەى گەشەکردنى مرۇف لەناو سكى دايکدا پوودەدات و لەدەرەوہش گەورەترین پىژەى گەشەکردن لەسالى يەكەمى تەمەندا پوودەدات وقۇناغەكانى ژيان تابەرەو پيش بچیت پىژەى گەشەکردن كەم دەكات وەەر قۇناغىکیش پىداويستی خۇراکى تايبەتى خۇى ھەيە.

پىژەى گەشەکردن لەناو سكى دايکدا لەمانگی سيیەم تا لەدايكبوون بە (۸۰۰) جار لەکیش و (۵۰) جار لەدریژى زیاد دەكات. بەلام لەدواى لەدايكبوون تا بوون بەمرۇفئیکى تەواو، بەواتا لەھەموو تەمەنىکدا نزیکەى (۲۰) بیست جار لەکیشى و (۴) جار لەدریژیدا زیاد دەكات.

لەبابەتەكانى تردا پىداويستی مرۇف بۇ پىکھینەكانى خۇراک لەقۇناغە جياوازەکاندا باس دەکریت، بەلام لیژەدا بەپىويستی دەزانين كەقۇناغەكانى ژيانى مرۇف بەشیوہیەكى گشتیى روون بکەينەوہ.

ھەندىك جبار تايبەتمەندى پىداويستى خۆراك نەك ھەر لەقۇناغە جىاوازەكاندا دەگۆرپىت، بەلكو ھەندىك جبار لەناو قۇناغەكەشدا تايبەتمەندى ھەيە، بۇنمونه پىداويستى سى مانگى كۆتايى ۋەك سەرەتاي سىكپىيەكەى نىيە. ھەرۋەھا قۇناغى مندالى كەقۇناغىكى گىرنگە لەژيانى مۇقۇدا تايبەتمەندى خۆى ھەيە، لەبەرئەۋە بەدرىژى ۋەوردىنى قۇناغى مندالى دواى لەدايكبوون بۇ شەش قۇناغى تايبەت دابەش دەكرىت بۇ زىاتر بايەخدان ۋە تىگەيشتن لەتايبەتمەندى مندال ۋە پىداويستىيەكانيان:

خىشتەى (۱ - ۱) پەرەسەندى بايۇلۇژى قۇناغەجىاوازەكانى ژيانى مۇف

قۇناغەكان	زنجىرە كاتەكانى تەمەن لەسەرەتادا	پەرەسەندى بايۇلۇژى
كۆپەلىسى سەرەتايى Embryonic		سىكپى Conception
كۆپەلى تەۋا Fetal		
كۆپە (نەزاد) Newborn	۹ مانگ (+ يان -) ۲ ھەفتە	لەدايكبوون Birth
ساۋا Infancy		
مندالى Childhood		
ھەرزە Adolescence	۱۲ سال (+ يان -) ۲ سال	ھەرزەيى Puberty
گەجى بىگەيى Young Adulthood	۱۹ سال (+ يان -) ۳ سال	بىگەيشتوويى Fertility
ناۋەپاستى تەمەن Middle Adulthood	۴۵ سال (+ يان -) ۵ سال	تەمەنى ناۋەمىدى، لەژندا Climacterium
كۆتايى تەمەن Late Adulthood	۷۰ سال (+ يان -) ۱۰ سال	تەمەنى پىرى Old Age

ۋەرگىراۋەلە: Wilson; Fisher; and Garcia.1979 Principle of Nutrition

۱. قۇناغى يەكەم (كۆرپەي لەدايكبوو/ نەوزاد): لەساتى لەدايكبوونى تا مانگى يەكەم.

۲. قۇناغى دووم (شیرەخۆرە): لەكۆتايى مانگى يەكەم تا كۆتايى سالى يەكەمى تەمەنى.

۳. قۇناغى سىيەم (لەشیر براوہ): لەسالى يەكەمى تەمەن تا سالى سىيەم.

۴. قۇناغى چوارەم (تەمەنى پىش قوتابخانە/ تەمەنى باخچەي ساوايان): لەسالى سىيەمى تەمەن تا حوت سالى.

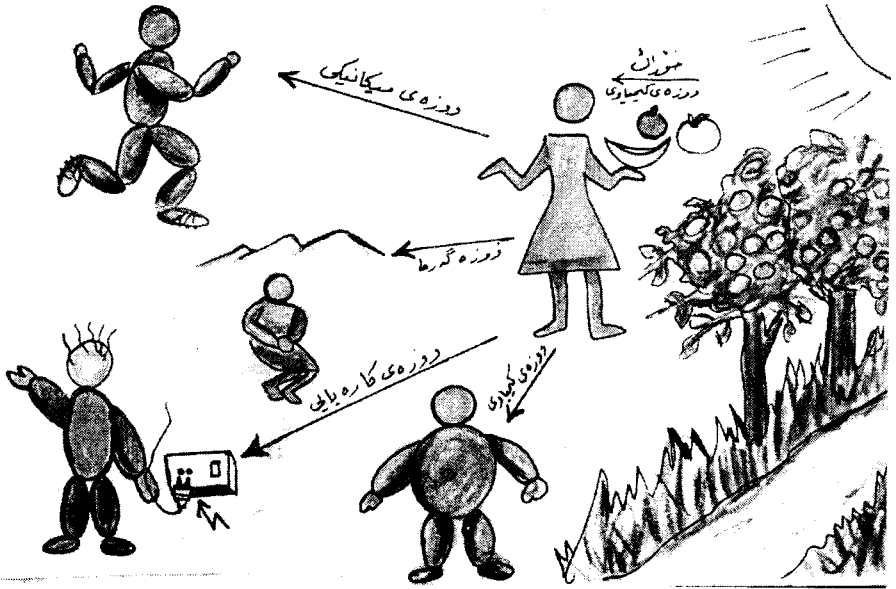
۵. قۇناغى پىنجەم (تەمەنى خویندنى سەرەتايى): لەسالى حوتەمى تەمەنەو تا تەمەنى دوانزە سالى، بەلام لای خۇمان تەمەنى خویندنى سەرەتايى لە (۶ تا ۱۲) سالى تەمەنە.

۶. قۇناغى شەشەم (تەمەنى خویندنى ناوہندی): لەتەمەنى دوانزە سالى تا ھەژدە سالى.

دوای دابەشکردنى قۇناغەکانى ژيانى مروّف بەگشتى و دواییش تەمەنى مندالى و ھەرزەيى، پىويستە ئەو پوون بىت کەسنورىكى جياکەرەو و ديار نييه لەنيوان قۇناغەکانى ژياندا، بەلکو ھەندى جار لەوانەيە تىکەلبوونىكى کەم ھەبىت لەنيوانياندا. دوای ئەم باسە و تىگەيشتمان لەپەيوەندى نيوان خۆراك و مروّف بەشيۆەيەكى زانستى، بەپىويستى دەزانين کەئامازە بەو بەکەين کەباسە زانستىيەکان گەرگشتگىريەكى بەخۆوە بينىبىت دەربارەي مروّف، ئەوا تەمەنى مندالى و قۇناغى خویندنى سەرەتايى، واتە تەمەنى (۶ تا ۱۲) سالى، تايبەتەنديەكى خۆى دەبىت.

به‌شی دووهم

مروّف و پیداویستی ووزه



ره‌فیع محمدمهد صالح

بهشی دووهم

مرؤف و پیداویستی ووزه

م. رفیق محمد محمد صالح

لهسروشتدا هیچ زینده وهریک نییه کهوره یاخود بچوک کهبتوانیت بچوکتین کار نهجام بدات بهبی ووزه یان بتوانیت بژی نهگر ووزه وهرنهگریت، ههروهها بچوکتین نامیر ناتوانیت هیچ کاریک بکات نهگر ووزهی نهبییت.

مرؤف تالهژیاندا بییت و بؤنهجامدانی بچوکتین کار لهلیدانی دلّوه بگره یان گواستنهوهی راگه یاندنده مارییهکان و تادهگاته کهورهترین کار کهپیویسته بههیژی بازوو بییت، پیویستی بهووزه دهبییت.

پیناسهی ووزه لهپووی زانستی فیزیواوه بریتییه: لهتوانا بؤ نهجامدانی کار، بهلام ووزه لهپووی زانستی خواردهوه: بریتییه لهتوانا و هیژی لهش بؤ نهجامدانی کار و نهگرهکانی بهشیوهیه کهسیمای ژیانی بپاریزیت و چ کاتیک لهکارو نهگرهکان وهستان، نهوه دهبیتههوی لهدهسدانی ژیان، بویه ووزه هۆکارو نامرازی بهردهوامبوونی ژیانه.

لهسهرگوی زهوی، خۆر بهسهرچاوهی ووزه دادهنریت کهبههوی تیشکی خۆروه لهگهّل بوونی ئاو و دوانتوکسیدی کاربۆن لهپووهکدا و لهپړگای کردهی پۆشنهپیکهاتن، دوو مادهدهی ههرهگرنگ دروست دهبییت کهزۆر پیویستن بۆژیان و بهردهوامبوونی ژیان، نهویش خۆراکی (گلوکۆز)ه، کهسهرچاوهی ووزهیه (ووزهی کیمیایی) لهگهّل تۆکسجین کهنامرازی ژیانی ههموو گیانلهبهر و زیندهوهریکه.

پووهك له گلوکۆز، مادده و پیکهاتووه خۆراکییه کانی تریش دروست دهکات و ههروهها مرۆف و نازهلایش به کاری دههینیت و ماددهی تری لی دروست دهکن. مرۆف به بی ووزه هیچ کاریک ناتوانیت نه نجام بدات، جا نه گهر کاره که ناوه کی بیت وهك ئهرك و کارلیک کردنه کانی ناو لهش، یان کاره که دهره کی بیت وهك کاری سه ره کیی که مرۆف وهك پیشه ی خوی نه نجامی ده دات، ووزه ی به کارهاتوو له هیچه وه نه هاتوو به لکو له خۆراک و خواردنی مرۆفه وه هاتوو، به واتا سه رچاوه ی هه موو ووزه کان خۆراکه.

له پرووی راستی یاسای پاراستنی ووزه وه که ده لیت: (ووژه له هیچه وه دروست ناییت و به بی هیچیش نه ناوناچیت) که نه و واتایه ده گه یه نیت: چهن د مرۆف ئهرك و کار نه نجام بدات نه وهنده پتویستی به ووزه ده بیت.

ووژه به یه که ی پتوه ری گهرمۆکه Calori ده پتوریت، که بریتییه له وبری گهرمییه ی پتویسته بۆ به رزکردنه وه ی گهرمی (۱) گرام له ئاو به بری (۱) پله ی سه دی (له ۱۴,۵ بۆ ۱۵,۵ س). له خواردنی مرۆفدا کیلوگه رمۆکه به کارده هینریت که یه کسانه به (۱۰۰۰) گهرمۆکه، وهك پتوه ری بری پنداویستی ووزه ی مرۆف و ووزه ی خۆراک، ههروهها یه که ی جوول به کاردیت وهك له پتوه ری ووزه، که: (۴,۱۸۴ جول - ۱ گهرمۆکه و ۴,۱۸۴ کیلو جول - ۱ کیلوگه رمۆکه).

گۆرانکاری له شیوه کانی ووزه

سه رچاوه ی ووزه له له شی مرۆفدا ووزه ی خۆراکه، که به شیوه ووزه ی کیمیایی ده ناسریت، جائه و خۆراکه چ جوریک بیت و ریژه ی پیکهاتوو کانی چه ندبیت، خۆراکی مرۆف که ووزه یه کی کیمیاییه له له شی مرۆفدا به هوی

کرداری میتا بۆلیمه وه ده گۆرپیت بۆ شیوه ووزهی میکانیکی که به هۆی ئه و ووزهی وه ماسولکه کانی له ش له کرژبوون و خاوبوونه وه کاری میکانیزی خۆی ئه نجام دهدات و به شیکی تری ووزه ده گۆرپیت بۆ شیوه ووزهی کاره بایی، که به هۆی ئه و ووزهی وه کۆئه ندامی ده مار هه موو کارو ئه رکه کانی خۆی ئه نجام دهدات له پێی کۆنترول کردنی له شه وه و گواستنه وه ی راگه یاندنه ده مارییه کان.

هه روه ها به شیکی تری ووزه ده گۆرپیت بۆ شیوه ووزهی گهرمی، که له پێکخستنی گهرمی له ش به کاردیت و به شیکی تری ووزه که جاریکی تر ده گۆرپیت بۆ شیوه ووزهی کیمیایی و ئه ویش به دروستکردنی چه نده ها جۆر له پێکها توه کیمیاییه گرنگه کانی تر له له شی مرۆفدا. جگه له م شیوه ووزانه به شیکی تری ووزه ده گۆرپیت بۆ شیوه ووزهی تریش له له شدا. به م شیوه یه ده ببینین که گۆرپانکارییه کی زۆر له شیوه کانی ووزه پووده دات له له شدا بۆ دابینکردنی ووزهی پتویست که به ئه رکه و کاره کانی خۆی هه لده سییت و هه موویشی له پێی خۆراکه وه به ده ست دیت. به پێی یاسای پاراستنی ووزه، ووزهی وه رگیراو له لایه ن مرۆفه وه که گۆرپانکاری به سه رها توه له له شدا، ده کاته سه رجه می شیوه ووزه کانی تر که بۆ ئه رکه و کاره کان به کاردیت به واتا:

بپی ووزهی وه رگیراو = کاری ئه نجام دراو + گهرمی وون بوو له پێی ئه شه وه.

کاری ئه نجام دراو = کاری ناوه کی ناو له ش + کاری دهره کی.

کاری ناوه کی ناو له شی مرۆف زۆرن، که بریتییه له هه موو کاره زینده ییه کان و کارلیکه کیمیاییه کان و هه موو کار و ئه رکه فسیۆلۆجیه کانی ئه ندام و

كۆنەندامانى لەشى مەرۆف دەگریتتەو، كەبەھەموویان سیمای ژیان دەدەن بە مەرۆف. بەلام كاری دەرەكى بریتییە لەوكارەى كە مەرۆف وەك پيشەى خۆى لەژيانى پۆژانەدا ئەنجامى دەدات. بېرى ووزە كەبەكارديت بۆكارە ئەنجام دراوەكان بەھەردوو جۆرییەو دەكاتە لە (۱۸ - ۲۲٪) لەبېرى سەرجمى ووزەى وەرگىراو بۆ مەرۆفئىكى ساكار كە پێژەى لیھاتوویى لەش بۆ سوود وەرگرتن لە ووزەى وەرگىراو كە مترە لە مەرۆفئىكى وەرزشكار كە لەوانەى بەگاتە لە (۲۵٪) و ماوہى ووزەى وەرگىراو بە شىوہى پێژەى كەرمىى وونبوو دەژمیریت، كە لە وەرزشكارە كە دەكاتە (۷۵٪) و بۆ مەرۆفە ساكارە كە دەكاتە (۷۸-۸۲٪).

پیداوئىستى مەرۆف بۆ ووزە

پیداوئىستى مەرۆف بۆ ووزە بە پێى ئەرك و كاری پۆژانە دیارى دەكریت، ئایا ئەو مەرۆفە چەند كاتژمیر لە پۆژئىكدا كاردەكات؟ ئایا جۆرى كارەكەى چىبە؟ ئەو جۆرە كارەى كە ئەنجامى دەدات پێوئىستى بەھىزى بازوو ھەىە؟ یان كارەكەى زۆر ئاسانە و ھىچ ھىزىكى تیدا بەكارناىەت؟ ئەمانە ھەمووى بېرى پیداوئىستى ووزە دیارى دەكەن بۆ مەرۆف. بەلام بېرى پیداوئىستى پۆژانەى مەرۆف بە شىوہى تىكرایى گشتىى بۆ ووزە بە (۲۵۰۰) كیلۆگەرمۆكە دادەنریت بۆ ئەك پۆژ. لەخشتەى (۲ - ۱) دا ئەو پوون دەكاتەو كە چۆن لەچالاكیە جۆراو جۆرەكانى مەرۆف پیداوئىستى ووزەىش دەگۆریت بە پێى پادەى سووكى و قورسى ئەو چالاكیە.

خشته ى (۲ - ۱) ووزهى رۆژانه ى ديارىكراوى بۆ پياو وژن

له چالاكويه جوراوجوره كان

جورى چالاكى	كاترمىز	راده ى بۆ پياوى (۷۰) كگم		راده ى بۆ ژنى (۵۸) كگم	
		كىلوگهرمۆكه / چركه	سهرجه مى كىلوگهرمۆكه كانى	كىلوگهرمۆكه / چركه	سهرجه مى كىلوگهرمۆكه كانى
نوستوو	۸	۱ تا ۱,۲	۵۴۰	۰,۹ تا ۱,۱	۴۴۰
زۆرسووك	۱۲	۲,۵ تا	۱۳۰۰	۲,۰ تا	۹۰۰
سووك	۳	۲,۵ تا ۴,۹	۶۰۰	۲ تا ۲,۹	۴۵۰
ئاوه ندى	۱	۵ تا ۷,۴	۳۰۰	۴ تا ۵,۹	۲۴۰
قورس	سفر	۷,۵ تا ۱۲		۶ تا ۱۰	
سهرجه م	۲۴		۲۷۴۰		۲۰۲۰

Organic & Biological Chemistry (John & Holum) 1999

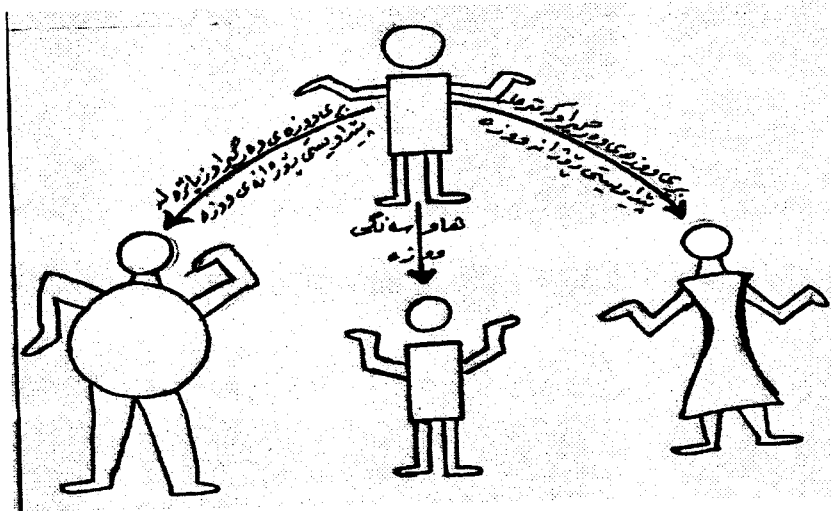
پیداویستی رۆژانه ى مرۆف بۆ ووزهى وهرگىراو له پى خۆراكه وه یه كه به شىوه یه كى سروشتى به كاردیت، له پى كارلیكى میتابۆلیزمى پىكهاتوو خۆراكیه كانه وه به دهست دیت كه له سابتۆپلازمى خانه كان نه نجام دهدیت، و برى ووزهى دهرچوو نه گهر یه كسان بیست به برى ووزهى به كارهاوو بۆ نه نجامدانى كاره كان و گهرمى وونبوو ئه وا هاوسهنگى ووزهى دروست ده بیست له له شى مرۆفدا، مرۆفه كه ههروهك خۆى ده مینیتته وه وكىشى سروشتى له شى خۆى راده گریت كه نه زیاد بكات نه كه م. به لام نه گهر مرۆف زۆرخۆرى بكات و برى خۆراكه كه ى له پیداویستى خۆى زیاتریت، به واتا برى ووزهى وهرگىراویش له پیداویستى خۆى زیاتر ده بیست، ئه وا له م باره دا له شى مرۆف و به شىوه یه كى سروشتى به نه ركى فسیۆلۆجى خۆى هه لده ستى بۆ دروستكردى هاوسهنگى، ئه ویش

به به کارهینانی بری پیویست له ووزه که بۆ ئه نجامدانی کاره کان و مادهی ووزه زیاده که جاریکی تر ده گزیریت بۆ (شیوه ووزهی کیمیایی) که وه ک شان، چه ورییه کان له له شدا کۆده کاته وه له م باره دا مرۆفه که به ره و قه له و بون ده چیت.

به پیچه وانه شیه وه نه گهر بری ووزهی وه رگیرو له پری خۆراکه وه پیداو یستی له شی مرۆفی دابین نه کرد بۆ ئه نجامدانی کاره کان، به و اتا خۆراکی مرۆف که متر بیت له بری پیداو یستی خۆی، نه و له شی مرۆف جاریکی تر نا چارده بیت که هاوسه نگی دروست بکاته وه، نه ویش به به کارهینانی هه موو کار بو هیدره یته هه لگیرو له جگه ردا وه ک گلایکۆجین که بریکی که مه بۆ به ده ست هینانی ووزه له له شدا، دواتر به به کارهینانی چه وری هه لگیرو له شان چه ورییه کانی له شدا و له کۆتاییدا دوا ی نه مانی هه ردوو پیکهاته ی کلایکۆجین و چه وری، نه مجاره به نا چاری له شی مرۆف پووده کاته پیکهاته ی پرۆتین بۆ به کارهینان و دروست کردنی ووزه له پری میتابۆلیم کردنی، که نه مه ییش نیشانه ی مه ترسیمان نیشان ده دات بۆ له ده ست دانی ژیان به هۆی برسیتییه وه نه گهر چاره سه ری که مخۆراکییه که نه کریت و بری ووزه ی پیویست وه رنه گزیرت.

له هاوسه نگی ووزه یی له مرۆفدا سوود وه رده گزیرت بۆ چاره سه رکردنی لاوازی و قه له وی، نه گهر مرۆفه که هیه کیشیه کی ته ندروستی نه بیت و له حاله تی سروشتیدا بیت، نه مه ییش به گۆرینی بری پیداو یستی ووزه یی مرۆف له کاتیکدا مرۆفه که قه له ویت، پیویست ده کات بری ووزه ی

وه رگيراي که م بکاته وه، به واتا بپري خوراکي پوژانه ي که م بکاته وه به تاييه تي نه و خوراکانه که بپيکي ووزه ي زور ده به خشيت به مروّف، وه ک خوراکه چه وره کان و شيرينه کان، تامروّفه که قه له وي نه ميّنيت و بگاته کيشي سروشتي خوي و هه روه ها له کاتي لاوازي نه گه ر کيشي له شي مروّفه که له کيشي سروشتي خوي که متر بيّت، ده بيّت ووزه ي پيويست له پاده ي خوي زياتر بکريت بوئه وه ي بپري زياده ي ووزه که وه ک شان ه چه وره ييه کان له له شدا کو بيّيته وه و مروّفه که قه له و بيّت ويگه پيّيته وه کيشي سروشتي خوي.



شيوه ي (۱ - ۲) کاريگهري هواسه تگي ووزه ي له له شي مروّفدا

نرخه گهرمؤکه خوراك Energy Value of Foods

ئه م بابه ته گرنگه بۆتیهگه یشتنمان له چۆنیه تهی ژماره کردنی بری ووزهی خوراکه پۆژانهی مرؤف که له ژمه کانداه خوریت، بری ووزهی خوراک به یه کهی پیوه ری گهرمؤکه دیاری ده کریت به چنده ریگایه کی تاییه ت، له وانه به کارهیتانی چنده جور له نامیر که وهک پیوه ری ووزه به کار دیت، له و نامیرانهی که به کار دیت، نامیری Bomb Calorimeter که خوراکه که له ناو نامیره که ده سوتیت و له نه نجامی سوتاندنی پیکهاتهی خوراکه که بریک له گهرمی دروست ده بیت، نامیره که بریکی دیاریکراو له ناوی تیدایه و له نه نجامی دروستیونی گهرمی ناوه که ش گهرم ده بیت و به پی پیناسه ی گهرمؤکه " که یه کسانه به بری گهرمی پیویست بۆ به رزکردنه وهی پله ی گهرمی (۱ گرام) له ناو یه ک پله ی سه دی ". ده توانریت بری ووزهی خوراکه دیاریکراوه که ده رهیت و وهک سه رجه می ووزهی خوراکه که به بی هیچ ووزیه کی ونبوو که له ده ره وهی له شی مرؤف به ده ست دین، به لام له راستیدا نه و بره ووزیه ی که له نامیره پیوه ره کانی ووزه به ده ست دین له له شی مرؤفدا نه و بره ووزیه به ده ست نایه ت، به لکو به ریژه یه کی که متر له وهی که له راستیدا له نامیره که له ده ره نجامی سوتاندنی خوراکه که ده رده که ویت به ده ست دیت.

هه ر پیکهاته یه کی خوراک بری ووزه که ی جیاوازه به لکو جیاوازی شه یه له نیوان جوریک له پیکهاته ی خوراک، بۆ نمونه بری ووزهی کاربوهدره یه ت به تیکرای گشتیه به (۴،۱۵) کیلوگهرمؤکه داده نریت بۆ هه ر (۱ گرام)، و بۆ رۆن به (۹،۴) کیلوگهرمؤکه داده نریت بۆ هه ر (۱ گرام)، و بۆ پرۆتین به

(۵,۶۵) کیلوگرممۆکه دادهنزیت بۆهر (۱گرام)، له دهروهوی لهشی مرۆف، بهلام کاربۆهیدرهیت بری ووزهی شهکری سوکه رۆز (۳,۹) کیلوگرممۆکه بۆهر (۱ گرام) و بۆنیشاسته (۴,۲۳) کیلوگرممۆکه/۱ گرام، چه ندين جۆری تر له کاربۆهیدرهیت ههیه، بۆیه تیکرا کاربۆهیدرهیت به (۴,۱۵) کیلوگرممۆکه/۱ گرام دادهنزیت، ههروهها بۆ پۆن، له که ره دا به (۹,۲۱) کیلوگرممۆکه/گرام، و له پبوی نازهلی به (۹,۴۸) کیلوگرممۆکه/۱ گرامه، و به تیکرا بۆ پۆن ده بیته (۹,۴) کیلوگرممۆکه/۱ گرام. بری ووزهی خۆراك به دهست هاتوو له لهشی مرۆفدا و له بهر چه ند هۆیه ك كه متره له و بره ووزهیهی كه له دهروهوی له شدا به دهست دیت و بهم شیوهیه ده بیته:

۴ کیلوگرممۆکه/۱ گرام کاربۆهیدرهیت

۴ کیلوگرممۆکه/۱ گرام پرۆتین

۹ کیلوگرممۆکه/۱ گرام چه وری

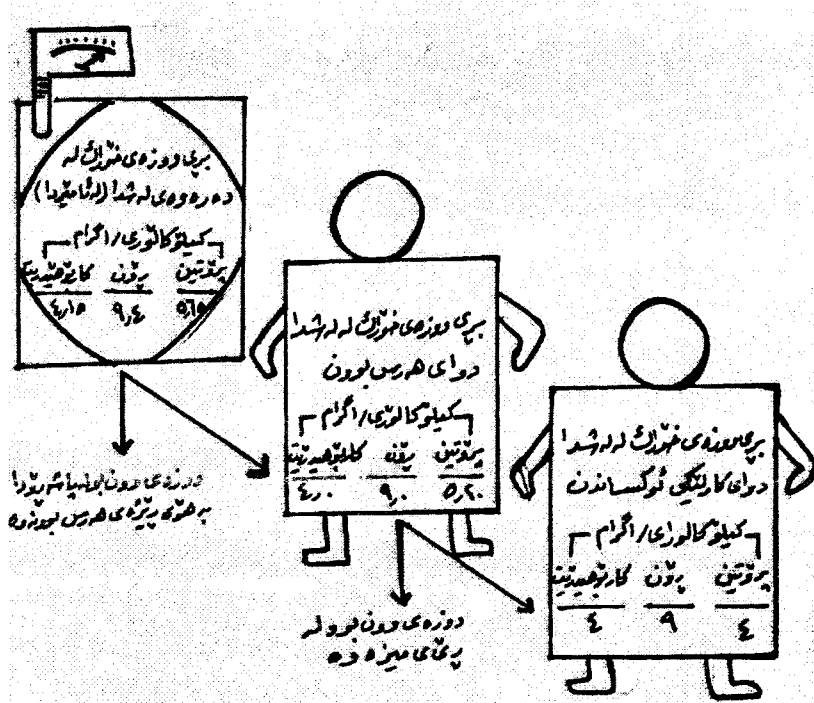
هۆی كه مبونوهوی بری ووزهی خۆراك له له شدا ده گه پیتته وه بۆ چه ند هۆكارێك، یه كه می پیتته هه رسبونوه كه به تیکرا پیتته هه رسبونوی کاربۆهیدرهیت به (۹۸٪) دادهنزیت و بۆ پۆن به (۹۵٪) دادهنزیت و بۆ پرۆتین به (۹۲٪) دادهنزیت، له بهر نه وه پیتته هه رسبونوه كه دادهبه زیت بۆ نزیکه ی:

۴ کیلوگرممۆکه/۱ گرام کاربۆهیدرهیت

۵,۲ کیلوگرممۆکه/۱ گرام پرۆتین

۹ کیلوگرممۆکه/۱ گرام چه وری

له دواتردا له خانه کانی له شدا وله کارلیکی ئوکساندندا کاربو هیدرهیت و چه وری به ته وای کارلیکه که ی به سه ردا دیت، به لام پیکهاته ی پرۆتین به ته وای کارلیکی ئوکساندن ناکات، به لکو هندی له ئاو یته نایترو جینیبه کان که له پرۆتین ده رچوو له پئی میزه وه ده چیته ده ره وه به بی ئه وه ی سودی لی وهرگیریت بۆ به ده ست هینانی ووزه و ئه و ئاو یته وونبوانه، وه ک یوریا Urea و ترشی یوریک Uric Acid و کریاتینین Creatinine، له بهر ئه و هۆیانه به پئی ووزه ی پرۆتین ده بیته :
 ۴ کیلو گهرموکه / ۱ گرام.



شپوه (۲ - ۲) جیاوازی له نرخه گهرموکه خۆراک

شیاوی باسه که بری ووزهی یهک گرام له کهولی (ئیشانول) ۷,۱ کیلوگه رمۆکه ده به خشیت به پیوهری ئامیر و له له شی مرۆفدا به (۷) کیلوگه رمۆکه ووزه به خش داده نریت. بۆ ژماره کردنی ووزهی بریکی دیاریکراو له خۆراک به پینگای زانا Atwater دیاری ده کریت و بری ووزهی یهک گرام له پیکهاتهی خۆراکی به فاکتهری Atwater ناو ده نریت که ده کاته:

۴ کیلوگه رمۆکه / یهک گرام کاربۆهیدرهیت

۴ کیلوگه رمۆکه / یهک گرام پرۆتین

۹ کیلوگه رمۆکه / یهک گرام چهوری

۷ کیلوگه رمۆکه / یهک گرام کهول

بۆ ژماره کردنی بری ووزهی یهک نان که کیشه کهی (۱۰۰) گرام بیت و پیکهاتهی له: (۰.۵۸٪ کاربۆهیدرهیت و ۰.۹٪ پرۆتین و ۰.۱٪ چهوری) بیت.

۲۳۲ = ۴ × ۵۸ کیلوگه رمۆکه بری ووزهی (۵۸) گرام

کاربۆهیدرهیت (نیشاسته).

۳۶ = ۴ × ۹ کیلوگه رمۆکه بری ووزهی (۹) گرام پرۆتین.

۹ = ۹ × ۱ کیلوگه رمۆکه بری ووزهی (۱) گرام چهوری.

+

کیلوگه رمۆکه / ۱۰۰ گرام نان نرخی گه رمۆکه نان ۲۷۷

بۆ ژماره کردنی بری ووزهی پۆژانهی وه رگیراو که مرۆفیک له مهر (۳) ژمه کهیدا ده یخوات، پبویسته پیکهاتهی خۆراکه خوراوه کان بزانه نریت که له سه رچاوه زانستییه کانداهیه و به زانینی بری خۆراکه کان و پیرژهی

پیکهینه کانی ده توانریت وه ک پیشتر ژماره ی بری ووزه که ی بکریت که بو
هه رژه میک چند ده کات و له دواییدا سه رجه می هه رسی ژمه که
کوده کریته وه بوزانینی بری ووزه ی پوزانه ی وهرگیرا، که نایا به پیی
پیداویستی مرقه که یه وه یان زیاده که می هه یه .

به‌شی سییه‌م به‌دخوړاکی



نه‌کره‌م قه‌ره‌داخی

بەئشی نسییەم

بەدخۆراکی Malnutrition

م. ئەکرەم قەرەداخی

لیکۆلینەوهکان دەریان خستوووە کەزیکە ی بلیۆنیک و نیوژن و پیاو و مندال ئەمڕۆ لەجیهاندا بەدەست بەدخۆراکی زۆریان مام ناوەند، یان کەمەوه دەنالینن. زۆربە ی ئەمانە لەوولاتە تازە گەشەکردوووەکاندا دەژین. زۆر مندال لەم وولاتانەدا بەهۆی ئەم بارەوه دەمرن، زۆربە ی دیکەیان بەهۆی بەدخۆراکییەوه توشی نەخۆشییەکانی لەش و میشک بوون و بەردەوام نامادەن بۆ تووشبوونی نەخۆشییە میکروبییەکانیش بەتایبەتی سکچوون و نەخۆشییەکانی بەشی سەرەوهی کۆئەندامی هەناسەو هەوکردنی بۆرییەکانی سی و سوریزە ومانەوهی ماکەکان و تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دیکە لەمانەوهی ئەو نەخۆشییانەوه تێیاندا. ئامارەکان دەریان خستوووە کەبەرترین پڕژە ی مردن لەناو مندالانی وولاتە تازە پێگەشتوووەکاندا یە وھۆیکە ھەرەگرنگی ئەمەش، کزی و لاوازی بەرگری کردنە بەهۆی بەدخۆراکییەوه.

پینج سال لەتوێژینەوهی یەکیک لەپەیمانگاکانی ئەمەریکا بۆ توێژینەوهی مردن لەناو منالاندا دەریخست کەبەدخۆراکی ھەرەگرنگترین ھۆکاری مردنە لەمندالانی ئەمەریکای لاتیندا. کەمکیشی مندال لەکاتی بووندا و بەدخۆراکی لەوهو پاشتری نیوہی ئەو ھۆکارانە بوون کە (۳۵۰۰۰) مندالی پێش (۵) سالی پێ مردن. لەو ئامارەنەدا فریاکەوتن و بەپیرەوهچوونی ئەو

حاله تانهش له قوناغه زووه کانیدا، دهسته بهری مانه وه و ژبانی نه و مندالانه مسوگر دهکات، به تایبتهی له و مندالانهی له تمه نی چوونه قوتابخانه دان. به کورتی یه کیگ له هؤکاره هره گرنگه کانی به دخؤراکی و مانه وه یان به هؤی باری پهره نه سه ندوویی کومه لایه تییه ئابورییه که وه یه، به تایبتهی نه و کومه لانهی هه میشه له زیاده بونی دانیشتون، هؤیه کی باشه بؤچاودیری دروستی و پزیشکی. له وولاته پیشکه وتووه کاندا، بایه خدان به دهسته بهرکردنی خؤراکی کومهل، به شیکه له خاله گرنگه کانی پلانی سالانهی بودجهی دهولت.

له گهل نه وه شدا کیشهی به دخؤراکی، وه ک کیشه یه که هره یه له ناو دهولت مه ندو هه ژاراند، مه ترسی که مبوونه وهی خؤراک به رامه بهر به زیاده بونی دانیشتون، ئیستا یه کیگه له کیشه سه ره کییه کانی جیهان و توژیینه وه کانیش له و باره وه یه، هه موو پسپوره کانی خؤراک و پسپورانی کشتو کال و ته کنیکارانانی خؤراک و ئابووری ناسان و پلان دانهرانی سیاسه تی خؤراکی وولات دهگریته وه.

لائام Latham دهستنیشانی نه وهی کردووه که پلانی خؤراکی نه ته وه بی و سیاسه تی خؤراک له وولاتدا پیویسته نه م نامانجانهی هه بیته:

۱. به ره مهینانی خؤراک به شیوه یه که باشترین جور خؤراک دهسته بهر بکات و هه موو پیداو یستییه کانی خؤراکی دانیشتونانی تیدابیت.
۲. پته وکردنی هیزی پهیدا کردن و دهسته بهرکردنی خؤراک بؤ نه و خیزانانهی دهرامه تیان کزه.

۳. زالبیون به سەر ئه و میکرۆب و مشه خۆرانه ی له کاتی تووشبوون به نه خۆشییه به دخۆراکییه کاندای ده ستنیشان کراون.

که می ده ست که وتن و په یادکردنی پرۆتین، به به که م کیشی به دخۆراکی داده نریت له وولاتدا. به دخۆراکی له وولاتانی تازه گه شه کردوودا، به پله ی به که م به هۆی که می بری خۆراکه وه یه. ئاماره نوێیه کان ده ریان خستوو که ئیستا نزیکه ی (۴۰۰) ملیۆن که س له جیهاندا بری ته وای خۆراک وه رناگرن که ووزه ی پیویستی پۆژانه یانی پیببه خشیت، خه رجکردنی پارو داها ت له وولاته هه ژارو تازه پیگه یشتوووه کاندای بۆ زیادکردنی چاندنی دانه وێله و پاقله مه نییه کان و ده ستگرتنی پالو و جوتیاران و هاندان و یارمه تیدانیان، زۆر باشتره له خه رجکردنی بۆکاری پازاندنه وه ی شاره گه وره کان و پایته خته کان، بۆنه هیشتنی کیشی به دخۆراکی و هه ژاری له وولاتدا، چونکه زۆربه ی ئه و پایته خت و شاره گه ورانه که سانی ده ست پۆیشتوو و به توانای تیا ده ژی.

کیشه خۆراکییه کان به شیوه یه کی گشتیی ده کرین به سی کۆمه له وه به پیی بواره جوگرافیا ییه کانیا ن که نه مانه ن:

یه که م: نه وانه ی له وولاته تازه پیگه یشتوووه کاندای زۆر بلاون وه ک: به دخۆراکی که می پرۆتین و ووزه PEM، نه نیمای خۆراکی Nutritional Anemia، گۆیته ری نیشته نی Endemic Goiter، کیشه کانی ددان.

دووهم: نه و نه خۆشییانه ی له هه ندیک ناوچه ی وولاته تازه پیگه یشتوووه کاندای ده ببینرین وه ک: چاو ووشکی Xerophthalmia، وئیسکه نه رمه Rickets.

سینیه؛ نه و نه خوشیانهی که زور تایبه تن به هندیک وولات و ناوچه وهک:

پیلانگرا Pellagra، بیرى بیرى Beriberi، و نه سکه رپوت Scurvy، زانا

بینگرا Pengoa ش پای وایه که (۴) هو مه یه بؤبلاوبوننه وهیان که بریتین له:

۱. که می پرۆتین و ووزه، گه وره ترین پۆژهی بلاوبوننه وهیان هه یه له و

ولاتانه دا و زورترین پۆژهی مردن ده خه نه وه و ده بنه هوی زور تیكچونی

نه ندامه کانی له ش و میشک له وانه ی پی نامرن.

۲. چاو ووشکی Xerophthalmia، که متر بلاوه به لام زووتر مرؤف ده توانیت

زال بی به سه ریدا له چاو نه خوشیه کانی که می پرۆتین و ووزه PEM، نه م

نه خوشیه نه ک هر ده بیته هوی مردن له و مندا لانه ی که تووش ده بن، به لکو

ده بیته هوی کویربوونیش له وانه ی که له سکی دایکدا ده ژین.

۳. نه نیمای خوراکى Nutritional Anemia وهک PEM زور بلاوه و زور

جاریش ده بیته هوی مردن له گه ل هویه کانی دیکه دا، جگه له وهش ده بیته

هوی که مکردنه وهی توانای کارکردن و خویندن له وانه ی که تووش ده بن،

توانای چاکردنه وهی نه مانه ههروهک چاو ووشکی وایه.

۴. گویتیری نیشته نی Endemic Goiter، که متر نیشانه ی کومه لایه تییان

تیدا ده رده که ویت له چاو سی جوره که ی پیشوودا، زالبوون به سه ریدا

ههروهک نه خوشیه کانی که می پرۆتین و ووزه PEM و چاو ووشکی وایه.

به لام خوپاراستن لیی ناسانتره.

نه خوشیه کانیی که می پرۆتین و ووزه (Protein-Energy Malnutrition (PEM نیشانه کراون، کۆمه له نه خوشیه کن نه خوشیانه که به PEM نیشانه کراون، کۆمه له نه خوشیه کن په یوه نندییه کی زۆریان به کیشه خۆراکیه کانه وه هیه و له لادی و شاردا دهرده که ویت و نه و مندالانه ی تووش دهن، به زۆری گه شه یان که مه، به لام نیشانه کانی دایکه که به پیی ته مهنی و باری منداله که و توندی هۆکانی تووشبوونه که ده گۆرپیت، زۆر که م بوونی ووزه، ده بیته هۆی مه راسمه س Marasmus، له کاتی کدا وهرنه گرتنی بری ته وای پیویستی له ش له پرۆتین ده بیته هۆی کواشیۆرکۆر Kwashiorkor، که نه گهرچی نه خوشیه کی کوشنده ی خیرایه، به لام فریا که وتنی پزیشکی و چاره سه رکردنی، زوو چاکی ده کاته وه. مه راسمه سیش ده بیته هۆی مردن نه گهر زوو چاره سه ر نه کرا، هه ندیک مندال، به تیکه لی هه ندیک له نیشانه کانی مه راسمه س و کواشیۆرکۆریان تیدا دهرده که ویت و هه ندیکیان گه لیک نیشانه ی دیکه یان ده بیته که هۆی تووشبوونی میکروبین و له و ماوه یه دا تووشبوون. له تووژینه وه یه ی که له ساله کانی نیوان ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۲ له نه مه ریکای لاتین و نه فریقا و ئاسیادا کرا، دهرکه وت که (۱۰۰ ملیۆن) مندال له نیوان له دایکبوون و (۴) سالی دا تووشی نه خوشیه کانی که می پرۆتین و ووزه بوون و له بهر نه زانینی ژماره ی ته وای مندال له و کۆمه لانه دا. ریزه ی بلا بوونه وه ی نه خوشیانه یان به ته وای تیدا نه زانراوه.

خشته ی (۲ - ۱) بۆلینکی ساکاری نه خوشیه کانی

که می پروتین و وزه PEM

تیچچوونی کیش به پینی دریزی له ش	ناوبه ندبون Edema	دریزی له ش	کیشی له ش % بۆته مه ن	جور
++	+	کارتیکراوه	۶۰ - ۸۰	کواشیورکور Kwashiorkor
++	سفر	کارتیکراوه	له شه ست که متر	مه راسمه س Marasmus
++	+	کارتیکراوه	له شه ست که متر	هه ر دوو جور که به تیکه نی
کم	سفر	کارتیکراوه	۶۰ - ۸۰	مندالی کیش که م
کم	سفر	باش دیاره	له شه ست که متر	گرگنی به هوی خوراکه وه

هه ندیک له و نه خوشیه نه ی به هوی به دخوراکیه وه په ی داده بن:

۱. کواشیورکور Kwashiorkor

له سالی ۱۹۳۳ (دکتور سیسلی ویلیامس) به که مین که سیک بوو که به ووردی له م نه خوشیه ی کۆلیه وه، (ولیامس) پزیشکیکی به ریتانی بوو له نه فه ریقیای خۆرئاوا کاری ده کرد، نه م نه خوشیه ی له و مندالانه دا ده ستنیشان ده کرد که ته مه نیان له نیوان (۱ تا ۴) سالی دایه وه ره به زمانی ناوچه که وه که پییان ده ووت (کواشیورکور) ناوی نا، ماناکه شی: نه و نه خوشیه یه که نه و مندالانه تووشیان ده بیته و ساوان و پراسته وخۆ مندالکی دیکه یان به دوادا دیت.

نه م نه خوشیه له گه ل نه وه ی به که مجار له نه فریقیا ناوبرا، به لام له پاشترا له نه مریکای لاتین و ناسیاش دۆزرایه وه، به رده وام خواردنی نه وخوراکانه ی که ماده ی ووز به خش و پروتینیان زۆر که م تیدایه ده بنه هوی نه م نه خوشیه . نه م نه خوشیه ش به زۆری له و مندالانه دا په یدا ده بیته

که پئویسته شیرى دایکیان بخۆن، به لّام له بهرئوه و هی راسته و خۆ مندالئیکى دیکه یان به دوادا دیت، دایکه که فریای مندالی یه که م ناکه ویت و چاودیری خۆراکی که م ده بیته وه و بپی ته و او شیر وه رناگری، چونکه دایکه که ناتوانیت شیرى زۆر بداتى به هۆی مندالی دوومه وه و ههروه ها باشیش ناتوانیت خۆراکی بۆ ناماده بکات به تایبه تیش ئه و خۆراکانه ی پرۆتینیان تیدایه، له بهرئوه منداله که توشی ئه م نه خوشییه ده بیته.



وینه ی (۳ - ۱) مندالئیکى توشبو
به نه خوشی کواشیرکۆر

له نیشانه سه ره کییه کانى ئه م نه خوشییه:

۱. قزبژی وهه ندیک جار قز پهنگه تۆخه که ی نامینیت و سوور هه لده گه پیت.
۲. که م هه ستی و که مته رخه می ده باره ی ده ووبه ری .
۳. گریانئیکى زۆر کز و هیواش له سه رییه ک ئاوازی کپ.
۴. سکچوون.
۵. گه شه نه کردن و چروساندنه وه .
۶. پیستی په له په له یی و هه ندیک جار کیم کردوو.
۷. ورك ئاوسان.

۸. لاوازبوونى ماسولكه كانى، كه به ته واوى تواناى گاكۆلكى و پۆيشتنى نامىنى.

۹. گه وره بوونى جگه رو پىبوونى به چه ورى.

۱۰. شىوهى وهك ئاوسا ويا فوتىكراو ده نوينىت به هۆى ئاوبه ندىبون Edema. شايانى باسه مهرج نىبه ئەم نه خۆشىبه تهنه له ساوادا پووبدات، هه ندىك جار به هۆى كه م خواردىنى پىرۆتىنه وه له مندالى گه وره شدا پووده دات، تهنه ت هه ندىك جار له پىرىشدا پووده دات، به لام له هه موو بارىكدا نه گه ر فرىاي نه خۆشه كه بكه وىن پزگارى ده بىت. پىدانى شىرو به رو بوومه كانى به شىوهى كه م كه م له پىشدا و پاشدا زياد كردنى بره كانىان، يا شۆرباى دانه وىله له و ناچانهى شىريان تىدا ده ست ناكه وىت، به تايبه تى شۆرباى نىسك و توك و ماش و پاقله مه نىبه كانى دىكه، به پىگايه كى باش و سه ركه وتوو داده نرىت له م پىناوه دا.

۲. مه راسمه س Marasmus

دىارى كردنى ته مه نى منداله كه هۆكارىكى باشه بۆ دىارى كردنى نه خۆشىبه كانى كه مى پىرۆتىن و ووزه، كه ئايا كواش پىرۆكۆره يامه راسمه سه ؟. مه راسمه س به زۆرى له و مندالانه دا ده رده كه وىت كه ته مه نىان له سالىك كه متره و شىره كه كه مه يان نىبه كه به ته واوى بىخۆن يا ماوهى پىدانه كه زۆر نىبه تاتىريان بكات.

