



Milk પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને પૌષ્ઠિક ટિકિત્તો વોની જૂથીયાતગથ્ઠ ભવતે મત ક્ષત વધે છે કાથાકે બળકની દુધની જૂથીયાતવધી જાય છે. પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને વધે પૌષ્ઠિક ટિકિત્તો, ખનજિ, વટામિન સ અને કેલેશીની જૂથ પડે છે. વધથના આહાથની જૂથીયાત કાથાકે પાલન પોષણ ક્ષતિ મતની વધથની જૂથીયાતતેના ધ્મડાવવાના દુધના ઉત્પાદન મટે અને સૌંદર્ય વધથવા, તેલાંબ સમ્ય સુધી ચલુ થખવુ જૌંયાં સુધી મત તેના બળકને ધ્મડાવતે હોય. જૂથીયાતકદાર ઊં છી થ્શો જૌંયાં દુધનુ ઉત્પાદન ઊં છી થ્શો.

દુધ ખોથકની વધે પૌષ્ઠિક ટિકિ જૂથીયાતમટે ૪ વધથના પૌષ્ઠિક ટિકિ જૂથીયાતના પૌષ્ઠિક ટિકિનનો ખોથક ખેળવવા મટે સુચના આપે છે, તેમંથી ૨ જે દુધના ણનાવેલા હોય કેલ્સિયમ અને riboflavinની વધે જૂથીયાતમટે પૌષ્ઠિક ટિકિ ધ્યાન કટે છે. ઘેથ લીલા અથ્થા પીળા નાથંગીના દટેક ઊં ક વાથ પીથસવા, શાકભજી/ફળ અને ઊં ક થી ઠે ખાટા ફળો વટામિન ઊં અને સી આપવા, ૨-૩ વાથ પીથસવુ અનાજના જુથમંથી અને ૧૫-૨૦ મલિગિ ઊં થમ્તેસ જોઘતે ંથીવાળો તેજાંબની ંથે વધે ઉથ્જા મટે અને વધે ખોથકની સગવડ કથ્થા ધ્મથવવાની મત્તિ થ વધથવાની જૂથ પડશે.

- પૌષ્ઠિક ટિકિ ધ્મ ટ ખોથકની પસંદગી કથે.
- ધ્મડાવત દુધના ઉત્પાદનને સમતેલ કથ્થા વધે પૌષ્ઠિક ટિકિ ધ્યાની વાપથે.
- દુધજેવા (બદામ, બગીચની તેખી ભજીના બે, અફીણના બે, મેથીના બે, લસણ વગેથે) દુધનુ ઉત્પાદન વધથવા તથ ખોથકમં આ વસૌંતુનો સમવેશ કથે. મતને પુથ્થે આથમ, ચતિથી દુથ અને બળકનુ દેખેખ થખવાની ઘર ઊં છી આઝાદી તથ સફળ સૌં તપાન કથવવા મટે આવશૌંચક છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□.

ઊં ક વૌંચકૌં તનુ વજન ૨૦ ટકા ક્ષત વધે ઘર ઊં છીનીય સૌં ત્થ ઉપથ જમ ંથેલ ંથીને લીધેહોય તૌંયાં તેસૌં થ્થા કહેવાય છે. વધે પડત શથીથના વજનને લીધે ઊં ક વૌંચકૌં તને ઘણા થેગો થય છે, જેવા કે હસૌં થ્થા pectoris, coronary thrombosis, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદયનો હુમ્લો, મ્લેહ, mellitus પતિ તશયનો થેગ અથ્થા સંધકોપ અને વજનના સંધતિસાંધનુ વલણ કથવે છે. તે પૌષ્ઠિક ટિકિના જોખમ ત્થ દોથે છે, મનસકિ અવૌંચવસૌં થ અને ઊં છી જીવનની આશામં પથણામતિથય છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

જુદીજુદી અનુકૌં ંથાકિ વૌંચકૌં કથ્થામં આવી છે, જેવી કે શથીથનુ વજન, શથીથના massની સુથી (BMI),, શથીથની ંથીનુ મપ, વજનને સંધતિસુથી કથ્થી કેડ સુધીનુ પૌષ્ઠિક ટિકિ વગેથે. જીવનપદ ધ્મીને ઊં છી કથ્થા દવા ઊં બલિ કુલ નકૌં કામે છે, સવિાય કે વશિધિ ટ ગૌં ંથ થી ની ખોટ. ભુખ ઊં છી કથ્થી દવા જેવી કે amphetamines, diuretics અથ્થા ંથેક દવા હાનકિથ્થ છે અને ઊં છી કેલેશીવાળા ખોથકના બદલામં કાઘ નથી. ઊં છી ખોથક સાધથ પથસૌં થતિમં ભ્લામ્થા કથય તેખો નથી. કટોકટીમં ઊં છી ખોથક લઈ શકાય પણ તેવેદૌંચકીય દેખેખ નીરે. આવા કસિ સામં પણ શથીથનુ ઘર ઊં છીનીય વજન જાળવી થખવા વધે પડત ચેકસાઈવાળા પાલનની જૂથ છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□.

વજન ઊં છી કથ્થા તૌંયાં કોઘ ખોથકને બદલે બેજો ઉપાય નથી. ફકૌં તઅલ પ કેલેશીવાળો ખોથક મ્થૌંચાઈતિ carbohydrates અને ંથી, સામનૌંચ પૌષ્ઠિક ટિકિ, પુથ્થ વટામિન સ અને ખનજિ, પુષ્ક કળા પૌષ્ઠિક ટિકિ અને મેટા થેસા વગેથેની મ્દ લેવી. અલ પ કેલેશીવાળો ખોથક સાધથ વૌંચાયામ દૌં વાથ ઉથ્થો જોઘ. તેછત ંને ખોથક અને વૌંચાયામ ઊં ક નધિ ઊં છી તસલાહકાથ્થની સલાહ નીરે કથ્થા જોઘ.

