

خوارنا مه

د. عارف حیټو

۳

ځیتامین

وډک جارا دی مه ګوټی، ځیتامین دو بهښ، به شهک د نافي دا د بهوژیت و یی دی د روینی دا، ځی جاري دی به حسا وان ځیتامینان کهین یی د روینی دا د بهوژن.

ځیتامین A د ناف شیري و نیفشکی و په نیری و هیکا و میلاکا رهش و ماسی و زهرزهواتی وډک شیل و که له می و ګیزهر و کولندان دا ههیه، ههر ودهسا د ناف سیقان دا زی ههیه.

ځیتامین A روټه کی ګرنګ د کارکرنا چافي دا دکیریت، ههر ودهسا پاراستنا په روهیتن نیسه کین هه می نه نداین له شی دکهت.

کیمبوونا ځیتامین A دبیته نه ګهری شه ګویری و کولبوونا رهشکا چافي و د نه نجام دا چاف هشک دبیت و دویر نینه زاروک د ژیی پینج سالیی دا کوره ببیت.

ځیتامین D د ناف ماسی و نیفشکی و زهرکا هیکی و باقلاکا و شیري و تیروژکین روژی دا ههیه. نه اف ځیتامینه ګه له ک یا ګرنګه ژ بو چیکرنا هه ستیکا و دوباره میتنا ماددی فوسفاتی د ناف ګولچیسکان دا هه روهسا میتنا کالسیوم و فوسفاتی زی روټه کی هه ی د چیکرن و پاراستنا هه ستیکان دا، کیمبوونا ځی ځیتامینی دبیته نه ګهری نه رمبوونا هه ستی. ل دهسیکی زاروک زهر دبیت و خوه ددهت و زکی وی دوه رمیت، ددانین وی درهنگ دهین و هه روهسا درهنگ ب ریفه دجیت و بزافین وی زی کیمترن، زبو هندئ کو نه اف نیسانه ل زاروکی نه مین و نووشی هه ستی نه رمیی نه بیت هه ره دم بو ده می بدانه بهر تیروژکین هه تافي، نه مازه نه ګهر ځیتامین D ب شیوهیه کی دروست ب ده ست نه که ځیت.

ځیتامین E د ناف زهرزهواتی و هه می جوړین دانی و زهرکا هیکی دا ههیه، کیمبوونا ځی ځیتامینی دبیته نه ګهری په یدابوونا جوړه کی کیمخوینی د له شی مروقی دا.

ځیتامین K یی دناف زهرزهواتی و میلاکا رهش دا هه ی، هه روهسا هندهک به کتريا هه نه پستی بوونا زاروکی د رویشیکا دا ځی ځیتامینی دروست دکهن، نه اف ځیتامینه زور یا ګرنګه ژ بو مه هاندنا خوینی د ده می برینداربوونی دا، کیمبوونا ځیتامین K دبیته نه ګهری خوینرسته کا دژوار، نه مازه دده می برینداریی دا.