كه مى شىرو ماوهى شىر پىدانى مندال له وولاته تازه گه شه كردووه كاندا به يه كىك له هۆكاره هه ره گه وره كانى مردن داده نرىت تىياندا به هۆى كه مى خۆراك و تووشبوونى سكه چوونه وه. زۆربه ي ئاماره كانى ئەم سالانهى دوايى

دەریان خستووە کە پێژە ی تووشبوونی مەراسمەس لە مندالاندا لە زیاد بووندایە. ھۆی سەرەکیی مەراسمەس، کەم وەرگرتنی ووزە یە لە خۆراکدا و نە خواردنی ئێ و خۆراکانە ی کە بپری گەرمۆکە یان کە مە. زۆرجار ئێ م نە خۆشییە تووشی ئێ و مندالانەش دەبێت کە تە مە نیان لە سال زیاترە و تا (۱۰) سالی و بەرە و ژوور سەر دە کە ویت. ھۆکە ی دە گە پێتە وە بۆئە وە ی یا شیر ی دایکە کە ووزە ی تە و او نابە خشییت بە مندالە کە، یا دایکە کە تاما وە یە کی زۆر شیر دەدات بە مندالە کە، واتە لە (۴ تا ۶) مانگە وە وردە خۆراکی لە گە لدا ناداتی. ھەر وە ها زۆرجار شیر ی قوتوی نە گونجاو لە گە ل باری مندالە کە و ئارە زوویدا ئێ م نە خۆشییە دروست دە کات.

شیوہ ی نە خۆشە کە:

۱. کە م گە شە کردوو.
۲. لاواز بوونی ماسولکە کانی.
۳. ئاوساندنی سک.
۴. زوو ھەست بە برسیتی کردن.
۵. نە خۆشە کە ئاگای لە خۆی دە مینێ.

تیکە ئی لە نیوان مەراسمەس و کواشیۆرکۆردا

ھە ندیک مندال نیشانە ی ھەردوو نە خۆشیە کە ی تیدا دەردە کە ویت، بە زۆری ئێ مانە کیشی لە شیان (۴۰٪) کە مترە لە چاو ھاو پێکانی تە مە نی خۆیان و بە زۆریش ئاوبە ندی Edema و نیشانە کانی دیکە ی کواشیۆرکۆریان ھە یە، دە ریش کە وتووہ بە زۆری ئێ و مندالانە ی مەراسمەس دە گرن، تووشی کواشیۆرکۆریش دە بن بە ھۆی نە خواردن یا کە مبوونە وە ی پڕۆتین لە لە شیاندا کە تووشی میکرو بێ کان دە بن.

خشتهی (۲ - ۲) جیوازی له نیوان ژیانی لادی و شار بۆ تووشبوونی PEM

دانیشتوانی لادی	دانیشتوانی شار	کەلتور
ژیانی لاسایی باووباپیرو بی گۆرانی خیرا له شیوه ژیاندا. مانه وه خووگرتن به داب و نه ریته کانی پیشووی کۆمه له وه دایکان له ماله وه به یا له کینگه به کی نزیکه وه کار ده کن. سکپروونی به ک له سه ریه ک.	خیرا وه رگرتنسی پۆشنبری و دوورکه وتنه وه له ژیانی پیشوو. دابران له پیکهاته ی کۆمه لایه تی. زۆرکارکردنی دایک. بونی ماوه ی درێژخایه ن له نیوان سکپرووندا.	
مانه وه له چوارچێوه ی ئابوری کشتوکالیدا.	زالبوونی پاره له ژیانی ئابوریاندا (کارنه کردن مانای نه بونی خۆراکه بۆ خیزانه که).	پیکهاته ی ئابوری
که متر شلۆقه جه نجالی به شیوه به کی که متر هه به له ژیاناندا. خیرا تووشبوونی به میکرو ب به تایبه تی سکچوون دوا ی له شیر برینه وه.	ژیان زۆر شلۆقه له ناو جه نجالیدا. تووشبوونه وه ی به سه رده وام به تایبه تی هه وکردنی ریخۆله و گه ده.	زۆری ناو ناویری ژینگه
به زۆری شیری دایک به کاردیت. خۆراکی ته واو وه گرتن به تایبه تی له (۴ تا ۶) مانگیدا.	شیرپیدانی دایک و زووکۆتایی پیکهاتنی به زوو له شیربرینه وه ی مناله که. زۆریوونی شیردان به مکه شوشه. پیسبوونی مه مکه شوشه.	خۆراک پیدان
که می بیره پرۆتینه کان به تایبه تی له کاتی زۆر خودانه خۆراکه نیشاسته بییه کان.	که می گه رمۆکه کان.	له خودانه ی بهشی زۆری زده کان
پاش ۱سال ته من وه زۆری پیش ۲سال	شه ش مانگی دووه می ژیان یازووتر	له دهی ترشوو
کواشیزۆرکۆر	مه راسمه س یا مه راسمه س له گه ل کواشیزۆرکۆر.	زۆری نه کوشیه کان

ئەو مندالانەش کە تووشی کواشیۆرکۆر دەبن ولەئەنجامدا چاک بوونەوهیان بەرەبەرە، کە ئاویەندیان نامیڤنی تووشی مەراسمەس دەبن بەهۆی کەم وەرگرتنی ووزەوه.

ئەو مندالانەش بەشیۆهیهکی مام ناوهند تووشی کەمی پرۆتین و ووزە دەبن

Moderate from of Protein- Energy Malnutrition

زۆر مندال بەشیۆهیی مام ناوهندی تووشی کەمی پرۆتین ووزە دین، بەزۆری کیشیان نزیکەیی (٪۲۵) کە مەتر دەبیڤت لە ھاوڕیڤکانی ھاوتەمەنیان وەرۆه ھا درێژیشیان کە مێک کە مەترە. لەئەنجامی زۆر سکچوونیاڤه وه تووشی بەدخۆراکی تەواو دەبن وەندیک لەم مندالانە لەتەمەنی پێش چوونە قوتابخانە نەخۆشییه کە یان لەگەڵدا دەبیڤت، بەپێدانی خۆراکی نیمچە پرۆتین و کاربۆهیدرەیت بەشیۆهیهکی دیاریکراو، وورده وورده دەتوانرێت چاک بکریڤه وه.

گرگنی و خۆراک Nutritional Dwarfing

ئەو خالانەش لەنەخۆشییهکانی کەمی پرۆتین و ووزە PEM و زنجیرهیهک لەتوشبوونەکانی میکروبۆزگاربان دەبیڤت لەکاتی کۆرپهیی و ساوایی و پێش چوونە قوتابخانەدا، دەنالینن بەدەست کورتی بالایان و گرگنیان و لەتەمەندا وەک سالتیک کە مەتر بن لە ھاوڕیڤکانیان وایه، کەچی دەم و چاویان زۆرتر پێگەیشتوویی دەنویننیت. خۆراکی ناتەواویش لەهەرزەکاندا، هەر دەبیڤتەهۆی کەم گەشەکردن و کورتی بالا بەتایبهتی خۆراکی پرۆتینی، ئەم

باره به زۆری و ئاشکراییی له ژاپۆن له ساله کانی (۱۹۳۹ تا ۱۹۴۸) دا بینرا که کورته بالایی بووه پوخساریکی دیاریان به تاییه تی له هرزه کاندای، له کۆتایی شه پری جیهانی دووه م وله وه و پیشتریشدا.



وینهی (۲ - ۳) که مبی پرۆتین و وزه ده بیته هۆی کورته بالایی

رهقبوونی خوین به رهکان Atherosclerosis

تیکچوونی خۆراک به تاییه تی زۆرخواردن، له هه ره هۆیه گرنگه کانی تووشبوونه به په قبوونی خوینبه رهکان. زانا ستامله Stamler له و باوه په دایه که په قبوونی خوینبه رهکان خۆی له خۆیدا نه خۆشییه کی تاییه ت نییه، مرۆف ده توانیت خۆی لی بپاریزیت، ئەم نه خۆشییه زینده پالی چه وری، کۆلیسترۆل، پرۆتینی چه وری ئامیز (لیپوپرۆتین) پۆلیکی سه ره کیی تیدا ده بینن.

به زۆری ئەم نه خۆشییه له ئەنجامی خۆراکیکی ناهاوسهنگ و بر زۆری ووزه به خشی و چه وری و کۆلیسترۆل خۆیه وه په یدا ده بیته.

لەم نەخۆشىيەدا، دەنكۆلەكانى چەورى ناكريستالى لەناوېۆشى خوينهين، ياخوينبەرەكاندا كۆدەبنەوہو دەنيشن، تا بيت كەلەكەبوون و نيشتنى ئەم ماددانە فراوانتر دەبييت، بەشيۆەيەك كەوورده وورده بۆشايى لولەكە (خوينهين يا خوينبەر) دەگرىتەوہ كەمەيبو (جلطة Thrombus) يك دروست دەكات. بەم شيۆەيە پەرەسەندنى نەخۆشىيەكە دەبيتەھۆى ھەناوگرتن يا داخستنى لولەخوينەكە.

لەوہ دەچييت ھەنديك كەس تواناي نيشتنى ئەم ماددانەيان زۆرتەر بىئ لەكەسانى ديكە، بۆيە زۆرجار ئەمە لەمنداڤا بەتەواوى پروون دەبيتەوہ. ئەنجامەكانى ئەم نەخۆشىيە:

۱. مردنى كتوپپى چاوەپوان نەكراو.

۲. گرتن و داخستنى دلەلوولەكان (بەزۆرى خوينبەرى دل).

۳. سنگەكوژى (الذبة الصدرية – Angina Pectoris).

پەقبوونى خوينبەرەكان پۆلىكى سەرەكيش دەبينيت لەھەنديك نەخۆشى ديكە، وەك - دەماخەمەين - (الجلطة الدماغية – C.V.A) ونەخۆشىيەكانى لولەخوينەكان لەچوارپەلدا.

ھەنديك لەو باوہپرەدان گەليك ھۆكارى ديكە جگە لەخۆراك دەبيتەھۆى ئەم نەخۆشىيە لەوانە:

۱. بۆماوہ. ۲. تەمەن. ۳. توخم. ۴. بارى كوئيرە پزىنەكان.

۵. بەرزەپەستانى خوئين. ۶. جگەرەكيشان. ۷. ئەلكھول.

بەلام لەھىچ كاتىكدا نكۆلى لەوھ ناكرىت كەبارى خۆراك كاریكى سەرھكىی ھەيە لەتووشبوونی ئەم نەخۆشییەدا، چونكە تاقىکردنەوھكان دەریان خستووھ كەئەو كەسانەى بەردەوام چەورى زۆر لەخۆراكیياندا ھەيە توشى ئەم نەخۆشییە زۆرتەر دەبن لەچاوانەى چەورى كەمتر لەخۆراكیياندا ھەيە، ھەرۆھما دەرىش كەوتووھ ئەو كەسانەى خۆراكى پەر لەووزە زۆر دەخۆن زۆرتەر قەلەو دەبن و زۆرترىش ئامادەن بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە.

ئامارەكان دەریان خستووھ كەئەو كەسانەى (٤٠٪) ى خۆراكەكانیان لەچەورى پىكھاتووھ زۆرتەر بەم نەخۆشییە دەمرن لەچاوانەى كە (٢٠٪) ى چەورى لەخۆراكیياندايە. زۆرترىن چەورى كەپەيۆھندى بەنەخۆشییەكانى دلەوھ ھەبىت چەورىيە تىرەكانە Saturated Lipids وھك لەوھو پىش باسماں كەرد، ھەندىك ئامارىش دەرى خستووھ ئەو كەسانەى شەكرى سادە زۆر دەخۆن زۆرتەر توشى ئەم نەخۆشییە دەبن لەچاوانەى شەكرە ئالۆزەكان دەخۆن. لەم نەخۆشانەدا ئاستى رېژەى چەورى لەخویندا بەرز دەبىتەوھ بەتایبەتى كۆلىستروۆل و فۆسفۆلىپىد Phospholipids و گلىسریدە سیانییەكان Triglycerides و ھەندىك پپروتىنى چەورى ئامىز Lepoprotien.

ھەموو كاتىك پىوانى ئاستى كۆلىستروۆل لەخویندا بارى ترسناكىی ئەم نەخۆشییە دەردەخات. پىویستە ئاستى كۆلىستروۆل لەخویندا (٢٠٠٪ ملگم) نەبى، واتە نەگاتەئەو ئاستە.

قەڵەوی Obesity

چەورییە شانەکان Adipose Tissue گەنجینەیی کۆکردنەوی ووزەیی زیادیی لەشە، لەمنداڵیدا ئەم گەنجینەییە ووزەیی پێیووستی لەش ئامادە دەکات و زۆر کەم لەم تەمەنەدا ووزە گەل دەداتەو.

میکانیزم زۆرە لەمنداڵدا بۆئەوێ ووزە لە لەشیدا کۆنەبێتەو وەو کارنەکریت، گەرنگترین ئەنزیمیش کە پۆلی سەرەکی خۆی لەم بارەییەو وەو بینیت ئەنسۆلینە، بەلام لەگەورەدا چەورییە، شانە، بریکی زۆر لە ووزەیی لەشی کە پێیووست نییە، کۆدەکاتەو ووزەیی جار لەشی پێیووستی بەو ووزەیی نییە کە لەویدا کۆدەبێتەو، لەبەرئەو لەبەرەنجامی کۆبونەو وەو چەوری لەوشانەدا و سەرف نەکردنیان، وور دەوور دە یەکیک لەنەخۆشییە مەترسیدارەکان دروست دەبێت، ئەویش نەخۆشی قەڵەوییە Obesity.

کەواتە بەشیوێەکی گشتیی قەڵەوی بریتییە لە کۆبونەو ووزەیی کۆر زۆر لە چەورییە شانەکاندا، بێئەوێ لەش پێیووستی بەبەکارهێنانی مەبێت. هەرکە سێک کیشی نزیك بوو لە (۱۲۰) کگم، ئەو مانای گەیشتنە بە قەڵەوی. دەتوانین کیشی ریزەیی هەموو کە سێک بە پێی ئەم هاوکیشەیی

بپۆین: کیشی ریزەیی = کیشی راستەقینە / کیشی نمونەیی ۱۰۰X

مەبەست لە کیشی نمونەیی، ئەو کیشەیی کە پێیووستە کە سێک بە پێی دریزییە کە ی مەبێت.

بەشیوێەکی گشتیی، چەوری لە (۱۴٪) ی کیشی پیاویکی نمونەیی و (۲۵٪) لەشی ژنیکی نمونەیی پیکدەهینیت کە هەردووکیان لە تەمەنی (۲۵)

سالیڊابن، به لآم ئەم رېژەيه له گەل بەسالاچووندا زياتر دەبيت، ئەگەر كيشي له شيش به جيگيري مايەوه.

يەككە له نيشانە سەرەكئيه كاني قەلەوي ئەوه يە ئەگەر ئەستوري لۆچيكي پيست و ماسولكەي سى سەر Triceps له (۲۳ ملم) بۆ پياو، له (۳۰ملم) بۆ ژن كه تەمەنيان له نيوان (۲۰ تا ۵۰) سالي دا بي زياتر بي، ئەوه نيشانە يەكي پيوانە يي قەلەوييە.

قەلەوي زياني زۆره، چونكه تاقيردنه وه كان دەريان خستوو ه كه قەلەوه كان زۆتر توشی شه كره و به رزه په ستان و نه خو شيه كاني جومگەي ئيسك و ماسولكە دەبن له كه ساني ئاسايي، ههروه ها هه ناسه دانيشيان گرانتر دەبي و زۆتر توشی تهنگه نه فەسي دەبن.

له ئاماره كانيشدا دهركه وتوو كه ئەوه كه سانه زۆتر توشی سنگه كوژي Angina Pectoris، و نه خو شيه كاني دل دەبن، له سنگه كوژيدا دهرفه تي چاكبوونه ويان له كه ساني ئاسايي كه متره. ههروه ها ئاماره كان دەريان خستوو كه رېژەي مردن له كه ساني قەلەودا (۱۵۰٪) جار زياتره له هه مان ته مه ندا بۆ كه ساني ئاسايي.

په يدا بووني قەلەوي

به شيوه يەكي گشتي قەلەوي به دوو شيوه په يدا دەبي:

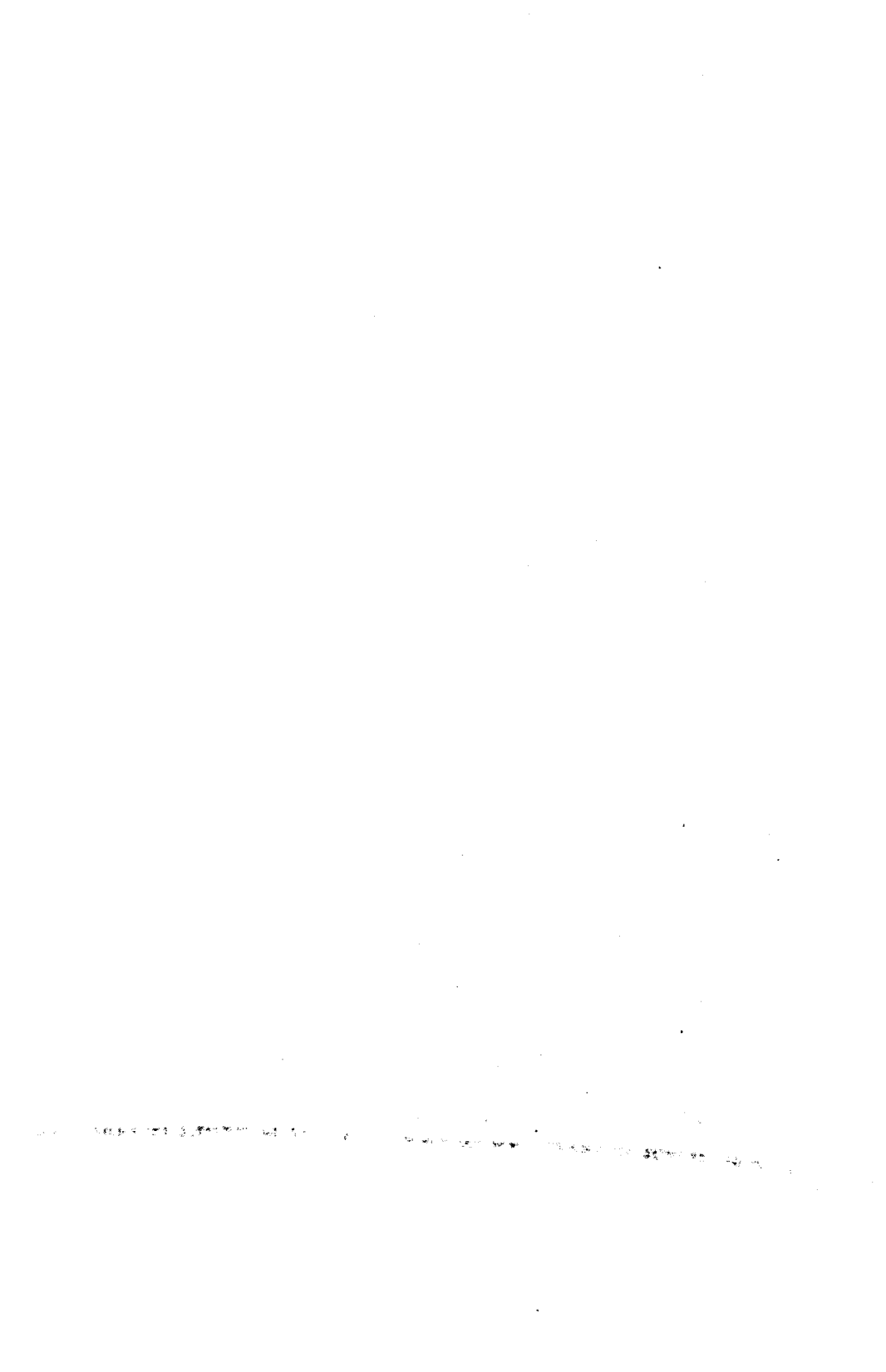
۱. به هۆي تيگچووني ميكانيزمي هايپوسه له مهس Hypothalamus.

۲. به هۆي زينده پالي خۆراك له له شدا يا به هۆي هه نديك په فتاري گۆراوه وه له خوار دندا. به لآم گومان له وه دا نيه كه جۆري خۆراك و بری خۆراك زۆر

کاریان له سه رقه له و بوون هه یه، بۆیه ریکوپیککی له وه رگرتنی ژه مه خۆراکه کاندایه و زیاده خۆری نه کردن کاریکی باشه بۆ قه له ونه بوون، ههروه ها جولاندن و وه رزش کردن و هه لسه کوه و دانه نیشتنی زۆر و نه نوستن به کاریکی باش داده نرین بۆ کۆنه بوونه وه ی ووزه کان به شیوه ی چه وری له له شدا.

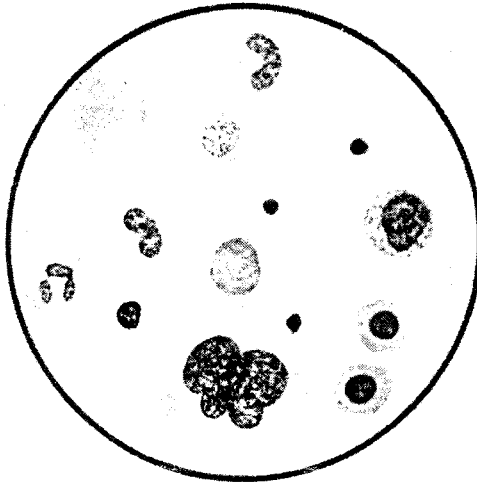
ئیسکه نه ره Rickets

ئیسکه نه ره مه ش یه کیکه له و نه خۆشییه ناسراوانه ی به دخۆراکی که توشی ساواو مندال ده بیته، له و مندالانه دا په ی داده بیته که به ته واوی بری پیویست کالیسیۆم و فۆسفۆر و فیتامین (D) وه رناگرن بۆنه وه ی که شه بکن و به هیزبن. به لکو به پیچه وانه وه ئیسکیان نه رم ده بیته و باش که شه ناکات و زوو ده شکیت. ئەم مندالانه له شیوه دا ده ناسرینه وه، به وه ی تادیت پان و لاق (قامیش و ته له زم) یان چه ماوه و که وانه یی ده بیته و سنگیان بۆ پیشه وه دهرده په ریت وه ک سنگی کۆتری لی دیت و سه ریان زل و مه چه کی ده ست و پاژنه ی پییان که و ره ده بیته و پشتیان چه ماوه و مه یله و کۆم ده بی و سکیان به رز و ناوچه وانیشان دهر په رپو ده بیته. هۆی سه ره کیی ئەم نه خۆشییه ش که می کالیسیۆم و فۆسفۆر و فیتامین (D) یه له خۆراکیاندا. شیر خۆراکیکی باشه، که بریکی باش کالیسیۆم و فۆسفۆر و فیتامین (D) تیدایه، بۆیه به رده وام ساواو مندال پیویسته بری باش شیریان بدریتتی، بۆ نمونه: مندالیک که له باخچه ی ساوایان و قوناغی سه ره تاییه، پۆژانه پیویستی به لای که مه وه (۳ تا ۴) کوب شیره که بیخواته وه، و بۆ ماوه یه کی باشیش بدریتته به رتیشکی خۆر، تا فیتامین (D) سروشتی له له شیدا دروست بیته.



بهشی چوارهم

کهم خویئی



د. ناورنگ محهمهد قادر

بهشی چوارهم

کهم خوینی Anemia

د. ناورنگ محمد مهد قادر

یه کهم: کهمی ناسن

نه و که سانهی تووشی ئه م که مخوینییه ده بن، بپی ناسن له له شیاندا که مه، نه مه ش له نه نجامی گه لیک هۆکاره وه پرووده دات له وانه:

۱. کهم خواردهنی نه و خوراکانهی ناسنیا تیدایه.
۲. بوونی هه ندیک کرم له پرخۆله کاندا، وه ک کرمه قولاپییه کان Hook Worms.
۳. تووشبوون به مشه خۆره کان Parasite وه ک مشه خۆری مه لاریا و جیاریدا.
۴. تیکچونی میتابۆلیزم له وه رگرتن و مژینی ناسن له خواردهندا.
۵. سکپری و دوویاره بوونه وهی سکپری یه ک له دواى یه ک.

پییوستی پۆژانهی وه رگرتنی ناسن (۱۲ ملگم/بۆ که وره یه)، به لام بۆ ئه م بارانهی خواره وه ده بیته زیاتر بیته:

۱. ژنی سکپر (۲۰ تا ۵۰ ملگم) پۆژانه.
۲. ئافرهت له کاتی که وتنه سه ر خویندا (۱۰ تا ۲۰ ملگم) پۆژانه.
۳. هه رزه کار (۶۰ تا ۱۲۰ ملگم) پۆژانه.
۴. مندالی ساوا (ژیر ۱ سال) ۱ تا ۵ ملگم/کگم، واته نزیکه ی ۱۵ ملگم پۆژانه.
۵. ته مه نی خویندنی سه ره تایی (۸ تا ۱۵ ملگم) پۆژانه. و اباشتره، نه و خوراکانهی که ناسن له پیکه اتنیا ندایه و ده خورین، له گه ل قیتامین (C) دا

وهربگیرین، وهك پرته قال و ته ماته، چونكه فیتامین (C) یارمته می ژینی ناسن ده دات له ریخۆله دا.

ئهم نه خویشییه به هۆی کهم وهرگرتنی ناسنه وه به پلهی یه کهم پهیدا ده بیت، چونکه ناسن زۆر پیویسته بۆ دروستکردنی هیمۆگلوبین وئهم جۆره باوترین جۆری که مخوینییه له ساواو مندالاندا و به شیکیش له کهم وکورییه کهش ده گه پیتته وه بۆ میتابۆلیزمی ناسن له منداله که دا.

له لهشی ساواوی نه وزاددا، ته نها (0,5) گرام ناسن هه یه وله گه وره دا نزیکه ی (5) گرامه. وهك ده زانریت ته نها (10٪) ی ئه و ناسنه ی ده خوریت له ریخۆله دا ده مژریت، که واته پۆژانه پیویسته (10) ئه وه نده ی ئه و بره بخوریت بۆ ئه وه ی تووشی که مخوینی نه بین، واته ئه گه ر زانرا پیویستی پۆژانه له مندالیدا (0,8 تا 1,5) ملیگرامه، به مانای پۆژانه (8 تا 15) ملیگرام ناسن ده بیت بخوریت.

به زۆری ئه و مندالانه ی که خۆراکی سه ره کییان بریتییه له شیر و کاربۆهیدرهیت، که می ناسنیان تیداده رده که ویت. ههروه ها خوین لی پۆیشتن و بوونی برین له گه ده و ریخۆله دا، به هۆی گرنگ داده نرین له م باره یه وه.

پاده ی هیمۆگلوبین (6 تا 10 گم/ده سیلیتر) به که مخوینی ناوه ندی داده نریت، به لام ئه گه ر پاده که ی گه یشته ژیر (5 گم/ده سیلیتر) ئه و که مخوینییه کی زۆره. ئه و مندالانه ی تووشی که مخوینی ته و او ده بن که م ئاره زوی خۆراک ده که ن و تووشی شله ژاوی ده رونی و تیكچون و خیرا لیدانی دل ده بن تاده گاته پاده ی کشانی دل. هه ندیک له و مندالانه کیش و

قه باره یان که م ناکات و ناسایی ده بیټ وله وانه شه قه له وین، له گه ل نه وه شدا گه لیک له و مندالانه له پ و لاواز و بی کیشن. بوونی نه خو شییه که له مندالدا کارده کاته سهر کاری زۆریه ی نه ندام و شانەکانی له ش و کاریان که م ده کاته وه. زۆرجاریش کارده کاته سهر که مکردنه وه ی کاری ده مارەکان و تیگه یشتن و وریایی و پرۆسه ی فیروونیان له قوتابخانه کاندان.

دووهم: که می فیتامین (B12)

کانزای کۆبه لټ یه کیکه له پیکهاته کانی نه م فیتامینه، و پیی ده و تریټ (کۆبۆلامین)، و چه ند جوړیکی هه یه.

له مرۆفدا ههرسکردنی فیتامین (B12) له به شی کۆتایی ریخۆله باریکه دایه، به یارمه تی ناوه نده فاکته ری گه ده. مژینی له لایه ن وه رگری تایبه تییه وه ده بیټ له کۆتایی ریخۆله باریکه دا.

سهرچاوه ی سهره کیی فیتامین (B12) به روبوومی ناژه له، پوهه ک به ته نها سهرچاوه یه کی ته واو نییه، پیویستی رۆژانه ی مرۆفیکی ناسایی به فیتامین (B12) ده گاته (۱ تا ۲ مایکروگرام).

که م وه رگرتنی به لای که مه وه پیویستی به سی سال هه یه بۆ ده رکه وتنی، چونکه گه نجینه یه کی گه وره بۆ نه م فیتامینه له جگه ردا هه یه. روودانی که می نه م فیتامینه به م هوکارانه رووده دات:

۱. که مخواردنی نه و خوړاکانه ی نه و فیتامینه یان تیدایه.

۲. که می ناوه نده فاکته ری گه ده، به هۆی بچوک بوونه وه ی گه ده، وه که مخوینی نا مه موارد، یا خود بچوک کردنه وه ی گه ده به نه شته رگری یان له هه ندیک حاله تی زگماکیدا پووده دات.

۳. نه خوشییه کانی به شی کوتایی ریخۆله باریکه، که بهر له مژینی فیتامین (B12) ده گرن.

۴. بوونی هه ندیک میکروب له ریخۆله دا، یا بوونی هه ندیک مشه خۆر Parasite یا هه وکردنی ریخۆله کویره.

۵. له پوهه ک خۆره کاندا.

دهستنی شانکردن و چاره سه رکردنی ئەم ناهه موارییه زۆر گرن گه له مندالدا چونکه ده بیته هۆی تیکشکانی ترسناک و نه گه پانه وه له ده ماردا.

له نیشانه ده مارییه کانی: هه وکردنی ده ماری په له کان، بیرچونه وه وه تیکچونی ژیری و بوورانه وه.

سینیه م: که میی فۆله یت

خانه دروستکاره کانی خوین، یه کیکن له و خانانه ی زۆر به خیرایی گه شه ده کهن و دابهش ده بن، که تیئاندا به خیرایی (D.N.A) بهرده وام دروست ده بیته و دووهیند ده بیته له ناوکیاندا. له م کاره دا، هه ردوو فیتامین (B12) و فۆله یت، پئویستی سه ره کین بۆ دروستکردنی (D.N.A)، هه رکه مییه ک له یه کیکیاندا یا له هه ردووکیاندا ده بیته هۆی تیکچوون له پڕۆسه ی دابه شبوونی ئەو خانانه دا، شیوه ی ئەو گۆرانه ش له خڕۆکه سهوره کاندا پوه ده دات و پئی ده وتریته (میگالۆبلاست Megaloblastic، واته دروستبوونی گه وره یی، یا به قه به یی.

فۆله یت، به چرپییه کی جیاواز له زۆر خواردندا ده ست ده که ویت، له هه ردوو سه رچاوه ی پوهه کی و نازه لیبیه وه، به لام له لیئاندا زۆر به ی شی ده بیته وه،

بېرىكى كەمى لەلەشدا ھەلدەگىرىت و ئەو بېرە تەنھا بەشى چەند ھەفتە يەككى
كەم دەكات.

ھۆبەكانى كەم وەرگرتنى فۆلەيت:

۱. كەم وەرگرتنى لەخۆراكدا، ئەو ژەمانەى سەوزەى نوئ و گۆشتى
تەيدانىيە، ئەوانەى زۆر كولون، فۆلەيتيان تەيداكەمە.

۲. نەخۆشەيەكانى بەشى سەرەوھى رېخۆلە بارىكە كەبەشى سەرەوھ،
شويىنى مژىنى فۆلەيتە.

۳. زۆربوونى پىويستى لەش بەفۆلەيت، وەك لەكاتى نەخۆشەيەكانى
شىبوونەوھى خويندا يان نەخۆشەيە شىرپەنجەيىيەكاندا.

۴. سىكپى، كاتى گەشەكردى كۆرپەلە، كەژنە سىكپەكە پىويستى بەبېرىكى
زىاد لەئاسايى ئەم ماددەيە ھەيە.

۵. بەكارھىنانى ھەندىك دەرمان.

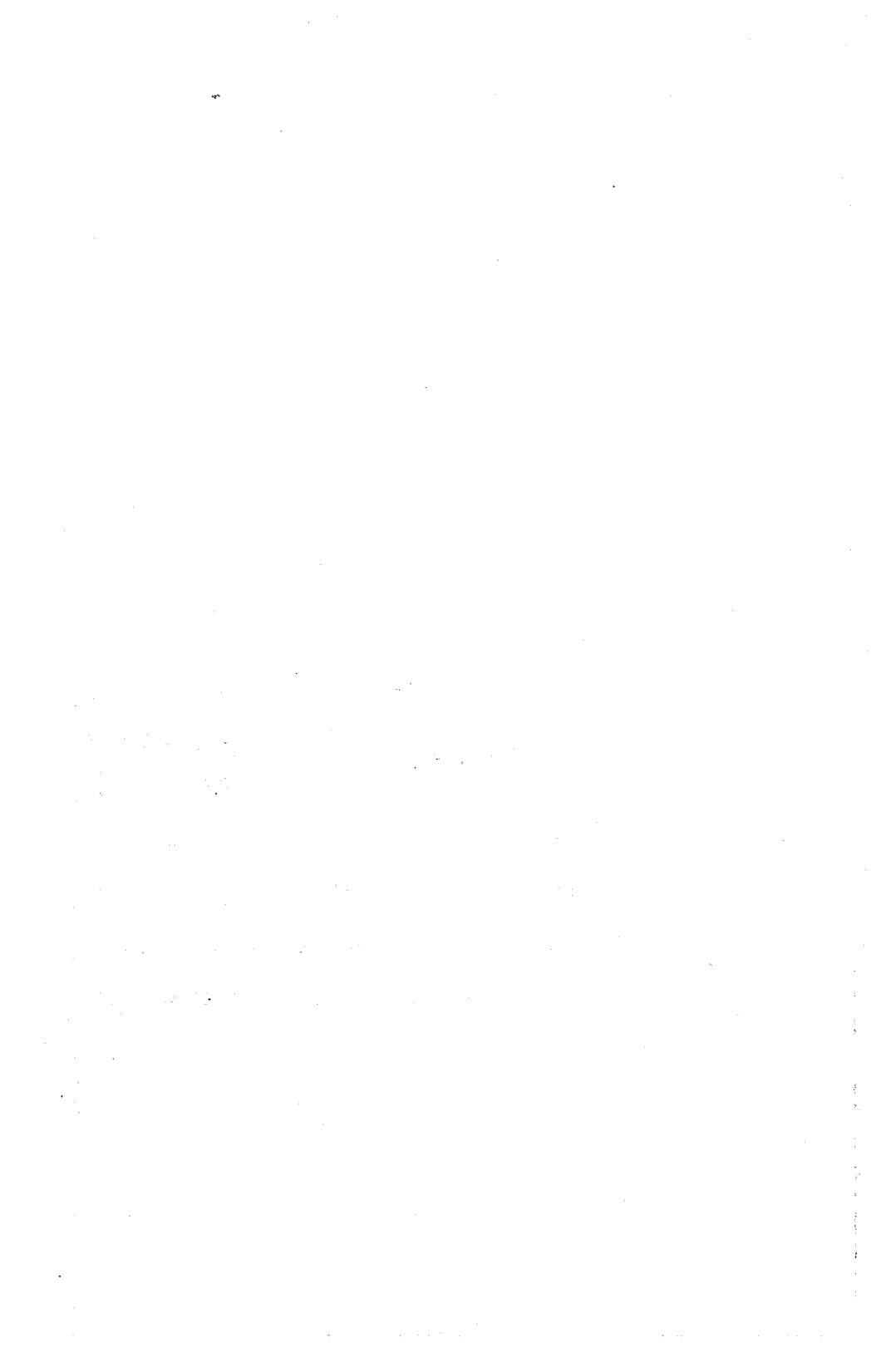
پىويستى رۇژانە

ئەوھى دەستنىشان كراوھ بۆ وەرگرتن لەناوھندى

۲۰ تا ۶۵ مايكروگرامدا/رۆژ. كولاندنى شىر، نىوھى ئەو فۆلەيتەى تەيدايە

نايھىلەيت. چارەسەرى كەمىي فۆلەيت لەكاتى دەركەوتنى نىشانەكانى

كەمىي لەلەشدا بەپەيدانى ئەم ماددەيەيە بەشىئوھى دەرمان.



به‌شی پی‌نجه‌م

نایۆدین و ناهه موارییه‌کانی نایۆدین



د. ناورنگ محه‌مه‌د قادر

به‌شی پینجه‌م

نایۆدین و ناهه‌موارییه‌کانی که‌می نایۆدین

د. ناورنگ محهمهد قادر

پیشه‌کی:

کانزای نایۆدین یه‌کئکه له‌و کانزایانه‌ی که‌گرنگی تاییه‌تیان هه‌یه له‌له‌شی مرۆف و له‌سروشندا، مه‌ترسی نه‌و ناهه‌موارییه‌ی به‌هۆی که‌می نایۆدینه‌وه دیته‌کایه‌وه، نه‌و کارانه‌ی له‌جیهاندا هاتۆته‌کایه‌وه بۆ کۆنترۆل کردنی نه‌و کیشه‌یه و نه‌و به‌رنامه‌نیونه‌ته‌وه‌بیانه‌ی ده‌ست به‌کارن، هه‌موویان گرنگی نه‌م ماده‌یه پوون ده‌که‌نه‌وه، کاتیکیش ده‌زانین که‌می نایۆدین و ناهه‌موارییه‌کانی یه‌کئکه له‌کیشه‌ته‌ندروستییه‌ نیشته‌جیکانی کۆمه‌ل له‌کوردوستاندا، به‌پێویست زانرا که‌به‌شیکێ تاییه‌تی له‌م په‌رتووکه‌دا بۆ ته‌رخان بکه‌ین.

نایۆدین

به‌که‌می له‌هه‌موو ماده‌یه‌کی زیندوو و خواردنه‌ ده‌ریاییه‌کاندا هه‌یه، نه‌و خواردنانه‌ سه‌رچاوه‌ی ده‌وله‌مەندن بۆی. سه‌وزه‌و شیر هه‌ندی‌ک که‌لگی تیدایه. بۆ خۆپاراستن له‌ناهه‌موارییه‌کانی که‌می نایۆدین پێویسته له‌ده‌وره‌یه‌ری (۱۵۰ مایکروگرام / پوژ) له‌خواردندا وه‌ربگیریت، نه‌گه‌ر نه‌م بپه‌ له‌خواردنه‌کانی نه‌و ناوچه‌یه‌دا ده‌ست نه‌که‌وت، پێویسته به‌شێوه‌ی پۆتاسیۆم نایۆده‌یت بکریته‌ خویێ چیشته‌وه (خویێ یۆدکراو)، نه‌ویش

به بریگی زورکه م پوتاسیوم نایودهیت (۲۰ تا ۱۰۰) بهش له ملیونیک بهشی خوئی چیشته که .

کیشه تهندروستیبه کانی که می نایودین له مرؤفدا

به هوی کوبونه وهی زورینه ری ئه و نایودینهی له له شدایه له پژیینی ثایرؤیدو هؤرمؤنه کانیدا، ثایرؤکسین " T4 " Thyroxin و ترايود و ثایرونین " T3 " Triiodothyronin . به پیویست زانرا که ده ربارهی ثایرؤید و هؤرمؤنه کانی و ناهه مواریبه کانی بدویین .

رژینی ثایرؤید

ئه م رژینه له شیوهی په پوله دایه، له دوو بهش پیکهاتوه راست و چهپ، به بهشی ناوه نده وه پیکه وه به ستراون، له به رده م بؤری هه ناسه دا له ناوه راستی پیشه وهی ملدایه .

هه ردوو هؤرمؤنی ثایرؤکسین " T4 "، ترايود و ثایرؤنین " T3 " له م پژیینه وه ده رده درین گه ردیلهی هه ریه کیکیان (۳ تا ۴) ئه تۆم نایودینی تیدایه (به دواى یه کدا). ئه م دوو هؤرمؤنه به شیوه یه کی تایبته له ناو لینجی توره کهی پژیینی تایرؤددا هه لده گیرین . هه ردوو هؤرمؤن راسته و خو کارده که نه سه رزورینهی شان ه کانی لهش بؤ زیاد کردنی میتابولیزمی خانه .

کارکردنی ئه م پژیینه به پرؤسه یه کی ئالۆز کۆنترۆل ده کریت که چه ند هؤرمؤنیکی تر کاری بۆده کا، وه ک هؤرمؤنی هانده ری ثایرؤید " TSH " که له بهشی پیشه وهی ژیرمیشکه پژیینه وه ده رده دریت، هه روه ها ئه مهش

له ژیر کۆنترۆلی هۆرمۆنیکی تردایه به ناوی " TRH " که به شیکی تایبەت له مێشکدا (هایپوئەلەمەس) دەری دەدات.

هۆرمۆنی کالسیتۆنین Calcitonin هەندی خانە تایبەت له پزۆینی ئایرۆید دەری دەدەن به ناوی خانەکانی کالسیتۆنین " C-Cells " کاری ئەم هۆرمۆنە که م کردنەوێی پادەهی کالسیتۆمە له خوێندا.

گۆیتەر Goiter

ئەم ووشەیه بۆ هەر گەرەبوونیکی پزۆینی ئایرۆید بە کاردێت. له لایەنی پزیشکییه وه قەبارە و شیۆه و پیکهاتن و ریکی شوینەکی و چەندخالیکی دیکە ی گرنگ هیه بۆ پەچاوکردن. پادەهی چالاکى ئایرۆید بە پشکنینی ئەو خالانەهی باسکران وهەندی ئەزموونی تایبەت دەردەکهوی.

بۆ پێوانی قەبارەهی گۆیتەر چەند رینگایەك و پێره ریکی تایبەتی خۆی هیه که بۆ هەلسەنگاندنی بە کاردێت بە تایبەتی کاتی پووپیوان و خویندنه وهی پادەهی بلاو بوونه وهی له ناوچه یه کدا بە تایبەتی له و شوینانەهی تێیدا نیشته جییه، یاخود هەر هەلسەنگاندنیکی بەربلاوی زانستی.

گۆیتەری ساکار Simple Goiter

ئەم گۆیتەرە بە گشتی بە شیۆه یه کی که م بلاوه، بەلام له هەندیک شوینی دیاریکراوی جیهاندا زۆرتر دەبینریت و پێی دەگوتری گۆیتەری نیشته جی Endemic Goiter له گۆیتەری ساکاردا پادەهی کارکردنی ئایرۆید ناساییه.

هۆی ئەم گۆیتەرە بە گشتیی، بپوا وایە کە پە یو هەندییەکی نزیکیی بە کەمی ئایۆدین لە ژینگەدا هەبێت بە تاییبەتی لە خواردندا، هەندیک هۆی کە مەتر باوە، وەک ئەو خواردنانە یان ئەو ئاوەی کالیسیۆمی زۆر تێدایە کە دەبنە پێگر لە مژنی ئایۆدین لە لەشدا، و هەندیک خواردنی گۆیتەرۆجین (واتە گۆیتەر دروست کارەکان) وەک: توور، شیل، کە لەرم، قەرنا بێت، ئەمانە پێ دەگرن لە کۆبوونەوهی ئایۆدین لە ئایۆیدیدا.

ماسی سەرچاوەیەکی سەرەکی ئایۆدینە بە تاییبەتی ماسی دەریاکان، بەلام گۆیتەری ساکار بە هۆی کەمی ئایۆدینەوه نیشته جێیە لە ناوچە شاخاویبەکانی وولاتی گینیا ی نوێ و چیاکانی ئەلب و هیمالایا، هەر وەها لە کوردوستاندا بە گشتی، بەمانای لەو ناوچە شاخاویبەکانی دوورن لە دەریاوە.

بە کار هێنانی هەندیک دەرمان بۆ ماوێهەکی دووردریژ پەنگە بێتە هۆی گۆیتەر. گۆیتەری ساکاری بچوک و نەرم و بێ گری لە هەرزە کاریدا یاخود لە سکپیدا پوو دەدات پێی دەوترێت (گۆیتەری فسیۆلۆجی Physiological Goiter و ئوای ئەو قۆناغە لە سەر خۆ بچوک دەبێتەوه، ئەگەر گۆیتەر پێش ئەم کاتانە هەبوو واتە پێش تەمەنی هەرزە کاری و پێش سکپری، ئەوا گەر تر دەبێت و زۆتر دەمێنێتەوه.

گۆیتەری ساکار لە ماوێهەکی زۆتردا پەنگە گەر تر بێت و بگاتە ئەو پادەیهی گری دروست بکات و کاتیک دريژ دەبێتەوه بۆسەر بۆری هەناسە لە سنګدا، پەنگە نیشانەکی داخرا و پەستان دروست بکات.

له و شوپنانهى كه مى ئايۆدين تىياندا زۆره له ئه نجامدا نه خووشى كرىتىن Critinism پوو ده دات، هاوكات له گه ل گۆيتهرى نيشته جيڊا، له شوپنىكى تردا به دريژى باس ده كرىت.

چاره سه رى گۆيتهرى ساكار له هه رزه كاريدا پىويستى به ده رمانه بۆ ماوه يه ك، له گه ل په چاوكردنى وه رگرتنى ئايۆدين به پادهى پىويست، وه رگرتنى ئايۆدين به پى پى پىويست له سالانى سه ره تاي ژياندا، تاكه ريگايه بۆ به رگرتن له دروستبوونى گۆيتهرى ساكار.

كه مى ئايۆدين به پچرپچرى بۆ پزىنى ئايرويد له ماوه يه كى دريژدا ده بپته هۆى دروست بوونى گۆيتهرى گرى گرى Muitinodular Goiter.



وينهى (١٠٥) نه خووشىكى توشبوو به
گۆيتهرى گرى گرى

هه ندىك له تىكچوونه كانى پزىنى ئايرويد

گۆيتهرى ساكار؛ وه ك باس كرا له پيشه وه، تىيدا كارى ئايرويد ئاساييه.

بهرزکارکردنی ثایرۆید Hyperthyroidisin

ئو باره نادروستییه ی که تییدا پاده ی " T3 " یان هردوو " T3, T4 " بهرزه پئی دهوتریت بهرز کارکردنی ثایرۆید یان زههراوی بوونی ثایرۆید
.Toxic Goiter

نیشانهکانی

پاده ی تووشبوونی ئافرهت زۆرتره له پیاو، پهنگه پزئینه که گوره بووبیت
(گۆیتهر) بیت، یان قهباره ی ئاسایی بیت. بههۆی بهرزبونهوه ی پاده ی
میتابۆلیزم، کیش کهم دهکات له گه ل زیادبوونی ئارهزوی خواردن،
له ئه نجامدا پاده ی لیدانی دل زیادهکات، یان ریك وپیکی تیکده چیت، تا
ئو پادهیه ی نهخۆش تییدا ههست به لیدانی دلی دهکات (دله کوتی).

- خیرا به تال بوونهوه ی پیحۆله (خیراتر سکچون).

- شیوه ی چاو پهنگه بگۆرئ و زیاتر ده رکهوی (چاو ده رپه پین)

.Exophthalmos

- لهرزینی کهمی په نجهکان.

- نهخۆش ئارهزوی سهرمادهکات و لهشی گهرمه و لهپی دهستی گهرم و

ئارهقاوییه.

- ئه نهخۆشانه زۆر ده جۆلین و ناتوانن خاوبینهوه، نه له لایه نی ژیری و

نه له شدا، هه ندیک جار شله ژاو و تووپهن.

- ئه م نهخۆشییه له نوپیوو و مندالاندا ده گمه نه، و هه ندیکی خۆی چاک

ده بیته وه، ئه گه ر له پیش ته مهنی هه رزه کاریدا روویدا ده بیته هۆی خیرایی

گه شه و منداله که دریزتر ده بیت له هاوته مه نهکانی.

چاودهرپه پین (چاوزهقی) Exophthalmos

یه کیکه له نیشانه کانی بهرز کارکردنی ثایرۆید که تییدا یه کیک یان ههردوو چاودهرده په پرنه دهره وه، تیبینی ده کری کاتیک سپینه ی چاوی نه خوشه که له سهرو ژیری ره شینه دا دهره که ویت هه ندیک جار هه ئاوسانی دهره وپشتی چاودهره نیشانه یه تاراده یه که ده شاریتته وه.

- پاده ی چاودهره پینه که لای پزیشکی پسپۆری چاودهره پیوریت.
 - ئەم چاودهره پینه هه ندیک گیروگرفت دروست ده کات، وه ک شیوه تاییه ته که ی، په نگه چاودهره توانری به باشی داخریت، ئەمه پوودانی زۆر که مه، به لام په نگه گیروگرفتی هه وکردن و ووشکبوونی چاودهره دات.
 - به پاده یه کی زۆر که متر له پیشوو، شیوان له پله ی بینیندا پووده دات.
 ئەم کیشانه په نگه پیویستیان به چاره سهری نه شته رگه ری هه ییت له ژماره یه کی که می نه خوشه کاندا، خوشه ختانه چاودهره پین له زۆریه ی باره کاندا ترسناک و توندوتیژ نییه. به چاره سهری نه خوشیه که، چاودهره پینه که به ره و باشتر ده بیته وه، به لام ناگه ریته وه باری ئاسایی پیش نه خوشیه که.

هه ندیک چاودهره پین پیش دهره که وتنی یاخود ده ستنیشان کردنی بهرز کارکردنی ثایرۆید پووده دات، که تییدا پزیشک به دوای هوی تردا ده که ریته، به تاییه تی نه گه ر له یه ک چاودا پووی دابوو.

نزم کارکردنی ٲایرۆید Hypo thyroidism

رهنه له هۆیه کی ناو ٲایرۆید خۆیه وه رپووبدات (هۆی سه ره تایی) و ده گونجی به رادهیه کی که متر به هۆی که م توانایی و نه خوۆشی رٲژینی دیکه وه بیٲ، وه ک ژیرمیشکه رٲژین (رٲژینی ٲتیوته ری)، .. هتد. رپوودانی ئه م نه خوۆشییه به گشتی که متره وه ک له حاله تی به رزکارکردنی ٲایرۆید، به لام له و شوینانه ی یۆد که می زۆر ئیدایه، نیشته جییه بو ماوه ی دور ودریژ، رهنه ئه م رادهیه به ٲیچه وانه وه بیٲ. نزم کارکردنی ٲایرۆید کارده کاته سه ر ئافره ت به زۆری له ناوه راستی ته مه ندا. له هه ندیکدا رٲژینه که گوره بووه (گۆیته ر) هکه، یان به ٲیچه وانه وه پوکاوه ته وه، یان قه باره ی ئاسایییه. بیجگه له زۆرهۆی وه ک بو ماوه و ه ناوی، له هه ندیک شوین له جیهاندا، وه ک له ٲیشه وه ئاماژه ی ٲیکرا، که می ئایۆدین ده بیٲه هۆی نزم کارکردنی ٲایرۆید به تاییه تی له مندالی ساوادا و قوئاغه کانی تری مندالی و له ئافره تاندا.

نیشانه کانی

به ٲیچه وانه ی نه خوۆشی به رزکارکردنی ٲایرۆید لیڤه دا نه خوۆش له ئاکامی نزم بوونه وه ی راده ی میتابۆلیزم، نیشانه کانی به گشتی خاویوونه وه ی جم و جۆلی ژیری و جهسته یییه. نه خوۆش لیڤه دا زۆر هه ستیاره بو سه رماو ئاره زووی گه رمی ده کات. ٲیستی ووشکه و مووی ووشک و زبر و که مه. رپخۆله ی قورسه (قه بزه). کیشی زیاده کات، ماندوو و ئازاریکی نادیار له هه موو له شیدا هه یه، بیستنی که م ده بیٲه وه و بیرچوونه وه ی زۆره.

- که مخوینی به هوی که می نایرؤکسینه وه درده که وی، پیستی نه خوش و پهنگی له مؤمی سپی ده بیت.

- نه گه نه خوشییه که دریزه ی کیشا و زؤر بوو، دم و چاو مه لئاوساوه و پیلووه کان ده ناوسین ، لیو نه ستور و زمان گه وره ده بیت.
- قسه کردن خاوه و دهنگ گر ده بیت.

- له زؤر نزم بوونه وه ی کاری نه م پزینه پهنگه شیوه یه که نه خوشی ده روونی پیشان بدات (شیواندنی ده روونی نزمی کارکردنی نایرؤید).
- پهنگه پله ی گه رمیی له شی زؤر نزم ببیته وه و بگاته پاده یه کی کوشنده.
له مندالاندا

نه م نه خوشییه له مندالاندا له شیوه ی پیش نه که وتن له قوتا بخانه دا درده که ویت، مندال ناره زوی یاری ناکات و گه شه ناکات، نه م نیشانه گشتییانه پیش درکه وتنی نیشانه تایبه تییه کانی نزم کارکردنی نایرؤید ده بینرین.

- هر وه که له گه وره دایه پهنگه گویتەر هه بیت یان نا.

دؤزینه وه و ده ستنیشان کردنی نه م نه خوشییه له سه ره تای مندالیدا زؤر گرنگه و چند زوو بیت که مه، بؤ ده ست کردن به چاره سه ری و قه ره بوو کردنه وه ی نایرؤکسینی پیویست به زووترین کات.

- پیشکه وتنی می شک و پهره سه ندنی زؤر، پابه نده به بوونی هؤرمؤنی نایرؤکسینه وه، هر دواکه وتنیک له ده ست پیکردنی چاره سه رکردن ده بیت هوی تیکشکانی هه می شه یی له پیشکه وتنی ژیریدا، به گشتیی پاده ی دواکه وتن له چاره سه رکردن هاوشانه له گه ل پاده ی دواکه وتنی ژیری.

نیشانه‌کانی له مندالدا

له نوپییوودا زهردویی نوئی بوو Neonatal Jaundice دریزه ده‌کیشی، له قوناغه‌کانی پیش که وتن دواده‌که‌ویت، وهره‌نگه سه‌ردوو نیشانه بینراوه‌کان و پیشکه‌وتنبه‌کان پیکه‌وه ده‌رکه‌ون. له مانگه‌کانی سه‌ره‌تای ژیانیدا مندال قه‌بزه‌و کهم ده‌خوات، گریانیکی کهم و تاییه‌تی هه‌یه که‌نزم و گره‌و له‌شی نه‌رم و شله. له‌باره زۆرتیزه‌کاندا مندال نیشانه‌کانی (کریتین Critinism) ی تیا‌ده‌رده‌که‌وئی وه‌ک ده‌م و چا‌و‌ی‌کی قه‌به‌و لوتیکی پان و داته‌پیو، لچی نه‌ستوره‌و زمانی که‌وره‌یه‌و له‌ده‌م دیت‌ه‌ده‌روه‌و و ورگیکی ده‌ره‌پیو ره‌نگه‌ فیتقی ناوکی هه‌بی‌ت. تانه‌خۆش‌ییه‌که‌ ده‌ست نیشان ده‌کریت و چاره‌سه‌رده‌کریت، به‌پیتی پاده‌ی نزمی کاری شایرۆید مندالی نه‌خۆش پیش ناکه‌ویت و گه‌شه‌ی زۆر که‌مه‌و ره‌نگه‌ توانای پیگرتنی نه‌بی‌ت و قسه‌ فیژنه‌بی‌ت و پاده‌ی که‌مژه‌لی هه‌بی‌ت له‌ژیریدا وله‌جه‌سته‌شدا زۆر که‌م توانا بی‌ت.



وینه‌ی (۵-۲) منالیکی توشبوو به‌نزم کارکردنی

شایرۆید

بلاویونه وهی که می نایودین و ناهه موارییه کانی

که می نایودین کۆمه لیک کیشهی تهن دروستی و ئابوری و کۆمه لایه تی دینیته کایه وه، نه گهر زانرا که نه م کیشانه له زۆر شوینی جیهاندا به ربلاوه و تایبته نییه به تنها وولاتیک یا خود چهند وولاتیک به لکو زۆربه ی وولاتانی جیهان ده گریته وه به پاده ی که م یا زۆر له ناوچه یه که وه بۆ ناوچه یه کی دیکه ی هه مان وولاتدا جیاوازه، به تایبته تی له و وولاتانه ی باری تۆبۆگرافی جیا جیان هه یه، که واته به م پیوه ره ده بیته بزانی که ده ستنیشان کردنیکی جوگرافیایی بۆ نه م کیشه یه هه یه، به تایبته تی له وولاته پیشکه وتوه کاندا که پووپیوی تایبته و هه میسه بیان بۆ ده ست نیشان کردن و چاره سه رکردن و پیاچونه وه و هه لسه نگانندی نه م کیشه یه هه یه.

به گشتی که می نایودین به ربلاوه به پاده یه کی زۆر له ناوچه شاخاوییه کانی جیهاندا، هه روه ها هه موو نه و شوینانه ی لافاوو بارانی زۆریان تیداده بیته، نه مه که متره له ده شته کاندا، تا ده گاته به رزترین چری نایودین که له ده ریاو زه ریاکاندا هه یه و نه و ناوچانه ی له سه ر نه م ده ریاپانه ن، که واته باشترین سه رچاوه ی سه روشتی نایودین خواردنه ده ریاپیه کان و نه و پوهه ک و ئازه لانه ی له و ناوچانه دا به خیو ده کرین له و ناوچانه ی دوورن له م سه رچاوانه وه، که می یۆد قه ره بوو ده کریته وه به نایۆداندنی چهند خواردنیکی دیاریکراو وه ک خوی خۆراک، شه کر، ئارد، ئاو، که سه رکه وتوترینیان نایۆداندنی خوی خۆراکه له سه ر نه و بیروکه یه ی که هه موو مروفتیک بریکه دیاریکراو پۆژانه له و خوییه وه رده گری له خواردنه

جۆراوجۆره كانيدا وپيويسته ئه و خوييهى بۆ ئاژه ليش به كارده هينريت
يۆدينراو بيت.

له ئه نجامى به كارهينانى خويى يۆدينراودا به شيوهيهكى پيخراوو
زانستيانه هه نديك قهره بووى ئه و زينگيه ده دريته وه كه تييدا
به كارده هينريت.

كه مى نايۆدين له م ناوچه يه دا

كوردوستان به گشتى ناوچه يه كى گهره يه له جيهاندا كه گوپته رو كه مى
ئايۆدين تييدا نيسته جيه، هۆيه كه شى وهك له پيشه وه باسكراوه ئه وه يه
كه ناوچه يه كى شاخاوييه و دووره له ده رياوه.

زانبارى ته واو نيه به ژماره ده رباره ي ئه م كيشانه، يا خود نه خراوه ته
به رده ست و ليكۆلينه وه ي زانستى. به لام ئه و رووپيوانه ي له سالانى
(۱۹۹۳ - ۱۹۹۴) له پاريزگاكاني دهوك و هه ولير و سلیمانی به جيهينران،
زانبارى تۆماركراوى گرنگيان ده رخست، تييدا ئه م پاريزگايانه ناوچه ي
مه ترسيدارن بۆ بلابوونه وه ي كه مى نايۆدين، ئه ويش به نيشاندانى پيژه ي
بلابوونه وه ي گوپته ر، له رووپيوه كه ي سلیمانيدا چهند نيشانه يه كى ترى
تيديا. ئه مه ي خواره وه خسته يه كى كورتكراوه يه له و رووپيوه ي سلیمانی.

خسته ي (۵ - ۱) پيژه ي بلابوونه وه ي گوپته ر له پاريزگای سلیمانی و ده روپشتيدا

زنجيره	شوين	مندا لان (۶ تا ۱۲) سن	ئافره تان (۱۵ تا ۴۵) سال
۱	ناوشار	٪۸۰ تا ٪۹۴	٪۷۴ تا ٪۹۴
۲	رانيه - شارباژير	٪۹۰ تا ٪۱۰۰	٪۹۶ تا ٪۱۰۰
۳	كفرى - كه لار	٪۵۶ تا ٪۷۳	٪۵۰ تا ٪۸۴

چەند تېببىيەك

۱. پېژەھى (۳۰٪) بۆ بلاوبونەھەھى گۆيتەر لەناوچەيەكدا بەمەترسیدار دادەنریت. كەواتە كیشەكە بەرادەھەھى كى ترسناك دەژمێردریت.
۲. ئەم پېژەھە لەكاتێكدا بوو كە كاركردن بۆ دەست بەسەرگرتنى كەھى ئایۆدین زۆر كەم و سنوردار بوو ئەھیش بە:
 - ا. بەكارھێنانى ئایۆدینی درێژ كاركەر Long Acting Iodine (لېپیدۆل Lipiodol) بە دەم لە ماوھەھى سالانى (۱۹۹۳ تا ۱۹۹۵).
 - ب. لەكاتى پوپیۆھەكەدا خویى ئایۆدین زۆر كەم بوولەبازاردا وبەنرخىكى زۆر گران دەفرۆشرا.
۳. جیاوازی لە پېژەھى بلاوبونەھەھى گۆيتەر بۆ ھەر ناوچەيەك نیشان دەھرى بەرزترین و نزمترین پېژەھە بۆنمۆنەكانى ئەو شوینە.
۴. ئەم پوپیۆھە نووسەر سازى كردووە لەناوھەندى مایس تا ئەیلولى سالى ۱۹۹۴ لە پارێزگای سلیمانى و دەوروبەھرى، لەبەشى خۆپاراستنى تەندروستى و ژینگە پارێزى.

كیشەكانى كەھى ئایۆدین

ئەم كیشانە زۆرن و چەند لایەنىك دەگرنەوھە لەژيانى مرۆفدا وەك لایەنى تەندروستى و كۆمەلایەتى و ئابورى .. ھتد.

لایەنى تەندروستى

كەھى ئایۆدین لەناوچەيەكدا بۆ ماوھەھەھى درێژ دەبیتەھۆى دروستبوونى گۆيتەر بەگشتى، لەسەرھتادا پەنگە كیشەيەھى ساكاربیت بەلام كەزۆرى

خایاند کارده کاته سهرشیوهی ملی ئەو که سه و ږهنگه په سه ندرکراو نه بیټ،
 ئەمه سه ره تاترینی ناهه موارییه کانه.

کاتیک که می ئایۆدین زۆرتر ده بیټ کارده کاته سه ږهنگه چالاکی ږښنی
 شایرۆیده وه و به پتی پتویست هۆرمونه کانی دروست ناکات، که واته
 بلابونه وهی نزم کارکردنی شایرۆید که به یه کیك له ناهه موارییه ته ندروستییه
 مه ترسیداره کان ده ژمیردریت، به تایبه تی زۆرتر و ترسناکتره له مندالانی
 کۆرپه و ساوادا، که ږهنگه له نوپیوودا گۆیته ری زگماکی له گه لدا بیټ. یاخود
 ږاده یه کی که م یان زۆر له نزم کارکردنی شایرۆید (وهک پشتر باس کرا)،
 له ئە نجامدا ده بیټه هۆی بلابونه وهی که م توانایی له نه وهی داهاتوودا.
 له مندالانی ساوادا ده بیټه هۆی دواکه وتنی له ش و ژیری هه تا هه تایي ئە گه
 به ږیژه یه کی زۆر بیټ.

له مندالانی قوتابخانه دا فیږبوونیان که م بیټه وه و پیشکه وتنی پتویست
 به ده ست ناهینن.

له گه ورده دا ده بیټه هۆی له ش خاوی و بئ توانایی و بی وره یی و که م
 کارکردن و که م تیگه یشتن.

له ژناندا مندال له بارچوون و گۆیته ری زگماک و یاخود نزم کارکردنی
 زگماکی شایرۆید Critinism له و مندالانه ی ده یان بیټ.

له لایه نی کۆمه لایه تییه وه

له ئە نجامی ئەو ناهه موارییه ته ندروستیانه ی باسکرا چه نده ها کیشه ی
 کۆمه لایه تی دینیتته کایه وه و ده بیټه هۆی دواکه وتنی کۆمه ل له چه ند لایه نی
 جۆربه جۆردا و بلابونه وهی که م توانایی جه ستی و ژیری که کۆمه ل تییدا

مروقی بهرهمهین له دهست دهدات و ژماره ی نه و مروقانه ی پیوستیان به خزمه تگوزاری تایبته هیه له زیاد بووندا ده بیئت که به گشتیی مروقی بهرهمه هین دهن.

له لایه نی ئابورییه وه

له نه نجامی ناهه موارییه ته ندروستییه کان و کومه لایه تییه کاند، کومه ل پیوستی به بودجه ی تایبته ده بیئت بو چاره سه رکردنیان و خزمه تگوزاریان له کاتی کدا دهست به سه راگرتنی که می ئایو دین بودجه ی زور که متری پیوسته، نه م کیشیه له ئابوری ئاژهل و بهر بوومیاندا کاری تیده کری و به شیوه ی مروقی په کیان ده که ویت و بهرهم زور داده به زیت.

کیشیه کی جیهانی به ژماره

نه م ژمارانه ی له خواره وه باسیان لی ده کریت هه لسه نگانندی ریکخراوه نیونه ته وه بییه کانه که له م بواره دا کار ده کن.

- له سالی (۱۹۹۰) دا (۱۸) ملیون ژنی سکپر کیشیه ی خوراکییان له جیهاندا هه بوو به لام به خویان نه ده زانی.

- له و ژماره یه (۶۰,۰۰۰) شهست هه زاریان سکه که یان له بار چوو بوو یان به مردویی بوویان، چند ساتیک دوا ی له دایکبون منداله کان مردن.

- (۱۲۰,۰۰۰) سه دو بیست هه زار ژن له و ئافره تانه سکپری و مندال بوونه که یان ئاسایی بوو و مندالی ئاساییان بوو، دوا ی چند مانگیک بو یان دهر که وت نه و ساوایانه به سروشتی پیش ناکه ون و گوئیان بو دهنگ خاوه و

چاویان زیت و ناگادار نییه. له دوو سالیډا پټیان نه گرت و دهست و پلیمان به پټک و پټکی به کار نه ده هټنا.

له سالانی (۱۹۹۲ تا ۱۹۹۳) کاتیک ئه م مندالانه فیتری پویشتن نه بوو بوون، له پراویژکاری کارمندی ته ندروستی پزیشکیدا پټیان ده بیژرا که منداله کانیان (به ربهست) که م توانایی تیز و هه میسه بیان هه یه، به لام ژماره یه کی که م له م خیزانانه هوی راسته قینه یان ده زانی، نه ویش که می (ئایو دین) ه له خواردنی دایکه که دا، بووه به ریگر له به رده م که شه کردنی ناو هنده کوئه ندامی ده مار (C.N.S) دا، نه و مندالانه له نه نجامدا ده یاننالا ند به دهست نه و هه موو گیروگرفت و کیشانه ی پوژانه و ئابورییه وه که نه م دواکه و تنی ژیرییه بو داها توی دوورو دریز ده یکات.

- ملیونیک سکپری تر له قوناغه کانی سه ره تادا منداله کانیان سروشتی دیارن، تائه و کاته ی ده گنه ته مه نی قوتابخانه نه وسا چند نیشانه یه کیان تیدا ده رده که ویت وه که م بیستن، تیکچوونی جولای چاو، خیلی و دواکه و تن له قسه دا یا چند ناهه موارییه کی ده مارو ماسولکه.

- هه روه ها له نزیکه ی (۵) ملیونی تر دا خیزان ههستی به ناته و او ی له گه شه دا کردووه، به لام نه گه ر نه و مندالانه تاقیکردنه وه ی زیره کیان بو بکریت، کاتیک ده چنه قوتابخانه ده رده که ویت هه موو له پاده ی زیره کیدا که م دینن و ده چنه ریزی نه و کومه لانه ی تر که ژماره یان (۷۵) ملیون منداله له جیهاندا که تووشی به ربهستی ژیری و جهسته یی بوون، له نه نجامی جوړی خواردنیانه وه له سه ره تای مندالیدا و خواردنی دایکیان

پیش و له کاتی سکپریدا، دهره نجام ده چنه ریزی ئه و (۱۵۰) ملیون مروقهی که کهم دینن (نزم دینن) له توانا جه ستهیی و ژیرییه کانیاندا و که متر توانای به ده دست هینانی پیوستیه کانی خویان و خیزانه کانیا ن هه یه .
- هه روه ها ئه و (۱۲۰۰۰۰) نویوووهی سالی (۱۹۹۰) که به توندی توشی ئه م ناهه موارییه بوون، ناتوانن بچنه قوتابخانه و ده میننه وه وه ک کیشه یه ک بو خه لکی تر، و ده چنه ریزی ئه و (۵،۷) ملیون که سهی که له کاتی له دایکبوونه وه که مژهن.

ئه و ناهه مواری و کیشانهی له پیشه وه باسکرا هه مووی ده که پیتته وه بو که می یۆد له خواردندا، له ئه نجامدا ده بیتته هۆی ناهه موارییه کانی یۆد که می (IDD).

له جیهاندا (۱،۶) ملیار خه لک له به رده م ئه م مه ترسییه دان و له کاتی کدا (۶۵۵) ملیون تووشی گویتەر بوون که یه کیکه له نیشانه هه رده دیاره کانی له ئه نجامی یۆد که مییه وه دیتته کایه وه .

- چاره سه ری زانراو، تیکردنی یۆد له و خوییهی هه موو که سیک به کاری ده هینیت و ئه م ریگایه له زۆریه ی وولاته پیشه سازییه کاندا به کاره ینراوه .

کاره نیوده و ئه تییه کان بو چاره سه رکردنی ناهه موارییه کانی یۆد که می (IDD)

وه ک دهرده که وی ئه م کیشه یه گرفتیک کی گه وره ی جیهانییه ، بۆیه به پیوست زانرا که هه ندیک له و لیکوئینه وه و بریارو کارانه ی کراوه بخه ینه به رده ست. شایانی باسه که سی ریخراوی سه ره کی نیونه ته وه یی کاریان بو چاره سه ری ئه م کیشه یه کردوه ، ئه وانه ش ریخراوی یونسیف

(UNICEF) و پیکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) و ئەنجومەنی نێونەتەوویی بۆ دەست بەسەرگرتنی ناهەموارییەکانی کەمی ئایۆدین (ICC IDD)، دەبێت بووتریت کە دەست بەسەرگرتنی (IDD) لە گەل دەست بەسەرگرتنی ئاسن و هەروەها قیقامین (A) لە جیهاندا سی بەرنامە ی سەرەکی جیهانین لە ژێرناوی (دەست بەسەرگرتنی مایکروخۆراکەکان) Micro Nutrient Deficiency Control. لە و کۆنگرەییە کە سالی (١٩٩٠) دەربارە ی ناهەموارییەکانی کەمی ئایۆدین گیرا، ئەمە یەکیک لە دروشمەکانیان بوو: " یۆدانندی هەموو ئەو خۆییە ی بۆ مرۆف و ئازەن بە کاردیت لە گەل ئەو خۆییە ی بۆ هەلگرتنی خواردن بە کاردیت، ئە هەموو ئەو وولاتانە ی ناهەموارییەکانی کەمی ئایۆدین تێیاندا کێشە یەکی تەندروستی کۆمە ئە "

- ئامانجیکی ناوەندی کە دوای ئەو ی بپاری لە سەر درا:

" گەشتن بە بەکارهێنانی خۆیی یۆدینراو بە تەواوی ئەزۆرە ی ئەو وولاتانە ی کە تێیاندا (IDD) کێشە یەکی تەندروستی گشتییە، ئەم ئامانجە نە دەهاتە کایە وە بە تاییە تی ئەوانە ی کە (IDD) تێیاندا کێشە یەکی گەورە یە، ئامازە بە بەکارهێنانی رۆنی یۆدینراو Iodized Oil کرا کە بە شێو ی کە بسول (لیپیدۆل Li pidol) بە دەم یاخود بە دەمرزی بدری بۆ هاوولاتیان وە ک کاریکی کاتی "

لە سەر تادا هەلسەنگاندنیک ی خیرا بۆ (IDD) پتویستە بە مە بەستی ئامۆژگاری و پلان دانان، لە داها تووشدا چاودیری تا ئە و کاتە هەلسەنگاندن نە کرابوو.

خۆیی یۆدینراو لە هەند ی وولاتدا زیاتر لە (٦٠) سالە بە کاردیت. تا سالی (١٩٩٤) زیاتر لە (٦٠) وولات ئەم کارە ی بە ئە نجام گە یاندوو، چونکە ئەم

كاره ئاسان و ھەرزان و ئاسايىيە و بەخىرايى كاردەكات و دەمىنئىتەو،
تەكنۆلۇژىيە ئەم كارە بەباشى زانراو ۋە ئورادەيە پىۋىستە لەتەكردنى
(۳۰ تا ۱۰۰ مايكروگرام/ملىۋن خويى) لەلايەن رېكخراوەكانى
(WHO, UNICEF, ICC IDD) بىرارى لەسەر دراو.

كورتەى كارە سەرەككىيەكان بۇيۇدكردنى خويى لەجىھاندا

۱. ھەلسەنگاندنى ھەر وولاتىك بەپىي ئەوئەى: ئايا پادەى (IDD) تىدا وەك
كىشەيەكى تەندروستى كۆمەل گرنكى ھەيە، يان نا؟
۲. ئامۇژگارى و كاركردن بۇ كەم كردنەوئەى (IDD) و بەجىھان كردنى
بەكارھىنانى خويى بۇدئىنراو بۇ خەلك و ئازەل.
۳. دۇنيابوون لەھەموو ئەو خويىەى كەدەھىنرئىتە وولاتەوئە ياخود لەو
ولاتەدا خويى بەرھەم دەھىنرئىت بۇ مرؤف و ئازەل بەپىي پىۋىست
بۇدئىنراو بى لەكارگە، چ لەكاتى ھاتنە ناو وولاتەوئە لەشويىنى فرؤشتن و چ
لەكاتى بەكارھىنان لە مالدا ئەمە بەدانانى پىۋەرى پىۋىست و رېكخستنى
بۇدكردنى خويى و بەدواداچوونى ئەم كارە دەبىت.
۴. ئەگەر خويى لەمالدا نەبوو يان بەكەمى بەكارھىنرا، ھەولدان بۇ كاركردن
لەگەل كارگەى خويىدا بۇ ئالوگۇرپكردن و دابىنكردنى
پىۋىستىيەسەرەككىيەكانى بە:
ا/ دامەزاندنى ئامىرى بۇدكردن.
ب/ كاركردن بۇ بەدەست ھىنانى پۇتاسىۋم ئايۇدەيت بەھەرزانتىن نرخ.

ج/ داهینانی پرۆسهی دهست به سه راگرتنی چۆنایه تی که تیتیدا چاودیری به رهه م بکرت له لایه ن به رهه مهینه وه.

د/ یارمه تی پتویست بدرت به تایبه تی بۆ ئه و خه رجیبه زیاده یه ی پتویسته بۆ یۆدکردنی خوئییه که.

ه. کارکردن بۆ ریکخستنی چاودیری نیشتمانی له سیستمیکی زانیاریدا بۆ پتویستییه کانی ئه م پرۆسه یه (یۆدانندی خوئی)، نیشانه بلاویونه وه بییه کانی نه خوشییه که وهک (رێژه ی گۆیته ر) و (ده رکردنی ئایۆدین له میزدا)، و ئاماده بوون بۆ هه رکاریکی پتویست ئه گه ر یۆداننده که وهک پتویست نه بوو.

ه. پراهیته ن و فیترکردنی ته واوله وولات و ده ره وه یدا بۆ کارمه ندانی ته ندروستی، پراگه یانندن و زانیاری و به شی خوئی و هه رکه سانیک که په یوه ندیدارن به و مه سه له یه وه.

ه. کارکردن بۆ فیترکردنی ته واولی بازرگانی خوئی، بۆ که م کردنه وه ی له ده ست چوونی ئایۆدین له ناوه ندی به رهه م هینه ر و به کاره یته ردا. هه روه ها بۆ به کاره یته ر به ئه نجامی که م کردنه وه ی له ده ست چون له مالدا (کاتی هه لگرتن و لیتان).

ه. یارمه تی و هاوکاری له گه ل لایه نه نیشتمانییه ناوه ندییه کان بۆ به رپۆه بردنی کۆنترۆل و نه هیشته نی (IDD).

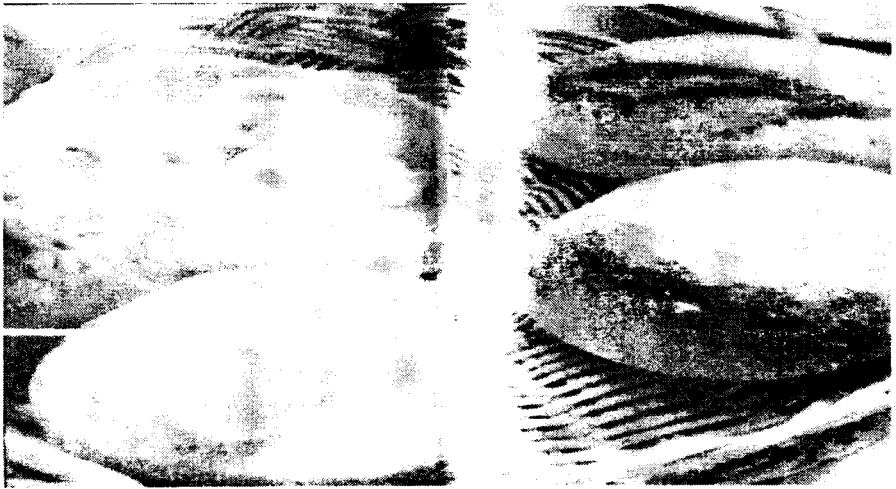
بهندی دووهم

ماده بنه رته تییه کانی خوراک

- کاربوئیدریت
- ترشه نه مینییه کان و پروتین
- چهوری
- ناو

بهائی شه شه م

کاربوهدریت



نه کره م قهره داخی

به نسی شه شه م

Carbohydrate کاربۆهیدرهیت

م. نه کره م قه رده داخی

کاربۆهیدرهیت به گرنه گرتین سه رچاوه ی ووزه داده نریت بۆ له ش، چونکه ووزه ی ته واو ده به خشیت و له شیش ئه م ووزه یه بۆ چالاکیه سروشتیه کانی خۆی و چه سپاندنی پله ی گه رمی و کۆکردنه وه ی به کارده هینیت. په نگه هر له به رنه مه ش بێت که کاربۆهیدرهیت له ئاو نه بی، له هه موو به شه کانی دیکه ی خۆراک زیاتر ده خوریت و له هه مووشیان زیاتر له ش پێویستی پێی هه یه. له گه ل ئه وه شدا بۆ له ش و اباشتره که ووزه به شیوه ی چه وری له له شدا هه لگیریت چونکه هر (۱ گم) چه وری (۲) ئه وه نده ی یه ک گرام کاربۆهیدرهیت ووزه ده به خشیت. بۆیه هه موو کاربۆهیدرهیتیکی زیاده ی له ش به شیوه ی چه وری له له شدا کۆده بیته وه و ئه گه ر ئه م کۆبوونه وه یه ش درێژه ی کیشا، ئه وا قه له وی پووده دات و به پێچه وانه شه وه که م خواردنی کاربۆهیدرهیت ده بیته هۆی لاوازبوونی له ش و که م بوونه وه ی چالاکیه سروشتیه کان.

ئه وه ی جیگه ی سه رنجه ئه وه یه که کاربۆهیدرهیت له هه موو به شه کانی دیکه ی خۆراک له سروشتدا زۆتره. چونکه له زۆربه ی ئه و پووه کانه دا هه ن که به ئاسانی ده چنریت، وه ک: دانه ویله و سه وزه و میوه. له به رنه وه ده بینین که کاربۆهیدرهیت وه ک خۆراکیکی سه ره کیی وه نه دیک جاریش وه ک تاکه جۆری خۆراک له هه ندیک ناوچه ی جیهاندا به کاردیت، چونکه ئه م خۆراکه به ئاسانی به ره م دیت. هه رنه مه شه که وای کردووه له هه موو جۆره کانی

دیکه ی خۆراک هه‌رزان تر بێت، بۆیه ده‌بینین ئه‌و خیزانانه‌ی هه‌ژارن، زۆربه‌ی خۆراکییان له‌کاربۆهیدره‌یت پیکهاتوه، ئه‌مه سه‌ره‌پای ئاسانی هه‌لگرتن و مانه‌وه‌شی له‌گه‌نجینه‌داو له‌هه‌موو جۆره خۆراکییه‌کانی دیکه‌ی له‌شیش ئاسانتر ووزه‌یان لی‌ده‌رده‌په‌رێت. ته‌نها به‌تۆکساندنیا له‌خانه‌کانی له‌شدا ووزه‌ی ته‌واویان لی‌ده‌رده‌په‌رێت. له‌په‌روه‌ی کیمیاییه‌وه کاربۆهیدره‌یت له‌کاربۆن و هیدروجن و ئۆکسیجن پیکهاتوه و به‌شیه‌یه‌کی گشتیش سی‌ جۆرن:

۱. تاکه شه‌کره‌کان Monosacharids

ساکارترین جۆری کاربۆهیدره‌یتن وه‌ک شه‌کره‌کانی رایبۆز و گلوکۆز و فره‌کتۆز و گالاکتۆز و مانۆز،... هتد.

۲. جوته شه‌کره‌کان Disaccharids

ئه‌مانه له‌دوو شه‌کری تاک پیکهاتوون وه‌ک، سه‌که‌رۆز: که‌له‌گلوکۆزو فره‌کتۆز پیکهاتوه. لاکتۆز: که‌له‌گلوکۆزو گالاکتۆز پیکهاتوه. مالتۆز: که‌له‌گلوکۆز و گلوکۆز پیکهاتوه.

سه‌که‌رۆز

ئه‌و شه‌کره‌یه که‌رۆژانه له‌ماله‌وه به‌کاری ده‌هینین و له‌گه‌ل چا و شیردا ده‌بخۆین، که‌به‌زۆری له‌چه‌وه‌نده‌رو قامیشی شه‌کر یا نه‌ناناس و هه‌ندیک میوه‌ی دیکه‌وه ده‌رده‌هینرێت.

لاکتۆز

ئه‌و شه‌کره‌یه که‌له‌شیردا هه‌یه، له‌شی دایک له‌کاتی شیرداندا له‌گلوکۆزه‌وه دروستی ده‌کات، شیرینییه‌که‌ی که‌متره، سه‌که‌رۆز (۶) جار له‌و شیرین تره.

مائتوز

به که می له شیله ی پووه که دایه، هه ندیک جاریش له دانه ویله وه ده ست ده که ویت، به تایبه تی که فهریک بیت. نه گه نه م شه کرانه به پیی شیرینیان ریزیان بکه یین واده رده چن: فره کتوز، سکه روز، گلوکوز، گالاکتوز، لاکتوز.

۳. فره شه کره کان Polysaccharids

نه مانه پیکهاتوی نالوزن، به زوری له ئاودا ناتوینه وه بو نمونه:

۱. نیشاسته Starch

به شی هه ره زوری نه و کاربوئیدره یته پیکده هینیت که مرؤف پوژانه ده یخوات، چونکه له زوری به ی پووه که کاندای کاربوئیدره یته به و شیوه یه هه یه، که نه ویش له چه نده ها گه رد گلوکوز پیکهاتوه وه له شیوه ی ده نکدا کۆده بنه وه، وه که وردکه کانی نیشاسته ی برنج یاده نکۆله ی گه وره ی په تاته.

ب. گلایکوجین Glycogen

نه مه نیشاسته ی گیانه وه ریبه که له خانه کانی گیانه وه رانی شیرده ردا کۆده بنه وه و به زوری له جگه رو ماسولکه کاندای هه ن، کاتیک گلایکوجین له ئاودا شی ده بیته وه، ده بیته گلوکوزو دیکسترین.

ج. سلیلوز Cellulose

له هه موو فره شه کره کان زیاتر بلاوتره له سروشتدا، چونکه دیواری خانه ی هه موو پووه که کان پیکده هینیت و نه و په یکه ره به هیزه ده دات به پووه که، نه میش هه ر له گلوکوز پیکهاتوه وه. ناتوانزیت سلیلوز هه رس بکریت یا له ئاودا شی بکریته وه، چونکه مرؤف نه و نه نزیمانه ی نییه که بتوانیت

ئەمانە شی بکاتەو، بەلام زۆربەى گیانەوەرە گياخۆرەکان لەتوانايندا
هەيە کەسلیلۆز هەرس بکەن، چونکە ئەم ئەنزیمايان هەيە.

سەرئنج:

پێویستە ئەو بزانریت کە لەپاش خواردنی هەموو جۆرە کاربۆهیدرەیتیک
پێویستە دەم بەفلچەو دەرمان بشۆریت، چونکە کاربۆهیدرەیت زۆر زوو
دەترشیت و ترشیکى ئەندامى لاواز دروست دەکات کە لەتوانايدا هەيە بەرگی
ددان شی بکاتەو. بەتایبەتى کاتیک شەکر بەيارمەتى ئەو بەکتریايانەى
ناردەم جۆرە ماددەيەکی شیکەرەو دروست دەکات و دەبیتەهۆی
کلۆریوونى ددان، هەندیک خۆراک هەيە کە کاربۆهیدرەيتى زۆریان تێدايە وەک
پەحەتەلقوم و کەرەمیل (جۆرە خۆراکیکە لەشەکرى سووتاو دروستى
دەکەن وئیشى هەوین) یامرەباى سیۆ، لەهەرە کلۆر کردەکانى ددانن،
هەرەها هەموو شەربەتیکى شیرینیش ئەو کارە بەباشى دەکات.



وێنەى (٦ - ١) هەندیک نمونەى

خۆراکى کاربۆهیدرەيتى

١. برنج Rice

يەکیکە لەخۆراکە سەرەکییەکانى خەلکى لەجیھاندا، بەتایبەتى لەئاسیاو
خۆرەلاتى نزیك و هەندیک لەوولاتەکانى ئەمەریکای لاتینى و
وولاتەئەفریقایییەکان. لەزۆربەى ئەم وولاتانەدا (٧٠٪ - ٨٠٪) ی ئەو
کالۆریانە دەبەخشیت کە پۆژانە خەلک وەرى دەگرن. بەداخووە بەشیکی زۆرى

ئەو ڤیتامین وکانزایانەى لەچەلتوکە کەدا ھەبە لەکاتى ھارپندا بەفیرۆ دەچیت. ھەرۆھا بەشیکیشى لەکاتى ئەو شتەنەو ھە زۆرەى لای خۆمان دەکرى.

لەھەندیک وولاتدا بەتایبەتى لەژاپۆندا ھەندیک ڤیتامین، بەتایبەتى ڤیتامین ب - کۆمپلێکس B-Complex ى تێدەکرى پێش خواردنى، لەھەندیک وولاتى دیکەدا بەتایبەتى ئەمەریکا ھەلمیکى زۆر دەکریت بەسەر چەلتووکدا وەک جۆرە کولاندنیکى لى دیت، لەپاشدا کەووشک بوو ھە دەھارپریت، ئەم پێگایە دەبیتەھۆى مانەو ھى بەشیکى زۆرى ڤیتامین و کانزاکانى ناوى، بەتایبەتى کالیسیۆم و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم کە دووئەوئەندەى ئەو ھى خۆمانى تێدادهبى. بەلام ھەردوو جۆرەکە وەک یەک ئاسن و ڤیتامین (B1) Thiamin و نیاسین Niacin یان تێدایە. برنجى خاکی یاقاھوی و برنجى کىوى زۆرتەر کانزاو ڤیتامینیان تێدایە لەو برنجە سبیبەى خۆمان بەکارى دەھینن، بەلام بەداخو ھە ئەم برنجانە کەمتر بەکار دین بەھۆى جۆرى لێنان و ھەلگرتن و نرخیانەو ھە. برنج بەتەنھا ناتوانیت ژيانى مرۆڤ بپاریزیت، چونکە ڤیتامینى زۆر بەکەمى تێدایە وەک (B12,C,A)، ھەرۆھا بپى پرۆتین و گلوٹینى Gluten لەزۆر بەى دانەوێلەکانى دیکەدا کەمترە.

گەنم Wheat

دانەوێلەى کى زۆر بەناویانگەو زۆر بەکار دیت و بەشیکى گەورەى خۆراکى مرۆڤ لەجیھاندا پێک دینیت، ئەمرو بەھۆى تووژینەو ھە ژمارەى کى زۆر گەنم بەرھەم ھاتو ھە. گەنم بەھۆى ھارپنەو ھە ئاردى لى پەیدا دەکرى و بۆ نان و سەمون و ئیشى ھەویر بەکار دیت، ھەرۆھا بۆ دروستکردنى مەعکەرۆنیش. گەنم لەھەموو جۆرەکانى دیکەى دانەوێلە بەباشتر دەزانریت

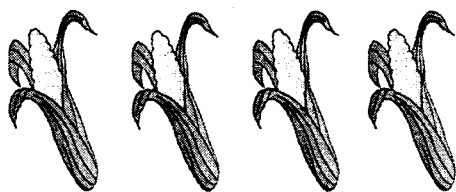
بۆ دروستکردنی کولپیره و نان، چونکه له هه مویان زیاتر خۆی ده گریخت به هۆی ئه و پزێه زۆره ی گلو تین Gluten که تئیدایه. به داخه وه، خه لک به هه له هه زی له ئاردی سپییه. له راستیدا ئاردی بۆر باشتره، چونکه بریککی زۆری توپکل تئیدایه که پشاله کانی ده ورپکی بالای هه یه له کرداره هه رسییه کاندایه. گه نمه ره قه ی زستان ده هارپت بۆ جو ره ئاردیک پیی ده لئین Semolia که ده گریخت به مه عکه رو ئی و سپاگی تی Spaghetii و شه عریه Vermicelli و مه عکه رو ئی چیلکه یی Noodles.

له ئیتالیا و پوسیا به ده یه ها جو ره هه ویره مه نی له ئاردی گه نم دروست ده گریخت که لای خو مان زۆریه ی زۆری ده ست نا که ویت. ئاردی گه نم ده توانیت که پوژانه چاره کیکی ئه و وزه یه ی مرۆف پیوستیه تی بیه خشیت، هه روه ها چاره کیکی ئه و پرۆتینه ش که پیوستی پیی هه یه. ئه میش وه ک هه موو دانه ویله کانی دیکه ناتوانیت به ته نها ژیا نی مرۆف بپاریزیت، چونکه فیتامین (B12, C, A) ی زۆر که مه. ئه و فیتامین (B) یه ی له گه نمدا یه به هۆی هارپین و هه له اتن و گه رم کردنه وه نامینی، بۆیه هه ندیک له و کارگانه ی له وولاته کانی ده ره وه نان و سه مونی تاییه تی دروست ده که ن سی جو ره فیتامین (B) ی تئیده که ن (تیامین، رابیوفلا قین، نیکۆتیک ئه سید (نیاسین)).

گه نمه شامی Corn

به یه کیک له خو راکه باشه کانی مرۆف داده نریت که له زۆر ناوچه جیا جیا کانی جیهاندا به تاییه تی له ناوه راست و خو ارووی ئه مه ریکا به خو راکی سه ره کییان داده نیت. ئیستا له مه کسک توانیویانه جو ریک گه نمه شامی به هۆی بۆ ماوه زانییه وه به یئنه به ره م که بری پرۆتین و هه ندیک ترشی

ئەمینی بە تاییبەتی لایسین Lysine ی زۆرتر تێدا بیٔ. جگە لە خواردنی ئاسایی، ئارده کە ی کێک و کولیچە و نان و کە عەکی تاییبەتی لی دروست دەگریت.



وینە ی (۶ - ۲) گەنمە شامی

کزن Oats

ئێستا لە زۆر ولادتدا بە شیۆه ی نانی کزن دە خوریت وە ک ئە مەریکا و ئە وروپای خۆرئاوا، ئە وهاړینه تاییبەتیە ی بۆ کزن بە کاردیت نایە لیت فیتامین و کانزاکانی وون بکات.

جۆ Barley

یە کێکی ترە لە و خۆراکانە ی کە لە هەندیک ناوچە دا بە شیۆه ی نان دە خوریت و ئە مێش وە ک زۆر بە ی دانە و یلگە کانی دیکە لە کاتی هارپین و کردنی بە ئاردا، زۆر بە ی زۆری فیتامین و کانزاکانی ناوی تێدا نامینیت، چونکە بە زۆری لە توێکڵە کە یدا کۆبونە تە وە، بە لام جۆرە جۆیە ک هە یە پێی دە لێن جۆی سکۆتلە ندی هە موو فیتامین و کانزاکانی ناوی تێدا دە مینیتە وە، بە لام جۆی بی توێکل (مرواری Pearl barley)، (۷۰٪) ی فیتامین B1 ثیامین ی تێدا وون دە بیٔ. نانی گەنم لە نانی جۆ باشترە، چونکە زۆر ترخۆی دە گریت و باش دە گریتە وە بە هۆی ئە و گلو تینە ی تێدا یە (۹۰٪) ی بۆ ئالیکی ئازەل بە کاردیت و کە متر بۆ مرۆف بە کار دە هینریت، (۱۰٪) ی بۆ دروست کردنی مالت (واتە مالتۆز) بە کاردیت، کە بۆ دروست کردنی بیرە و سرکە و وویسکی

به کاردیت. ههروهه ما بۆ ئاردی مالتۆز یا پالفتهی ئاردی مالتۆز و پۆنی جگهری ماسی کۆد Cod-liver-Oil، که خۆراکیکی به نرخه به کاردیت. خشتهی (6 - 1) تیکرای ووزو نه و ماددانهی له (25) گرام جۆی نه کولودایه

خۆراکه مادهه	به توئیکلهوه	بی توئیکل
ووزه (کیلوجول)	250	270
(کیلوگهرمۆکه)	85	90
پروتین (گرام)	2	2,5
چهوری (گرام)	0,5	0,5
کاربوهیدرهیت (گرام)	17	19
کالسیۆم (میلیگرام)	10	5
ئاسن (میلیگرام)	1	0,2
فیتامین B:		
فیتامین (B1) (میلیگرام)	0,12	0,04
رابیوفلاڤین (B2) (میلیگرام)	0,05	0,02
نیکوتینیک نه سید (میلیگرام)	0,75	0,55
فیتامین (B12)	سفر	سفر
فیتامین (A و C)	سفر	سفر
فیتامین و کانزاکانی دیکه	-	که متره له به توئیکلهوه

بهوانه: Bingham: Dictionary of Nutrition (P33).

گال (هه رزن) Millet

یه کیکه له خۆراکه سه ره کییه کانی خه لکی هیندستان و پوسیاو چین و نه فریقا، به لام له نه مه ریکا زۆرنه ناسراوه. به زۆری له وزه ویانه دا ده چیترئ که

بی‌پیتن و ناووه‌واشی ووشکه و گهنم و برنج و گهنه‌شامی تیدا ناپویت. له‌خوره‌لاتی نه‌وروپادا به‌زوری ده‌کریت به‌نانی‌پان یان شۆریا. جوره خوراکیکی پووسی هه‌یه راسته‌وخۆ له‌هرزن دروست ده‌کریت. هه‌رزن زۆر جورى هه‌یه، هه‌رناوچه‌یه ناویکی لی‌ناوه، به‌لام به‌شیوه‌یه‌کی سه‌ره‌کی سی‌جوری هه‌یه: مرواری یا بۆلرەش و سور یا هه‌رزی په‌نجه‌یی و سورگام. هه‌رزی په‌نجه‌یی ده‌نه‌وده‌ی گهنم زۆرتری کالیسیۆم و نیوه‌ی نه‌ویش پرۆتینی تیدا. هه‌موو جوره‌کان هه‌مان به‌شه‌خوراکه‌کانی گهنمیان تیدا، به‌لام بۆ کردنه‌وه‌و نان کردن ناسان نییه چونکه گلۆتینی که‌مه.

خشته‌ی (٦ - ٢) تیکرای ووزو خوراکه‌ماده‌ی ناو هه‌رزن له (٢٥) گرام دا

سورگام	په‌نجه‌یی	بۆلرەش	ووزو خوراکه‌ماده
٢٧٠	٢٥٠	٢٨٠	ووزو (کیلو‌جیول)
٩٠	٨٥	٩٠	(کیلو‌گه‌رمۆکه)
٢,٥	١,٥	٣	پرۆتین (گرام)
٢٠	٢٠	١٥	کاربوهیدره‌یت (گرام)
١	٠,٥	١,٢٥	چه‌وری (گرام)
١٠	٩٠	٥	کالیسیۆم (گرام)
١,١٣	١,٢٥	٠,٧٥	ناسن (میلی‌گرام)
٠,١٣	٠,٠٨	٠,٠٨	فیتامین B1 (ثیامین) میلی‌گرام
٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٤	رایبوفلاڤین (میلی‌گرام) B2
٠,٥	٠,٥	٠,٠٩	نیکۆتینیک نه‌سید (میلی‌گم)
سفر	سفر	سفر	فیتامین (B12, C, A)

بهرانه: Bingham: Dictionary of Nutrition (P182)

Fruits میوه

میوه و سه وزه به هوی ئه و بره زوره ی ئاو تیئاندا، به خهستییه کی که متر کاربوئیدره یتیان تیئدایه، وه که له دانه ویله. له میوه دا کاربوئیدره یت به شیوه ی تاکه شه کره و به زوری گلوکوز یا فره کتوزه، له وانه شه له هه ندیک میوه ی تازه دا جووته شه کر به شیوه ی سوکه رۆز هه بی.

له هه موو جوړه کانی مره بادا (ئه وانه نه بی که لیئان نووسراوه) سکه رۆز یا گلکوزیان تیئده کریت، ئه و شه کره تواوه و ئه و ترشه که مه و ئه و پونه خیرا فرانیه تیئاندایه، ئه و بونه خووش و تامه په سندانیه ی بۆ دروست کردون، که به هوی رهنگ و شیوه شیانه وه زیاتر ده چنه دلله وه. پیژیه شه کری تواوه ی ناو میوه له (۶٪) و ده بی تاده گاته له (۲۰٪). له شه مامه و کاله کدا پیژیه نزمه که یانی تیئدایه، به لام له به نانه دا به رزه که یان له هه ندیک میوه ی دیکه ی وه که قوخ Prune و کشمیش Apricot و میوژ Raisins و خورما Dates و هه نجیر Figs، پیژیه شه کر زور جار ده گاته (۷۰٪) تیئاندا، چونکه ئه مانه ئاویان که متر تیئدایه. زه یتون Olive و پوهه کی ئه فوکادو Avocado (که جوړه پوهه کی ئه مریکاییه و وه که هه لوژه وایه)، له هه موو پوهه که کانی دیکه جیاوازن، چونکه بریکی زور چه وریشیان تیئدایه و سه رچاوه یه کی باشن بۆ ووزه به خشین. هه روه ها ئه و بره زور پیشاله و که م ترشیه ش که له میوه دا هه یه یارمه تی جولیه ی پیخوله ده دن.

سه وزه Vegetable

له سه وزه دا به تاییه تی قه رنابیت له گه لاکانیدا به پیژیه ی (۲٪ تا ۳۵٪) کاربوئیدره یت به شیوه ی جیا جیا وه که: نیشاسته، شه کر، سلیلوز و یا فره شه کره کانی دیکه هه یه.

له سه وزه دا به تاییه تی قه رنابیت له گه لاکانیدا به پیژهی (۳٪ تا ۳۵٪) کاربوئیدرهیت به شیوهی جیاجیا وهك: نیشاسته، شکر، سلیلوز و یا فره شه کره کانی دیگه هه یه.



وینهی (۶ - ۳)

هه ندی جوری سه وزه

هر له بهر نه مه یه بری نه و وزه یه ی سه وزه ده یبه خشیت، به پیی جوری و گول و قه ده کاندا بۆته هوی نه وهی به وزه کم به خشه کان دابنرین شه کره که ی جیاوازه. به لام به شیوه یه کی گشتیی بوونی بریکی زۆر ناو، پیشال له گه لا. نه مه ش هه موو سه وزه گه لاییه کان ده گریتته وه، وهك که ره وز Celery و نه سپراگاس Asparagus و قه رنابیت Cauliflower و برۆکۆلی Broccoli (جۆره قه رنابیتیکه) و داشکه له م Brussels Sprouts. به لام په گ و گروو تقوی په وه که کان بری نیشاسته یان زۆره و ناویان که مه، له بهر نه وه و وزه یه کی زۆتر ده به خشن، وهك په تاته و گیزه رو چه وه ندهر و شیلیم و گیزه ری سپی و پۆلکه و پاقله و نيسك و کاساڤا (المنیهوت) - په گه که ی نه ستورو دریژه ووشك ده کریتته وه و نه هارپریت و ده کریت به ئارد - هه روها په وه کی قلقاس Taro که جۆره پاقله یه کی کتویله یه و له وولاته نیستیواییه کاندا یان نزيك نیستیواییه کان ده پرویت، ده توانریت هه ویری لی دروست بکری یا بکولینری وهك په تاته. له زۆر شوینی دیکه دا سیوی بن نه رز و یام Yams و شیلیم و خرشوف Artichokes (که رته ش - شه کرۆکه) وهك خۆراکیکی سه ره کیی خه لک وایه.

گوڙه لئی Nuts

به سه رچاوه يه كي به هيڙي كاربو هيدره يت داده نرين له به رنه و بره زوره ي
 پرؤتين و چه وري كه تياندايه، له به رنه وه ي برې ناويسي كه مه له (۱۰٪) تا
 (۲۷٪) كاربو هيدره يتي تيدايه و برېكي زوريش ريشالي تيايه. گوڙه لئی
 له به رنه و بره زوره چه وري به تيدايه، به هيواشي هرس ده بي. له زور وولاتدا
 كه ره ي گوڙه لئی دروست ده كړي، كه يو هرس كردن ناسانه، به لام مروف
 تنها به مانه ناڅي، چونكه زوركه م فيتامين (B12) و فيتامين (C, A) يان
 تيدايه. دهنكي گوله به پوڙه و كاله ك وشوتي، هه مان برخوړاكي تيدايه، به لام
 كه ستانه Chestnuts برې چه وري و پرؤتيني كه مه و كاربو هيدره يتي زوره.
 بندق و گوڙي هيندي سييه كي له چه وري پي كه اتووه. گوڙ، بادهم،
 نيوه يان چه وري به، گوڙي به رازيلي و گوڙي هيندي، دووس سييه كيان
 چه وري به، گوڙو دهنكه گوله به پوڙه و دهنكه كونجي به پيڙه يه كي زور
 چه وري يان تيدايه، به لام له گوڙي هينديدا كه متر. نه و كه سانه ي ده يانه ويت
 كيشيان دابه زيت، پيوسته گوڙه لئی نه خون. گوڙه لئی به هه موو
 جوړه كاننيه وه به خوړاكيكي باش و پر له ووزه داده نريت و نه و كه ميه ش
 كه له فيتامين (B12) هه يه تي، ده توانريت به هوي برېكي كه م هيلكه يا په نير
 يا شيره وه كه له گه ليدا بخوريت نه هيلريت. نه گه ر كه ميك ترشي ليمو يا هه ر
 سه رچاوه يه كي ديكه ي فيتامين (C) له گه لدا بخوريت، نه و بره زوره ي ناسن
 كه تيدايه راسته وخو ده چيته خوښه وه. گوڙي هيندي وگوله به پوڙه و
 گوڙي به رازيليش به سه رچاوه يه كي باشي فيتامين (E) داده نريت.

ھەندىك سەرچاۋەى دىكەى كاربۇھىدرەيت:

ھەنگوين

ھەنگ لەشىلەى گول دروستى دەكات ولەدووجۆر شەكرى تاك پىكھاتوۋە، كەبرىتىن لەگلوگۆز و فرەكتۆز، ھەنگوين لەشەكر شىرىن ترە، چونكە فرەكتۆزى تىدايە، بەلام ھەنگوين لەبەرئەۋەى ئاۋى تىدايە، لەشەكرى ئاسايى ووزەى كەمترە، ھەر لەبەرئەمەشە خواردنى بەباش دەزانرئىت لەبرىتى شەكر بۇ ئەو كەسانەى زۆربەى كاتيان بەدانىشتەۋە بەسەر دەبەن. بەشىۋەيەكى گشتىى يەك كەۋچك چا لەھەنگوين كە (۱۰گرام) بى، (۴گرام) فرەكتۆز و (۳گرام) گلوگۆز و (۱،۵گرام) ئاۋو (۱گرام) سوكەرۆزى تىدايە، كەمىكىش ميو، پرۇتەين، دىكستىرەن و مالتۆزى تىدايە. جىاۋازى تام و پەنگى ھەنگوينىش دەگەرپتەۋە بۇ شىلەى گولەكان و پەنگەكانيان.

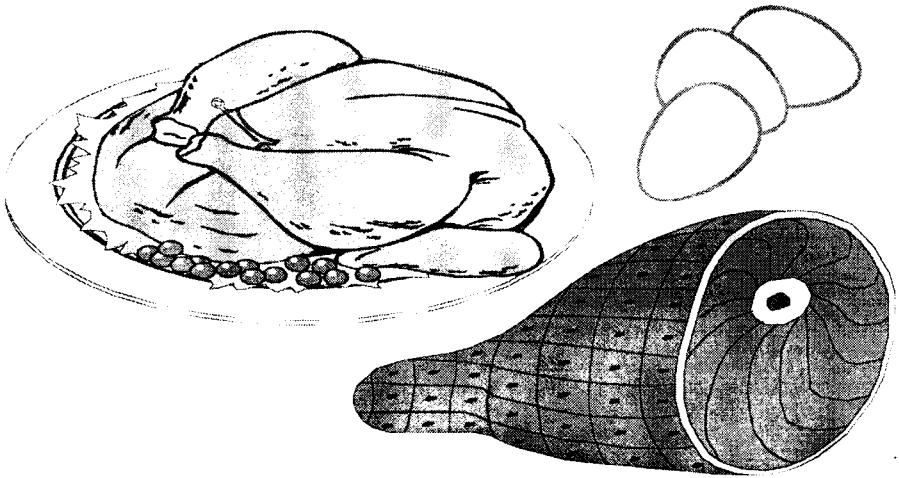
خىستەى (۶ - ۳) ھەندىك لەپىزەى پىكھاتوۋەكانى ھەنگوين

بىر	ووزە ماددە خۇراكىيەكان
۱۲۰	ووزە (كىلو جول)
۳۰	(كىلوگەرەمۇكە)
۰،۰۵	پرۇتەين (گرام)
۷،۵	كاربۇھىدرەيت (گرام)
تەزكەم	چەۋرى
۵	پۇتاسىيۇم (مىليگرام)
۲،۵	فۇسپۇر (مىليگرام)
۰،۰۰۵	پايبۇھلاقتىن (فىتامىن B2) مىليگرام
۰،۰۵۲	نىكۇتتىك ئەسىد (مىليگرام)

بىروانە: Bingham: Dictionary of Nutrition (P31)

به‌شی جه‌وته‌م

ترشه نه‌مینیه‌کان و پروتین



ره‌فیع محمد مه‌د س‌ال‌ح

بهشى ھەتھەم

ترشە ئەمىنىيەكان و پرۆتېن

۴. رەفېق مەھمەد سالىھ

پرۆتېن ووشەيەكى يۇنانىيە واتاي (يەكەمى و گرنكى) دەگەيەنەت، لەسالى (۱۸۲۸ز) ناسرا، وە Mulder ناوى Protein ى لىنا. پرۆتېن ماددەيەكى ئەندامى نايتروجىنىيە وئاويتەيەكى ئالۆزى خاوەن كىشى گەردىي بەرزە، لەكاربۇن (%۵۰ تا %۵۵) و ئوكسىجىن (%۲۰ تا %۲۳) وھایدروجىن (%۶ تا %۸) و نايتروجىن (%۱۵ تا %۱۸) و گۇگرد (%۴) پىك دىت. ھەندىك پرۆتېن (فوسفور و ئاسن و يۇد و زىنك) ىشى تىدايە، پرۆتېن پىكھىنكى سەرەكىي خانەكانى لەشە.

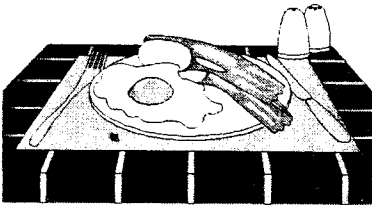
پىكھاتەي پرۆتېن ترشە ئەمىنىيەكانە، كەوھەك بەردى بناغەي پرۆتېنە، لەسروشتدا (۲۰ تا ۲۲) ترشى ئەمىنى ناسراوھ، كەبەشىئوھەيەكى سەرەكىي (۲۰) ترشە ئەمىنى لەجۆرى ئەلفا دەچىتە پىكھاتەي پرۆتېنە جۇراوجۆرەكانەوھ. بەگشتى ترشە ئەمىنىيەكان پىكھاتوويەكى كىمىيائى خۇيان ھەيە كەبۇ دروستبوونى پرۆتېن بەھۆى كارلىكى نىوان كاربوكسىلى ترشە ئەمىنىيەك لەگەل گروپى ئەمىنى ترشە ئەمىنىيەكى تریەكەگرن و بەندى پىپتيدى دروست دەكەن.

پىداوئىستى مروفا بۇ پرۆتېن بەشىئوھەيەكى سەرەكىي بەدوو شىئوھ دەبىت:

يەكەم: بۇدابىنكردى پىداوئىستى لەشى مروفا بۇ نايتروجىن، ئەمىش لەئەنجامى ھەرس بوونى پرۆتېنەوھ دەست دەكەوئەت.

دووم؛ له دابینکردنی پېداوېستی له شی مرؤف بؤ ترشه نه مینیه کان خوی ده بینته وه.

ترشه نه مینیه کان به شیوه یه کی گشتی دوو جوړن، ترشه نه مینیه بڼه پرته تیه کان Essential Amino Acid که نه مانیش بریتین له وترشه نه مینیا نه که له شی مرؤف توانای دروست کردنیانی نییه بؤ دابینکردنی پېداوېستی هکانی له م ترشه نه مینیا نه و ژماره شیان (۹) دانه ن. پېوېسته خوراکی مرؤف نه م ترشه نه مینیا نه دابین بکات به پېی پېوېستی، بی که م و کورتی. به لام نه و ترشه نه مینیا نه ی که مرؤف توانای دروست کردنیانی هه یه له له شدا، نه وانه به ترشه نه مینیه نابڼه پرته تیه کان ده ناسرین Non-Essential Amino Acid، دوو له م ترشه نه مینیا نه به نیمچه بڼه پرته تی ده ناسرین Semi-Essential Amino Acid، و نه وانیش: سیستین Cystine و تایرؤسین Tyrosine، که لیکچوونی پیکه اتووی کیمیا یان نزیکه له میثونین Methionine و فینایل نه له نین Phenyl alanine، بویه له کاتی بوونیا ندا له خوراکی مرؤف دا ده شیت سیستین جیی میثونین بگریته وه به پرته ی (۵۰٪) و تایرؤسین جیی فینایل نه له نین بگریته وه به پرته ی (۷۵٪)، چونکه له له شدا ده شیت سیستین له میثونین و تایرؤسین له فینایل نه له نین دروست بگریته.



وینه ی (۷ - ۱) هیلکه، پرته یه کی زدر
له پرؤتینی تیدایه

خشته ی (۷ - ۱) جوړی ترشه نه مینیه کان به پتی گرنکیان بۆ مرؤف

ترشه نه مینیه نابنه رتهیه کان Non-Essential Amino Acid	ترشه نه مینیه نیمچه بنه رتهیه کان Semi-Essential Amino Acid	ترشه نه مینیه بنه رتهیه کان Essential Amino Acid
Alanine ئالانین	Cystine سیستین	Isoleucine نایزولیوسین
Arginine ئارگنین	Tyrosine تایروسین	Leucine لیوسین
Aspartic ترشی ئه سپارتیک Acid		Lysine لایسین
Cysteine سیستین		Methionine میثیونین
Glycine گلیسین		Phenylalanine فینایل ئه لین
Glutamic Acid ترشی گلواماتیک		Threonine تریونین
Hydroxy هایدرؤکسی لایسین Lysine		Tryptophan تریپتوفان
Hydroxy هایدرؤکسی پرؤلین Proline		Valine فالین
Proline پرؤلین		Histidine* هیستیدین
Serrine سیرین		

خواردانی مرؤف - د. الزهیری ، عبدالله محممه د نون ۱۹۹۲

* وا داده نریت که بؤمندال گرنک بیت، به لام له خؤراکی گوره شدا گرنکی تایه تی هه یه .

له بواری پیداویستی مرؤف بۆ نایتروجین، که پرؤتین به سه رچاوه که ی
داده نریت وسود وهرگرتنی له شی مرؤف له نایتروجینی پرؤتینی خؤراک،
دیارده یه کی سروشتی فسیؤلؤژی روده دات، ئه ویش هاوسه نگبونی
نایتروجینه Nitrogen Balance له له شی مرؤفدا، واته :

بری نایتروجینی وهرگیراو یه کسانه به بری نایتروجینی ده رچوو (له رپی
میزو پاشه رپوه)، لیره دا له شی مرؤف له باریکی نه گپوه باشی ته ندروستیدایه .

بەلام لەكاتى مندايدا كەگەشەى لەشى خىرايە، ھاوسەنگى نايترۆجىن (+) پۆزەتيف دەبىت، بەواتا بېرى نايترۆجىنى دەرچوو كە مترە لەبېرى نايترۆجىنى ۋەرگىراو، ئەو بېرەزىادەيەى نايترۆجىن لە لەشدا بۆدروستكردىنى خانە ۋە شانەكان لەكاتى كەشەكردىدا بەكار دىت، ھەر ۋەھا بۆ نوئى كرىدە ۋە ۋە بنىاتنانى شانە لە دەست چوۋەكان ۋەك سووتان ۋە نەخۆشى ۋە لاۋازى.

ئەگەر ھاوسەنگى نايترۆجىنى لەش (-) نىگەتيف بىت (كەم) بىت، بەواتا بېرى نايترۆجىنى ۋەرگىراو كە مترە لە ۋە نايترۆجىنەى كە دەردە درىت، ئە ۋەش ئە ۋە دەگەيە نىت كە نايترۆجىنى ۋەرگىراو پىداۋىستىي لەشى مەرفە كە دا بىن ناكات ۋە مەرفە كە تووشى بە دخۆراكى دەبىت، ئەگەر بېرى ۋە ۋەى ۋەرگىراۋىش كەم بىت، لە ۋە ئە بىتتە ھۆى كە مېۋنە ۋەى رىژەى پېرۆتىن لە لەشدا، لەكاتى نەخۆشى ۋە حالەتى ناسروشتىشدا كە شانەكانى لەش ھەلدە ۋە شىن، ھاوسەنگى نايترۆجىن (-) نىگەتيف كەم دەبىت.

پېرۆتىنى خۆراك چەندەھا جۆرن ۋە جۆرەكانى پېرۆتىن لە پرووى چۆنايەتى ۋە نرخی خۆراكى ۋە پىكھاتن ۋە جۆرى ترشە ئە مېنىيەكاندا جياۋازىيان ھەيە، بەلام ھەموو پېرۆتىنەكان ئەرك ۋە گرنكى تايبەتمەندى خۆيان بۆ مەرفە ھەيە ۋە كارى زىندەيى ۋە فسىۆلۆژى زۆر گرنكى لەناو لەشدا دەبىن.

گرنكى ۋە نەركى پېرۆتىنەكان بۆ مەرفە

۱. گرنكىتەرىن نەركى پېرۆتىن بۆ مەرفە ئە ۋەيە كە لەدروست كرىدى خانەى ھەمەجۆرە شانەكانى لەش ۋە شلەكانى لەشدا بەكار دىت، بەواتا كارى سەرەكىي كەشەكردىنى مەرفە بە شىۋەيەكى سەرەكىي پېرۆتىن جى بەجىي دەكات. لەم بوارەدا گرنكى بۆ ساۋاۋ مندا لان زۆرە، چونكە لەگەشەيەكى

خیرادان به تایبەتی لە تەمەنی یەك سالا و دواتر تادەگەنە تەمەنی ھەرزەیی، بۆیە پێویستە گرنگی تایبەت بە خواردنی مندال بدریّت بۆ دا بینکردنی پێداویستی گەشەکردنیان. دەبیّت خواردنی مندال بە پێی چەندایەتی و چۆنایەتی پێویست بیّت بێ كەم و كورتی، نابیّت خۆراکی باش و پێویست لە دەمی مندال بگیریتەو بە تایبەتی لە سەرەتای ژیانیدا، چونكە لەوانە یە ئەو گرتنەو یە لە دەمی مندالەكە ببیّتەھۆی ئەو یەكە جاریکی تر بەرامبەر بەو لە پێی دەرمان و چارەسەر كردنەو بەیدریّتەو.

۲. پرۆتین لە جی گرتنەو و نوێ كردنەو یە شانەكانی لە شى مرقدا بە كاردیّت، كە ھەندیکیان بە شیوہی سروشتی یان ناسروشتی لە كاردەكەون و تیا دەچن، وەك پێویستی نوێ كردنەو یە خپۆكە سوورەكانی خوین و خانەناو پۆشەكانی رېخۆلە. بە لام بە شیوہیەكی ناسروشتی وەك بریندار بوون و سوتان و خوین لە بەرپرۆیشتن و نەخۆشى.

۳. پرۆتین لە پێكھاتنی چەند ئاویتە یەكی گرنگی لە شیشدا بە شدارە، وەك ئەنزیمەكان كە لە پراستیدا خۆیان پرۆتینن، ھەروەھا ھۆرمۆنەكان، وەك ئەنسۆلین و ئایرۆكسین و دژەتەنەكان وەك Gammaglobin كە لەكاتی نەخۆشیدا بەرگری لە لەشى مرقف دەكەن.

۴. ھەندى پرۆتین ئەركی تایبەت بە جی دەھینن، وەك گواستەنەو و ھەلگرتن لەكاتی كە ھیمۆگلوبینی خوین ئوكسجین دەگوژیّتەو و مایۆگلوبینی ماسولكەكانیش ئوكسجین وەردەگرن، ھەروەھا ئاسن وەك پرۆتینی Ferritine لە جگەردا ھەل دەگیریت.

۵. هر يك گرام پروتین نزيكی (۴) كيلوگرمؤكه ووزه لكاتی ميتابوليزمدا ده به خشيت، به لام ناشيت پروتین به كاربيت بو ووزه (جگه لكاتی ناچارى يان نااساييدا نه بيت)، به لكو كاربوهدرهيت و چه ورى به سه رچاوهى ووزهى له ش داده نرين.

۶. پروتین پؤلىكى گرنكى هه يه له پاگرتنى هاوسهنگى ترش و تفتى Acid-Base Balance له شى مرؤف، وهك ناشكرايه كه (PH) ى خانه و شانەكانى له شى مرؤف نزيكی (۷،۴) ه واته تفتىكى لاوازه، پروتین پؤلىكى گرنك له نه گورپنى پلهى (PH) و مانه وهيدا ده بينيت و نه مهش به هؤى نه وه وهيه كه پروتین وهك پىكخه ر Buffer پؤل ده بينيت، چونكه پروتین ناويته يه كى نه مفؤتيريبه واته (دوو كارليكه).

۷. هه نيك له ترشه نه مينيبه كان ئه ركى تاييهت و كارى پسپوريان هه يه له له شى مرؤفدا، وهك تريتوفان كه ماده يه كى سه ره تاييبه بو فيتامينى نياسين و هه روه ها له گه ل ميئونين پؤليان له گواستنه وهى راگه ياندنه ده مارييه كاندا هه يه، يا هيستيدين كه دروستكهرى هؤرمؤنى هيستامينه. له م بواره دا پروتین سه رچاوهى هه موو ترشه نه مينيبه بنه ره تيبه كانه كه پيداويستى له شى مرؤف له م جوره ترشه نه مينيبانه دا بين ده كات.

۸. ئه ركىكى گرنكى ديكى پروتین پاراستنى هاوسهنگى ناوه له له شى مرؤفدا. نه م كارهش به هؤى پروتېنى پلازماى خوئنه وه (ئهلبؤمين) پووده دات، كه به پىكخستن گواستنه وهى شله كان و ناو له نيوان خانه كان و خوئندا پىك ده خات و نه مهش به هؤى كه وره يى كه رده كانى پروتېنه وه

پوودەدات، كەدەبىتتە ھۆى ئەوھى كەلەدەرەوھى خانەكان جىگىرەبىتتە بىئەوھى تواناى چوونە ناوھوھى خانەكانى ھەبىتتە، بۆيە تواناى پاراستنى پەستانى ئۆزمۆزى Osmatic Pressure ھەيە كەيارمەتى پۆيشتنى ئاودەدات لەناو خانەكانەوھى بۆدەرەوھى، بەلام كەمى پېرۆتىن دەبىتتە ھۆى مانەوھى ئاوى خانەكان و كۆبونەوھىيان، كەمرۆف تووشى ئاوبەن Edema دەكات ھەرەكەت ئەوھى كەلەسك و قساچدا كۆدەبىتتەوھى، ەك لەكاتى توشبوونى مندالان بەنەخۆشى كواشىئۆركۆر Kwashiorkor.

۹. پېرۆتىن كارى كرزبوون و خاوبوونەوھى ماسولكەكانىش جىبەجىدەكات، كەھەموو مىكانىزمى جولاندنەوھى لەش بەم كارەوھى بەندەو ھەردوو پېرۆتىنى ئەكتىن و ماپۆسىنى ماسولكەكان بەرپرسىيارن لەم كارەدا. ئەو خالانەى سەرەوھى گرنگترىن سوود و كارى پېرۆتىنە بۆ مرۆف، لەپرووى گرنكى وزىندەيى و فسىئۆلۆژىشەوھى، پېرۆتىن ھىچ ھاوتە و جىگەرەوھىەكى لەلايەن ھىچ ماددەيەكى ترەوھى نىيە.

جۆرەكانى پېرۆتىن و نرخی خۇراكييان

پېرۆتىنەكانى خۇراك بەچەندىن ناوو جۆرەوھى ھەيە و خۇراكەبەھاشيان Nutrative Value جىاوازە، پېش زانىنى جۆرەكانى پېرۆتىن پېيوستە زانىيارىمان دەربارەى نرخی خۇراكى پېرۆتىن ھەبىتتە.

نرخی خۇراكى پېرۆتىن بەچەند پى و پىئوھرىكى تايبەتەوھى دىارى دەكرىتتە، كەبەكورتى لەم چەند خالەدا پوون دەردەكەوتتە:

۱. زانىنى رېژەى پىرۇتىنى ناو خۇراكه كه بۇ ديارىكردى بىرى ئەو پىرۇتىنەى كه تىيدايە.
۲. پىكهاتنى پىرۇتىنى خۇراكه كه، چەند ترشه ئەمىنى تىيدايە بەتايىه تى ترشه ئەمىنىيە بنەرەتتايە كان.
۳. رادەى دابىنكردى پىرۇتىن بۇ پىداوىستىى مرۇقا ئە ترشه ئەمىنىيە بنەرەتتايە كان.
۴. هاوكۇلكەى ھەرسبوونى پىرۇتىن.

ئەمەش بە پىژەى سەدى دەردە بىرېت، بە واتا لە ھەر (۱۰۰ گرام) پىرۇتىندا چەندى لە پىخۇلە كاندا ھەرس دەبىت و دەمژىن و چەندى بە پاشە پۇلى دەچىتە دەرەو بە بى سود. پىژەى سەدى ھەرسبوونى پىرۇتىن بە شىوہەى كى گشتى بە نىكەى (۹۲٪) دەقە بلىنرېت. بۇدۆزىنەوہى پىژەى ھەرسبوونى پىرۇتىن، جىسى سى تاقىكردەوہ بە كاردىت و بە پى ئەم هاوكىشەى:

هاوكۇلكەى ھەرسبوون = (ناىترۇجىنى وەرگىراوى ناوپىرۇتىنى خۇراك - ناىترۇجىنى دەرچوو لە پى پاشە پۇ) / ناىترۇجىنى وەرگىراوى ناوپىرۇتىنى خۇراك) X ۱۰۰.

۵. نىرخى بايۇلۇژى پىرۇتىن Biological Value

ئەمە ئەو دەردە خات ئايا چەند لە پىرۇتىنە مژاوە كان لە لەشى مرۇقا لە كاتى مېتابولىزىمدا سودى لىوہەرگىراوہ ؟ . . وە بىرېتتايە لە پىژەى سەدى ناىترۇجىنى سود لى وەرگىراو يان ناىترۇجىنى ماوہ لە لەشدا لە بى ناىترۇجىنە مژاوە كه .

۶. ریژھی چوستی پروتین Protein Efficiency Ratio

پښتیا کی ناسانی بایولوژیی و هک پیوه ریکی گرنکی پروتین به کار دیت، و بریتیه له زیادبوونی کیشی له ش به ریژھی بپی پروتینی خوراو و به م هاو کیشیه دیاری ده کریت:

ریژھی چوستی پروتین PER = زیادبوون له کیش به گرام/کیشی پروتینی خوراو

له گله نه وه شدا چهنه پیوه رو پیوه ری بایولوژیی دیکه هیه به بؤ هه لسه نگانندی جورایه تی پروتین، دواى نه م کورته یه ده ربارهی خوراکه به های پروتینه کان، دینه سه رباسی جوره کانی پروتین.

پروتین به چهنه شیوه و جوریکه وه دابه ش ده کریت، به لام له م بواره دا تنها چهنه شیوه به کیان پوون ده که ینه وه که په یوه نندیان زیاتر به بابه ته که وه هیه، پروتین به پیی پیکه اتنی کیمیایی و پابه ندیی به ماده کانی تره وه، سی جورن:

۱. پروتینه ساده کان Simple Proteins

نه م جوره پروتینانه به تنها له ترشه نه مینییه کان پیکه اتوو به بی هیچ ماده یه کی تر، وه ک پروتینه کانی (نه لبو مین، گلوبیولین، گلوتیلین، پرولامین، سکلیروپروتین).

۲. پروتینه لکاوه کان Conjugated Proteins

لیره دا پروتین لکاوه به نایوته یه کی تری ناپروتینییه وه، وه ک ناوکه پروتینه کان Nucleo Prpteins و پروتینه فوسفورییه کان Phosphor Proteins و پروتینه کاربوهدره یه کان Glyco Proteins.

۲. پرۆتینه لی و مرگیراوهکان Derived Prpoteins

بریتیه له و ئاویته بهرهمهاتووهدی که له دهرئه نجامی شیکردنه وهی پرۆتین دروست بووه وهک پیپتۆن Peptone و پیپتاید Peptide، یان ئه و پرۆتینانه یه که گۆرپانکارییان به سه رهاتوووه وهک پرۆتینه گۆرپراوه سروشتیه کان Denaturated Proteins و پرۆتینه مه ییوه کان Coagulated Proteins و پرۆتینی خۆراک به پیی نرخه خۆراکی پرۆتینه کان، یان به پیی پیکهینه کانی له ترشه ئه مینییه بنه ره تیه کان دابهش ده کریت، ئه م دابهش کردنهش ده یکات به سی به شه وه:

۱. پرۆتینه ته واوه کان Complete Proteins

ئه م جۆره پرۆتینه هه موو ترشه ئه مینییه بنه ره تیه کانی تیدایه به پیی دابینکردنی پیداو یستی مرۆف له م ترشه ئه مینییه، نمونهش بۆ ئه م جۆره پرۆتینانه وهک پرۆتینی سه رچاوه ناژه لیه کان (پرۆتینی هیلکه و گوشت و شیر و ماسی) و خۆراکه به های ئه م پرۆتینانهش به رزه.

۲. پرۆتینه نیمچه ته واوه کان Less Complete Proteins

بریتیه له و پرۆتینانه که یه ک یان دوو له ترشه ئه مینییه بنه ره تیه کانی که مه و پیداو یستی مرۆف به ته واوی دابین ناکات، وهک پرۆتینه پروه کییه کان (پرۆتینه دانه ویله بییه کان، پاقله بییه کان) و ئه م جۆرانهش نرخه خۆراکیان ناوه ندییه و تیکه لکردنی له گه ل پرۆتینی تر، یان زیادکردنی ترشه ئه مینییه که مه کانی نرخه خۆراکیان چاکتر ده کات.

۲. پروتینہ ناتہ واو مگان Incomplete Protein

ئەم جۆرە پروتینە ناتە واو و زۆر لە ترشە ئەمینیە بنە پەرتییە کانیان کە مەو نرخی خۆراکیان نزمە و سوودیشیان وەک سەرچاوەی پروتینی زۆر کە مەو نمونەش بۆ ئەم جۆرە پروتینانە گەنمە شامییە کە بە زائین Zein دەناسریت، ھەرودھا تاکە پروتینی ناژەلی کە ناتە واو بیټ پروتینی جیلاتینە Gelatin. شیاوی باسە کە ئەو ترشە ئەمینیە بنە پەرتییە کە پێداویستی مەرۆف دابین ناکات واتا لە پروتینە خۆراکییە کە دا کە مەو، ئەو ترشە ئەمینیە بنە پەرتییە کە بە ترشە ئەمینی دیاریکراو Limiting Amino Acid دەناسریت، بۆ نمونە لایسین ترشە ئەمینی دیاریکراوی پروتینی گەنمە، ھەرودھا پروتینی برنجیش لایسینە، بە لأم پاقلە ی سۆیا، ترشی ئەمینی میتیونینە.

پێداویستی مەرۆف بۆ پروتین

پێکھاتە ی پروتینی خۆراک شتێک نییە کە جیگرە وە ی ھە بیټ، یان مەرۆف بتوانیټ لە سیستەمی پۆژانە ی خواردنیدا فەرامۆشی بکات، دە شیت کاربۆھیدرەیت جیگرە وە ی چەوری بیټ بۆ بە دەستھێنانی ووزە. پێچەوانە کە شی راستە، بە لأم بە ھیچ جۆرێک ناشیت کە جیگرە وە ی پروتین ماددە یەکی تر بیټ بۆ گەشەکردن، بۆیە دابینکردنی پێداویستی مەرۆف و بە تاییەتی لە تەمەنی مندالیدا زۆر زۆر گرنگ و پێویستە. پیاویکی گەرە پۆژانە پێویستی بە (۵۶ گرام) و ژنیکی پێویستی بە (۴۶ گرام) پروتین ھەیە. بە لأم ھەردوو لیژنە ی خۆراک و خواردنی ئەمریکی Food & Nutrition Board پێداویستی پروتین بۆ مەرۆف بە (۵۶ گرام/یەک پۆژ) بۆ پیاویکی

که کیشی (۷۰ کیلوگرام) بیټ، و به (۴۴گرام/یه ک پوښ) بۆ ژنیک که کیشی (۵۵ کیلوگرام) بیټ داناوه. ههردوو پیکخراوی (FAO,WHO) پیداوایستی مروڤیان بۆ پرۆتین به پیتی کیشی له ش دیاری کردووه که (۰,۵۲گرام پرۆتین/کیلوگرامیک) له کیشی له شی ژنان، وه (۰,۵۷گرام پرۆتین/کیلوگرامیک) له کیشی پیاوان، بۆ زیاتر تیگه یشتن له پیداوایستی مروڤ بۆ پرۆتین و له هه موو ته مه نی کدا و به تایبه تی پیداوایستی مندالان بۆ پرۆتین له ته مه نی جیاوازا هه مان سه رچاوه ی (FAO,WHO) له خشته ی ژماره (۲) دا ئه و پیداوایستیانه یان دیاری کردووه.

خشته ی (۷ - ۲) بری بریاردراوی خۆراکی پوڤانه ی پرۆتین بۆ

شیره خۆره و مندالان و هه رزه کاران

گرام پرۆتین/کیلوگرام له کیشی له ش	ته مه ن سال	هۆناغ
۲,۲	۰ تا ۰,۵	شیره خۆره
۰,۲	۱ تا ۰,۵	
۱,۸	۳ تا ۱	مندالان
۱,۵	۶ تا ۴	
۱,۲	۱۰ تا ۷	
۱,۰	۱۴ تا ۱۱	هه رزه/نیرینه
۰,۸	۱۸ تا ۱۵	
۱,۰	۱۴ تا ۱۱	هه رزه/میتینه
۰,۸	۱۸ تا ۱۵	

خواردنی مروڤ/عبدالله ذنون الزهبدی ۱۹۹۲.

به پیتی خشته که ده رده که ویت که پیداوایستی مندالان زۆر زیاتره له پیداوایستی مروڤی گه وره و پیزه ی پیداوایستی له گه ل زیادبوونی پیزه ی گه شه کردن، که له

سه‌ره‌تای ژیاندا له‌به‌رزترین پریژه‌ی گه‌شه‌کردندایه زیاده‌کات. دوا‌ی زانینی پیداو‌یستی پوژانه‌ی مروّف بۆ پوژتین، پئویسته پیداو‌یستی مروّف له‌ترشه نه‌مینیه بنه‌په‌تیه‌کان بزانه‌ن، که‌به‌پئوه‌ریکی سه‌ره‌کیی داده‌نریت له‌دیاریکردنی خورا‌که‌به‌های پوژتین و جوّرایه‌تیه‌که‌یدا.

خشته‌ی (۷ - ۳) بری پیداو‌یستی پوژانه‌ی دیاری‌کراو له‌ترشه‌نه‌مینیه

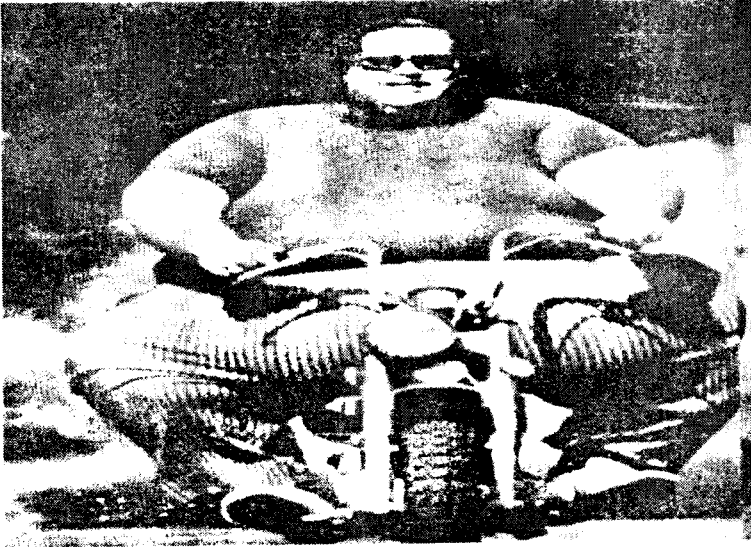
بنه‌په‌تیه‌کان بۆ شیره‌خوره‌و مندال وگه‌وره پوون ده‌کاته‌وه

پیداو‌یستی پوژانه‌ی ملگم/کیلوگرام کیشی له‌ش			ترشه‌نه‌مینیه‌کان
گه‌وره	مندال (۱۰-۱۲) سال	شیره‌خوره (۲-۶) مانگ	
۴	۴	۳۳	هسته‌یلین
۱۲	۲۸	۸۰	نایم‌لایوسین
۱۶	۴۲	۱۲۸	لایوسین
۱۲	۴۴	۹۷	لایوسین
۱۰	۲۲	۴۵	مپایونین + سیستین
۱۶	۲۲	۱۳۲	فینایل نه‌لایون + تایروسین
۸	۲۸	۶۳	پریونین
۳	۴	۱۹	تری‌توفان
۱۴	۲۵	۸۹	فالین

Nutrition in Health and Disease (Anderson, L. et of) 1982

پیداو‌یستی مروّف بۆ ترشه‌نه‌مینیه بنه‌په‌تیه‌کان ه‌روه‌ک پیداو‌یستی بۆ پوژتین له‌گه‌ل زیادبوونی خیرایی گه‌شه‌کردن زیاده‌کات، که‌له‌ته‌مه‌نی منالیدا گه‌شه‌کردن زۆر خیراتره له‌چاو گه‌وره‌یی دا. پئویسته که (۳/۱)ی پیداو‌یستی پوژتین بریتی بیت له‌پوژتینی ناژه‌لی که‌نرخ‌ی خوراکییان له‌پوژتینه پووه‌کیه‌کان باشته‌وه.

به‌شی هه‌شته‌م چه‌وری



نه‌گرم قه‌ره‌داخی

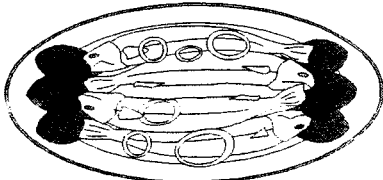
به‌شی شه‌شته‌م

چه‌وری Fats

م. نه‌کرم قهرمداغی

سه‌رچاوه‌یه‌کی زۆر گه‌وره‌یه بۆ ووزه، ووزه‌که‌ی دووئه‌وه‌نده‌ی نه‌و ووزه‌یه‌یه که کاربو‌هیدره‌یت ده‌یبه‌خشیت. سه‌ره‌رای نه‌م کاره‌ی یارمه‌تی کارکردنی نه‌و فیتامینه‌ ده‌دات که له‌چه‌وریدا ده‌توینه‌وه، وه‌ک (A,D,E)، چه‌وری له‌به‌رئه‌وه‌ی دره‌نگتر ه‌رس ده‌بیت، بۆیه‌ ماوه‌یه‌کی زۆری ده‌وی تا مرۆفه‌که ه‌ست به‌برسیتی بکات. جگه‌ له‌وه‌ش بوونی چه‌وری له‌خۆراکدا تام و بۆن و به‌رامیکی خۆشی ده‌داتی، به‌شیوه‌یه‌ک که مرۆف حه‌ز به‌خواردنی ده‌کات.

که‌می چه‌وری له‌خۆراکدا ده‌بیته‌هۆی کیش که‌می و لاوازی و خاوبوونه‌وه‌ی له‌ش و خوراندنی پێست له‌شیوه‌ نه‌کزیما‌دا. هه‌یلکه له (۱۲٪) ی چه‌وری تێدایه، به‌لام ئاردی سپی و نان و شیریه سه‌رتوێژگیراوه، په‌نیری سپی، گوشتی بالنده‌ی زۆر لاواز و گوشتی گوێره‌که‌وه که رویشک و هه‌ندی‌ک له‌هه‌یلکه شه‌یتانۆکه (لولپێچ) و ماسی سپی چه‌وریان زۆر که‌مه.



وینه‌ی (۸ - ۱) ماسی سپی چه‌وری زۆر که‌مه.

له‌به‌ریتانیا خه‌لکی پۆژانه (۱۲۰گرام) چه‌وری ده‌خۆن، نه‌مه‌ش نیوه‌ی نه‌و ووزه‌یه‌یان پێده‌به‌خشیت که له‌هه‌موو خۆراکه‌کانی تریان ده‌ستیان

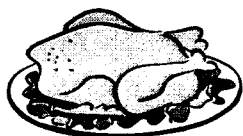
دهکه ویت. نه وولاتانهی که چوری له خوراکیاندا زوره به تاییه تی وولاته پیشه سازییه کان (جگه له ژاپون) ده بینین پیژهی مردن به نه خوشییه کانی دل تییاندا زوره. واته په یوه نندییه کی زوره هیه له نیتوان خواردنی چوری و نه خوشییه کانی دلدا. به پیچه وانه شه وه نه وولاتانهی که متر چوری ده خون نه خوشییه کانی دلایان که متره. بویه زورخواردنی کریم، که ره، مارگرین (چوری پوهه کی Margarine) و دووگ و به زی گوشت، ناوی گوشت، شیرینی زور، به کاریکی زور خراپ ده زانریت. مروف ده توانیت بری نه م جوره خوراکنه که م بکاته وه به تاییه تی دوی (۴۰) سالی. به لام زور که م کردنه وه شیان زیانکی زوری هیه، چونکه نه و فیتامینانهی له چه وریدا ده توینه وه وه (A, D) ناتوانن کاری خویان له له شدا بکن نه گهر بریکی باش چوری تیانه بی. نه و که سانه ش که هه ندی که نه خوشی جگه ریان هیه یا به رد له زراویاندا هیه یا نه خوشی دیکه ی کونه ندای هه رسیان هیه پیویسته پوزانه نزیکه ی (۴۰ گرام) چوری بخون. ناماره کان ده ریان خستوهه تاباری نابوری خه لک به رزیته وه چوری زیاتر به کارده هینن، به پیچه وانه شه وه تاباری نابوریان نزم بیته وه کاربو هیدریت زور به کارده هینن. بونونه له وولاته یه کگرتوهه کانی نه مریکا و که نه دادا پیژهی به کارهینانی چوری له پرژنیکدا ده گاته (۳۵٪ تا ۴۵٪) ی نه و ووزه یه ی وه ری ده گرن، به لام له وولاته هه ژاره کاندا نه و پیژهی له نیتوان (۶٪ تا ۱۰٪) تپه پر ناکات. ده بی پوزانه مروف (۲۰٪ تا ۲۵٪) ی نه و ووزه یه ی پیویسته تی له چه ورییه وه دهستی بکه ویت.

له باری کیمیاییشه وه، چه وری ههروه ک کاربوئیدرهیت له کاربۆن و هایدروژین و ئۆکسجین پیکهاتووه، ئه و چه ورییه ی له پله ی گه رمی ژووردا بتویته وه یا به تهاوه وه یی بمیئیتته وه پئی ده لئین پۆنی شل (Oil)، ئه و ی تر که نه تهاوه بیت پئی ده لئین پۆن یا چه وری.

هه موو چه ورییه ک به گشتی له یه که یه ک پیکهاتووه پئی ده لئین ترای گلیسیراید (که له یگرتنی گه ردیک گلیسرۆل و سئ گه رد ترشی چه وری پیکهاتووه)، بۆنمونه چه وری شیر له (۱۲۵۰۰۰) ترای گلیسیراید پیکهاتووه.

سه رچاوه گیانه و مرییه کانی چه وری

شیوه ی چه وری به پئی جووری گیانه و هه ره که ده گوړیت، بۆنمونه چه وری له شی گیانه و هه ره خوین سارده کان Cold-Blooded Animals وه ک ماسی، چه ورییان نیمچه شله و له پله نزمه کاندای وه ک خو ی ده میئیتته وه بۆنه وه ی ماسییه که بژی، چه وری له شی گیانه و هه ره خوین گه رمه کان Warm-Blooded Animals پله ی تهاوه یان به رزتره، به لام به شیوه یه کی گشتی چه وری له شی گیاخۆره کان په قتره وه ک له چه وری له شی گوشت خۆره کان. کاتیک شانه کانی له شی گیانه و هه ره گه رم ده کریت، چه ورییه که یان شل ده بیتته وه و له به سته ره شانه کانی جیا ده بیتته وه، ئه وه تا پۆنی مه ر تونده و که جیای ده که نه وه پئی ده لئین پۆنی هیزه Mutton Tullo.

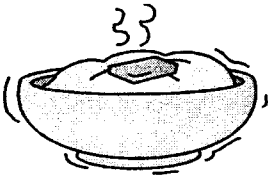


وینیه ی (۸ - ۲) به ری چه وری له گوشتی مریشکدا مامناوه ندییه

پۆنی بالنده مام ناوهندییه له نیوان گوشت و پۆنی ماسیدا.
 بری چه وریش له لهشی گیانه وه راندا جیاوازه، بۆنمونه (مانگا - گویره که -
 گوشتی به ران)، بری چه وری تییاندا وه که یه که و نزیکه ی (۱۵٪) ده بیئت،
 نه گه رچی گوشتی به راز که میک چه ورتره، له کاتی کولاندن یان برژاندندا
 بریکی زۆری چه وری له گوشته که وه جیا ده بیته وه و که م ده کات، جگه ری
 ماسی پۆنیکی باشی تیا کۆده بیته وه، زۆر جاریش به سه رچاوه یه کی باشی
 فیتامین (A,D) داده نریت.

هیلکه Egg

هیلکه یه کیکه له هه ره خۆراکه باشه کان له بهر بری زۆری پڕۆتین و بری
 ته وای ترشه نه مینییه بنه ر په تیه کان Essential Amino Acid تیدا
 هه روه ها بری چه وری تیدا یه سه ره پای ژماره یه کی زۆر فیتامین و کانزاکان.
 تاکه فیتامین که تیدا نییه فیتامین (C) یه .



وینه ی (۸-۲) زه ردینه ی هیلکه خۆراکیکی چرکراوه ی به که لکه

کیشی پێوانه یی هیلکه یه کی ناسایی (۶۰ گرامه). (۳/۱) ی بریتیه
 له زه ردینه Yolk که خۆراکیکی چرکراوه ی به که لکه، (۳۰٪) ی چه ورییه وه که
 لیسیتین Lecithin و کولیسترۆل Cholesterol، (۱۶٪) ی پڕۆتین و نه وی
 دیکه شی بریتیه له ناسن و فیتامین (A,B,D) و زۆر کانزای دیکه، له نیوه ی
 زیاتری کیشه که ی سپینه که یه تی که (۸۸٪) ناوه و (۹٪) ی پڕۆتینه، نه وی
 دیکه ی چه وری و کانزاکان و فیتامین (B) یه . به لام فیتامین (B1,A,D,E) زۆر

که مه. نه گهر هیلکه له گه ل ښتامین (C) خورا، نه واهه شی هره زوری نه و
 ناسنه ی ناوی له ریخوله دا ده مژریت (بۆ نمونه نه گهر له گه ل شه ربه تی میوه
 خورا).

نه وه ی له کیشه که ی ده مینیته وه بریتیه له توپکه ره قه که ی و په رده
 ته نکه که ی، توپکه که ی کالیسیومی زوری تیدا یه، به لام خوی
 به سه رچاوه یه کی باشی کالیسیوم داده نریت. جگه له بری ښتامین (A,D)،
 پیکهینه کانی دیکه ی ناو هیلکه به جیگری ده مینیته وه، له گه ل نه وه ی
 خوراکی مریشکه که کاریان له دروست کردنیدا هه یه.

له راستیدا له پرووی پیکهاته وه، جیاوازیه کی نه و تو نابینریت له نیوان بری
 ماده خوراکیه کانی هیلکه ی سپی و هیلکه ی قاوه ییدا، هیلکه ی مراوی
 Duck که میک چه وری زیاتره. تیکرای بری ښتامین (A) له هیلکه دا
 (۸۵ مایکروگرام) ده بیت، هیلکه ی قاوه یی بری (پروښتامین A) زیاتره.
 خواردهی هیلکه بۆمروقی گه وره، نابیت له سی هیلکه زیاتری له هه فته یه کدا،
 نه گهر خوراکی دیکه ی چه وری و پروتینی زور وه ریگریت، بۆمندا لان و
 میردمندا لان، له هه فته یه کدا (۴ تا ۵) هیلکه به یانیا ن بخوریت زیانی نیه.
 هیلکه نابیت له شوینی گهرما هه لگریت، چونکه له وانه یه جوچک دروست
 بکات (واته هیلکه که پیس بی)، له وانه شه هه ندیک به کترياو میکروبی دیکه
 بجیته ناوییه وه، له و شوینه ی که بهر زه وییه که که وتوو له کاتی دانانیدا.

شته وه ی هیلکه پیش هه لگرتنی به باش نازانریت، چونکه ماده یه کی
 لینج ده وری بهرگه که ی داوه، نه گهر شورایه وه نامینتی و نه مه ش ده بیته

هۆی به ره لاکردنی کونه وورده کانی تویکل، که له ویوه میکروب ده توانن بچنه ناویه وه. ئەو بره ناووش که تییدایه به هه لاین دیته دهره وه. له و بارانه دا، واباشه له ناو توره که یه کی نایلوندا هه لئبگیریت. هیلکه ی نوی، زهر دینه که ی به سپینه یه کی ته نک دهره دراوه، به لام تا بمینیتته وه، ئاو له سپینه وه ده چیتته ناو زهر دینه که یه وه، تادیت سپینه ته نکتر ده بیته، و تامیشیان تفت تر ده بیته، و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن له کونه کانی تویکله که وه ده چیتته دهره وه و تابیت زهر دینه ورده هه لده وه شیت و بۆشایی هه وا له هیلکه که دا گهره ده بیته وه موو پرۆتینه که ی ناوی تیک ده شکیت و بۆنیککی زۆر ناخۆش په یدا ده کات که بریتیه له گوگردیدی هایدروجن. و اچاکه هیلکه له هه فته یه کدا بخوریت و له وه زیاتر هه لئه گیریت له بهر نه و گۆرانکارییه زۆره ی له ناویدا پووده دات.

له زۆر وولاتدا، هیلکه له پرۆنیککی تاییه تی هه لده کیشریته بۆنه وه ی کونه کانی تویکل به ته واوی بگریته، یاده خریته ناو گازی دوانۆکسیدی کاربۆنه وه که ترشیتی سپینه ده پاریزیت.

ئەو بازنه سه وه ی له ده وری زهر دینه په یدا ده بیته له کاتی کولاندنی زۆردا، له نه نجامی کارلیکی گوگردی ناو سپینه و ئاسنی ناو زهر دینه دا پووده دات، ده توانریت به هۆی کولاندنی که متره وه نه هیلریت ئەو بازنه یه دروست بیته. هیلکه ی کۆن ئەم بازنه یه زووتر دروست ده کات له هیلکه ی نوی، چونکه له وه پیش پرۆتینی ناوی شی بۆته وه.

خشته ی (۸ - ۱) پټکهنه کانی هیلکه که (۶۰ گرام) بیت

تیبینی	بېر	پټکها تو و مگان
	۴۱۰	ووزه (کیلو جول)
	۱۰۰	(کیلو گده رموکه)
	۷	پروټین (گرام)
همووی له زهر دینه دایه	۷	چه وری (گرام)
همووی له زهر دینه دایه	۲۰۰	کونیسټرژن (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۲۵	کالیسیوم (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱۲۰	فوسفور (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱,۵	ناسن (ملگم)
زږیبه ی له سپینه دایه	۸۰	سودیوم (ملگم)
	۸۰	پوتاسیوم
	۷	مه گنیسیوم (ملگم)
	بری کم	کانزاکانی دیکه
همووی له زهر دینه دایه	۸۵	ښیټامین (A)
همووی له زهر دینه دایه	۱	ښیټامین (D) (ملگم)
	۱	ښیټامین (E) (ملگم)
همووی له زهر دینه دایه		ښیټامین (B)
	۰,۰۶	ښیټامین (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۰,۲	رایبو فلاښین (ملگم)
	۱,۸	نیکوتینیک نه سید
	۰,۱۵	شایریده کسین (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱۵	بایوټین (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱	پانتوټینیک نه سید (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱۵	فولیک نه سید (ملگم)
زږیبه ی له زهر دینه دایه	۱	ښیټامین (B12)

کهره Butter

خه سترکراوهی چهوری ناو شیره، سه رچاوهیه کی دهوله مهندی ووزه و
 فیتامین (A) ه، فیتامین (D,E) یشی تیدایه. کهره ی هاوینه زورتر فیتامینی
 تیدایه وه که له کهره ی زستانه. نه گره به راوردکرا له گهل خوراکي دیکه دا،
 نه وا دهرده که ویت که کهره پرۆتین و فیتامین (B) و کالسیۆمی تیدانییه،
 به لام بریکی باش کولیسترۆلی تیدایه، له مارگارین Margarin نه م بره
 کولیسترۆله نییه. بۆیه نه و که سانه ی که پزیشک کولیسترۆلی لی
 قه دهغه کردون نابیت کهره بخۆن و مارگارین دهخۆن و زور خواردنیشی بۆ
 هیچ که سیک باش نییه. په رنگه سروشتییه که ی کهره به هۆی بوونی
 کارۆتینه وهیه (که له گیاوه په یدا ده بیئت).

خشته ی (۸ - ۲) پیکهینه کانی کهره (۱۰ گرام) بیئت

تییینی	له (۱۰) گرامدا	پیکهینه کانی
/	۳۲۰	وزه (کیلو جول)
/	۸۰	(کیلو گره مۆکه)
/	۸،۵	چهوری (گم)
/	۲۵	کولیسترۆل (ملگم)
/	زۆر کم	پرۆتین و کاربۆهیدرهیت
خوتی به ره لا	۶۰	سۆدیۆم (ملگم)
له کالسیۆمدا زۆره	کم	کانزای دیکه
/	۱۰۵	فیتامین (A)
/	۰،۱۲	فیتامین (D) مگم
/	۰،۱	فیتامین (E)
/	سفر	فیتامین (B)

ماهی Fish

گوشت ماسی، سرچاوه‌یه‌کی به‌نرخ‌ی خوراکه، به‌تایه‌تی له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌بریکی زور پرۆتین و کائزاکانی تیدایه وه‌موو جوره‌کانیشی به‌بری باش فوسفورپیان تیدایه، هه‌روه‌ها ماسی ده‌ریاییش Sea Fish، سرچاوه‌یه‌کی باشی یوده Iodine، ماسییه وورده‌کانیش که‌پن له‌نیسقانی وورد ولتیان جیانا‌کریت‌ه‌وه، سرچاوه‌یه‌کی باشی کالسیۆمن، هه‌موو ماسییه‌کانیش فیتامین (B) یان تیدایه، ماسییه‌چه‌وره‌کان Fatty Fish، سرچاوه‌یه‌کی باشی نه‌و فیتامینانه‌ی که‌له‌چه‌وریدا ده‌توتینه‌وه Fat Soluble Vitamins، هه‌ندیک له‌و ماسیانه‌ی له‌ئاوه‌سازگار ه‌کاندا ده‌ژین، سرچاوه‌یه‌کی باشی پۆنی گیانه‌وه‌ری و پیزه‌یه‌کی باشی ئاون. نه‌و ماسیانه‌ی ماده‌ووزه‌به‌خشه‌کانیان که‌مه و بری پرۆتینیان زوره، بۆ مرۆشه‌لاوازه‌کان Slimmers زور باشن، به‌به‌راورد له‌گه‌ل گوشتی ئاساییدا، گوشتی ماسی سرچاوه‌یه‌کی باشی فیتامین (B) یه، به‌لام سرچاوه‌یه‌کی هه‌ژاری ئاسنه.

جگه‌ری ماسی سپی سرچاوه‌یه‌کی باشی فیتامین (A,D,E) یه، ماسییه‌چه‌وره‌کان و هه‌ندیک ماسی ئاوی سازگار وه‌ک سه‌لمون Salmon و ئیل Eel و سه‌لمونی به‌له‌ک Trout له (۵٪ تا ۲۰٪) چه‌وریان تیدایه، نه‌مه‌ش بیگومان به‌پیتی وه‌رز و جووری ماسییه‌که ده‌گورپیت. چه‌وریه‌که‌شیان له‌چه‌وره‌ترش فره‌ناتیر Poly Unsaturated ه، نه‌م ماسیانه‌به‌زوری له‌هاوینی دره‌نگ و سه‌ره‌تای پاییزدا زور چه‌ورن و سرچاوه‌یه‌کی باشی ووزه‌و فیتامین (A,D,E) و ئاسن و هه‌ندیکیان نیسقانه‌کانیان به‌باشی له‌گه‌لیاندا ده‌خورین سرچاوه‌یه‌کی باشی کالسیۆمن. ماسی ده‌توانریت بۆ

ماوه یه کی باش به به ستوی هه لښگیریت یا بخړیته قوتووه وه، ماسی به ستو، له نرخي ماده سروشتیبه گانی ناوی که م ناکاته وه. به لام له (۷۵٪) ی تیامینی ناوی له کاتی قوتوکردندا وون ده کات (واته فیتامین B1)، به لام که به تازه یی له ماله وه لیده نریت ته نها (۳۰٪ تا ۵۰٪) وون ده کات. ماده گانی دیکه ی وهك خوی ده مینیتته وه له کاتی قوتوکردندا. هه لگرتنی ماسی به بی سه لاجه، یا به ستر، له ماوه یه کی که مدا تووشی خراب بوونی ده کات وژه هراوی ده بیته به هوی ژه هری به کتیاوه و بوئیان تیک ده چیت و تامیان ناخوش ده بیته، له به رنه وه خواردنیاں خرابه و مرؤف تووشی هه ستداریه تی ده کن و پییان تیک ده چیت.

چهوره ترش Fatty Acid

ترشه چه وری، به کیکه له پیکهاتووه گوره گانی هه موو جوړه چه وریبه ك، له پرینک کاربون پیکهاتووه، که هه ریبه که یان به گه ریله یه کی هایدروجنینه وه به ندن وله کوتایي ریزه که دا کومه له ی کاربوکسیلی ترشه که هه یه که توانای یه کگرتنی له گه ل گلیسرولدا هه یه، بو دروستکردنی چه وری، سی چه وره ترش له گه ل یه ك گلیسرولدا یه که ده گریته و چه وریبه کی ساده پیک ده مینیت و به زمانی کیمیا پیی ده لین سی گلیسرید Triglyceride. ده توانین بلین هه موو چه وریبه کانیش سی گلیسریدی تیدایه، زنجیره ی کورتی چه وره ترش (۲ تا ۶) کاربونی تیدایه، زنجیره ی ناوه ندی چه وره ترش (۱۲ تا ۲۰) کاربونی تیدایه، به لام زوړبه ی ترشه چه وریبه کان زنجیره گانیاں دريژه. زنجیره کورته گانی چه وره ترش وهك بیوتریک نه سید

Butyric Acid له چه وری شیردا ده بینرین یا له که ره و کریم دا. نه و ترشه چه وریه ی ژماره ی ته و او هایدرو جینی تیدابی، پیسی ده لئین: چه و ره ترشی تیر Saturated Fatty Acids. پونی گیانه وهر یا مه ییو، چه و ره ترشی تیری زورتره وه که له پونی پوهه ک و ماسی و ده توانیت له پله ی گه رمی ژووری ناساییدا به مه نریت. سی چه و ره ترش هه ن، پو لئیکی زور ده بینن له به رزکردنه وه ی پیژه ی کولیس ترول له خویندا، که بریتین له: لایوریک Lauric و مریستیک Myristic و پالمیتیک Palmitic نه سید. به لام ترشه چه وریه تیره کانی دیکه که متر نه م پیژه یه به رزده که نه وه، نه م سی ترشه چه وریه، به شی هه ره زوری ترشه چه وریه کان پیکده هینن. بونموه پالمیتیک نه سید له چه وری گیانه وهری و پونی خورمادا (۳۵٪) ی هه موو جوړه چه و ره ترشه کان پیکده هینیت و (۱۷٪) ی ترشه چه وریه کانی پونی پوهه کی و ماسیش پیکده هینیت. نه و چه و ره ترشانه ش که ژماره ی هایدرو جینی ته و او یان هه لته گرتووه، پیمان ده لئین چه و ره ترشه ناتیره کان Un Saturated Fatty Acids. جیگه ی هایدرو جین به دوو بوند (به ند Bond) له که ردیله ی کاربون ده گیریتته وه. زوربه ی پونی پوهه کی و ماسی چه و ره ترش ناتیریان تیدایه و له پله ی گه رمی ژووری ناساییدا به شلی ده میننه وه. نه و چه و ره ترشیانه ی که ته نها دوو گه رد هیدرو جینیان که مه (واته یه ک جووته به ند)، پیمان ده و تریت تاکه ترشه چه وریه ناتیره کان mono-Un Saturated Fatty Acids. نه م چه و ره ترشیانه هیچ کاریان به سر به رزکردنه وه ی پیژه ی کولیس ترول وه له خویندا نییه. ئولینیک نه سید Oleic Acid که له تاکه ترشه

چه وریه کانه (۱۸) گهردیله ی کاربونی تیدایه، ترشه چه وریه کی زور بلاوه و زوربه ی چه وری و پونه کان (۳۰٪ تا ۶۵٪) ی له م چه وره ترشه یه. نه و ترشه چه وریانه ش که چوار گهردیله یا زیاتر هایدروجنیان که مه (واته دوو جوت بهند یا زیاتر) پتیمان ده لئین: فره چه وره ترشه ناتیره کان Poly Un Saturated Fatty Acids یا (PUFA).

خشته ی (۸ - ۲) جوری ترشه چه وریه کان له هه ندیک خوراک ی چه وریدا (ریژه ی سه دی)

فره ترشه چه وریه ناتیره کان	تاکه ترشه چه وریه ناتیره کان	ستیریک	تیر	چه وری
۴	۳۰	۱۰	۴۰	کهره، شیر، په نیر، کریم
۲	۴۵	۲۰	۳۰	گوشتی گا
۵	۵۰	۱۵	۳۰	گوشتی بهرخ
۸	۵۰	۱۲	۲۸	گوشتی بهراز و گوشتی سویزکراوی بهراز
۲	۴۵	۵	۲۵	میشک
۵۰	۳۵	۳	۱۰	رؤنی گه نه شامی
۱۰	۷۰	۲	۱۵	رؤنی زهیتون
۲	۳۵	۳۵	۲۵	کهره ی کاکاو

سه رنج:

ستیریک Stearic بریتیه له چه وره ترشی تیر، به لام که مترکاری به سه ر به رزکردنه وه ی کولیستروله وه هیه له خویندا له چاو لایوریک Lauric و میرستیک Myristic و پالمیتیک Palmitic نه سیده وه.

ئە پۈن و چەورىيانەى كەپپۇزەيەكى بەرز چەورە ترشى تىر و فرە ترشە ناتىرە كانىان تىدايە، پىيۈستە ئەوكە سانەى كە ترسى بەرزبۇونە وەى كۆلىستروئىيان لىدە كرېت پارىزگارى خۇيان بكن، ئە و پۇنانە نە خۇن، بەلكو ئە و پۇنانە بەكاربەينن كەپپۇزەى ئەم چەورە ترشيانەيان تىدا كە مە. چەورە ترشە بنەپە تە كان Essential Fatty Acids ىش لە فرە چەورە ترشە ناتىرە كانن و بەدو و بەندى پىزىوون بە شىۋە يەك كە لەش ناتوانىت لە شىۋە يان دروست بكاتە وە. لىنۆلىنىك ئەسەيد Linoleic Acid دەست پىكەرى ئەم كۆمە لە يەيە، و پىيۈستە لە خۇراكدە وەرگىرېت. ھەموو جۆرى چەورە ترشە كانى دىكە لەش دەتوانىت دروستىان بكات و پىيان دە و ترىت چەورە ترشە نابنە پە تىبە كان (ناسەرە كىيە كان).

كۆلىستروئول Cholesterol

كۆلىستروئول بە شىكە لە پىكەينە كانى لەش و يەككە لە پىكەينە كانى جۆگەى خويىن. زۆربەى مروقى پىگە ىشتوو (۱۴۰ گرام) كۆلىستروئول تىدايە. كۆلىستروئول بۇ دروستكردىنى پەردەى خانە كان گرنگە، بەلام خۇراكىكى بنەپەتى نىيە، لەش دەتوانىت دووجار زىاتر لە وەى پۇزانە لە خۇراكدە وەرى بگرېت و دروستى بكات. ئە و خۇراكەنەى بركى زۆر كۆلىستروئول تىدايە برىتتە لە دەماخ و زەردىنەى ھىلكە، خۇراكە كانى دىكە بېرى كە متركۆلىستروئول تىدايە وەك لە خشتە كەى خوارە وەدا پوونى دەكەينە وە و خۇراكە پوەكە كانىش تىياندا نىيە، گۆشتى بى چەورى كە متركۆلىستروئول تىدا نىيە لە گۆشتى پىچەورى، بۇنمۇنە كۆلىستروئول لە گۆشتى بى چەورى و بە چەورىدا وەك يەكە.

خشته‌ی (۸ - ۴) پیژە‌ی بونی کۆلیستروۆ له خۆراکه جیاوازه‌کاندا

خۆراک	جۆری خۆراک
<p>له یه‌ک گرام (۱۰۰۰ میلیگرام) له (۱۰۰ گرام) خۆراکدا: ده‌ماخ، زه‌ردینه‌ی هیلکه (۲۰۰ تا ۶۰۰) میلیگرام له (۱۰۰ گرام) خۆراکدا: که‌ره، هیلکه‌ی ماسی، گورچیله، جگەر (۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیگرام) له (۱۰۰ گرام) خۆراکدا: زۆریه‌ی جۆره‌کانی که‌ره، دل، قرژال Crabe، کریمی ده‌بیل، ماسی ساردین، پوییان Shrimps.</p>	خۆراکی پر کۆلیستروۆ
<p>(۵۰ تا ۱۰۰ میلیگرام) له (۱۰۰ گرام) خۆراکدا: گوشتی گا، چه‌وری گوشتی گا، مریشک، پۆنی گوشتی مریشک، کریمی تاک، پانی بۆق، به‌رخ، به‌راز، که‌رویشک، قه‌له‌مون، ماسی کود Cod، گوچکه‌ی ماسی Oyster، گویره‌که Veal.</p>	خۆراکی کۆلیستروۆ ماناوه‌ند
<p>له (۵۰ میلیگرام) له (۱۰۰ گرام) خۆراکدا: په‌نیری سه‌پی، ئایس کریم، مارگارین که‌که‌ره‌ی پێوه‌بسی، شیری که‌م چه‌وری، ماست، ماسی سه‌لمون.</p>	خۆراکی که‌م کۆلیستروۆ
<p>سه‌پینه‌ی هیلکه، هه‌موو خۆراکه‌ پوه‌کیه‌کان وه‌ک: پۆنی پوه‌ک، میوه، گویره‌لی، سه‌وزه، دانه‌وتیله، مره‌بای میوه، شیرینییه‌کان.</p>	خۆراکی بی کۆلیستروۆ

کۆلیستروۆی وه‌رگه‌راو پۆژانه به‌پیی خۆراکه‌کان جیاوازه، له‌سفره‌وه ده‌ست پیده‌کات تاده‌گاته (۳۰۰۰ میلیگرام) و زۆر پشت به‌ژماره‌ی ئه‌و هیلکانه ده‌به‌ستیت که‌ مروۆف پۆژانه ده‌یخوات. پۆژانه خواردنی هیلکه‌یه‌ک و دووپارچه‌ گوشتی گیانه‌وه‌ریا ماسی و که‌میک که‌ره ده‌کاته‌ نزیکه‌ی

(۵۰۰ میلیگرام) کۆلیسترۆل، نیوهی ئەو بېرەش دەمژریتە ناو خۆیتەوه، خواردنی ھەر ھێلکە یەکی زیادە (۳۰۰ میلیگرام) کۆلیسترۆل زیاد دەکات. بەشیۆه یەکی سروشتی دەست کەوتنی کۆلیسترۆل بەھۆی خواردن یا لەش خۆیەوه دەبێت وزۆربە ی جار ھاوسەنگییەک دروست دەکات بەھۆی لەناو چوونیەوه لە پێگای زواوییەوه، مرۆف لە کۆمەلگا خۆرناواییەکاندا پێژە ی کۆلیسترۆلیان تێدا بەرزە ولەھەموو جیھانیشتا مرۆف تا بەسالا بجیت ئەم پێژە یە ی لەخویندا بەرز دەبیتەوه.

بەرزبوونەوه ی پێژە ی کۆلیسترۆل لەخویندا (لەسەر وو ۱۵۰ میلیگرام لە ۱۰۰ میلیلیتر پلازما دا) بە ترسناک دادەنریت بۆ نەخۆشییەکانی دل، بەتایبەتی کەمە ترسییەکانی دیکە ی دلێ لەگەلدا بیت وەک جگەرە کێشان، ئەوا پێژە ی مردن بە نەخۆشییەکانی دل بەرز دەبیتەوه.

دەتوانریت پێژە ی کۆلیسترۆل لەخویندا کەم بکریتەوه بەھۆی خواردنی ئەو خۆراکانە ی کە کۆلیسترۆلیان زۆر کەمە، بەتەواویش نەخواردنی ئەو پۆن و چەوریانە ی چەورە ترشە تێرەکانیان تێدایە، وەک پۆنی گیانەوەر (بەتایبەتی پۆنی مانگا، بەراز، بەرھەمەکانی شیر لە کەرەو پەنیر). فرە چەورە ترشە ناتێرەکان لە زۆربە ی پۆنە پووە کەکاندا ھە یە و کۆلیسترۆل دادەبەزینن لەلەشدا. بەتایبەتی خێرای دابەزینی بەھۆی وون کردنی کۆلیسترۆلەوه لەزادا، بەلام پێژە ی دابەزینی کۆلیسترۆل کە مترە وەک لە زیادبوونی بەھۆی ترشە چەورە ترشە تێرەکانەوه، لەبەرئەوه پێویستە ئەو چەوریانە نەخوریت.

خۆراکی کەم کۆلیستروۆلی و ئەوخۆراکانە ی چە ورترشە تێرەکانیان تێدانییە، یا زۆر کە میان تێدایە و فرە چە ورترشە ناتێرەکانیان تێدایە، زۆر پێویستە بۆ ئەو کە سانە ی کێشە ی بەرزبوونە وە ی چە ورییان لە خوێندا هە یە .

هەروە ک لەم خشتە یە ی خوارە وە دا پوون دەبێتە وە :

خشتە یە ک بۆ خۆراکی ئە و کە سانە ی کێشە ی بەرزبوونە وە ی چە ورییان لە خوێندا هە یە :

پێویستە ئە م خۆراکانە نە خۆن: (کەرە، کریم، خۆراکی گیانە وەری و پڕچە وری، گوشتی چە وری، شیر ی پڕچە وری، پەنیر، بسکی تی چە وری، ئیشی هە ویر، چوکلێت، گوێزە لێ، ئایس کریم).

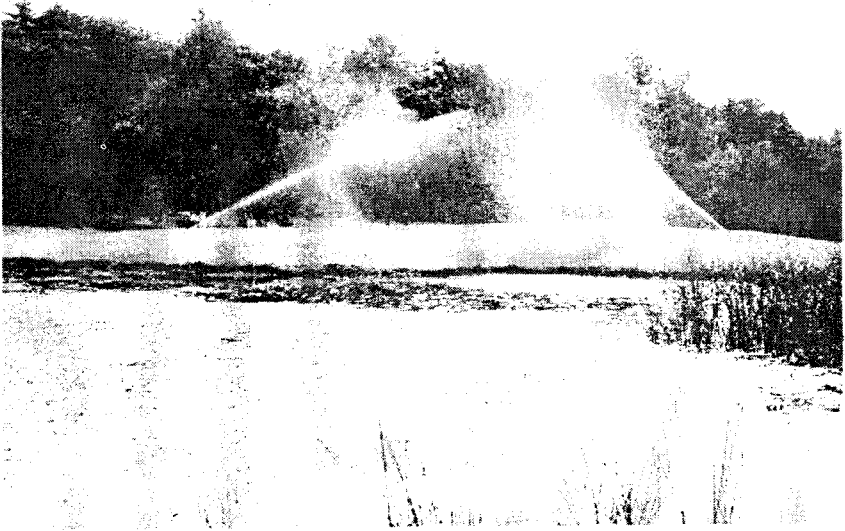
بە کە می ئە مانە بخۆن: (هەفتە ی دوو پارچە لە وخۆراکانە ی پێژە ی کۆلسترۆلیان بەرزە وە ک: زەردینە ی هێلکە و دەماخ، هەفتە ی پارچە یە ک جگەر).

بە شێ وە یە کی مام ناوە ند ئە م خۆراکانە بخۆن: (گوشتی بی چە وری، ماسی چە وری، ماسی سپی، پۆنی زەیتون، زەیتون).

بە ئازادی ئە مانە بخۆن: (سەوزە، زەلاتە، میو، پەتاتە، دانە وێلە، گەنمە شامی برژاو، شیر ی بی چە وری، ماست، سپینە ی هێلکە، پەنیری سپی (لە شیر ی نا چە وری)، پۆنی گەنمە شامی، پۆنی گوڵە بە پۆژە، پۆنی سویا).

بهشی نویهم

ئاو



رهفیق محمد ممد صالح

بهشى نۆپەم

ئاو

م. رەفيق مەھمەد سالىح

ئاو ئەگەر وەك ماددە يەكى شل بىت كە بە شىۋە يەكى سىروشتى ھە يە،
يا خود بگورپىت بۇ دۇخى رەقى (بە فر و سەھۆل) و يان دۇخى گازى (ھەلم)،
چە ندىن سىفەتى گىشتى و تايبەتى خۆى ھە يە كە تايبەتمەندى و
گرنگىيەكى داوہ بە بوونى بە شىۋە يەك كە گرنگى ئاو بۆمرۆف راستە و خۆ
دوای گازى ئۆكسىجىن دىت.

لە بواری گرنگى و پىداوئىستى و سوودى ئاو بۇ مرۆفدا، زۆرجار لە پروى
زانستىيە ۋە ئەو پرسىيارە دىتە كايە ۋە، ئايا ئاو خۆراكە؟
بۇ زياتر تىگە يىشتى ۋە لامى ئەم پرسىيارە، لە دوای ئەم بابەتە ۋە پروى
دە بىتتە ۋە.

لە پىشتىردا باس لە ۋە كرا كە خۆراك لە (ئاو، پىرۆتىن و كاربۆھىدروىت و
چە ورى و توخمە كانزايىيە كان و فىتامىنە كان) پىكدىن ۋە ھە موو
پىكھىنە كانى دىكە زياتر برى ئاو لە ناو خۆراكدا ھە يە ۋە ھە موو خۆراكە كان
بە شىۋە يەكى گىشتى ئاويان تىدايە، جا چ كەم بىت ۋەك (شەكر، خوى)،
پۆن) كە پىژەى ئاو تىياندا لە (۱٪) كە مترە، يان زۆر بىت ۋەك (تەماتە و
شوتى و خەيار) كە نىزىكەى (۹۵٪) ى ئاۋە.

لە سەر گۆى زەوى خۆر بە سەرچاۋەى ووزە دادە نرىت كە لە رىگای
پۆشنى پىكھاتنە ۋە لە پروە كدا خۆراك (شەكرى گلوگۆز) دروست دەكرىت،

پووهك كه به (زینده وهره بهرهمهینه كان) داده نریت، به لام له پاستیدا ئاوو دوانتوكسیدی کاربۆن مادهی سه ره کیی به کارهینزاون له دروستکردنی خۆراکدا، بۆیه (ئاو)یش به شیوهیه کی ناپاسته و خۆ به سه رچاوهی ووزه داده نریت.

ئاو له لشی مرۆفدا پینکها توویه کی گرنگ و زۆره، له لشی کۆرپه لهی سی مانگی له ناو سکی دایکیدا ریژهی ئاو تییدا ده گاته (۹۴٪)، به لام له کاتی له دایکبوونیدا ده گاته (۷۵٪) و له گه ل گه وره بوونی ته مه نی مرۆفدا ریژهی ئاو کم ده بیته وه به تایبه تی له ته مه نی پیریدا، به هۆی گرژبوون و چوونه وه یه کی خانه کانی له ش و ههروه ها کم بوونه وه ی بری ئاوی ده ره وه ی خانه کان، ریژهی ئاو ده گاته (۵۵٪ تا ۶۰٪) له پیاودا، به لام له ژندا ریژه که ی (۵۰ تا ۱۰۰٪)، ئه مه یش به هۆی زیادبوونی ریژهی چه وری له لشی ژندا به به راوردکردنی له گه ل له شی پیاودا که ریژهی له شان ه ماسولکه کانی زیاتره.

ئاوی له شی مرۆف نزیکه ی دوو به شی له ناو خانه کانیدا یه و به شیکی له ده ره وه ی خانه کاند، ههروه ها ریژهی ئاو له ناو شان ه کانی له شدا جیاوازه، بۆنمونه ریژهی ئاو له شان ه چه وریه کان له (۲۵٪) ه، به لام له شان ه ماسولکه بییه کاند له (۸۰٪) ی ئاوه، و له میشکدا نزیکه ی له (۸۰ تا ۸۴٪) ی ئاوه.

بۆ زیاتر تیگه یشتن له ئاو وهك ماده و پینکها تووی خۆراکی پیویست بۆ مرۆف ده لئین: ئه گه ر مرۆف هه موو ریژهی پینکها تنی له شی کاربۆهیدره یه

و چەورى و نيوەى پيژەى پړوتين وون بکات، ئەوا هيچ کاردانەوہ يەکی خرابى ناييت بۆ مرؤف، بەلام ئەگەر مرؤف لە (۲۰ تا ۲۲٪) پيژەى ناوى لەشى وون بکات، ئەوا ئەو مرؤفە دەمریت، ئەمە بەلگە يە بۆ گرنكى ناو لەژياندا بە بەراوردکردنى لەگەڵ پيکھينه کانى دیکەى خۆراکدا، ھەر وہا بۆ پوونکردنەوہ و گرنكى و ئەركى تايبەتى ناو لە لەشى مرؤفدا، دەلئين:

ھەريکھاتوويەکی خۆراکی لە لەشى مرؤفدا جا پړوتين بيت يا چەورى و کاربۆھيدرەيت و يان ھەريەک لەفيتامينە جۆراو جۆرەکان يان توخمەکانزاييبەکان بيت، چەندين ئەرك و گرنكى تايبەتى خويان ھەيە، بەلام لەپراستيدا هيچ لەم ئەرك و گرنکيانە لە لەشى مرؤفدا ئەنجام نادریت ئەگەر پيکھاتووي ناو نەبيت، ديسانەوہ ئەمەش گرنكى و بايەخى ناو پيشان دەدات لەگەڵ پيداويستيبەکانى دیکەى مرؤفدا.

ئەرك و گرنكى ناو بۆ مرؤف

ناو، وەك سەرچاوەى ژيان چەندين ئەرك و گرنكى وسوودى ھەيە لەھەموو بوارو پوويەكەوہ، ليژەدا ئيمە ئەرك و گرنكى ناو بۆ مرؤف بەشيۆەيەکی گشتيى لەم چەند خالانەى خوارەوہدا كورت دەكەينەوہ:

۱. ھەموو كارليکە كيميائيەکانى لەشى مرؤف لەناو ناویدا پوودەدات، بەتايبەتى كارليکردنى ئوكساندن و ليكردنەوہ.

۲. گواستنەوہى توخمەخۆراکيەکان بۆخانەکانى لەش و ھەر وہا گواستنەوہى پاشماوہ و شلەو دەردراوہکانى لەش، وەك ھۆرمۆن و ئەنزيم و دژەتەنەکان.

۳. ئاۋ خودى خۆى دەچىتە كارلىكى ئاۋە شىبىۋونەۋە كان لە كرده ھەرسىيە كاندا.

۴. ئاۋ دەچىتە ئاۋ ھەموو پىكھاتنى دەردراۋو شلە كانى لە شەۋە، ۋەك ئاۋگى ھەرس كردن و لىمف و خوين و ميز.

۵. تۈاندنە ۋەى ئەلىكترولىت و پپروتىنە كان لە ئاۋى لە شدا، كە پۆلى گرنكى ھەيە لە ھاۋسەنگى پەستانى ئۆزمۆزى شانە كان و لەش.

۶. پىكخستنى پلەى گەرمى ۋەفىنك كىرنە ۋەى لە پپى ئابە شىكردنى بەسەرخانە كانى لە شدا يان خۆپزگار كىرن لپى لە پپى ئارەق كىرنە ۋە، كە بە پپىزەى (۲۵٪) گەرمى بە ھۆى بە ھەلم بوون لە پپى پىست و سىيە كانە ۋە ۋون دەبىت.

۷. ئاۋ ۋەك ھۆكارىكى چەوركى، لىكخشان كەم دەكاتە ۋە، بۆنمۈنە لىكى دەم كە يارمەتى قووتدان دەدات ۋە ھەر ھەا لىنجى كۆئەندامى ھەناسە و بۆرىچكە كانى ھەوا ۋنەو لىنجىيەى كە لە جومگە كانى نىۋان ئىسكە كاندا ھەيە.

ھاۋسەنگى پۇژانەى ئاۋ Daily Water Balance

ھاۋسەنگى پۇژانەى ئاۋ دياردەيەكى فسپولۆزى گىرنگە بۆ مرۆف، كە پۇژانە بە شىۋەيەكى سىروشتى لە لەشى مرۆفدا پوودەدات و دەبىتە ھۆى پاراستنى پپىزەى ئاۋ لە شدا بە پپى پىداۋىستى خۆى و بە پپى تەمەنى مرۆفەكە. ھاۋسەنگىيەكە لە ۋەدایە كە بپى ئاۋى ۋەرگىراۋ يەكسان دەبىت بە بپى ئاۋى ۋون بوو. پىداۋىستى مرۆف بۆ پىكھاتوۋە خۆراكىيە كان پپىزەيەكى ديارىكراۋى ھەيە ۋە ھەر ھەا بۆ ئاۋىش، كە مرۆفنىكى ئاسايى ئەگەر

پیداویستی ووزەى بە (۲۵۰۰ کیلوگەرموکە/پوژ) دیاری کرابیت ئەوا
 پیداویستی ئاوی بە (۲,۵ لیتر) دیاری دەکریت، بەواتا بە شیتوہەیکى
 زانستی پیداویستی مرؤف یەکسانە بە (۱میلی لیتر ئاوا/ کیلوگەرموکە)
 ووزەى خۆراک لە پوژنیکدا و بە پێى چالاکی مرؤف و پلەى وەرزه کان و بارى
 تەندروستی و چەند ھۆکارىکی تریش دەگورپیت. بە لام ئەوہى بپرى ئاوا بو
 مرؤف دیاری دەکات (یان مرؤف چەند ئاوا دەخواتەوہ) حەز و تینوہەتى
 مرؤفەکە یە و پیناسەى تینوہەتى: بریتییە لە ھەست کردنیکی سروشتى و
 حەزىکی زۆر بو ئاواخواردنەوہ.

ھاوسەنگى پوژنەى ئاوا بریتییە لە دروستبوونی ھاوسەنگیەک لە نێوان
 بپرى ئاوی وەرگىراو و لە پوژنیکدا و ئەو بپرى کە لەشى لە ھەمان پوژدا وونى
 دەکات. سەرچاوەى ئاوی وەرگىراو بریتییە لە وئاوہى کە پوژنە
 دەخوریتەوہ، ھەر وہا ئەو پێژە ئاوی کە لە خۆراکدا ھە یە، جا خۆراکە کە
 شلەمەنى بێت یان ووشکە بێت لە گەل ئەو بپرى ئاوی کە لە ئەنجامى
 کارلێکردنە میتابۆلیزمیە خۆراکیەکاندا دەردەچیت و شیاوی باسە کە ھەر
 (۱گرام) پپوٹین و کاربۆھیدرەیت و چەورى لە کاتى ئوکساندنى ھەواى لە
 میتابۆلیزمدا (۴, ۶گرام) و (۶, ۱گرام) و (۱, ۱گرام) لە ئاوا دەردەچیت
 بە شیتوہى یەک لە دواى یەک، بە لام سەرچاوەى ئاوی وونبوو یان ئەوہى
 لە لەشى مرؤفەوہ دەچیتە دەر وەوہ، بریتییە لە وئاوہى کە لە پریگای پێستەوہ
 دەردەدریت، ھەر وہا کە لە پریگای ھەناسەدان (سییەکان) دەبیت بە ھەلم،
 لە گەل ئەوئاوہى کە لە پریگای میز و پاشەپو دەچیتە دەر وەوہ.

بۆ زیاتر پوونکردنه وهی هاوسهنگی پۆژانهی ئاو که پیدایستی مرۆف به نزیکه ی (۲,۵ لیتر) ئاو دانراوه، له خشته ی (۹-۱) دا پێژه و بری ئاوی وهرگیراو و ده رچوو (وون بوو) به ژماره وهك نمونه وچۆنییه تی هاوسهنگیه که پوون ده کاته وه له پێگاجیاوازه کاندای.

خشته ی (۹ - ۱) هاوسهنگی پۆژانه ی ئاو له مرۆفیکه ی پێگه یشتوودا

ئاوی وهرگیراو (water intake)	قه باره ی ئاو به (مللتر)	ئاوی دهرچوو (water output)	قه باره ی ئاو به (مللتر)
شله مه نیه کان	۹۰۰ تا ۱۴۰۰	له ههردوو گورچیه وه (میز)	۱۵۰۰ تا ۱۰۰۰
ئاوی خۆراک	۷۰۰ تا ۱۰۰۰	هه ناسه دان (سییه کان)	۳۰۰
ئاوی میتابولیزم	۲۰۰ تا ۳۰۰	پاشه پۆ	۱۵۰
		پیت	۹۰۰ تا ۴۵۰
کۆی گشتی	۱۸۰۰ تا ۲۸۰۰	کۆی گشتی	۲۸۰۰ تا ۱۸۰۰

Whitney E.N., Cataldo C.B.. Understanding Normal and Clinical Nutrition.

هاوسهنگ بوونی پۆژانه ی ئاو له مرۆفدا له کاتی به کسانبوونی بری ئاوی وهرگیراو و دهرچوودا پووده دات. به لام ئه وه هاوسهنگبوونی ئاوه له کاتی زیادبوونی بری ئاوی دهرچوو له ئاوی وهرگیراودا نامینیت، ئه وه هاوسهنگیه که به ره و که می (سلبی) ده چیت و ههروه ها له کاتی زیادبوونی بری ئاوی وهرگیراو له ئاوی دهرچوو ئه وه هاوسهنگیه که به ره و زۆری (ایجابی) ده چیت.

شیوه ی دروستی خۆراکخواردنی مرۆف ده بیته هۆی ئه وه ی که هاوسهنگی پۆژانه ی ئاو له نێوان ئاوی وهرگیراو و دهرچوو له له شی مرۆفدا دروست ده بیته، به لام به شیوه یه کی سروشتی له شی مرۆف ئه م کرده فسیۆلۆژییه پاده په پینیت (ئه گه مرۆفه که ته ندروستی باش بیته وهیج باریکی ناسروشتی

له شدا نه بیټ)، به واتا نه گهر پيژهي ئاوی وه رگيراو به هر پيگايه ک زياد بکات له له شي مرؤفا (بؤ نمونه ئاو و شله مه ني زؤر بخواته وه يان خؤراکيک بخوات ئاوی زؤر تيدا بيټ)، ئه و له شي مرؤفه که بؤ به ديهيټناني هاوسه نگی ئاو، برپيک ئاو زياتر ده کاته ده ره وه به هر پيگايه ک بيټ به تاييه تي له پيگای ميزه وه و به پيچه وانه شه وه نه گهر مرؤف ئاو زياتر بکاته ده ره وه به هر پيگايه ک بيټ (وه ک ئاره قکردنه وه به هؤی وه رزشکردن يان کارکردني زؤره وه)، ئه و ناچار ده بيټ که ئاو بخواته وه بؤ پپرکردنه وه ی هاوسه نگی به که و ئه مه ش زؤر جار له هاویندا پووده دات که مرؤف زؤر تر ئاو ده خواته وه تا له زستاندا. خشته ی (۹-۲) نمونه ی زيندووی ئه م پاستيه يه، که تيټيدا دياره چؤن له بارودؤخی جياوازدا پيژهي ئاوی ده رچووش ده گؤرپيټ.

خشته ی (۹ - ۲) بری ئاوی ده رچووی پؤژانه له بارودؤخی جياوازدا (ملليتر)

پله ی گهرمیی که ش (گهرم)	پله ی گهرمیی که شی سروشتی	پله ی گهرمیی که ش (گهرم)	وه رزشکردنيکی قورس بؤ ماوده يه کی دريژ
۳۵۰	۳۵۰	۳۵۰	پيټ بئ ئاره ق کرده وه
۶۵۰	۳۵۰	۳۵۰	سييه کان (هه ناسه دان)
۵۰۰۰	۱۴۰۰	۱۰۰	ئاره ق کرده وه
۵۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰	ميز
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	پاشه رؤ
۶۶۰۰	۲۳۰۰	۲۳۰۰	کؤی گشتيي

عه بدولا محه مه د زه نون / خواردني مرؤف ۱۹۹۲

به هر هۆكاریك بیټ تیكچوونی هاوسهنگی پۆژانهی ئاو و بهرده وامبوونی به بی چاره سهر، كاردانه وهیه کی خرابی ده بیټ له سهر ته ندروستی، له وانه شه بیته هۆی مردنی مرۆفه كه، به تایبه تی له ته مه نی پیری و ساوایی و مندالیدا، چونكه جگه له تیكچوونی هاوسهنگی ئاوی وه رگی راو وده رچوو، پۆژه ی خوییه كانزاییه كانی ناو له شیش تیكه ده چیت، به تایبه تی له كاتی ده رچوونی پۆژه یه کی زۆر ئاوی له ش به بی جیگرتنه وه ی ئه و پۆژه وون بووه كه له گه ل خۆیدا پۆژه یه ك له خوی كانزاییه كانیشی وون كردوو و هاوسهنگیه كه شی تیك داوه. هۆكاره كانی زیادبوونی پۆژه ی ئاوی ده رچوو له له شی مرۆفدا زۆرن له وانه: سكچوون و پشانه وه و تالی هاتن و هۆكاری تیكچوونی كاری گورچيله، ههروه ها له پپی پیست و ئاره ق كردنه وه ی زۆر، به لام هۆكاره كه هه رچی بیټ گرنگ نه وه یه ئه و پۆژه وونبووه ی ئاو به بری خۆی پپرکریته وه، به تایبه تی له كاتی سكچووندا، كه زۆر جار بی بایه خ سه یرده كریت، به لام له راستیدا ژماره یه کی زۆر له ساواو مندالان به سكچوون گیان له ده ست ده دن زیاتر له نه خۆشیه مه ترسیداره كانی تر، چونكه به هۆی سكچوونه وه منداله كه تووشی (ووشك بوونه وه) ده بیټ، كه ئه مه ش به هۆی وونكردنی بریگی زۆر ئاوی له شی منداله كه وه پووده دات، بۆیه پیویسته دایكان له كاتی سكچوونی منداله كانیاندا ئاو بدن به منداله سكچووه كانیان به تایبه تی (تیكه له ی چاره سه ری ووشك بوونه وه كه به ديكسترۆلایت ناسراوه) كه ئاوو خوی كانزاییه وونبووه كانی له ش قه ره بوو ده كاته وه بۆنه وه ی منداله كه نه گاته پاده ی (ووشك بوونه وه) كه دوا ی ئه وه چاره سه ر ناكریت.

ئاوی خواردنه‌وهی مرؤفا و چۇنایه‌تی

ئاو له گەل ئەوهی که سه‌رچاوهی ژیانه، به لام هه‌ندیك جاریش ده‌بیته هۆکاری سه‌ره‌کیی نه‌خۆشی و گواستنه‌وهی نه‌خۆشی و بلاوکردنه‌وهی په‌تاگان، بۆیه پێیوسته له‌چۆنییه‌تی ئاو خواردنه‌وه ناگاداریین، چونکه زیاتر له‌نیوهی ئەومنداڵانهی که نه‌خۆش ده‌که‌ون یان ژیانیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن، هۆکاره‌که‌ی ئەو میکروبیانه‌یه که به‌هۆی خۆراک و ئاوه‌وه ده‌چیته‌ ناو له‌شیانه‌وه له‌به‌رئەوه‌ی هه‌موو جۆره میکروبیانه‌کان به‌ ئاسانی له‌ئاودا ده‌ژین و به‌مه‌ ئاو ده‌بیته‌هۆکاری گواستنه‌وه‌ی چه‌ندین نه‌خۆشی ترسناک بۆ گه‌وره و منداڵ وه‌ک (گرانه‌تا، پشانه‌وه، کۆلیرا، زه‌حیری، سکچونی منداڵ) و پێسبوونی ئاو و زیادبوونی ژماره‌ی میکروبیانه‌کانی ئاوی وا له‌ئاو ده‌که‌ن که بۆ خواردنه‌وه به‌که‌لک نه‌یه‌ت، وه‌ک له‌کاتی تیکه‌لبوونی ئاوی خواردنه‌وه به‌ئاوی زیراب و ئاودانه‌وه، یا به‌ئاوی شتن و پاشماوه‌ی کارگه‌کان و به‌فریسانی پیسی و ناژه‌لی مرداره‌وه‌بوو بۆ ئاو سه‌رچاوه‌که‌ی.

جگه‌ له‌هۆکاری میکروبیانه‌کانی نه‌خۆشی، ده‌شیت ئاو بیته‌ ئامرازی گواستنه‌وه‌ی ماده‌ ژه‌هرینه‌کان و ماده‌ کیمیاییه‌ زیانبه‌خشه‌کان، بۆیه له‌م پوهه‌شه‌وه ئاو ده‌بیته‌ به‌پێی پێوه‌ری جۆرایه‌تی بیت بۆ پێژیه‌ی ئەو ماده‌ کیمیاییانه‌ی که له‌ناویدا یه.

ئاو وه‌ک پێناسه‌ی خۆی که‌شله‌یه‌کی بێ‌په‌نگ و تام و بۆنه، جگه‌ له‌چه‌ندین مه‌رجی پێوانه‌یی جۆرایه‌تی دیکه بۆ باری سروشتی و میکروبی و کیمیایی که‌ده‌بیته‌ تێیدا بیت.

خشته ی (۹-۳) بری راده ی پی پیدراوی ماده کیمیایی و تیشکده روه و قپکه رکان و
خاسیته سروشتییه کانی ناوی شیاوی خواردنه وه ی مرؤف

ماده کیمیاییه کانی	به رزترین راده میلیگرام / لیتر
قورقوشم (رماس) Pb	۰,۰۰
زبرنیغ (نارسیک) As	۰,۰۰
سیانید CN	۰,۰۰
سیلینیوم Se	۰,۰۱
کروم (۶+) Cr	۰,۰۰
کادمیوم Cd	۰,۰۱
باریوم Ba	۱
جیوه (میزکری) Hg	۰,۰۰۱
ناسن (فیروم) Fe	۰,۰۰
مده کهنیز Mn	۰,۱
فلور F	۱
مس Cu	۰,۰۰
توتیا (زینک) Zn	۱
نه لومینیوم Al	۰,۲
سؤنیوم Na	۲۰۰
نیترات NO3	۴۰
نیتریت NO2	۰,۱
نامولیا NH3	۰,۲
کلرید Cl	۲۰۰
کؤگردات SO4	۴۰۰
کالسیوم Ca	۲۰۰
مده گنسیوم Mg	۰
کلری نازاد Cl2	۰,۲ تا ۱
ناسازی گشتی (Total Hardness)	۰۰۰
ماده رفته توامکان (Total Soluble)	۱۰۰۰

مادده نه ندایمیه کان (عضویه)	به رزترین راده میلیگرام/لیتر
بۇن و چه وری	۰,۲
پوخته ی کاربۇن کلوفۇرم	۰,۰۲
پاککه ره وه	۰,۲
ناویته فینۆلیه کان	۰,۰۰۰۲

خاصیه ته سروشتیه کان	راده ی ری پندراو
ره نگ	۱۰ یه که (به پیوه ری کۆبلی پلیتینی)
نیلی	له ۱۰ یه که که متر*
تام	په سه ند
بۇن	په سه ند
ژماره ی هایدرۆجینی Ph	۸,۵ تا ۶,۵

*یه که ی (N.T.U / Nephelometric Turbidity Units)

جۆری قهرکه ر	به رزترین راده ی (مایکروگرام/لیتر)
نالدرین Aldrin / دای نالدرین	۰,۲
کلورودین Chlorodane	۰,۲
د.د.ت 4.2D	۱۰۰
د.د.ت D.D.T	۱
لایندین Lindane	۲
فوسفۆری نه ندایمیه گشتیی	۱۰

جۆری تیشکده ره یه کان *	به رزترین راده ی (پیکوری/لیتر)
تیشکده ره ی ژانیه	۰,۱
تیشکده ره ی بیتا	۱

*به ریگای پیوه ری (سۆدیوم نایواید) یا به نامتری گیگه ر له بواری (مایکروبی) ده بیته:

۱. له (۹۵٪) نمونه‌ی ناوی وەرگیراو له یهك سالدًا نابیت هیچ كومه له میکروبی Coliform , Fecal Coliform ی تیدا بیت.

۲. ژماره‌ی شیانی به‌کتریایی (Coliform) Most probable Number (MPN) ده‌بیت (۵ کۆلی‌فۆرم/۱۰۰مل ناو) بیت بۆ یهك نمونه‌ی ناو، و (صفر/۱۰۰مل ناو) بۆ دوو نمونه‌ی یهك له‌دوای یهك.

۳. ژماره‌ی MPN بۆ Fecal Coliform ده‌بیت له (۱) كه‌م‌تریبیت/۱۰۰مل ناو.

۴. ژماره‌ی سه‌رجه‌می به‌کتریا Total Count Bacteria ده‌بیت (۵۰ یه‌كه/۱مل) ناو بیت.

۵. هه‌موو نمونه‌ی ناوی پاکژکراو ده‌بیت (سالب) بیت، یان نه‌بیت بۆ هیچ له‌و تاقیکردنه‌وه میکروبیانیه‌ی سه‌ره‌وه.

خشته‌که وەرگیراو له‌ده‌زگای ناوه‌ندی پێوه‌ره‌یی و کۆنترۆلی جۆرایه‌تی عێراق ژماره ۱۹۸۴/۴۱۷ (په‌وشه‌پێوانه‌یه‌یه‌کان - المواصفات القياسية).

خشته‌ی (۹-۳) که خشته‌یه‌کی گشتگره‌وه‌یه بۆ هه‌موو مه‌رج و خه‌سله‌ته‌کانی ناو له‌هه‌موو بواریکدا، بۆمان پوون ده‌کاته‌وه که پێویسته چۆن بیت بۆنه‌وه‌ی شیاوی خواردنه‌وه بیت، له‌به‌ر جیاوازی جۆرایه‌تی ناوو سه‌رچاو‌ه‌کانی له‌ناوچه‌یه‌که‌وه بۆ ناوچه‌یه‌کی تریان له‌ده‌وله‌تیکه‌وه بۆ ده‌وله‌تیکي ترو چه‌ند تاییه‌تمه‌ندییه‌کی دیکه، بۆیه ئه‌م پێوه‌رانه له‌ناویکه‌وه بۆ ناویکی دیکه جیاوازن، به‌پێی ده‌وله‌ته‌کان و لایه‌نه زانستییه‌کان ئه‌گه‌رچی جیاوازییه‌که‌ش زۆر نه‌بیت، به‌لام هه‌ر مه‌رجیک تاییه‌تمه‌ندی و گرنگی خۆی هه‌یه و له‌په‌روی زانستییه‌وه بۆ پاراستنی

تەندروستی مرۆف دانراوه. و دەبێت هەموو کەس و لایەنێک بە و
 ڕەوشە پێوانەییەیی - المواصلات القیاسیة ئاوه و بە یووست بێت.
 دابینکردنی ئاوی سازگار و شیاو بۆ پێویستی خواردنە و بە کارهێنانی
 ڕۆژانەیی مرۆف ئەرکی هەرە گرنگی دەوڵەت و لێپرسراوانە لە دوا ڕۆژدا،
 بە تاییەتی لە و ناوچانەیی کە کێشەیی کەم ئاویان هەیە، بە لام کوردوستان
 باشترین ناوچەیی بۆ دابینکردنی ئاوی سازگار و شیاو بە هەموو جۆرە
 سەرچاوە کانییە وە لە ئیستاد داها تودا.

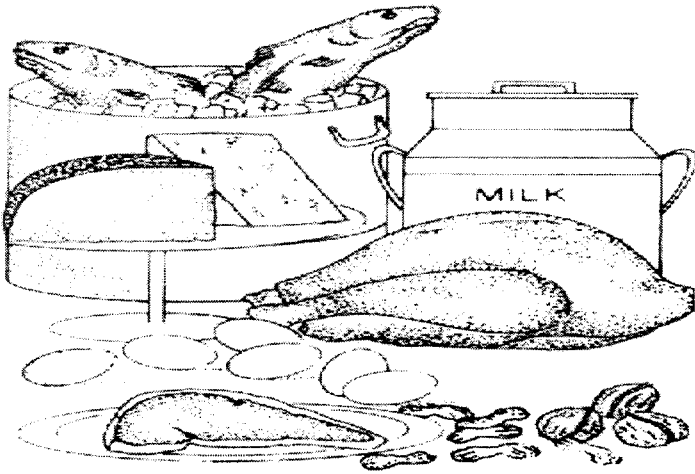
بەندى سىيەم

ژەمە نەمۇنە يىيەكان

- خۇراكى نەمۇنە يى مەۋق
- چەند رېنمايىيەك دەربارەي خۇراك و مندالى
- تەمەن قوتابخانەي سەرەتايى
- پوخسارى سەروشتى مندال و خۇراكى تەواو

بہشی دہیہم

خوراکى نمونہ یی مروّف



رہفیق مجہ ممد سالح

بهشی دهیهم

خۆراکی نمونهیی مرۆف

م. دهفیق محه مهاد ساج

دوای ئەو چەند بابەتە زانستییهی کە دەربارەیی خواردن و خۆراک پیشکەشمان کرد، بەپێویستی دەزانین، پرسیار بکەین: ئایا مرۆف چی پێویستە بیخوات و ئایا خۆراکی نمونهیی مرۆف چیه؟ وە ئایا خۆراکیکی نمونهیی بۆمنداڵیکی تەمەن (۱۲) سال دەشیت نمونهیی بیت بۆهەردوو توخمی نێر و مێ؟ یان ئایا خۆراکیکی نمونهیی بۆ ژنیکی تەمەن (۲۵) سال نمونهیییە بۆ هەمان ژن و لەهەمان تەمەندا ئەگەر سکپر بیت؟

بۆزیاتر تیگەیشتن لەم بابەتە لەپووی زانستییهوه، و بۆدیاریکردنی بری پێداویستی خۆراکی هەرمروفتیک بەپێی قوناغەکانی ژیانی و توخمەکی و تەمەنی و باری فسیۆلۆژی و تەندروستی مرۆفەکە، بۆهەر حالەتیک لەمانە پێداویستییهکی تایبەتی خۆراک هەیه.

بری پێداویستییهکانی مرۆف Requirements ئەو برهیه کە لەهەر یهکیک له پیکههینهکانی خۆراکدا، بریک دیاری بکریت کە هەموو پێداویستییهکی (یهک پۆزیی) بۆ ئەنجام بدات و لەش بەهۆیانەوه کاره سروشتی و فسیۆلۆژییهکان و گەشەیی خۆی دابین بکات بەبێ ئەوهی توشی کە مخۆراکی بیت، لەگەڵ پەچاوکردنی تەمەن و کیش و توخم و باری فسیۆلۆژی.

به لآم بؤنه وهی له پئداویستییه کان دئنیابین که نه و بره برپاردراوه دوربیئت له وهی که مرؤف بخاته خانهی مه ترسی و تووشبوون به کیشهی که مخؤراکی، بویه بری پئداویستییه کان به پئویست زانرا که فراوان بکریت بؤنه وهی که مرؤف دور بیئت له و مه ترسییه و به دئنیابییه وه پئداویستییه کانی خؤی له هه موو پیکهاته خؤراکییه کان وه بریگریت و نه و فراوانکردنه له بری پئداویستییه کان کرا به Allowances که واتای به شه ریگا پئدراوه کان (ته رخان کراوه کان) ده گه یه نیت له جیاتی Requirements، و به شیوهی بری ریگا پئدراوی رؤژانهیی ئامؤژگار کراوه کان Recommended Daily Allowances ناوده بریئت. وه که له خشتهی (۱) و (۲) ی پاشکؤکانی ئه م کتیبه دا پوونکراوه ته وه.

خؤراکی نمونهی مرؤف و به تاییه تی بؤ مندالانی ته مه ن (۶ تا ۱۲) ساله، نه وه یه که بری پئداویستییه کانی دابین بکات له هه موو پیکهاتوه خؤراکییه کان و به پیی بره ته رخان کراوه کان بؤ نه و ته مه نه، باشترین خؤراکی نمونهیی نه وه یه که هه مه جور بیئت، به واتا له چه ند جوریک پیکهاتبیئت و به تاییه تی تیکه لهی چوار کومه له خؤراکییه که بیئت که نه مانه ن:

۱. کومه لهی شیر و به ربوومه کانی Milk & Milk Products Group
۲. کومه لهی میوه و سه وزه Fruits & Vegetables Group
۳. کومه لهی نان و دانه ویله Breads & Cereals Group
۴. کومه لهی گوشت و پاقله Meat & Beans Group

تاخۆراکی مرۆف نمونهی بیټ تهندروستیی باش دهسته بهر ده بیټ و مندالان گه شهی ته واو ده که ن.

بریی پیداو یستی مرۆف بۆخۆراک وهک باسکرا به شیوه یه کی زانستی دیاری ده کریت، به لام له گه له شهیدا چهز له خۆراک کردن و برسیتی نه وهسته به مرۆف ده دات که چه ند خۆراک بخوات و چهزی له چ جۆره خۆراکی که.



شیوهی (۱۰ - ۱) نمونهی چوار گۆمه له خۆراکی که

چهز لیکردنی خۆراک ئاره زوویه که بۆ خواردنی خۆراکیکی تایبهت و مه رج نییه که په یوه ند بیټ به برسیتییه وه، به لام برسیتی بریتییه له ههست کردن

بە پىۋىستىيەكى زۆر بۆخۆراك، لەگەل ھەستىكردن بەنارەھەتى لەلەشدا بەھۆى پىۋىستىيە لەش بۆخۆراك ھەستى برسىتى بەھىزترە لەھەز لە خۆراككردن.

بۆچۆنىەتى نامادەكردنى خواردنى خۆراكى ھاوسەنگ و سوودبەخش و گونجاو و چۆنىەتى نامادەكردنى ژەمەخۆراكييەكان بۆ ئەندامانى خىزان، پىۋىستە ئەم چەند خالەى خوارەو ھە چاوبكرىت:

۱. لەكاتى كرىنى خۆراكدا پىۋىستە بەرامبەر بىرى پارەدراوھەكە چاكتىرەن و سوودبەخشترەن خۆراك بىكرىت كەشياوى خواردنى مرقۇب بىت.

۲. لەكاتى نامادەكردنى ژەمەكانى خۆراكى پۆژانەدا پىۋىستە ھەمەچەشنە بىت بەشئوھەيكە كەخۆراكى نمونەيى بىت.

۳. گرىگىدان بەپاك و خاۋىنى خۆراك و ھەروھە قاپ و قاچاغى بەكارھاتوو.

۴. ئەو بىرەخۆراكەى دەدرىت بەھەرئەندامىكى خىزان دەبىت بەپىي پىداۋىستىيە خۆى بىت نەك بەپىي پلەو پايە بىت و يان بەپىي بەشدارى بوونى بىت لەدارايى خىزانەكەدا.

۵. دابىنكردنى سى ژەم خۆراكى سەرەكى بۆگەرەكان لەپۆژىكدا و (۳ تا ۴) ژەمى سەرەكىي بۆ مندالان، وئەگەر نامادەكردنى ژەمەكان نەگونجاو بوو، دەشىت خۆراكى نامادەكراو بەكاربىت.

لەكاتى ھەلسەنگاندنى جۆرى خۆراكى ژەمەكاندا ناوى كۆمەلەخۆراكييەكان بە (دانەوئىلە و پاقلە و سەوزە و ميوە) ناودەبرىن و ھەروھە بە (جۆرەكانى گوشت و ھىلكە و شىر و بەروبومەكانى) دەوترىت

خۆراکی سه‌رچاوه‌ی ئاژهلێ، لیڤه‌دا چه‌ند جوړ له ژمه‌مه‌خۆراکییه‌کان به‌مه‌سه‌نگاندنه‌وه‌ بوون ده‌کریته‌وه‌:

دانه‌ویله - ژهمیکی ناته‌واو

دانه‌ویله + پاقله - ژمه‌مه‌خۆراکیکی هه‌رزان به‌ها

دانه‌ویله + سه‌وزه - ژهمیکی گونجاوه‌ بو‌گه‌وره‌ به‌لام ناته‌واوه‌ بو‌مندا‌لان که‌سه‌ه‌ قوناغی گه‌شه‌کردندان.

دانه‌ویله + پاقله + سه‌وزه و میوه - ژمه‌مه‌خۆراکیکی باش و هه‌رزان به‌ها

دانه‌ویله + خۆراکی سه‌رچاوه‌ی ئاژهلێ = ژمه‌مه‌خۆراکیکی گران به‌ها

دانه‌ویله + پاقله + خۆراکی سه‌رچاوه‌ی ئاژهلێ = ژمه‌مه‌خۆراکیکی زوړ باش

دانه‌ویله + سه‌وزه و میوه + خۆراکی سه‌رچاوه‌ی ئاژهلێ = ژمه‌مه‌خۆراکیکی زوړ باش

دانه‌ویله + پاقله + سه‌وزه میوه + خۆراکی سه‌رچاوه‌ی ئاژهلێ = ژمه‌مه‌خۆراکیکی هه‌ره‌ زوړباش و نرخ‌ی خۆراکی زوړ به‌رزه، به‌لام گران به‌هایه.

ده‌توانریت ژمه‌پیشنیازکراوه‌کان که‌له‌سه‌ره‌وه‌ هاتوو به‌گوپیره‌ی باری ئابوری و دارایی خیزانه‌که‌ ئاماده‌بکریته‌، یان به‌گوپیره‌ی بوون و ده‌ستکه‌وتنی جوړه‌کانی خۆراکی کۆمه‌له‌کانه‌وه‌ یان به‌پیتی چه‌زی ئه‌ندامانی خیزانه‌که‌ یان به‌پیتی باوی خۆراکه‌ میلییه‌کان بیته‌، که‌هر کۆمه‌لێک چه‌نده‌ها جوړخۆراکی میلی خۆی هه‌یه‌.

وا لیڤه‌دا بو زانیاری زیاتر باس له‌جوړه‌کانی خۆراکی کۆمه‌له‌کان ده‌که‌ین:

دانه‌ویله‌کان

بریتییه‌ له‌جوړه‌کانی نان و سه‌مون و که‌لانه‌و ناوساجی و ساوهر و قه‌ره‌خه‌رمان و گه‌نمه‌ کوتاوو برپویش و مه‌عه‌که‌رۆنیا و هه‌رشته‌ و سپاکیته‌ و

برنج و گه‌نمه‌شامی و گه‌نم و جۆو ئارد و جۆره‌کانی پسیکت و کیک و که‌عه‌ک و هه‌موو به‌رهمه‌هه‌ویرییه‌کان و نیشاسته‌و شیرینییه‌کان و محه‌له‌بی.

پاقله‌کان

بریتییه‌له‌پاقله‌و نۆک و نیسک و لۆبیا و فاصۆلیا و به‌زالیا و ماش و سۆیا و هه‌روه‌ها له‌گه‌ل پاقله‌کاندا هه‌ندی ووشکه‌پروه‌کی تریش ناو ده‌برین که‌بری پڕۆتینیان باشه، وه‌ک به‌پوو گوێز و بادهم و فستق و بندق و فستقی سودانی و چه‌ره‌س.

سه‌وزه و میوه‌کان

بریتین له‌چه‌نده‌ها جۆری فراوان له‌خۆراک، وه‌ک کوله‌که و باینجان و ته‌ماته و بامیه و خه‌یار و ترۆزی و شوتی و کاله‌ک و کاهو و تور و شیلم و که‌له‌رم و قه‌رنابیت و په‌تاته و گێزه‌ر و سلّ و سپیناخ و گه‌لامیو و کنگر و بیبه‌ر و که‌ره‌وز و ته‌رخون و نه‌عنا و شویت و ته‌په‌تیزه‌ و پیاز و سیر و هه‌روه‌ها پڕته‌قالّ و سیو و هه‌نار و هه‌نجیر و زه‌یتون و خورما و لاله‌نگی و لیمۆ و نارنج و هه‌رمی و به‌هی و قۆخ و هه‌لۆژه‌ و قه‌یسی و یه‌نگی دنیا و تری و مۆز و کئیوی و به‌لالۆک و توو.

خۆراکی سه‌رچاوه‌ی نازۆنی

بریتییە له‌گۆشتی مه‌رو بزن و گا و مانگا و گامیش و ووشتر و که‌رویشک و مریشک و قەل و قاز و مراوی و کۆتر و ماسی و جۆره‌کانی هیلکه و شیر و پەنیر و ماست و که‌ره و قەیماغ و دۆو سیریز و لۆرک و فرۆ و که‌شک و کریم و ئایسکریم و شیریی ووشک و هه‌روه‌ها جگه‌ر و دل و گورچیلە و سه‌روپی و زمان. بۆدانانی ژه‌مه‌کانی خۆراکی مندالانی ته‌مه‌ن (٦ تا ١٢) سال و یان له‌ چ ته‌مه‌نیکی تر دا بی‌ت، پێویسته له‌خشته‌ی پێداویستییه‌کانی بپی ووزە‌ی پێویست و پێکهاته‌خۆراکییه‌کانی تری بزانی‌ت و هه‌روه‌ها هه‌موو خۆراکیکی نرخی خۆراکی و ووزە‌ی تایبه‌تی خۆی هه‌یه و ده‌توانی‌ت بزانی‌ت که‌چۆن پێداویستییه‌کانی لی دابین ده‌کریت له‌و خۆراکانه‌ی که‌له‌به‌رده‌ستان یان که‌ده‌ست ده‌که‌ون.

لی‌ره‌دا وه‌ک نمونه‌یه‌ک، له‌م خشته‌یه‌دا خۆراکیکی پێشنیازکراو بۆ مندالانی ته‌مه‌ن (٦ تا ١٢) سال پوون ده‌که‌ینه‌وه.

ئه‌م خشته‌یه‌ بپی خۆراکی پێشنیازکراوه، ده‌شیت به‌پیتی چه‌ند گۆرانکارییه‌ک که‌پێشتر باسی لی‌کرا بگۆردی‌ت، به‌لام ده‌بی‌ت خۆراکیکی دانری‌ت له‌باتی خۆراکه‌که‌ جیگه‌روه‌ی ئه‌و بی‌ت، واته‌ له‌ ووزه‌ و نرخی خۆراکیدا نزیك بی‌ت له‌ خۆراکه‌ گۆراوه‌که‌ یان له‌ هه‌مان کۆمه‌له‌ی خۆراکی بن.

خشته ی (۱۰ - ۱) خۆراکی پێشنیازکراو بۆ مندالانی تەمەن (۶ تا ۱۲ ساڵ)

ناوی خۆراکه کان	بری بریار دراوی به گرام	ژماره	تێبینیه کان
نان یان سه مۆن	۳۰۰		۳ نانی مامناوه ندى یان ۴ سه مۆنی گه ره
هینکه		۱	واتا ته نه نا به کێکیان وه ک سه رچاوه ی پرۆتین به کار دیت.
یان په نیر	۳۰		
که ره	۲۰		بری پۆنی که ره زۆتره له قه یماغ
یان قه یماغ	۳۰		
مه ره یا یان دۆشاوی خورما	۳۰		
شیری تازه	۲۰۰		شیری مانگای شل نه ک ووشک
ماست	۲۰۰		
شه کر	۳۰		که وه ک چا ده خوریت وه (۴ تا ۵) بپاله ده کات
چا	۵		
گوشت	۲۵۰		له ۲ هه م به کار دیت و ده توانی بگۆی به خۆراکی تر که خۆراکه به های له ونزیک بی.
پۆنی پوهه کی یان زه یت	۳۰		
برنج	۱۵۰		وه ک ووشک پێش لیتان
سه وه ته ره کان	۱۵۰		که ده شیت وه ک شله به کار بیت
زه لاتنه	۱۰۰		که تیکه له ی سه رزه کانه
میوه پرته قان و لیمو	۳۰۰		
یان خورما	۵۰		
یان شوتی	۶۰۰		
یان کاله ک	۴۰۰		
کاسته ر یان مه له بی	۲۰۰		نی شاسته یان تۆزی کاسته ر (۲۰) گرام به کار دیت.

بەشی یانزەهەم

چەند رینماییهك دەربارەى خۆراك و
منداڵى تەمەن قوتابخانەى سەرەتایى



ئەكرەم قەرەداخى

بهشی یانزه هم

چهند رینماییهك دهربارهی خوراك و مندالی ته مهن قوتابخانهی سهره تایی

نا: م. نه کریم قهره داخی

نانی بهیانی

خراپترین کار ئه وه یه که مندال نانی بهیانی نه خوات، به داخه وه هه ندیک مندال له ئه نجامی په له پهل و فریاکه وتنی پویشتن بۆ قوتابخانه، نانی بهیانی ناخۆن. یا زۆر مندال هه رپییان ناخوری، ئه و مندالنه ی به شه و درهنگ ده نون، به یانیان زوو له خه وه لئاسن، له بهر ئه وه ده که ونه په له پهل و نانی بهیانی به جی ده هیلن و ناخۆن.

ده بی باوک و دایک ئه وه بزنان، که نانی بهیانی بایه خیکی زۆرگه وره ی هه یه له پراگرتن و گه شه کردن و توانای پوژانه ی منداله که دا، به تاییه تی گوئی گرتن و تیگه یشتنی وانه کانی. جگه له وه ی نه خواردنی نانی بهیانی به رده وام ده بیته هوی که می بپی خوراک ی پوژانه ی و کار له گه شه و گه وره بوونی ده کات. بۆ سه رکه وتن به سه ر ئه م خووه خراپه دا، پئویسته واله مندالان بکریت که شه و زوو بنون و له هیچ کاتیگدا نه که ونه دوا ی ئوونیوی شه و و به یانیان که سوکار، زووه ستن و نانی ته وایان بۆ ناماده بکه ن و له کاتی دیاریکراو زوودا له خه وه لیان بسینن و ده ست وده موچاویان بشۆن و به بی

په له پهل نان بخون وکاتیکی باشیان بمینیتته وه بؤ خوئاماده کردن و خوکوپین وپویشتن بؤ قوتابخانه.

نانی نیومرو

به زوری نه وکاتانه ی که مندال قوتابخانه که ی نیوه پروانه، وه که به یانیاں زورجار په له پهل پی ده که ویت و نان ناخوات، یا هندیک جار به هوی کارو نه په رزانی دایکه وه، خوراکي ته واو ئاماده نییه و مندال بری ته واوی نانی نیوه پو ناخوات، نه مهش کاریکی زور خراب ده کاته سهرتوانا و چالاکي و گوی گرتن و به شداری وانه کان و تیگه یشتن و هیزی یاری و جولاندنه وه ی. پیویسته دایکان و که سوکاری مندال، زور به بایه خه وه پرواننه نانی نیوه پو، چ مندال که له قوتابخانه بیتته وه، یان بپروت بؤ قوتابخانه. له بهرته وه ی که نه خواردنی نه و نانه، کارده کاته سهرگه شه و دواي ده خات، و توانای که م ده کاته وه، پیویسته نانی نیوه پو به پیی ده رامه تی خیزانه که بایه خیکی باشی پی بدریت، بره خوراکه پیویستییه کانی له کاربو هیدره ییت و پرۆتین و چه وری و قیتامینه کان و کانزاکان تیدابی، پیویسته سه وزه و میوه وشه ربه تی میوه به شیکی باش بن له و نانه، چونکه له شی مندال که پرده که ن له قیتامین و کانزای پیویسته، بازورجار به یانیاں له مندال بپرسریت که نیوه پو چه ز له چ خواردنیک ده کات بوی ئاماده بکریت؟ نه مه زور یارمه تی کردنه وه ی ئاره زووی چه زی مندال که ده دات و زیاترهانی ده دات که باوه پی به خوی بیت و زیاتریش ئاره زووی خواردنه که بکات.

پاره‌ی رۇژانه‌ی قوتابی

قوتابی بړیک پاره، به‌یانیان یا نیوه‌پروان له‌گه‌ل خویدا ده‌بات بؤ قوتابخانه، نه‌م بړه پاره‌یه پټویسته بؤنه‌وه‌ی ناروزو یا حزی له‌هرشتیک کرد بیکریت و بیخوات. به‌لام له‌سەر کارگیږانی قوتابخانه پټویسته، دوکانی ناو قوتابخانه نه‌و خوراكانه بهینیت که‌سوودیان بؤ قوتابی‌ه‌کان ه‌یه، وه‌ک ه‌ندیک جوری میوه، پرتقال، سیو، لاله‌نگی، لیمو، یا ه‌ندیک میوه‌ی ووشک وه‌ک پاقله‌ی کولاو، خورما، میوژ، کاکله‌ گوټز، باسوق.

پټویسته زور بایه‌خ به‌خوراکه شیرینی‌ه‌کان نه‌دری به‌ته‌نہا، چونکه نه‌و خوراكانه ته‌نہا ووزه ده‌به‌خشن و سوودیکی نه‌وتو ناده‌ن به‌منداله‌که، جگه‌له‌وه زور خواردنیان، حز و ناروزوی خواردنیان کاتیک ده‌پؤنه‌وه بؤ ماله‌وه، که‌م ده‌که‌نه‌وه.

ه‌روه‌ها پټویسته له‌سەر کارگیږانی نه‌و قوتابخانه‌ی ریگا نه‌ده‌ن شتفرؤش له‌به‌رده‌م قوتابخانه‌که‌دا بوه‌ستن، چونکه زوربه‌ی جار مه‌رجه دروستی‌ه‌کان له‌خوراکه‌کانیادا نییه، زوربه‌ی سه‌ربه‌تال و پړ له‌میش و مه‌گه‌زه وله‌م باره‌یه‌شه‌وه ناموژگاری قوتابی بکریت که‌خویان له‌وجوره خوراكانه دووربخه‌نه‌وه له‌به‌رئ‌ه‌وه‌ی زیان به‌ته‌ندروستیان ده‌گه‌یه‌نیت و نه‌خوشیان ده‌خات، پټویسته له‌سەر لیژنه‌ی پاکوخواوینی قوتابخانه زوو زوو سه‌ر له‌خواردنی دوکانی قوتابخانه بدن و ناگاداری پاکوخواوینی پاگرتنیان بدن.

یه کیک له پیوستیه زوره کانی راگرتنی تهنروستی مندال له و ته مه نه دا
 نوستنی ته واوه، پیوسته نه و پۆژانه ی مندال به یانیانه، پۆژی به لای
 که مه وه نیوه پروان (۱ تا ۲) سه عات بنویت وشه ویش له پاش سه عات (۹) و
 بچیته ناو جیگاوه و وورده وورده خوی لی بکه ویت و بنویت.

به لام هه ندیک مندال، شه و زوو خه ویان نایه ت و تادرنه گ به دیار که سوکار
 و ته له فزیون و رادیووه ده میننه وه، یا خه ریکی کاروباره کانی قوتابخانه
 ده بن، به تاییه تی قوتابی نه و قوتابخانانه ی فه رمانیکی زور ده دن به سه ر
 شانینادا. بیگومان نه مه ش کاریکی زور خراپ ده کاته سه ر تهنروستیان و
 زورجار به یانیان خه و به ریان نادات و چالاکیان زور که م ده بیته وه، توانای
 پۆژانه یان داده به زریت و خه والوو، پر له باویشک و بی تاقه تن، سه ره پای
 نه وه ش زور مندال پۆژانه له چالاکییه کی بی نه ندازه دان و شوین به خویان
 ناگرن و له و ته مه نه دا به رده وام خه ریکی یاریکردن وراکردن و جوولنه ن،
 نه مانه نه گه ر به شیوه یه کی دروستی و پیکوپیک بی، کاریکی باشن. به لام
 له به رنه وه ی که م ده نون وپشوی ته واو ناده ن و زورجاریش وه ک باسکرا
 بری خۆراکی به یانیان و نیوه پروان و ته تانته ئیواره شیان ته واو نییه،
 له به رنه وه زورجار تووشی ماندویی و شه که تی و که نه فتی ده بن و لاواز و
 بی هیژ ده بن، بویه له سه ر که س و کار پیوسته که به شیوه یه کی پیکوپیک
 چاودیریان بکه ن و جگه له ناگاداربوونی خۆراک و ژمه کان و جۆره کانیان،
 ناگاداری کاتی نوستن و هه لسان و یاریکردن و جوولنه یان بن، بی نه وه ش

فشاریکی زور توندیان بخه نه سهر و وه پسیان بکن، به لکو به نامؤژگاری
ناپراسته وخؤ و به قسه ی ریک و پیک و هندیك جاریش به سووکه سزادانیک.

وه رزش

مندال له تمه نه دا زور پیویستی به وه رزشی ته او هه یه، پیویسته کاتی
دیاریکراوی به یانیاں یا عه سرانی بؤ دابنری که وه رزشی تیدا بکات،
پیویسته وه رزشی مندال مه شقه سویدییه کان بی و له ژیر چاودیرییه کی ریک
و پیکدا له سهر نه مه شقانه رابهینریت و لای بکریت به خوویه کی رۆژانه ی،
وه ک ددان شتن و چوونه ئاوده ست. هه روه ها پیویسته له سهر به رپوه به ران
و کارگیپانی قوتا بخانه کان، که چاودیرییه کی ریکو پیکی وانه ی وه رزش
بکن و نابیت به هیچ شیوه یه ک وانه ی وه رزش فه رامؤش بکری، چونکه
وه رزش جگه له وه ی نه و رۆتینه ناخۆشه ی رۆژانه ی پر له وانه و بابته ی
قورس و گران له به رچاوی مندال که دهره وینیتته وه، ئاره زوو و جه زی
قوتا بخانه شی له لا زیاده کات، پیویسته وانه کانی وه رزش له سهر پرؤگرامی
ته من و جه زو ئاره زوو کانی مندال داریژراو بییت و هه رگیز هه رپه مه کی و
کاری لاوه کی و ئی سه رو به ر نه بییت، پیویسته مامؤستای وه رزش ته نها بؤ
پرکردنه وه ی به شه وانه کانی دانه نرابی، به لکو جه زو ئاره زوی له کاری
وه رزش بییت و خۆی وه رزشه وان بییت. تیپ و کۆمه ل و دهسته ی یاری
هه مه جۆر له قوتا بییه کان دروست بکات و له چالاکییه کی به رده و امدا بن.

وه رزش بؤ مندال وه ک ئاو بؤ دره خت و سه وزایی وایه، چونکه وه رزش
چالاکی و گه شه ده خاته هه موو خانه و شان و جهسته ی مندال که وه و

هۆرمۆن و ئەنزیماکانی دەجولئینیت و کارلئیکه کیمیاییه یهك له دواى
 یهكهكانى تیدا مهیسەر دهكات و گهشه به ماسولکه و توانای ده دات و
 بهرامبهر به نه خوۆشى و میکروۆب و لاوازی پای ده گریت و دووری ده خاته وه و
 جهسته یهكى کارامه و پته و به توانای بۆ دروست ده کات.

به ته نها وانى وشك و بئى سه روبه ر و پر له ناواخنى بئى كه لك سوڊى نیه و
 پئویسته مندال ئاره زوو چه زه كانى خوۆى له قوتابخانه و وانه كان و ژيانى
 رۆژانه یدا ببینیته وه.

پئویسته وه رزشكردن هه میشه له هه وای به ره لا و شوینه كراوه كاندا بیته و
 وور بیته له شوینی داخراوو په نگ خواردوو، بۆئه وه ی مندال بپرى ئوكسجینی
 ته و او هه لمزیت و گهشه به خانه و شانەكانى میشكى و جهسته ی بدات.

دوو باره بوونه وه ی خوراکی رۆژانه

پئویسته كه س و كار ئه وه بزانه كه مندال له و ته مه نه دا زۆر چه زى
 له گۆرانه و چه زناكات رۆژانه خوراكه كانى ماله یان دوو باره بیته وه،
 نه مه جگه له وه ی گۆرانه كاری له جۆر شپوه ی خوراكه كاندا بایه خى دروستى و
 گه شه ی خانه و جهسته ی منداله كه یان زیاتر ده بیته بهرامبه ر به پئى داگرتن
 له سه ر چه ند خوراکیكى دوو باره و سئ باره، بۆیه هه مه چه شنه كردن و
 هه مه جۆر كردنى خۆراك پئویسته به پئى خسته یه كى زانستى بیته و ره چاوى
 بپرى پئویستى ماده سه سوو ده خشه ووزه ده ره كان و دروستكاره كانى خانه و
 شانەكانى له ش و فیتامین و كانزاكان بیته.

مەرجیش نییه خۆراکی گرانبه‌ها سوودی له‌خۆراکی هەرزان به‌ها زیاتر
 بیټ، زۆرجار دە‌توانرێت هە‌مه‌چه‌شنه‌یی له‌خۆراکدا به‌کاربیت بێ گۆی‌دانه
 به‌های ئابوری ئە‌و خۆراکانه.

خشته‌ی پرۆگرامی پۆژانه‌ی مندالیک‌ی ته‌مه‌ن (١٠) ساڵ که‌ده‌وامی به‌یانیانی هه‌یه:

٦,٣٠ به‌یانی : له‌خه‌وه‌سه‌ستان، چوون بۆ‌ئاوده‌سه‌ست، ددان
 پاک‌کردنه‌وه‌ دە‌م وچاوشتن، وه‌رزش کردن.

٧,٠٠ به‌یانی : نانه‌خواردن، ئاوده‌سه‌ست، ده‌سه‌ست وده‌م شستن،
 خۆگۆرین.

٧,٣٠ به‌یانی : چوون بۆ‌قوتابخانه، زوو چوون بۆ‌ئه‌وه‌ی کاتیکی
 هه‌بیټ که‌له‌گه‌ل ئاوه‌له‌کانیدا پێش‌وانه‌کان بکه‌ویت.

٨,٠٠ تا ١٢,٠٠ : له‌قوتابخانه

١٢,٣٠ تا ١٢,٣٠ : پاش نیوه‌پۆ - نان خواردن.

١٢,٣٠ تا ١,٠٠ : پشوو‌دان.

١,٠٠ تا ٢,٣٠ : پالکه‌وتن و نووستن.

٢,٣٠ تا ٤,٣٠ ئیواره : هه‌ول‌دان و کۆشش کردن له‌وانه‌کانیدا.

٤,٣٠ تا ٥,٣٠ ئیواره : یاریکردن له‌گه‌ل هاوریک‌کانیدا.

٥,٣٠ تا ٨,٠٠ ئیواره : کارکردن له‌ماله‌وه، سه‌یری ته‌له‌فزیۆن و نان

خواردن.

٨,٠٠ تا ٩,٠٠ ئیواره : هه‌ول‌دان و کۆشش کردن له‌وانه‌کاندا.

٩,٠٠ شه‌و : نوستن.

خشتهی پروگرامی رۆژانهی مندا ئیگی ته مه ن (۱۰) سال کده دموامی نیومروانی هه یه :

هه ستان له خه و، چوون بۆ ئاوده ست، ددان	۶,۳۰ به یانی
پاککردنه وه، دهم وچاوشتن، وه رزش کردن.	
نان خواردن، ئاوده ست، ده ست و دهم شتن.	۷,۰۰ به یانی
یارمه تیدانی ماله وه.	۷,۰۰ تا ۸,۰۰ به یانی
کۆشش له وانه کاندای.	۸,۰۰ تا ۱۰,۰۰ به یانی
کاری ئازاد.	۱۰,۰۰ تا ۱۱,۰۰ به یانی
نان خواردن، دهم شتن، خۆگۆرین.	۱۱,۰۰ تا ۱۱,۳۰
چوون بۆ قوتابخانه.	۱۱,۳۰
له قوتابخانه.	۱۲,۰۰ تا ۴,۰۰
گه پانه وه بۆ ماله وه.	۴,۲۰ تا ۴,۰۰
کاری ئازاد، نانخواردنی ئیواره، سه ییری ته له فزیۆن.	۴,۳۰ تا ۶,۳۰
کۆشش له وانه کاندای.	۶,۳۰ تا ۸,۳۰
نوستن.	۸,۳۰ شه و

خشته ی (۱۱ - ۱) نو بره خوراکانه ی مندال به پپی ته مهنی پتویسته پرژانه بیانخوات

کج	کور	کور کج		ماددهکان
		۱۰ تا ۷	۶ تا ۴	
۱۴ تا ۱۱	۱۴ تا ۱۱	۱۰ تا ۷	۶ تا ۴	وزه (کیلوگهرموکه)
۲۲۰۰	۲۷۰۰	۲۴۰۰	۱۷۰۰	پروتین (گرام)
۵۶	۴۵	۲۴	۲۰	فیتامین A (mcg)
۸۰۰	۱۰۰۰	۷۰۰	۵۰۰	فیتامین D (mcg)
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	فیتامین E (mg)
۸	۸	۷	۶	فیتامین C (mg)
۵۰	۵۰	۴۵	۴۵	فولاسین (mcg)
۴۰۰	۴۰۰	۳۰۰	۲۰۰	نیاسین (mcg)
۱۵	۱۵	۱۶	۱۱	رایبوفلاوین (mg)
۱,۳	۱,۶	۱,۴	۱	ثیامین (mg)
۱,۴	۱,۴	۱,۲	۰,۹	فیتامین B6 (mg)
۱,۸	۱,۸	۱,۶	۱,۲	فیتامین B12 (mcg)
۳	۳	۳	۲,۵	کالسیوم (mg)
۱۲۰۰	۱۲۰۰	۸۰۰	۸۰۰	فوسفور (mg)
۱۲۰۰	۱۲۰۰	۸۰۰	۸۰۰	یود (mcg)
۱۵۰	۱۵۰	۱۲۰	۹۰	ناسن (mg)
۱۸	۱۸	۱۰	۱۰	مهگنسیوم (mg)
۳۰۰	۳۵۰	۲۵۰	۲۰۰	زینک (mg)
۱۵	۱۵	۱۰	۱۰	

Food and Nutrition Board / National Academy of Science National research : له

(Council) وهگیراوه .

The following table shows the results of the experiment. The first column is the number of trials, the second column is the number of correct responses, and the third column is the percentage of correct responses.

Number of Trials	Number of Correct Responses	Percentage of Correct Responses
10	7	70%
20	14	70%
30	21	70%
40	28	70%
50	35	70%
60	42	70%
70	49	70%
80	56	70%
90	63	70%
100	70	70%

Number of Trials	Number of Correct Responses	Percentage of Correct Responses
10	7	70%
20	14	70%
30	21	70%
40	28	70%
50	35	70%
60	42	70%
70	49	70%
80	56	70%
90	63	70%
100	70	70%

Food and Nutrition Board

بهشی دوانزه هم

پوخساری سروشتی منداڻ و خوراکی ته و او



نه گرهه قهره داخی

به شی دوانزه هم

روخساری سروشتی منداډ و خوراکی ته واو

م. نه کرم قهرم داخی

نه و منداډانه ی خوراکیان ته واوه و به شیوه یه کی دروستی و هریان گرتوه، که لیک نیشانه و به لگه ی ته واو به پوخسار و شیوه یانه وه دیارده بیت، که هر مه موویان نیشانه ی که شانوه و چالاکی و زینده یی دهنوینن. نه مانه ی خواره وه هه ندیک له و به لگانه ن:

۱. قز Hairs: بریسکه دار و که شاوه و پر و به هیزه و به ناسانی هه لئاکیشریت.

۲. پهنگی دم و چاو Face: پیک و پیکه و لووس و پهنگ ئال و په مه بییه، دروستی ته واوه و نه ئاوساوه.

۳. چاوه کان Eyes: که ش، پوون، بریسکه دار، هیچ زیکه یه که له گوشه کانی پیلویاندا نییه، ناوه وه ی پیلووه کان سور و که ش و دروستن، هیچ لوله یه کی خوین یا شانیه که یابه شیکی پهق دهرنه په پیوه له ناوچاودا.

۴. لیوه کان Lips: لووسن، نه قلیشاون، هه ویان نه کردووه.

۵. زمان Tongue: سوریکی توخ، هه وی نه کردووه، لووس نییه، که میک زبره.

۶. ددانه کان Teeth: کلورنین، نازاریان نییه، بریسکه دارن.

۷. پوک Gums: ته ندروستی باشه، سووره، خوینی لی نایهت، هه وی نه کردووه.

۸. پښت Skin: هیچ نیشانه یه کی سورهلگه پان یا ه وکردن یا په له ی توخ و کالی پتوه نییه.

۹. نینوک Nails: به هیز و پرنگ میخه کین.

۱۰. کونه ندامی په یکه ره ماسولکه Muscular Skeletal System: پته وو باشن، دروستی ماسولکه کان پړک وپیکه، هه ندیک چه وری له ژیر پښت دایه، بڼ نازار ده جولیت و دیت و ده چی.

۱۱. پښنه کان Glands: هه ویان نه کردوه، کاری خویمان به باشی ده کن.

۱۲. جوگی هه رس Gastrointestinal: هیچ تهنیک یا نه ندامیکی ناشکرا و هه ست پیکراو تییدا دهرناکه ویت، له وانه یه هه ندیک جار هه ست به لیواری جگه ری بکریت.

۱۳. کونه ندامی ناوه وه و سوپی خوین

Internal System & Cardiovascular System: لیدانی دل و ناوازه که ی ناسایی ده بیت و ده نگه دهنگی تیدانییه، په ستانی خوین به پره چا وکردنی ته مه نه وه ناسایی ده بیت.

۱۴. کونه ندامی دهمار Nervous System: جیگرییه کی فسیولوژی هه یه و وه لامدانه وه کان ناسایین، هیچ هه لچونیکي دهماری و تووپه بوون و ناآرامییه کی زه قیان تییدا نابینریت.

به شيويهه كي گشتي نهم مندا لانه :

۱. چالاكيان ناساييهه و پر له جو له و زنده يي، دوورن له پرگرتن، گوشه گيري، مؤنيه وه.
۲. له کاتي برسيتيدا به ره و پووي خوراک دین، نه وهنده ي تيريان بکات، ده خون.
۳. شه و به شيويهه كي سروشتي به ره و نوستن ده چن و به زووي خه ويان لي ده که ویت.
۴. به يانيان زوو له خه و هه لدهستن و پرويان گه شه و به په روشن بو چالاکيهه کاني پوزانه.
۵. نور به خوشي و په روشيهه وه له گه ل هاورپکانياندا ياري ده که ن و چالاکن و دوورن له سستی و وه پرزبوننه وه.
۶. به سروشتي پياسه ده که ن، پيوستيان به ده رمانی په وانکردن نييه.
۷. هر که بوماوه ي چند ساتيک هه واننه وه، هه موو ماندوويه تي له شيان دهرده چیت و چالاکی خویان زوو وهرده گرنه وه.
۸. زوو هاورپ بو خویان په ي داده که ن، هاورپيه تيان خوشه، رقاوی و نازاراوی نين.
۹. حه ز به ناو برادر و دوسته کانيان ده که ن، هه روه ها حه ز به مالیشه وه ده که ن و که يفيان به ژيان دیت.
۱۰. گه شه يان سروشتي و دياره.

روخساری ناسروشتی مندال و خوراکي ناته‌واو

به پیچه‌وانه‌شه‌وه، نه و مندالانه‌ی خوراکيان ته‌واو نییه، یابه‌دخوراکن، یاچاودیرییه‌کی باش له‌م لایه‌نه‌وه ناکرین، گه‌لیک به‌لگه‌ونیشانه‌ی وایان تیدا درده‌که‌ویت که‌راسته‌وخو‌ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نن که‌دروستی و چالاکيان ته‌واونیه وبری پیویست له‌بنه‌ماکانی خوراکيان وهرنه‌گرتووه.
نه‌مانه‌ی خوارموه‌ه‌ندیکن نه‌و به‌لگانه:

۱. قزیان: بریسکه‌ی سروشتی و جوانی خوی نه‌ماوه و ووشک و بی‌په‌نگن، باریک و بزپکاوه، و به‌ناسانی هه‌لده‌کی‌شترین.

۲. پوویان: په‌نگی پیستی ده‌موچاویان نه‌ماوه، له‌ژیر چاودا ناوچه‌یه‌کی په‌ش په‌یداده‌بی‌ت، پیست زورجار توژ هه‌لده‌دات، ده‌م وچاو هه‌وده‌کات، پزینه‌کانی ژیرچه‌نه‌گه‌وره‌ده‌بن، توژی پیست له‌ده‌وری کونه‌لو‌وته‌کان هه‌لده‌وه‌ریت.

۳. چاویان: هه‌ندیک لوله‌ی خوین به‌ده‌وری کورنیادا درده‌که‌ویت و پیلووه‌کانی چاو کالن، قنچکی سور هه‌لگه‌پاوه، و پیلووه‌کانیشی ووشکن، کورنیا پوون نییه و نه‌رمه.

۴. لیویان: قلیشاهه و تویک هه‌لده‌ده‌ن، به‌تایه‌تی له‌لالغاوه‌یان.

۵. زمانیان: هه‌وکردوو و سوریکی نه‌رخه‌وانی، لووس، زامدار، خوینی تیزاوه، هه‌ندیک له‌گوکان گه‌وره‌بوون و هه‌ندیکی دیکه‌یان پوکاونه‌ته‌وه.

۶. ددانیان: ده‌که‌ون، هه‌ندیکیان به‌شیوه‌یه‌کی نانا‌سایه‌ی درده‌په‌پن، هه‌ندیک په‌له‌ی خو‌له‌میشی یان په‌شیان له‌سه‌ر دروست ده‌بی‌ت، کلورده‌بن.

۷. پرژینه کان: زورجار له پیشه وهی ملدا، دهره قییه گه وره ده بیټ، پرژینه کانی ژیرچه نه ش گه وره و دهره پرپوده بن و پرومه ته کان ده ئاوسین.
۸. پووکیان: ئیسفه نجی و به ئاسانی خوینی لی دیت.
۹. پیست: ووشك هه لگه پانی پیست و دهرکه وتنی چیکلډانه ی ووشك هه لاتوو تئیدا، هه وکردن و پرهش داگه پاندنی، کال بوونه وه یان زور توخ بوونی، که مبوونه وه ی چه وری له ژیر پیستدا، سووره لگه پانی هه ندیک ناوچه ی.
۱۰. نینوک: شیوه ی نینوکه کان وه ک که وچک ده بن و زووده شکین و به رزی و نزمیان تیدا ده بیټ.
۱۱. ماسولکه کان شیوه تیچونیکیان پیوه دیاره و پیش و ته نیشته کانی کۆتایی ئیسکه کان هه و ده کهن، هه ندیک به رزونمی له سه ر په راسوه کان دهره ده کهن وه هه ندیکیان لار ده بنه وه، نه ژنوکان نه وه نده له یه کتری نزیك ده بنه وه به ریه ک ده کهن، به پیچه وانه وه قاچه کان زور له یه کتری دوور ده که ونه وه، هه ندیک جار ماسولکه و ئیسکه کان خوینیان لی دیت، مندال به باشی ناتوانیت بروات به پتوه.
۱۲. سیل و جگه ریان گه وره ده بیټ.
۱۳. لیډانی دلیان خیرایه (له سه روو سه ده وه یه)، دل قه باره که ی گه وره بووه، ئاوازی لیډانه که ی ئاسایی نییه، په ستانی خوین له ئاسایی به رزتره، (نه مه به زوری له به دخۆراکیه کانداه دهره که ویت).
۱۴. میشکیان وورژاوه، زوو هه لده چن، هه ست به ته زینی ده ست و پی ده کهن، هه ستی ناو ماسولکه کان لاواز و بی هیزده بن.

به شیوهیه کی گشتیی نهم مندا لانه :

۱. چالاکییان که مه، خاو، سست و پک ده گرن، گوشه گیرن، وه پرسن.
۲. حهز له خۆراک ناکه ن، ئاره زووی خواردنیا ن زۆر که م ده بیته وه و ناچن به لایدا.
۳. شه و به باشی خهویان لی ناکه ویت، به لام زۆر به ی کات، کاس، گیژو ووپن.
۴. به یانیان زۆر درهنگ هه لده ستن، پوو یان مۆن و به خۆشییه وه به ره و به یانی نوئ ناچن.
۵. که م حهز له ناو دۆست و هاو پری ده که ن، چالاکیی کۆمه لایه تییان که مه.
۶. زۆر به ی جار گرفتن (قه بزن) پیویستیان به ده رمانی په وان کردن هه یه.
۷. هه میشه هه ست به شه که تی و ئازاری ماسولکه و جومگه و ئیسکه کانیان ده که ن.
۸. گه شه یان ناسروشتییه، لاوازن، بالایان نادرستی پیوه دیاره.
۹. له وانه کانیاندا دواکه وتون، زۆر ئاره زووی قوتابخانه و کۆشش ناکه ن.

بەندى چوارەم

پاشكۆكان

- خشتهى بېرى بەشە تەرخانكراوى خۇراكى پۇژانەى پاسپاردە
(كانزاکان)
- خشتهى بېرى بەشە تەرخانكراوى خۇراكى پۇژانەى پاسپاردە
(قىتامىنە)
- خشتهى كانزاکان
- خشتهى قىتامىنەكان
- خشتهى ئەو خۇراكانەى ئەكوردوستاندا دەست دەكەون
- فەرھەنگۆك
- شىۋەى (۱، ۲، ۳)
- سەرچاۋەكان
- پىشەكى عەرەبى
- ناۋەرۈكى عەرەبى

۱۲	۵۶	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۶	۲۴۰	۱۵۷	۶۶	۱۱-۳۱	می	
۱۲	۵۰	۲۰۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۳۳	۲۱۰۰	۱۶۳	۵۵	۱۵-۱۸		
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۳	۲۱۰۰	۱۶۴	۵۸	۱۲-۳۴		
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۵	۱۵۰	۸۰۰	۸۰۰	۵۰	۲۰۰۰	۱۶۲	۶۲	۵۲-۵۵		
۱۲	۵۵	۷۸۰	۱۰	۱۵۰	۸۰۰	۸۰۰	۵۰	۱۸۰۰	۱۶۰	۶۵	زبان که ۱۵		
۱۵	۶۵	۲۲۰	۲۰	۱۷۵	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۰	۲۰۰+					سگپرو
۱۹	۷۵	۲۵۵	۱۵	۲۰۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۵	۵۰۰+					
۱۶	۷۵	۲۴۰	۱۵	۲۰۰	۱۲۰۰	۱۲۰۰	۶۲	۵۰۰+					شیرپور

+ ورزبه‌های که سه‌چاره‌ی (خودزاک) مؤلف ۱۹۸۱ النوری الطالبانی (وه‌رگیراوه، وه‌هموم‌زانیاریه‌یکان‌تری‌خفته‌که‌له
 + ورزبه‌های که سه‌چاره‌ی (Organic & Biological Chemistry 1996 Wiley & INC) به‌لام‌هموم‌زانیاریه‌یکان‌له‌لایه‌ن‌شو‌ده‌م‌زکان‌زانیستیبه‌ی‌سه‌روه‌دانه‌روه.

۲۰	۱۴	۱.۱	۱.۲	۱۵	۱۵۰	۵۰	۴۵	۸	۱۰	۸۰۰	۱۵۷	۴۶	۱۴-۱۱	می	
۲۰	۱.۵	۱.۱	۱.۲	۱۵	۱۸۰	۶۰	۵۵	۸	۱۰	۸۰۰	۱۶۲	۵۵	۱۸-۱۵		
۲۰	۱.۱	۱.۱	۱.۲	۱۵	۱۸۰	۶۰	۶۵	۸	۱۰	۸۰۰	۱۶۴	۵۸	۲۴-۱۹		
۲۰	۱.۱	۱.۰	۱.۲	۱۵	۱۸۰	۶۰	۶۵	۸	۵	۸۰۰	۱۶۲	۶۲	۵۰-۲۵		
۲۰	۱.۱	۱.۱	۱.۲	۱۲	۱۸۰	۶۰	۶۵	۸	۵	۸۰۰	۱۶۰	۶۵	زیاترک ۵۱		
۲.۲	۲.۲	۱.۵	۱.۶	۱۷	۴۰۰	۷۰	۶۵	۱۰	۱۰	۸۰۰					سک پر
۲.۶	۲.۱	۱.۶	۱.۹	۲۰	۷۸۰	۹۵	۶۵	۱۲	۱۰	۱۲۰۰					
۲.۶	۲.۱	۱.۶	۱.۷	۲۰	۷۸۰	۹۰	۶۵	۱۱	۱۰	۱۲۰۰					شیره دور

++ Vit A له چاکی نارینه وده Retinol (۱) و Retinol equivalent (۱) - (۱)میکروگرام) بیتاکاروتین

-B carotene . ++ Vit D وده وک Cholecalciferol (۱) که (۱)میکروگرام) Cholecalcifero - IU ۴۰۰ (International Unit) له فیتامین D

د فیتامین E وده Tocopherol equivalent (۱) که (۱)میلیگرام) Tocopherol @ - (۱)میکروگرام) Tocopherol equivalent (۱)@.

(۱) Tryptophan Equivalent (NE) - (۱) میلیگرام) Niacin - (۱۰ میلیگرام) تریپتوفانی خوراکي

د. نازنگ مه محمد قادر خشته ی (۲) گرگی و بایخی کازکان بون ده کاتره

سورچاوه	نژد خواردنی	کدم خواردنی	تاییه تمه لدنی	کازا
<p>جگر، گزفت، زهر پتیه ی هتاکه، سوزنه ی کاسله، دانه ریزل</p> <p>۱. مه نندیک ته خوشی که مخوشی که خوشی به به رده موی ده دریت به ته خوشه که وه که ته خوشی ته له تیمیا</p>	<p>۱. زهر مار برون به وه رگرتی ناسن وه که ده مای.</p> <p>۲. مه نندیک ته خوشی که مخوشی که خوشی به به رده موی ده دریت به ته خوشه که وه که ته خوشی ته له تیمیا</p>	<p>کدم خوشی، خیرک ی سوری کدم رهگ و چیرک.</p>	<p>۱. ده چت پتکات ی میو گل بون و رهنگی ماسولک کاتره (ما یو گل بینه وه)، پولی هیه له کراسنت وه ی توکس جین و دوات کسینی کار بون.</p> <p>۲. به شیره ی ناسن له ریخول له به یاره تی شله ی کده و فیتامین (C) ده دریت.</p> <p>۳. له جگر و سپل و موی نیشک و کورچله دا هله که بریت.</p> <p>۴. له (۱/۱) وه رگرتی فوی ده دریت له بیساییدا.</p>	<p>۱. ناسن (Fe)</p>
<p>۱. خوشی بوند کراوه.</p> <p>۲. خوراکي دروایی.</p> <p>۳. نسو خوار دانه سه ی سه چاره که بیان شوستی کزیته لوی نریه.</p> <p>شیر و به رده سه کانی، گلای سوزنه که سه کانی، مه نندیک ماسی پانزدر لاهوتریا.</p>	<p>نه زانراوه.</p>	<p>- کزیته ی ساکار</p> <p>- کسه می تایرک کسید ی نیشته جن.</p> <p>- کزیت ی نیشته جن.</p>	<p>۱. پتکات ی مزمنی (تایرکسین T3-T4).</p> <p>۲. راسته و خول له ریخول دا ده دریت.</p> <p>۳. له میزدا فوی ده دریت.</p>	<p>۲. تایرکسین (I)</p>
<p>شیر و به رده سه کانی، گلای سوزنه که سه کانی، مه نندیک ماسی پانزدر لاهوتریا.</p>	<p>نه زانراوه (له خوار دانه).</p>	<p>۱. کسه کازانی له نیشک و دانه کاندای نیشک ته روه.</p> <p>۲. خله ژانی کار ی ماسولک کانی.</p> <p>۳. بوکانونه ی نیشک له گوردها که میوز نه وه ی که شه.</p>	<p>۱. به یکر ی نیشک و دان.</p> <p>۲. کزیت ی ماسولک کانی.</p> <p>۳. خله ژانی ده مار کانی.</p> <p>۴. مه پتیه خوزین.</p> <p>۵. کار ی دل.</p> <p>۶. به رده مه پتانی شیر.</p> <p>۷. له سه رته تای ریخول دا به یاره تی فیتامین D که مزیت له (۷۰٪) فوی ده دریت له بیساییدا و (۱۰٪) له میزدا.</p>	<p>۳. کالسیوم (Ca)</p>

<p>خونی چښت، گوشت، شیره، میله.</p>	<p>ته زانلوه</p>	<p>۱. له پشانه ووهی تږدا. ۲. له ناروغ کږنه ووهی تږدا. ۳. همدنیک باری زگامی.</p>	<p>۱. هارسه لگي تخت و ترش و خوی. ۲. ترشی گده پښکښتی. ۳. به راسته و خوی هاله مږغ. ۴. (۱/۹) ی فویه ددوی به تاییه تی لاسمیزا و همدنیکي له پیسای و ناروغه. ۵. هارسه لگي راگرتن و فویدانی سولیدیم.</p>	<p>۴ کلور (Cl)</p>
<p>به زولوه</p>	<p>تڼگر به دده رمان بدرتی، همدنیک کښی ته تدروستی دروست ده گات.</p>	<p>ته زانلوه</p>	<p>۱. پښکښتی لیبامین (B12). ۲. به ناسانی و دده مږغ ووه.</p>	<p>۵ کوبالت (Co)</p>
<p>جگر، گوشت، ماسی، دانه زولوه و موی، کښن لوانگان، پاقله مینیگان.</p>	<p>نیبه له خوراگا، نیبه له تدروست ده گات.</p>	<p>۱. همدنیک خوری که مخوینی. ۲. پورگان ووهی تښک.</p>	<p>۱. پیویسته توبه ووه مویانی خویگه سورگانی خوی. ۲. به ترخین ریژه ی له جگر و میشلک ایه. ۳. میتا بولویسی تڼکه هچن له نه خویسی (ولاسن) دا.</p>	<p>۶ مس (Cu)</p>
<p>تان، خوراکی دهریانی، خورانی سه رجاری، تازه ملی (به پیسی ده مستکورتی له تارونده ووهی)</p>	<p>په تدروست بوغن له داندانا.</p>	<p>کلورینی ددان.</p>	<p>له پښکښتی تښک و داندانا.</p>	<p>۷ فلورین (F)</p>
<p>دانه زولوه، پاقله ماسی، شسکښن لوانگان، گوشت، شیر.</p>	<p>۱. خوراک دروست تاییت. ۲. په تڼکه به پیانی دهرمان له پڼگای خویته ووه.</p>	<p>تقد روغن نیبه.</p>	<p>۱. له پښکښتی تښک و داندانا. ۲. پیویسته له پیویسه میتا بولویوما. ۳. له ریخولوا ده مږغت به پیسی خورانی.</p>	<p>۸ مگنسیوم (Mg)</p>

<p>پاقله مانی، شکریناروگان، دانه بوزک (همووی)، گدازی سه زده ی گسک.</p>	<p>۱. به خوراک پوئانات. ۲. زه ماری بون له کانی مه لویزی دروژخا به ندا.</p>	<p>ته زاناره ۱. ته زاناره له موقدا. ۲. ته خوشی ماسولک له تازولدا</p>	<p>۱. هاندوری ته زانارگان. ۲. کم دهمزیت له ریخولدا. ۳. فویندانی له ریخولاره به کله زاناره و دهره موق.</p>	<p>۹. منگنیز (Mn) ۱۰. سیلیسیم (Se) ۱۱. فوسفور (Ph)</p>
<p>سه زده و گوشت. شیر و به زه ماسولکانی، زه زینبسه ی میلاکسه گوشته کانی، پاقله مانی، شکریناروگان، دانه بوزک همووی.</p>	<p>ژهمرابیر—بون ده بیخوشی له تازولدا. شله زانی ماسولک</p>	<p>۱. نیسک، نرسه له کانی گدسه ی خیرادان فویندوری ژور بوجکا. ۲. بیه زنی ماسولک.</p>	<p>۱. بیگهاتی ددان و نیسک. ۲. هارسه نیگ تیش و تیشی. ۳. نارگی همووی خانه کانی له شن. ۴. دروستکردن و گراسته وری وزده. ۵. میتابولیزمی کاربوهدریت و پروتین و چوری. ۶. (۷۰٪) لاریخ لاره هاله موق. ۷. فویق دهموق له مین ریپسانی.</p>	<p>۱۲. پوتاسیوم (K)</p>
<p>همووی خواردانیك.</p>	<p>۱. تیكچورنی ایجانی دل. ۲. سه نندیک نانسه واری له کورچیلدا.</p>	<p>۱. له به ژورژوریندا بیان شه خواردن بژ مارویه ك. ۲. له سچوریندا. ۳. بیه زنی، كسه مخواردن روودهدات، دل تيك هه لاشن. ۴. سك یا د هكات. ۵. گدشی و وندی، شله زانی ده موقی. ۶. دل ژور لی ده دات.</p>	<p>۱. گزورونی ماد ولك. ۲. گپانین له دهاردا. ۳. په ستانی فار خانه. ۴. ایجانی دل. ۵. موقی له ریخولاره به. ۶. (۸۰٪) لاریگی میزه و دهره موقیت و هندیکی له تاروق و بیساید. ۷. هندیکی دهمیقته و له کانی گدسه کوریندا.</p>	<p></p>

<p>خودغی چیشست، گرفتهگان، شیر، مایه، دوست گزله‌گانی صورت وهك بیکگ پاروس.</p>	<p>تارسان، شگس به پرتک ویتکی دورته‌سارسان نقد پندانی گزاره به خویقن.</p>	<p>۱. من بیکه‌اندان. ۲. سکچونین. ۳. تازاری ماسرلکه. ۴. روشکوزینده‌وه.</p>	<p>۱. ماریسنگی بهستانی تازومونی. ۲. ماریسنگی ترشی و تفتی. ۳. ماریسنگی تار. ۴. غله‌زانی ماسرلگی دهمار. ۵. لاریخولدا ده‌مژیت. ۶. (۸۸٪) له‌میزدا دوردوردی.</p>	<p>۱۳. سوزیم (Na)</p>
<p>خوارزمه پوزیتیو-کان، نزیکه (۱٪) تیدیه.</p>	<p>بیزانه، دوردوردی له‌میزدا.</p>	<p>گشسته‌نکردن کانی که‌مخوارزنی پوزیتین، رنگه به‌شیک بگریته‌وه بول‌کمی گزر.</p>	<p>۱. بیکه‌ته‌ی پوزیتین خانه‌گان. ۲. میقازولیزمی شانه‌ده‌ماسرلکه‌گان. ۳. دوردوردی له‌میزدا نزلوا.</p>	<p>۱۴. گزگود (S)</p>
<p>گوش دانه‌ریله، شگسیناره‌گان، به‌نیر.</p>	<p>تیکچونین گده‌ه وررخوله.</p>	<p>۱. کورته‌بالایی. ۲. که‌مخویشی تاسن. ۳. که‌شسته‌نکردنی کوزنده‌دای تازونق. ۴. که‌شسته‌نکردنی قور نیتوک. ۵. دونه‌نگ چاکچوزینه‌وه‌ی برین</p>	<p>۱. له‌چهند تازنیزمیکا مه‌یه. ۲. یارمه‌تیدوره له‌کاری خورگه‌سوره‌گاندا. ۳. نوزتوره له‌گنج وچندالدا. ۴. له‌میزدا دوردوردی.</p>	<p>۱۵. زینک (Zn)</p>

كانزاكان: ئەو بەشەيە لە پىكھاتەي خۆراك كە پادەيەكى كەم لە لەشدا پىكدىنن، ھەريەكەيان بە پادەي تايبەتى خۆي بە (ملگم يا مايكرۆگرام) دەپپۆرئەت. ھاوسەنگيان ياخود زۆر پىدانيان گرنگە لە مېتابۆليزمى لەشدا. ئەو پادەيە لە كۆرپە لەدا كاتى لە داىكبون تەنھا (۳٪) پىكدەھيئەت، بەلام بە درىژاي تەمەنى بە شىوہيەكى پەھايى لە زيادبووندايە. پىژەي لە گەورەدا دەگاتە پادەي (۴,۳۵٪) بە كىشى لەش، (۸,۸۳٪) ئەم پادەيەش لە نىسك و (۱۰٪) لە ماسولكە كاندايە. كانزا سەرەككەيەكان ئەمانەن: كالىسيۆم، مەگنيسيۆم، پۆتاسيۆم، سۆديۆم، فۆسفۆر، گۆگرد، كلۆر، ئاسن، ئايۆدين، كۆبەلت، لەوانەش كە مەتر پادەي فلۆرید و مس و توتيا (زىنك) و كرۆميۆم و مەنگەنيز و ھەندىك كانزاي دىكەيە كە تائىستا بە تەواوي رۆليان نەزانراوہ.

د ئاۋرۇنگ مەھسۇمە قاندى خىشتى (B) فېتىمىنە كان

سەھىيە پروگراممىسى	ئۆزى	كەسى	تائىيە تەلەپلىرىگە كەي	فېتىمىن
<p>چىگە، پانسى، چىگەرى ماسى، شېرى، چەرد، گەو خىزاگانە، چەردى شېرىمان تېداپ، زەربىقە، مەنكە، ماساگرېنى، سەھەزىزە، سەردە، سەھەزىزە، زەرد، سەردە، مەيەمە زەرد.</p>	<p>۱. لە خوارنى ئاساسىدا، ئقد خوارنى پىئادانەت. ۲. خوارنىسى بۇمۇ پەسەمكى دۇرۇخا، پەن بەشىقەمەي، چەپ و دەرىمان، دەپتەمۇلى، زەمەردەلى، بولن و خابورون، تەمەي كەشە و وشكىرەمەس پىئىست.</p>	<p>۱. شە و كۆپىنە، تەرس لە پىئاكە، وشكىرەمەس، چەك كەلەنە، شە پىئىتەمۇلى كۆپىنە. ۲. چەردى لە دوست كۆپىنە ئېشەك و ددانە. ۳. وشكىرەمەس پىئىست. ۴. دىراگەرتى كەشە.</p>	<p>۱. لە چەردىدا دەنە پىئىزە. ۲. بەرگەي كەرس دەگىزىت. ۳. لە چىگەردا كەردە پىئىتە وە. ۴. بۇ دوستى كۆپىنە رەنگە كانى تۇرى پىئىن لە چاردا پىئىستە (لە پىئاكە كەمە). ۵. پىتە رەگىزى ئېشەك و ددان. ۱. دوست بولن و پىگە پىئىتى رەنگە شە شەنە پىئىست و تەلەپ قىلىشى چار، چۆگەي مەرس و مەنەسە ددان و مېز و زاننى.</p>	<p>۲. كۆپەلەي فېتىمىن (B) B1 B2 B6 B12</p>
<p>چىگە، كۆپىست، داندە، بۆلە، شېرى، تۇلى، كەمە، كۆمە لەسە، پاقە مەسە، كۆپىنە.</p>	<p>بەتەردەي تە زاننە وە.</p>	<p>۱. تە خۇشى پىئى پىئى. پىئالەگرا. ۲. پىئە پىئىزە كە مۇخارەن. ۳. دىراگەرتى كەشە. ۴. مەندىك خۇرى كە مۇخۇتى. ۵. (B6) لە مەنەل سىلارانا دەپتەمۇلى كەشە. ۱. شەك زاننى دەردىنى پىئان مەركىزى دەمەردە پەلە كان.</p>	<p>۱. لە تازارا دەنە پىئە وە. ۲. بەرگەي كەرس بەگەمە دەگىزىت. ۳. لە پىگە مېزە و زانە كەي دەردە دەرىت. ۴. مەندىكەن لە پىئەلە دا دوست دەگىزىن. ۵. بۇ دوستى كۆپىنە خۇرى سۇرە كان پىئىستە. ۱. مېتاپولېزىم لە شەنە دە مەنەسە كاندا.</p>	<p>۲. كۆپەلەي فېتىمىن (B) B1 B2 B6 B12</p>

<p>میوه ترشهاگان، تهماته، کله‌رم، سسوزه پهنک، سسوزه‌گان.</p>	<p>خراب نیبه.</p>	<p>۱. نه خوشی سسوزلی؛ شل‌زان، خوین به‌ربوون، نازلی نیسک، ۲. دره‌نگ چاکروونه‌وهی برین.</p>	<p>۱. له‌ناردا ده‌توتیه‌وه، ۲. کم به‌رگی که‌رسی ده‌گرت، ۳. به‌ناسانی له‌پرخول‌دا ده‌مژدی، ۴. له‌پرگی میزوه زیاد که‌دی ده‌ده‌رتیت، ۵. یاره‌تیده‌ری مژنی ناسنه.</p> <p>۱. چاک و مانده‌وهی تیران‌خان‌گانی ه‌مور شان‌گانی له‌ش.</p>	<p>۳. فیتامین (C)</p>
<p>شیر و مارگریش فیتامین (D) تیکران، پنی چگه‌ری ماسی، تیفشکی خنوز، تیفشکی سسوزوه و نه‌رتشه‌یی.</p>	<p>۱. نه‌گه‌ر بسق ماروه‌پسه‌کی درنوخانین به‌شیتوهی ده‌رمان و ده‌گرا ده‌پیتیه‌موی؛ - دل تیکران. - سسوزون. - به‌مبونی شان‌گانی له‌ش.</p>	<p>۱. نیسک‌تورمه له‌منالدا. ۲. کزبونن گشه. ۳. پورگان‌وهی نیسک له‌گورمه‌دا.</p>	<p>۱. له‌چوریدا ده‌توتیه‌وه. ۲. به‌رگی که‌رسی و ترش رفتی ده‌گرت. ۳. له‌گای چوریدا له‌پرخول‌دا ده‌مژدی. ۴. ه‌ه‌ندیکی له‌شما دروست ده‌پیت به‌موی به‌رپست که‌رتنی تیفشکی سسوز و نه‌رتشه‌یی. ۵. بزگفتنی مژنی کالسجیم و فوسفورد له‌پرخول‌دا.</p>	<p>۴. فیتامین (D)</p>
<p>گه‌لای سسوز، چگه‌ر، (نقد بلاوه).</p>	<p>نقد نه‌زاراوه</p>	<p>خوین به‌ربوون</p>	<p>۱. له‌چوریدا ده‌توتیه‌وه، ۲. به‌رگی که‌رسی ده‌گرت. ۳. له‌لایین ه‌ه‌ندیک به‌گرتیای پخول‌وه دروست ده‌گرت. ۴. له‌کرداری ه‌پینی خویندا پیوسته.</p>	<p>۵. فیتامین (K)</p>
<p>چوردی تئوی دانه‌زیله، که‌لای سسوز، کوزیزه‌لسی، پانله‌منیسه‌گان.</p>	<p>نقد نه‌زاراوه</p>	<p>۱. شنبویه‌وهی خوین له‌سوالی نه‌به‌گامدا. ۲. که‌متوانایی ده‌ماره‌گان.</p>	<p>۱. له‌چوریدا ده‌توتیه‌وه. ۲. به‌رگی که‌رسی ده‌گرت.</p>	<p>۶. فیتامین (E)</p>

ڤیتامینه کان: به شیکي گرنګ له خوراکي مرؤف و زینده وهران پیکده هیئن، که می یا زیادیان له خوراکدا کیشه وگرفتی ته ندروستی زؤر په یاده کهن و له و به شه خوراکیانن که مرؤف ناتوانیت وازیان لی بهینیت.

ووشی ڤیتامین به مانای نه و پیکهاتووه زیندوانه دیت که به پاده یه کی زؤر که م پتویستن بؤ به پتوه بردنی میتا بؤلیمی ناو خانسه کان و پربایه خ و گرنګن بؤمانه وه و گه شه کردنی هه موو زینده وهریک. ڤیتامینه کان به شپوه یه کی گشتی ده کرین به دوو جوری سه ره کییه وه:

یه که میان: نه وانه که له چه وریدا ده توینه وه و بریتین له ڤیتامین (A,D,E,K).

دوو ه میان: نه وانه که له ناودا ده توینه وه و بریتین له ڤیتامین (B,C).

کؤمه له ی یه که م: واته نه وانه ی له چه وریدا ده توینه وه:

۱. به گشتی به رگی گهرمی ده گرن، که واته له خواردنی گهرمکراودا ده میتنه وه.

۲. نه گهر به پاده یه کی زؤر وهرگیران، ده توانن له له شدا هه لېگیرین و له کاتی دیکه دا به کار به پتیرین.

۳. زؤر خواردنیان بؤماوه یه کی زؤر ده بیته هؤی ژه هراویبونی له ش پنیان، به تاییه تی له خواردنی هه نديک ده رمانی گیراوه ی نه م ڤیتامینه دا، نه گهر به بی چاودتیری پزیشک وهرگیران.

کؤمه له ی دوو ه م: نه وانه ی له ناودا ده توینه وه:

۱. به گشتی به رگی گهرمی ناگرن و شی ده بنه وه به لام به رگی ناوه نديکی ترش ده گرن.

۲. نه گهر به پاده یه کی زؤر خوران، هه لئاگیرین له له شدا، پتویسته له خوراکي رؤژانه دا هه بن.

۳. به گشتی له زؤر وهرگرتنیاندا، ژه هراوی بوون پرونادات و زیاده و زؤره که ی له ریکای

میزه وه فری ده دریت، یاله ریکای پیساییه وه.

كەى پتووستە فیتامینەكان بە تاییەتى بەكاربەتێن؟

بەگشتی لەشیکى دروست و خواردنی هاوسەنگ پتووستى بە پیدانى فیتامین نییە، بەلام لەهەندێك كاتدا یەكێك لەم لایەنانە توشى كەم و كورتى دین، پتووستە چارهسەریكى زانستیانەى پزیشکیان بۆ بكریت:

۱. لەمنداڵى نۆیوویدا، كە بەلاوازی یاخود بەناكامى لەدایك بوویت.

۲. لەتەمەنى شیرهخۆردا، پێش دەستكردن بەخواردنى ئاسایى، وەك خۆپاراستن.

۳. لەو تەمەنانەدا كە گەشەیان تیدا زۆرە، تا پێنج سال و لەهەرزەكاریدا بۆ خۆپاراستن.

۴. كاتى نەخۆشییەكان بەگشتى كە خواردن تێیاندا كەم دەبێتەو بە تاییەتى كە كردارى پووختاندن (Catabolism) لەلەشدا زۆردەبێت، بە تاییەتى لە منداڵاندا، وەك نەخۆشییەكانى سىكچوون و هەوكردنى كۆئەندامى هەناسە و سوریزەو گەلیك نەخۆشى دیکە، بۆ خۆپاراستن و چارهسەركردن.

۵. فیتامینی تاییەت لەسكپیدا، وەك ترشى فۆلیك، كە یەكێكە لەگروپەكانى فیتامین (B)، بۆ خۆپاراستن.

۶. لەتەمەنى پیریدا، هەندێك فیتامین و كانزای تاییەت بەكاردین.

۷. لەهەندێك نەخۆشى درێژخایەندا.

۸. كاتى بەكارهێنانى هەندێك دەرمان بۆ ماوێهەكى درێژ كاردەكاتەسەر كەلك وەرگرتن لەخواردنى ئاسایى. هەریەكێك لەوخالانە فیتامینی تاییەت بەخۆى هەیه كە پتووستە پزیشك دەستنیشانى بكات.

خشته ی (۵): نهو خوراكانه ی له كوردوستاندا دهست دهكهن

(بری سه رچاوه كانی كاربۆهیدرهیت و پپۆتین و چهوری و ئاو تیا یاندا)

م. نه كرم قهره داخی

ئاو (گم)	كاربۆهیدرهیت (گم)	چهوری (گم)	پپۆتین (گم)	۱۰۰ (گم) نهو
۸۲,۶	۱۳,۹	..	۰,۵	نه نانا س (۱۵۰ گم)
۱۲,۳	۶۹,۴	۴,۱	۹,۴	گه نهه شامی زهره
۷۹,۰	۱۲,۰	۰,۵	۶,۴	پونكه ی سهوز
	۹,۴	۰,۱	۱,۲	پپازی وشك (۱۶۲ گم)
۸۷,۸	۶,۳	۰,۳	۲,۸	پپازی سهوز
۷۵,۰	۲۰,۹	۰,۲	۲,۰	په تاته (۱۱۲ گم)
۷۳	..	۵	۲۱	گوشتی مرای (۱۱۶ گم)
۷۲,۵	۰,۵	۳,۱	۲۲,۷	گوشتی مرای (خضیری) (۱۱۹ گم)
۹۱,۵	۶,۴	..	۰,۸	شوتی
۷۳,۷	۰,۶۷	۱۲,۰۲	۱۲,۵۷	هینكه (۱۱۲ گم)
۸۵,۶	۰,۷	۰,۳	۱۲,۸	هینكه (سپینه كه ی)
۵۰,۹	۰,۳	۳۱,۷	۱۶,۱	زهر دینه ی هینكه
۳۲,۸	۰,۳	۵,۳	۵,۶	یهك هینكه ی مریشك (۵۰ - ۵۰,۵) گم تو یكل
۸۳,۹	۱۳,۳	..	۰,۴	سینو (۱۰۸ گم)
۱۸,۸	۷۳,۱	۰,۶	۱,۹	خورما
۸۳,۶	۱۱,۶	..	۱,۴	توو
۷۸,۹	۱۷,۵	..	۱,۴	هه نهیری (تهر)
۲۶,۱	۵۸,۸	۱,۳	۳,۳	هه نهیری وشك
۸۶,۸	۹,۱	۰,۳	۱,۲	گو یزمر
۸۵,۴	۷,۸	..	۱,۳	شلیك
۲۳,۵	۱۰,۷	۴۸,۲	۱۳,۸	نه ریکه گو یز (تهر)

۷,۲۵	۱۳,۰۰	۵۸,۷	۱۶,۷۵	گوپزی وشك
۹۳,۴	۴	..	۱	ته ماته (۱۱۷ گم)
۱۲	۷۵	۱	۱۲	ناردی گه نم
۱۳	۷۴	۱	۱۰	ناردی جو
۱۲,۳	۵۲,۸	۱,۹	۲۶	نیسك
۲۱	۷۹	..	۰,۳	هه تگوبن
۷۹,۱	۱۷,۷	..	۰,۷	ترئ
۸۰,۴۰	۱۶,۸	..	۰,۸	هه لوژه
۸۹,۱	۶,۳	۰,۲	۲,۶	فاسولپای سهوز
..	۴۸,۷۱	۱,۶	۲۵,۳	فاسولپای وشك
۹۲,۳	۳,۸	۰,۲	۱,۲	توری نهسته نیول
۸۶,۹	۸,۴	۰,۱	۱,۹	توری کهرکوک
۴,۳	۱۳,۸	۵۴,۰	۲۲,۳	فستق
۷,۵	۱۵,۷	۴۴,۵	۲۷,۵	فستق عبید (۱۳۳ گم)
۹۰,۵	۴,۶	۰,۳	۲,۵	قه رنابیت (۱۶۲ گم)
۷۳	۳,۵	۲۰	۳	کوریم
۵,۵	۲۱	۲۶,۵	۲۲,۳	کاکاو
۷۱,۶	۳,۳	۳,۷	۱۹,۹	جگهر
۸۹,۳	۵,۹	۰,۲	۲,۵	زهرده چهوه (۱۴۰ گم)
۷۵,۶	۰,۴	۴,۵	۱۶,۴	گورچیله
۸۷,۵	۸,۵	۱,۴۲	۰,۸	لاله نگی (۱۵۸ گم)
۶,۳	۱۳,۲	۵۳,۲	۲۱,۴	بادم (۱۷۸ گم)
۸۱	..	۸,۶	۹	میشك
۸۵,۲	۱۱,۱	..	۰,۹	کشپیش
۸۵,۱	۶,۷	۰,۷۲	۳,۷	مه عده نوس
۱۱,۸	۷۵,۶	۰,۷	۱۲,۹	مه عکه روئی
۷۳,۸	۲۲,۸	..	۱,۳	موز (۱۴۷ گم)

۴۶,۶	۸,۱	۳۵,۹	۵,۶	گویزی هندی (تازه)
۹۳,۴	۵,۳	گویزی هندی (شیره‌کھی)
۸۷,۵	۴,۸	۳,۶	۳,۴	شیری (مانگا)
۸۷,۱	۴,۷	۳,۹	۳,۶	شیری (بزن)
۵,۳	۳۷	۲۶,۸	۲۵,۲	شیری (وشک)
۷۰	۱۰,۹	۹,۳	۸	شیری (خه‌ست)
۷۵,۲	۰,۵	۱,۹	۲۲,۱	کوتر (گوشته‌کھی)
۳۷	۵۰	۰,۵	۸	نانی که نمی سپی
۴۰	۴۵	۱	۸	نانی جو (بوز)
۸۲,۷	۱۴,۲	..	۰,۸	قوڭ (۱۰۳ گم)
۹۷,۷	۰,۹	..	۰,۶	خه‌یار
۷۴	..	۴,۵	۲۰	مريشک (گوشته‌کھی)
۱۱,۸	۶۸,۲	۴,۳	۱۰,۵	هه‌رزن (الدخن)
۷۴,۳	۰,۵	۱,۹	۲۲,۳	گوشتی پوز (دراج)
۶۶,۳	۰,۵	۸,۵	۲۳,۷	قه‌له‌مون
۱۴,۸	۰,۸	۸۳,۷	۰,۷	کهره
۲۵,۴	۶۶,۲	۱,۲	۱,۶	میوژ
۲۵,۵	۸,۶	۳۹,۶	۳,۲	زه‌یتون
۹۳,۳	۱,۸	۰,۳	۲,۳	سپیناخ
۸۱,۹	۱۴,۲	..	۰,۶	به‌هی
۹۰,۳	۶,۵	..	۱,۱	کوله‌که
۹۴,۲	۳,۹	۰,۱	۰,۸	شيلم
۱,۵	۵۸	۲۷	۷	چکلیت
۸۹,۹	۶,۸	۰,۱	۱,۳	چده‌نلامر
۲,۳	۳,۵	۴۹,۷	۳۹,۱	سنه‌ویه‌ر

م. نه کرم قه رمداخ

فه رهه نگوک

کوردي	عده بي	ئینگليزي
بيتي - ا -		
ئوكسيدبوون	التاكسد	Oxidation
ئيشي هه وير	عجين	Dough, Paste
ئيسكه نهرمه	كساح	Rickets
ئاويه ندبوون	الاستقاء	Edema
ئه لكترويت	الكترويت	Electrolyte
ئيسك	العظم	Bone
ئاوسان، په نمان	انتفاخ، تضخم	Swelling
ئارهق	عرق	Sweat
ئابوري	الاقتصاد	Economy
ئه نيميا (كه مخويني)	نقص الدم	Anemia
ئه نيمياي خوراي	نقص الدم الغذائي	Nutritional Anemia
ئه سكه رپوت	الاسقربوط	Scurvy
ئا يودين	اليود	Iodine
بيتي - ب -		
بوري هه وا	الرغامي	Trachea
به راز	الخنزير	Pig
به رويووم	المحاصيل	Products
به رزكار كردن، زور زان	الافراز العالي	Hyper secretion
ترشه نه مينيه بنه رته تيبه كان	الاحماض الامينية الاساسية	Essential Amino Acid
بهه خوراي	سوء التغذية	Malnutrition
به نه	الاصرة	Bond
بيتي - پ -		
په نير	جبن	Chees
پووك	نثة	Gum
پيكهاتوو	التركيب	Structure
پيگه يشتوي	البلوغ	Maturity Adolescence

Old Age	عجوز	پیر
Protien	بروتین	پروتین
Legumes	بقولیات	پافله مدنی
Skine	الجلد	پست
Pressur	الضغط	پهستان
Atrophy	الضمور	پوکانهوه
Feces	غانط (براز)	پیسایی
Requirements	الحاجات	پیداویستییه کان
Cell Membrane	غشاء الخلية	پهردی خانه
Economic Structure	التركيب الاقتصادي	پیکهاتهی نابوری
Iepoprotien	البروتينات الدهنية	پروتینی چهوری نامیز
Skeleton muscle	العضلات الهيكلية	پهیکه ره ماسولکه
پیتتی - تا -		
Monossacharides	السكريات الاحادية	تاکه شکر
Fatty acids	الحمض الدهني	ترشه چهوری
Saturated	مشبع	تیر
Age	عمر	ته من
Aminoacids	الحمض الاميني	ترشی نه بیینی
Infection	الاصابة	تووشبوون
Saturation	التشبع	تیربوون
Solution	الذويان	توانهوه
Nutrient	العناصر الغذائية	توخمه خوراکی
پیتتی - ج -		
Liver	الكبد	جگر
Dissacharides	السكريات الثنائية	جووته شکر
پیتتی - چ -		
Exophthalmas	جحوظ العينين	چاو دم په رین
National Watch	الرقابة الوطنية	چاودیری نیشتمانی
Capability	الكفاءة (القدرة)	چوستی

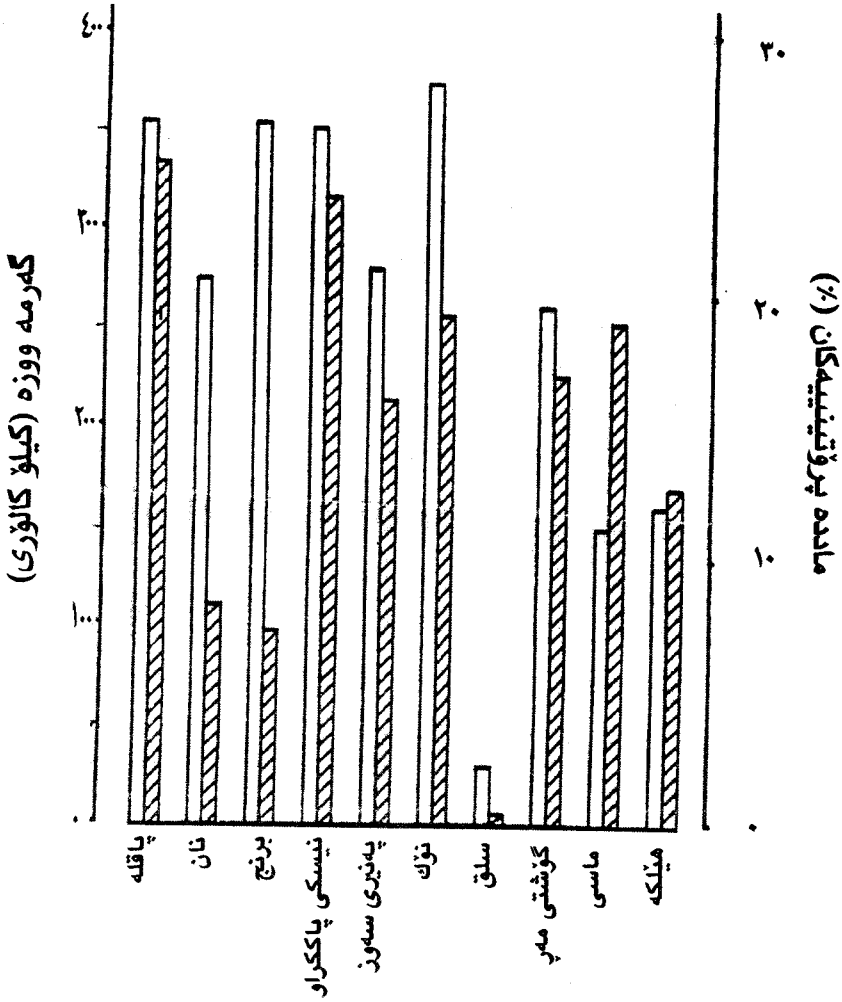
Lipids	الدهن	چهوری
Xerophthalmia	جفاف العين	چاو ووشکی
Margarine	الدهن النباتي	چهوری رووهکی
Adipose tissue	الانسجة الدهنية	چهورییه شانہ
بیستی - خ -		
Nutriments, food,	الغذاء	خوراک
Date	التمر	خورما
Blood	الدم	خوین
Cold - blooded animals	ذوات الدم البارد	خوین سارد
Warm - blooded animals	ذوات الدم الحار	خوین گهرم
بیستی - د -		
Disease	مرض	دهرم
Chronic	مزمن	دریژخایهین
Health	الصحة	دروستی
Vomit	تقيؤ	دل تیکه لندان (هیلنجدان)
Brain	الدماغ	دهماخ
Nervous system	الجهاز العصبي	دهماره کونه ندام
Osmotic pressure	الضغط الأزموزي	ده لاندنه پهستان
بیستی - ر -		
Grease, oil	الزيت (الدهن)	رؤن
Atherosclerosis	تصلب الشرايين	رهقبوونی خوینبه رهکان
Mutton tallow	الدهن الحار	رؤنی هیزه
Oil	الزيت	رؤنی شل
Proportion	النسبة	ریژه
Fiber	الليف	ریشال
Corn oil	زيت الذرة	رؤنی گه نمه شامی
Olive oil	زيت الزيتون	رؤنی زهیتون
Gland	غدة	رژین
Photosynthesis	التكوين الضوئي	رؤشنه بیکنهاتن

Catabolism	الهدم	روحانندن
پیتى - ژ -		
Meal	الوجبة	ژم
Environment	البيئة	ژینگه
Pituitary gland	الغدة النخامية	ژیر میشکهرژین
پیتى - ز -		
Olive	زیتون	زهیتون
Youlk	المح	زهردينه
پیتى - س -		
Spleen	الطحال	سپل
Vegetable	الغضراوات	سهوزه
Source	المصدر	سهرچاوه
Angina Pectoric	الذبحة الصدرية	سنگه کوزی
Circulation	الدورة الدموية	سوری خوین
Baby, nursling	الرضيع	ساوا
Pregnant	الحامل	سکپر
Simple	بسيط	ساد
Diarrhea	الاسهال	سکچوون
Cellulose	سيلولوز	سلیلوز
Albumen, white of egg	بياض البيض	سپینه
پیتى - ش -		
Liquid	السوائل	شله مهنی
Fatigue	كلائي - التعب	شه که تی
Colza, Summer, rape	شلفم	شيلم
Baby	الرضيع	شیره خوړه
پیتى - ف -		
Polysaccharides	السكريات المتعددة	فرشه کر
Phospholipids	الاشحوم المفسرة	فوسفولپید
پیتى - ق -		
Cream	قشمة	قه یماغ

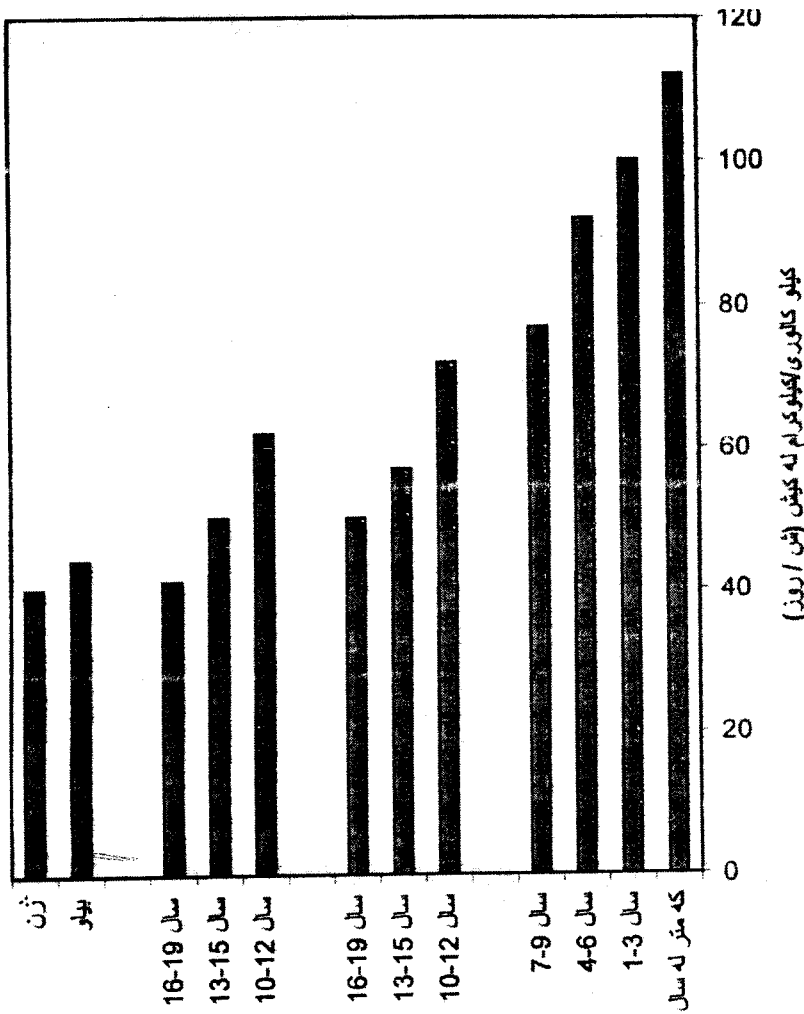
Cauliflower	قرنابیط	قهرنابیط
Obesity	السمنة	قهرلهوی
Phase	مرحله	قوناع
پیٹی - ک -		
Carbohydrate	کاربوہیدرت (الفحمیات)	کاربوہیدریت
Embryo	الجنین	کورپہلہ
Deficiency	نقص	کہمی
Metal	المعدن	کانزا
Calorie	(کالری) سعة حرارية	گهرموکہ
Sociology	علم الاجتماع	کومہ لزانہ
Social	اجتماعی	کومہ لایہتی
Dats, Grasspea	هرطمال - خرطال	کزن
Chesnuts	الکستانه	کہستانہ
Cholesterol	کولیسٹرول	کولیسٹرول
Butter	الزبدة	کہرہ
Nervous system	الجهاز العصبي	کونہندامی دھمار
Digestive system	الجهاز الهضمي	کونہندامی ہدس
Culture	الثقافة	کہنتور
Kwashiorkor	کواشیرکور	کواشیورکور
Currants, Sultana	کشمش	کشمیش
پیٹی - گ -		
Changing	التغير	گوراکاری
Goiter	الدراق	گویتہر
Contraction	التقلص	گرڈیوون
	الذرة	گہ نمہشامی
Growth	النمو	گہشہ
Dwarfism	التقزم	گرگنی
Nuts	بندقہ	گویزہلی
Beef meat	لحم البقر	گوشتی گا
Lamb meat	لحم غنم	گوشتی ہدرخ

Lean meat	لحم الخالص	گوشتی بی چهوری
Endemic goiter	الدراق المتوطن	گویتھری نیشته‌نی
پیتی - ل -		
Heart beat	ضربات القلب	لیدانی دل
پیتی - م -		
Muscle	العضلة	ماسولکه
Absortion	الامتصاص	مزین
Curds, yoghurt	اللبن	ماست
Spaghetti	مكرونة و السباغيتي	مکرونه و سپاکیتی
Raisins	زبيب	میوژ
Fish	السمک	ماسی
Marasmus	مراسم	مهراسمه‌س
Thrombus	الخثرة	مهیو
Urine	البول	میز
Coagulation of blood	تخثر الدم	مهیینی خوین
Fruits	الفاكهة	میوه
Metabolism	الايض	میتابولیزم
پیتی - ن -		
Idialy	المثالي	نموونه‌بی
Deficiency	النقص	ناهه‌مواری (که‌می)
Hyposecretion	قلة الافراز	نزم کارکردن
Endemic	متوطن	نیشته‌جی
Sleep	النوم	نوستن
Non Saturated	غير مشبع	ناثیر
Disease	المرض	نه‌خوشی
Non essential	غير اساسي	نابنده‌تییه‌کان
Sign	علامة	نیشانه‌کان
Region, area	منطقة	ناوچه
Starch	نشأ	نیشاسته
Neonatal	الوليد	نویوو

پیتی - ه -		
Adolescence	المراهقة	هه رزمكاری
Equilibrium	التوازن	هاوسه نگی
Tireness	التعب	هیلاکی
Inflammation	التهاب	هه وکردن
Giant millet	الدخن ، جاورس	هه رزن (گال)
Fig	التین	هه نجیر
Honey	العسل	هه نگوین
Egg	البيضة	هیلاکه
Haemoglobin	هیموکلوبین	هیموکلوبین
Snail	القواقع	هیلاکه شهیتانوکه
Brachitis	التهاب القصبات	هه وکردنی بؤرییه کانی سی
Hypothalamus	تحت المهاد	هایپوسه له ماس
پیتی - و -		
Energy	الطاقة	ووزه
Sport	الرياضة	ومرزش
پیتی - ی -		
Urea	بونة	یوریا



شېۋەى (۱) بەراۋوردىك بېرى پىرۇتېن و ووزە لەمەندىك خۇراكدە پېشان ئەدات



می

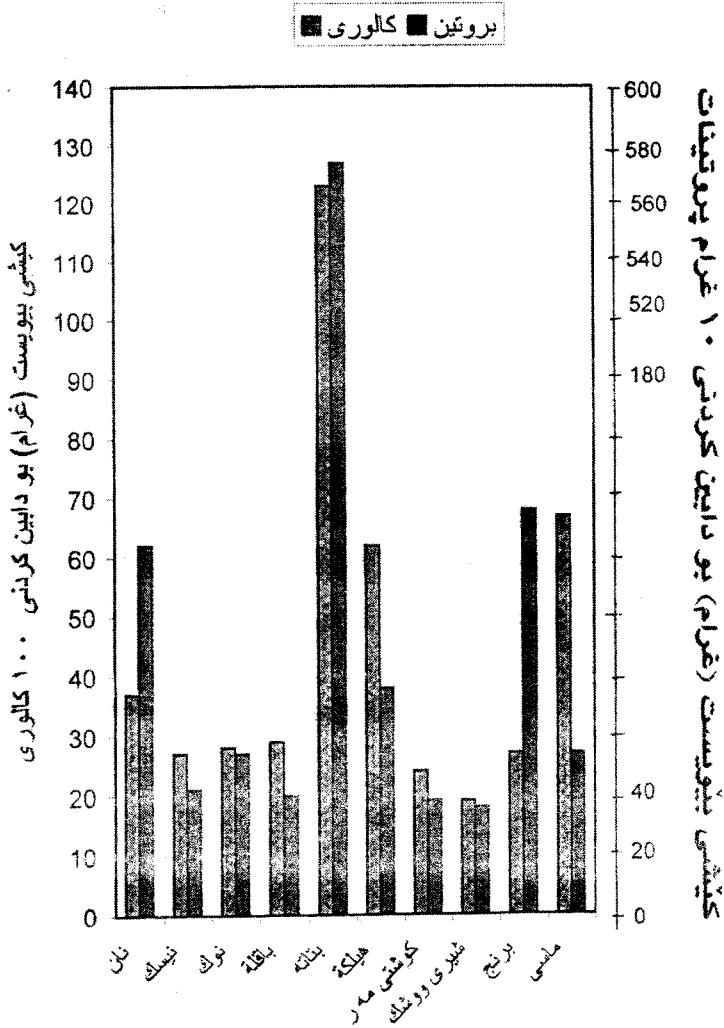
پسر

پیکه یشتون

هدرزه کار

منال

شیوهی (۲) به راوردی پپیداویسته کانی ووزهی روزانه



شېئەھى (۲) بەراوردى بېرى ووزە و پروتېن لەھەندىك خۇراكدە

سەرچاوهكان

١. وضع الطفل في العالم يونسيف (١٩٩٥).
٢. د. فلاح سعيد جبر (غذاؤنا ومستقبلنا) الاتحاد العربي للصناعات الغذائية.
٣. الإستراتيجيات المتعلقة بالطفل في التسعينيات يونسيف - أيلول ١٩٨٩..
٤. سارنيك ريزي، ج ميشيل جيرتي (غذاء وتغذية الأسرة) كتيب الأولويات بإقليم شرق بحر الأبيض المتوسط (١٩٨٢).
٥. العبيدي، حميد مجيد وبشرى عبدالله الحداد (التغذية) وزارة التعليم العالي - جامعة المستنصرية (١٩٩٢).
٦. التخصيصات الغذائية للمستشفيات/ وزارة الصحة العراقية - معهد بحوث التغذية ١٩٨١.
٧. فرج الله وردي (عمر الإنسان وعلاقته بالغذاء والتغذية).
٨. ليديا ج. روبرتس "الطريق إلى التغذية الصحيحة" ترجمة د. عبدالله صدقي (القاهرة).
٩. د. هكروم قهره داخي (بنه ماكاني خوراكى مروف) سليمانى (١٩٩٨).

10. Bingham, Shelia: " Dictionary of Nutrition" Great Britain 1977.

11. Anderson, others: " Nutrition in Helh and Disease" Toronto 1982 (17 Th ed.).

12. Rope, Nancy: Pocket Medical Dictionary 13 Th ed. Great Britain 1978.

13. Guthire, HA: " Introductory Nutrition" 4 Th ed. St. Louis Mosby.

14. Nilson: " Text Book of Pediatrics" 12 Th ed. 1983.

15. "Davidsons Principals and Practice of Medicine" John Macleod 16 Th ed. 1981.

17. Guid Lines for Rational Drug Use Von Massow Cothers (Macmillan Publication). 1997.

18. Micronutrition Mid Decade Coals UNICEF 1993.

بسم الله الرحمن الرحيم

يسعدنا أن نقدم كتابنا الاول " مبادئ عامة للطلبة: التغذية الصحية " ويعتبر الكتاب مساهمة متواضعة وأولوية في زيادة التوعية الصحية والغذائية في كردستان. ونتأمل أن تزداد المحاولات لأثراء المكتبة الكردية في هذا الاختصاص المهم. وندعو الاهالي والتربويين والجهات المعنية بالأمر بتوصيل المعلومات التي جمعها المؤلفين الى الاطفال بشكل عام والطلبة بشكل خاص حتى يستفيدوا منها وتصبح التغذية الصحية ووقاية صحتهم ورعايتها جزءا من العادة اليومية.

حق الطفل في التوعية الغذائية

اصدر المجلس الاقتصادي والاجتماعي لمنظمة الامم المتحدة لائحة بحقوق الطفل في عام (١٩٨٩) بعنوان "Convention on the Rights of the Child" ذكرت اللائحة حق الطفل في التغذية والصحة وركزت على أهمية توصيل المعلومات عن هذين الموضوعين الى الاطفال. فقد ذكر في البند السادس حق الطفل في الحياة وفي التطور البدني. وذكر البند السابع والعشرين مسؤولية الدول بتحصيل الطفل على التغذية اللازمة التي تضمن نمو الطفل عقليا وبدنيا. كذلك أكدت اللائحة مسؤولية الوالدين تغذية اطفالهم ليضمنوا التطور الطبيعي لهم. وفي حالة عدم قدرة الوالدين على توفير الغذاء المناسب، طلبت اللائحة من الدول مساعدة هؤلاء، كذلك طلبت اللائحة من المجتمع الدولي مساعدة الدول الفقيرة او التي تتعرض للكوارث الطبيعية او السياسية. وقامت

هيئات الامم المتحدة المختلفة بتعريف وتخطيط برامج خاصة تساعد الدول على تكوين برامج غذائية خاصة لشرائح المجتمع المختلفة. وفي الدول الغربية وأمريكا الشمالية تكونت مؤسسات (حكومية وغير حكومية) لمساعدة مواطنيها في الحصول على الغذاء الصحي. واهتمت تلك الجهات بتغذية الطفل (من مرحلة الجنين الى ١٨ سنة) نظراً لحاجة الطفل للغذاء الصحي في بناء أعضائه بشكل سليم وطبيعي، و نموها بتدريج صحي. وطالبت منظمتي (WHO) و (UNICEF) من الدول الغينة مساعدة الدول الفقيرة حتى تستطيع الاخيرة من تقديم الغذاء الى شعوبها. ومن تجربتي في الولايات المتحدة الأمريكية لاحظت قيام المدارس (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) بتقديم غذاء يومي لطلابها لمدة خمسة أيام في الاسبوع. وفي العادة يعفى الطلاب ذوي الدخل المحدودة من رسوم الغذاء. وتقوم هيئات علمية ومراكز البحوث المتخصصة بدراسة حاجة الطفل الغذائية (حسب عمره) وتوفير تلك الحاجة في الوجبات اليومية. والمثال السابق هو للتأكيد على حق الطفل في الغذاء، وإذا لم يحصل عليه في البيت، يحصل عليه في المدرسة. وهنا لا بد من الاشارة الى الفرق بين الطعام Food الذي يشمل جميع انواع المواد الذي يأكلها الانسان، وبين التغذية Nutrition الذي تعني الطعام الصحي (او المفيد) للجسم. وحتى يستطيع الانسان أن يختار طعاما صحيا لا بد من معرفة حاجة الجسم الى المواد الضرورية وكيفية إيجادها في المصادر الحيوانية او النباتية او الطبيعية واخيرا كيفية الحصول عليها. هذه المعرفة هي للطالب والتربوي والاهل والسياسي و الاداري الخ.

نقص الطعام و التغذية في كردستان

يحتاج الصغير والكبير الى الطعام بشكل عام، وتكون حاجة الصغير اكبر من الكبير وذلك لان الصغير في دور النمو، وإذا كانت الامم المتحدة جعلت من حصول الطفل على الغذاء حقاً من حقوقه الاساسية، فقد سبقت الاديان السماوية الامم المتحدة بالآف السنين، وأقرت ذلك الحق. إلا أن الجديد في هذا العصر اصبح واجبا على الدول الغنية مساعدة الدول الفقيرة للوصول الى الحد الأدنى من الطعام. وقد قامت الامم المتحدة، وخلافا لكل قراراتها في حماية الطفل في التغذية والصحة، بفرض حصار كامل على الصادرات العراقية بعد احتلال العراق لدولة الكويت عام (١٩٩٠). ونظراً لاعتماد العراق على صادراته البترولية في شراء الجزء الاكبر من الطعام فقد حرم من الشراء نتيجة قرار الحصار. وأصبحت كردستان وشعبها ضحية لقرار الامم المتحدة نظراً لشمولها بالقرار. إلا أن الحصار الدولي هو جزء من الاسباب التي ادت الى تدهور الحالة الغذائية في كردستان، أما الاسباب الاخرى فهي:

- ١٩٨٦-١٩٨٨ تدمير الريف الكردي و ترحيل سكانهم الى المجمعات وتلقيم الاراضي الزراعية ضمن عمليات الانفال للنظام العراقي.
- نيسان - حزيران ١٩٩١ اللجوء المليونى للشعب الكردي وتعرض الاطفال الى الجوع الشديد.
- تشرين الاول ١٩٩١ الحصار الاقتصادي العراقي على كردستان.
- ١٩٩٠ الى الوقت الحاضر الحصار الدولي على العراق بما فيها كردستان.

ومن المعروف إن الاطفال والنساء هم أول ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية. وقد كانت حصة كردستان من الكوارث اكثر بكثير من حصة العراق ككل. هناك بعض معلومات أساسية عن واقع العراق الغذائي قبل الحرب

كما سجلتها هيئات الامم المتحدة المختلفة، ومقارنة ذلك بالمعلومات ما بعد الحرب لمعرفة اسباب نقص الطعام والغذاء وتدهور الحالة الصحية بشكل عام. فبالرغم من وجود اراضي زراعية كبيرة في العراق ووجود انهار كثيرة، فقد اعتمد النظام العراقي على استيراد ثلثي استهلاك العراق من الطعام. واعتمد العراق على تطوير منشآته البترولية وزيادة تصدير البترول بدلا من تطوير الزراعة والوصول الى الاكتفاء الذاتي. كانت كردستان مصدرا كبيرا للحبوب والفاكهة والخضراوات في العقود الماضية، إلا أن تدمير القرى الكردية وترحيل الفلاحين الى مجتمعات قريبة من المدن الكبيرة حول عدد كبير من المنتجين الى المستهلكين للطعام، وبذلك زادت حاجة واعتماد العراق على استيراد الطعام من الخارج. ونظراً لان البترول هو السلعة الرئيسية للحصول على ثمن استيراد الطعام، فمنع تصدير البترول وبيعه أدى الى عدم قدرة النظام شراء الطعام ومحاولة الاعتماد على الانتاج المحلي لتغطية الاستهلاك العام. ولولا استخدام النظام للبطاقة التموينية لتوزيع الطعام، لأصاب العراق بكامله مجاعة تشبه ما تعرض له الصومال وأثيوبيا. إلا أن الطعام ظل قليلا وغاليا ولذلك فقد باع الناس ممتلكاتهم لشراء الغذاء وبدأ عدد كبير من الناس بزراعة حدائق بيوتهم وتربية الدجاج لتغطية جزء من حاجاتهم. وحاول النظام العراقي تجشيع المزارعين على الزراعة ولكن سياسات النظام القديمة واستمرار الحصار الدولي أدى الى فشل تلك المحاولات. وفي مايلي جدول بالانتاج المحلي في كردستان كما ذكرتها تقارير (WFP) و (FAO):

جدول (أ) الانتاج السطحي

المحصول الزراعي	١٩٩٥	١٩٩٦	١٩٩٧
حنطة	٧٩٨,٠٠٠	٩٧٠,٠٠٠	٧٠٧,٠٠٠
شعير	٧٩٠,٠٠٠	١,٢١٦,٠٠٠	٦٨٣,٠٠٠
عدسيات	-	٤٥,٠٠٠	٤٤,٠٠٠
مواد اخرى	-	١,٠٠٠	-

ملاحظة: الاوزان بالاطنان.

ويظهر الجدول بأن انتاج كردستان في عامي (١٩٩٦ و ١٩٩٧) كان اقل من انتاج عام (١٩٩٥) واقل من الزيادة التي حصلت في الانتاج في وسط وجنوب العراق. ويمكن أن تكون قلة الامطار وقلة مبيدات الحشرات والاقنتال الداخلي اسباب لعدم تطور الزراعة في كردستان بالرغم من كثرة الاراضي الزراعية، وقد ذكرت التقارير العالمية بأن الانتاج الحيواني في العراق قد انخفض بنسبة (٦٠٪) مما كان عليه الوضع قبل الحرب (١٩٩١). وقدرت في عام (١٩٩٧) عدد الابقار والماعز والاغنام في كردستان بـ (٣,٢) مليون. واغلقت ابواب كثير من الدواجن والاحواض الانتاجية للاسماك وغيرها.

القرار الدولي ﴿ ٩٨٦ ﴾ : النفط مقابل الغذاء

كان العراق يستورد ثلاثة ملايين طن من الحبوب قبل الحرب، وكان معدل حصة الفرد العراقي سنويا حوالي (١٩١ كيلوغراما) في الثمانينات. انخفض هذا الرقم الى (١٢١ كيلوغراما) في النصف الاول من التسعينات. وتعتبر الحبوب مصدرا رئيسيا للطاقة التي يحتاجها الانسان يوميا. وقد كانت حصة الفرد قبل الحرب بالوحدات الحرارية حوالي ثلاثة آلاف كاليري في اليوم، انخفض الى

حوالي الالف في عام (١٩٩٥). وكان ذلك الرقم بمثابة انذار للهيئات الدولية على سوء الحالة الغذائية وماسينتج من سوء الحالة الصحية في العراق. وقررت الامم المتحدة اصدار قرار (٩٨٦) المعروف - النفط مقابل الغذاء - لسماح العراق بتصدير البترول بقيمة (٥,٢) بليون دولار أمريكي كل ستة اشهر وشراء المواد الصحية الغذائية من المبلغ المذكور وقد وقعت الحكومة العراقية وثيقة تفاهم مع الامم المتحدة، تتولى فيها الحكومة توزيع هذه المواد على المحافظات الخمسة عشر الخاضعة لسيطرتها وتتولى الامم المتحدة مسؤولية توزيع المواد في المحافظات الكردية التي هي خارج ادارة الحكومة العراقية. وفي مايلي جدول يظهر المبالغ المخصصة للطعام، وجدول التغذية في كردستان.

جدول (ب) الطعام

المرحلة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولى	١٢٢,٥٣,٠٠٠	١٢١,٩٢٣,٢٤٠	٩٩,٥
الثانية	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	١٠٩,٧٢١,٢٠١	٨٩,٥٧
الثالثة	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	٩٨,٢٠٧,٧٨٥	٨٠,١٧
الرابعة	١٣٦,٠٠٠,٠٠٠	٧٦,٣٣٦,٩٩٤	٥٦,١٣

جدول (ج) التغذية

المرحلة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولى	٥,٠٠٠,٠٠٠	٤,٠٤٢,٦٠٩	٨٠,٨٥
الثانية	٩,٠٨٢,٠٠٠	٧,٩١٤,٢٨٩	٨٧,١٤
الثالثة	٨,٠٠٠,٠٠٠	٦,٦٣٤,٧٠٨	٨٢,٩٣
الرابعة	١١,٥٠٠,٠٠٠	٤٣٦,٢٢٢	٣,٧٩

ملاحظة:

*المبالغ هي بالدولار الأمريكي.

*صدرت هذه المعلومات من الامم المتحدة في شباط (١٩٩٨).

ونتيجه لتطبيق قرار (٩٨٦) فقد تحسنت الحالة الغذائية للفرد. وزادت حصة الفرد من الحبوب من (١٢١ كيلوغرام) الى (١٧٩ كيلوغرام) سنويا. وزادت السعرات الحرارية من حوالي الالف كاليري الى الالفين في اليوم للشخص الواحد. ويغض النظر عن التحسن الملحوظ في زيادة الطعام والسعرات الحرارية؛ إلا إنها اقل بثلاث مماكن عليه الوضع قبل الحرب. نشرت (WFP,FAO) جدولا في تشرين الاول (١٩٩٧) لتظهر كمية الطعام التي يستلمها المواطن في كردستان ومقارنة ذلك بالكمية التي كان يستلمها في عام (١٩٩٥).

جدول (د) يعطي الارقام بالكيلوغرام الواحد للشخص في اليوم الواحد:

المادة	طحين	رز	بقويات	دهن نباتي	سكر	شاي	ملح	طعام للرضيع
١٩٩٥	٦,٠	١,٢٥	-	٠,٦٢٥	٠,٥	٠,١٠	-	١,٨
١٩٩٧	٩,٠	٢,٥	١,٠	١,٠	٢,٠	٠,١٥	٠,١٥	٢,٧

ويظهر الجدول إن حصة عائلة متكونة من خمسة افراد تستلم في الشهر الواحد (٤٥ كيلوغرام) طحين و(٧,٥ كيلوغرام) رز و(٥ كيلوغرام) دهن و(١٠ كيلوغرام) سكر عدا طعام الرضيع. ولايذكر التقرير عن نوع وجودة المواد الغذائية الموزعة. ولكن يذكر بأن المواد الموزعة تخلو من فيتامينات مهمة كفيتامين (A,B6,C) وتضم نسبة قليلة جداً من الكالسيوم والزينك. كذلك تفتقر القائمة الى مصادر بروتينية مهمة للاطفال. وطورت وزادت المنظمة الدولية من المواد الموزعة حسب تقاريرها في العامين (١٩٩٨ ، ١٩٩٩).

التغذية الصحية

يوصف الشخص بأنه يعكس ما يأكل؛ وذلك لان الاكل والشرب يكونان اجسامنا من الجلد الى العظم، ومن العظلات الى الاعصاب. فالطعام والشراب يتحولان الى جزيئات امينية Nutrients تدخل في تركيبه الاعضاء المختلفة من الجسد. وتتغير هذه التركيبة من مرحلة الى مرحلة اخرى في عمر الانسان. ففي مراحل الطفولة والشباب تكبر اعضاء الجسم ولذلك فاستعمال الغذاء يكون للبناء، بينما في مراحل متأخرة بالعمر يفقد الجسم بعض انسجته ويعوضها بالغذاء. ولهذا يحتاج الانسان أن يأكل ويشرب كل يوم. بالاضافة الى البناء و تعويض الانسجة والخلايا التالفة، يحتاج الانسان الى الطاقة. فالطاقة تصرف عندما يحرك الانسان جسده او أي عضو فيه، وعندما يفكر ويكتب، بل حتى وهو نائم يصرف الانسان الطاقة، ونظراً لان اجهزته الداخلية كالدورة الدموية والتنفس يظلان يعملان ولذلك فهما يصرفان الطاقة. إن الجهاز المسؤول عن تحويل الطعام والشراب الى الجزيئات الدقيقة هو الجهاز الهضمي. وتنقل الشرايين والاوردة هذه الجزيئات الى الاجزاء المختلفة بالجسد، أما الجهاز التنفسي فيقوم بتحرير الطاقة عن طريق الخلايا الجسمية. يتكون الجهاز الهضمي من (الفم، المرئ، المعدة، الامعاء الدقيقة، الامعاء الغليظة، المستقيم، و المخرج). ويساعد الجهاز الهضمي الكبد والكليتين. وكل عضو من هذه الاعضاء يشبه معمل خاص، حيث له وظيفته في التعامل مع الطعام؛ ويستلم كل عضو الطعام بهيئة معينة ويمررها الى العضو الذي يليه اخرى. ومليء الهضم عملية مستمرة تبدأ من تناول الطعام بالفم الى

رمي الفضلات من المخرج، وأثناء هذه العملية يمتص الجسم المواد النافعة وغير نافعة. ولهذا هناك أمران مهمان الإشارة لهما؛ وهما:

(أ) إن عملية الهضم مترابطة ومتكاملة، ولذلك فإذا أصاب أي عضو يعطل (نتيجة للمرض) فإنه سيؤثر على الجهاز كله.

(ب) نظراً لامتناس الدم لما هو نافع وغير نافع، فمن الضروري تناول ما هو نافع ومفيد، بحكم إن الغير نافع يؤثر سلباً ليس فقط على الجهاز الهضمي، بل الاجهزة الأخرى في الجسم. ونشير على القارئ أن يراجع كتابنا الأول عن الوقاية والصحة العامة لمعرفة تفاصيل أكثر عن اجهزة الجسم وكيفية المحافظة عليها.

يحتاج الانسان الى مصادر غذائية مختلفة لبناء جسده وأعطاه المناعة المطلوبة، تقسم هذه المصادر الى خمسة مجموعات:

١. كاربوهيدرات

وهي المصدر الرئيسي للطاقة، ويمكن ايجادها في البطاطا والخبز والرز او الحبوب بشكل عام؛ وبعض انواع الفاكهة.

٢. دهون

مصدر آخر للطاقة ومصدر للبناء وتعويض الانسجة التالفة. ويمكن ايجادها في منتجات الالبان كالحليب والزبد وفي بعض اللحوم وفي بعض البذور.

٣. بروتين

مصدر اساسي للبناء وتعويض التالف. ويمكن ايجادها في اللحوم، والبيض والسّمك والجبن وبعض الحبوب والنباتات.

٤. معادن

مصدر اساسى لبناء العظام والاسنان وبعض الخلايا. ومن أهم هذه المعادن هي كالسيوم، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم ومغنيسيوم. توجد هذه المعادن في مصادر مختلفة من المواد المذكورة أعلاه.

٥. فيتامينات

هي مواد عضوية وكيميائية يحتاجها الجسد كعوامل مساعدة مع المجموعات الاخرى للبناء والتعويض وكسب المناعة من الامراض. وتوجد انواع مختلفة تدعى بفيتامين (A,B,C,D,E,K). وكل واحدة منها موجود في عدة انواع من الخضراوات او الفاكهة او اللحوم.

لا يحتاج الانسان الى كميات كبيرة من هذه المجموعات الغذائية؛ فقليل من كل نوع تكفي حاجة الانسان. تذكر المصادر العلمية إن استهلاك الانسان من الطعام سنويا تصل الى (٥٠٠ كيلوغرام). وفي اليوم يستهلك الشخص حوالي (٤٥٠ غرام) كاربوهيدرات والدهن، (٦٠ غرام) بروتين، نصف غرام كالسيوم. ويمكن حساب ما يصرفه الجسم من الطاقة الحرارية بالكاليري. فالرجل العامل في اشغال شاقة يحتاج الى (٣,٠٠٠ - ٣,٥٠٠) كاليري باليوم؛ والعامل في المكتب يحتاج الى (٢,٠٠٠ - ٢,٥٠٠) كاليري في اليوم. وتحتاج المرأة الحامل الى اضافة (٨٠٠) كاليري لاستهلاك الجنين. والشخص الذي يأكل اكثر من مما يصرفه كطاقة تتحول الزيادة الى شحوم في الجسد. من المفيد أن يذكر بأن الجسم لا يستفيد من الزيادة في نوع واحد من الطعام بل يحتاج الجسم الى تنوع غذائي وإن قلت مقاديره. وقد استخدمت وكالة التوعية الصحية في بريطانيا إشارات المرور الضوئية لتوعية العامة على التقليل من بعض الاطعمة

و الاكثار من بعض الاخر. فاللون الاحمر استخدم للتحذير من اكل الحلويات والمقليات واللحوم؛ والاصفر للتفكير قبل اكل الاجبان واللبنات بشكل عام؛ والاخضر للاكل الخضراوات والفاكهة. فقد ظهرت الاحصائيات في الولايات المتحدة إن الوفاة بسبب زيادة الدهون في الدم او الشرايين والاوردة تعتبر أعلى من أي سبب آخر. وظهرت دراسات كثيرة في العقدين الماضيين لتوعية العامة عن أهمية الغذاء وربط ذلك بصحة الانسان، وتخصيص مراكز بحثية وأقسام معينة في دوائر الصحة للاهتمام بتوعية المواطنين توعية غذائية.

جدول (٥) لما يحتاجه الطفل (٦ - ١٢) سنة في الوجبات الثلاثة باليوم

الكمية			المادة
عشاء	غداء	فطور	
كوب واحد	كوب واحد	كوب واحد	حليب
$\frac{3}{4}$ كوب	$\frac{3}{4}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب	عصير الفاكهة او الخضراوات
شريحة واحدة	شريحة واحدة	شريحة واحدة	خبز
١ أونس	٢ أونس	-	لحم

*ملاحظة: يمكن ايجاد فوائد كل مادة و كيفية التعويض عنها بمواد اخرى في الفصول القادمة.

تظهر الدراسات الميدانية بأن من لايتناول غذاءً صحياً فهو يعاني من نقص التغذية بغض النظر عن كمية الطعام المستهلك. ويرتبط الانسان بطعامه وغذائه بعادات الشائعة في مجتمعه. فهو ياكل المواد الغذائية ويطبخها بشكل يتناسب مع عادة المجتمع وليس بالضرورة بما يتناسب صحته. والشعب الكردي يشبه الشعوب الاخرى بذلك. والمعروف إن طعام الشرق الاوسط غني بالكاربوهيدرات والبروتين والدهون؛ وطعام الافريقي غني بالكاربوهيدرات

ولكنه فقير بالبروتين والدهون؛ وطعام أمريكا الشمالية وأوروبا غني بكل المجموعات عدا الفيتامينات؛ وطعام الصيني أو الياباني غني بالكاربوهيدرات والبروتين ولكنه قليل بالدهون. وهذه الصفة الأخيرة جعلت الطعام الصيني منتشراً في أوروبا وأمريكا الشمالية. وقد أدت الإزمة الغذائية في كردستان إلى التركيز على الكاربوهيدرات والدهون أكثر من البروتين والمعادن والفيتامينات بالرغم من توفر هذه المواد في أطعمة رخيصة الثمن في العادة. ولكن نظراً لأن الشعب متعود أن يحصل على البروتين من اللحم، فقلة من يقبل بتغيير طعامه واعتماده على الباقلاء كمصدر للبروتين (كما يفعل المصريون والسودانيون). وقد عانى الأطفال من سوء التغذية نتيجة لهذه الظروف الصعبة وعدم قدرة الأهالي في إيجاد البديل الصحي لذلك.

هدف الكتاب

تعتبر التوعية الغذائية جزءاً مهماً من التوعية الصحية. وفي البلدان المتقدمة هناك مؤسسات متخصصة تساعد المواطنين على التوعية الغذائية وهناك جهات حكومية تجهز الأطفال بالغذاء الصحي. وتغذية الأطفال تغذية صحية، هي مسؤولية عامة تشارك فيها الأسرة والمدرسة والدولة والمجتمع الدولي. وأول خطوة في تغذية الطفل، هو توعيته وتوعية أهله والمربين بما هو صالح وجيد وضروري لبناء جسده وعقله بشكل طبيعي. فهدف هذا الكتاب هو مساهمة متواضعة في حملة التوعية الغذائية. آمين أن تكون مادة أولية يعتمد عليها الأهالي والتربويين والمسؤولين وتطويرها لصالح جيل المستقبل.

محتويات الكتاب

يحتوي الكتاب على مقدمة وثلاثة ابواب، وكل باب يحتوي على عدة فصول، وفي كل فصل يتناول موضوعا من مواضيع الكتاب. والابواب الثلاثة هي: المبادئ العامة في التغذية، والمواد الاساسية في التغذية، والوجبة المثالية.

الباب الاول - المبادئ العامة في التغذية

الفصل الاول: يتحدث كاتبه عن علاقة الانسان بالتغذية وأهميتها للانسان وخاصة في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم وفي بناء الانسجة والاعضاء.

الفصل الثاني: يتحدث كاتبه عن حاجة الانسان للطاقة، وأنواع الطاقة الموجودة في الغذاء، كمية السعرات الحرارية في كل نوع غذائي.

الفصل الثالث: يتحدث الكاتب عن الامراض الناجمة عن سوء التغذية وخاصة امراض نقص البروتين والطاقة (PEM)، (كواشيركور)، مراسمس وتصلب الشرايين، والتقرم والسمنة والكساح.

الفصل الرابع: تتحدث الكاتبة عن امراض نقص الدم محللة اسبابها ونتائجها، وهي الامراض الخاصة بنقص الحديد وفيتامين (B12).

الفصل الخامس: تتحدث الكاتبة عن نقص اليود في المواد الغذائية عامة وفي كردستان خاصة، ومرض الدراق المتوطن في المناطق البعيدة عن البحر، تتناول في نهاية البحث حملة من الاقتراحات البناءة في معالجة هذه المشكلة.

الباب الثاني - المواد الاساسية في التغذية

الفصل السادس: يتحدث الكاتب عن اهمية الكاربوهيدرات وأنواعها والمصادر الاساسية لها ودورها في تحرير الطاقة.

الفصل السابع: يتناول الكاتب دور الحوامض الامينية في بناء البروتين، ثم يشرح بشئ من الاسهاب دور البروتين في بناء الخلايا والانسجة الجسمية.

الفصل الثامن: يتحدث كاتبه عن الدهون وأنواعها، ومصادرها الرئيسية، والكميات المسموحة بالتناول وكذلك يتحدث عن طلبه المدارس وتناول الدهون والامراض الناجمة عن قلتها أو تناولها بكثرة.

الفصل التاسع: يتحدث كاتبه عن الماء واهميته في حياتنا، مبينا دور الماء في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم.

الباب الثالث - الوجبة المثالية

الفصل العاشر: يتحدث الكاتب عن الوجبة المثالية بالنسبة لطفل في عمر

المدرسة مبينا بذلك وبأدلة على أهمية رعاية العائلة للطفل في هذه المرحلة.

الفصل الحادي عشر: يقدم كاتبه بعض الارشادات العامة حول غذاء الطفل في مرحلة المدرسة الابتدائية ودور العائلة في التوعية الغذائية والمحافظة على صحة الطفل.

الفصل الثاني عشر: يتحدث كاتبه عن المظاهر الجسمية لطفل ذو غذاء سليم مقارنة ذلك بطفل يعاني من قلة الغذاء وسوءها.

وفي الاخير توجد ملاحق فيها مجموعة من الجداول التي توضح انواع من الاغذية المختلفة و الفيتامينات و المعادن و كمية المواد الغذائية الرئيسية في كل منها وأنواع الاغذية الموجودة في كوردستان.

الخطوات المستقبلية

إن التركيز على التوعية الغذائية أمر مهم وهو هدف هذا الكتاب. إلا إن التوعية بدون توفير مستلزمات اخرى لتقديم الطعام والغذاء الصحي لعامة الشعب بشكل عام وللاطفال بشكل خاص. وترتبط الغذاء بعوامل امنية وسياسية واقتصادية للبلد. وفي العادة تحاول الدول أن تحقق اكتفاء ذاتيا في انتاج الغذاء، ونحقق بذلك ما يشار اليه بالأمن الغذائي. ومن المعروف إن دول أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأستراليا تنتج غذاء اكثر مما يحتاجه شعوبها، بينما دول آسيا وأفريقيا تنتج اقل مما يحتاجه شعوبها ولذلك فهي تعتمد على استيراد الغذاء. وليس هناك امنا غذائيا في كردستان لاسباب سياسية معروفة. إلا أن الاسباب ليست ثابتة ويمكن أن تتغير عندما يعمل الشعب الكردي على ذلك. وبرغم من اهمية موضوع الامن الغذائي لتوفير الغذاء للشعب، إلا إنها ليست موضوع هذا الكتاب. ولذلك سنركز على خطوات مستقبلية التي نقترح أن تلي نشر الكتاب:

١. الحكومة والغذاء

إن توفير الغذاء وزيادة وعي المواطنين هي احدى مسؤوليات الحكومة، فيما إذا كان على مستوى اقليم كردستان او على مستوى المحافظة. لذلك لابد من تكوين ادارة خاصة تتعاون من خلالها وزارة الزراعة والصحة والتربية والاعلام لقيادة حملات التي تؤدي الى توفير وتناول الغذاء الصحي. وقد ساعد القرار الدولي (٩٨٦) بتحسين الحالة الغذائية في الاقليم بشكل عام ولكنه لا يلبى الحاجة الحقيقية بتوفير الغذاء لابناء الشعب ويشكل القرار حالة مؤقتة ولا بد من وضع خطط بعيدة المدى لمعالجة النقص الغذائي.

شكر وتقدير

تشكر جمعية (A.S.K) الاساتذة اكرم القرداغي ورفيق محمد صالح و د. ناورنك محمد قادر على تأليف الكتاب؛ والاستاذين جمال عبدول و اكرم القرداغي لمراجعتهم اللغوية للمقالات، والاستاذين سربست حمه صالح مصطفى و سربست عبدالرحمن عزيز على رسوماتهم التوضيحية، و الاستاذين دانا كمال علي و كوسار عزت عبدالله و عدنان رحيم قادر على ادارة الشؤون المتعلقة بإنجاز هذا الكتاب في السليمانية وعلى ادخال المقالات و اخراجها على الكمبيوتر. ومنظمة (Global Relief Foundation) على الدعم المالي.

والحمد لله رب العالمين

د. صلاح محمد عزيز

مدير برنامج الاغاثة الانسانية - A.S.K

فلوريدا - امريكا

١٠ / ٦ / ١٩٩٩

الفهرس

٣ الفهرس الكوردي
٥ فهرس الجداول والصور والاشكال
٧ المقدمة الكردية
	د. صلاح محمد عزيز
٢٩ الباب الاول: مبادئ عامة في التغذية
٣٣ الفصل الاول: التغذية والانسان
	أ. رفيق محمد صالح
٤٩ الفصل الثاني: الانسان وحاجته للطاقة
	أ. رفيق محمد صالح
٦٣ الفصل الثالث: سوء التغذية
	أ. اكرم القرداغي
٨٣ الفصل الرابع: نقص الدم
	د. ثاورنگ محمد قادر
٩١ الفصل الخامس: اليود وسلبيات نقص اليود
	د. ثاورنگ محمد قادر
١١١ الباب الثاني: المواد الاساسية في التغذية
١١٥ الفصل السادس: كاربوهيدرات
	أ. اكرم القرداغي
١٣١ الفصل السابع: الاحماض الأمينية والبروتين
	أ. رفيق محمد صالح
١٤٧ الفصل الثامن: الدهون
	أ. اكرم القرداغي

١٦٥	الفصل التاسع: الماء
	أ. رفيق محمد صالح
١٧٩	الباب الثالث: الوجبة المثالية
١٨٣	الفصل العاشر: التغذية المثالية للانسان
	أ. رفيق محمد صالح
١٩٣	الفصل الحادي عشر: غذاء الطالب في المرحلة الابتدائية
	أ. اكرم القرداغي
٢٠٥	الفصل الثاني عشر: مظهر الطفل الطبيعي والغذاء الكامل
	أ. اكرم القرداغي
٢١١	الباب الرابع: الملاحق
٢١٣	جدول (١) كمية الغذاء اليومي المقرر (المعادن)
٢١٥	جدول (٢) كمية الغذاء اليومي المقرر (الفيتامينات)
٢١٧	جدول (٣) المعادن
٢٢٢	جدول (٤) الفيتامينات
٢٢٦	جدول (٥) أنواع الاغذية المتوفرة في كردستان
٢٢٩	معجم الكلمات
٢٣٦	شكل (١) مقارنة محتوى البروتين والطاقة لبعض المأكولات
٢٣٧	شكل (٢) مقارنة الاحتياجات اليومية للطاقة
٢٣٨	شكل (٣) مقارنة محتوى بعض المأكولات من الطاقة والبروتين
٢٣٩	المصادر
٢٤١	المقدمة باللغة العربية
	د. صلاح محمد عزيز
٢٥٨	الفهرس



نەم کتیبە

"بەنە ما گشتیبەکان بۆ قوتابیان: ھواردنی دروستی" دادەنریت بە بەشدارییەکی بچووک و دەستپێکی سەرەتایی، کە کۆمەڵەی (A.S.K) پێی ھەستاوہ بۆ زیادکردنی ھۆشیاریی خۆراکیی و تەندروستی لە کوردستاندا.

گەلی کوردمان لە (۱۲) سالی رابردودا بە چەندین قۆناغی پێ نەھامەتی دا تێپ بێوہ، کە بووہ ھۆی لە ناوبردنی ناوچە گوندنشینەکان (کە سەرچاوەی خۆراکن) و ھەر وہا لە ئەنجامی سەپاندنی سزای ئابووری بە سەر گەلە کەماندا، بیری خۆراکی ھاوڵاتیان بە پێژەییەکی زۆر کەمی کرد، کە ئەمەش بووہ ھۆی بۆ لایبوونەوہی برستی و نەخۆشی لە نێوان پۆلەکانی گەلە کەمان. بێگومان قوتابیان سەرەتایی زیاتر لە ھەموو توێژەکانی تری کۆمەڵگا دووچار ی ئەم بارە ناھەموارانە بوون. ئەم بارە ناھەموارانە پاش جێبەجێکردنی بیری ۹۸۶ ی نەتەوہیە کگرتوہکان (نەوت بەرامبەر بە خۆراک)، تارا دەبە ک باشتر بوو، کوردستانیش پێژەیی ۱۲٪ ی دەست کەوت لە وێرە پارەیی تەرخانکرا بوو بۆ گەلی عێراق.

سەرەرای بەردەوام بەرکەوتنی شوینەواری کەمی خۆراک لە سەر گەلە کەمان لە سالانی داھاتوودا، بە لای بە زیاتر ھۆشیار کردتەوہی منالان و کەسوکار و ماموستا و بە پیرسانی بواری خۆراک، بە شێوہییەکی گشتی یارمەتیدەریان دەبیت بۆ زالبون بە سەر ئەم شوینەوارانە. تۆیە ئەم کتیبە کە چەندەھا بابەتی زانستی لە خۆگرتووە دەرباری جۆرەکانی خۆراک و پێکھاتەکانی و ئەو نەخۆشی و بارە ناھەموارانەیی لە ئەنجامی بە دخۆراکی و کەمی خۆراکەوہ تووشی مەرۆف دەبن و ھەر وہا پێشنیارەکانی یارمەتیدەر دەبیت بۆ گەشتن بەو ئامانجانە.