વજન ઘટાડવાનો દથ સૌં થ્થાતની મત્તિ થ ઉપથ આધથતિ છે. સામનૌંચ થ્થમં દટેક મ્હનિ ૨ થી ૩ કલિો ઘટ વાસૌં ત્થકિ છે અને તેઆપથે અનરિ ઊં છીનીય શાથથીક, મનસકિ અથ્થા ભવનાત્ત મ્ક પૌષ્ઠિક ટિકિ સવિાય પણ પૌષ્ઠિક ટિકિ તકથી શકીચે છીચે. લગભગ થેજની જૂથીયાતમં ૫૦૦ કેલેથી ઊં છી લેવાથી આપથે દટેક મ્હનિ લગભગ ૨ કલિો વજન ઊં છી કથી શકીચે છીચે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહ Mellitus □ ક લાંબ સમયથી ચલતે સ્થાપચ્ચનો વક્રિત છે, જે શરીરમાં સંપૂર્ણ ઇપણે અથવા અડધે ગ્લુકોસ વાપરવા મટે પથવાનગી નથી આપતુ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□(જે લોહીની ખાંડ ત્રીકે પણ પ□ થસદિ□ ધછે) અને carbohydrates, પ□ થેટીન અને ચ્ચી સ્થાપચ્ચની ક□ થયામાં પથવિથ□ ત્ત આ સ□ થતિમં વશિષિ□ ટ પ□ થીક છે.

□□□□□□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહના કાથો હજી સુધી સંપૂર્ણ ઇપણે જાણવામાં આવ□યા નથી. તેછત □ જાણવામાં આવ□યુ છે કે ઘટકો જેવા કે ઉત્તી પત્તી તેને લગત, સ□ ઘૂણત, ચેપ અથવા તેવ□ ં તણ શાથથીક અથવા ભવનાત્ત મ્ક ચ્ચત્તેના વક્રિસમં મ્હત્તી વનો ભગ ભવ્વે છે. તેકદાર બીજી પંક□ ત્તિના થેગ પણ થય છે જેમંથી કેટલાક છે pancreatitis, hemochromatosis, carcinoma of pancreas or pancreatectomy. બીજા સાથ્વાચ્ચને લીધેથી આડ અસથ મુદ્રેહ વક્રિસતિક્કે છે Corticosteroids or diuretics like thiozide group લેવાને લીધે

□□□□□□□□ □□□□□□□□ :

insulin □□□□□□ (IDDM) □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ Juvenile.

IDDMના દચ્ચી□ બ્હાચ્ચના insulin ઉપથ આધથતિહોચ છે. મુદ્રેહનો આ પ□ થકાથ સાધથ્થાપણે બ્ચપન દચ્ચીયાન (લગભગ ૧૦ થી ૧૨ વથ□ ષ) અચનક થય છે. તે□ ક થેગ પેદા કચ્ચનાથ અતસ્તિક્ક ષ□ મ જ્ઞુત્તી થય છે અથ્ચા સ□ વતચેપનો પ□ થત્કિથ કચ્ચવાની શક□ ત્તિને ન □ ળખવાથી થય છે. આવી પથસિ□ થતિથી પકિાત બળકોનુ વજન □ છુ હોચ છે.

Non Insulin (NIDDM) □□□□□□ (NIDDM) □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ AOD.

આ પથસિ□ થતિ ધીમ્થી વક્રિસતિથય છે. સામન□ય પ□ થ્કૃતમિં તેહળવી અને વધથે સ□ થથિ હોચ છે. insulin ના સ□ વાદુપકિને લગતે સ□ ત્તી થવ કદાર અપૂથ્થે છે અથ્ચા insulin ની પ□ થ્ક□ થયા ઠોષપાત્ત ં છે. આવા કસિ□ સા□ મં સમ્સ□યાની ઉપથ આવવા પાચ્ચન ચ્ચસ insulin બ્ચાવે છે.આ પ□ થ્કાચ્ચનો મુદ્રેહ ખોથક અને વ□યાચામ કચ્ચવાથી નચિંત્તી થ્થામં આવે છે. મુદ્રેહ જો નચિંત્તી થ્થામં ન આવે તે નસને લગત થેગ જેવા કે retinopathy, nephropathy અને તેમ્ની સાથેહદચ્ચનો થેગ, હદચ્ચના હુમ્લા સમતિથેગો થય છે. ચેત વક્રિૃત્ત થેગાવસ□ થ સાંધના અને હાડકાના સ□ નાચુ□ ની સમ્સ□યા અનચિંત્તી થીતમુદ્રેહમં કદાર થ્થો.

□□□□□□ □□□□□□□□.

બળવસ□ થ ઝડપથી વક્રિસનો સમ્ચ છે, પૌષ□ ટકિ જૂથ્થીચાતે આ સમ્ચ દચ્ચીયાન તેના શરીચ્ચના વજનમં દચેક મપમં ઉચ્ચ રત્તી ત છે.

□□□□□□ □□□□

આ શશિના ઝડપથી વક્રિસના સમ્ચમં તેમ્ને અનુકુળ પ□ થ્થામં પોષક ત્તી વો પહોચડ છે. બળકને મતનુ દુધક□યાથે બંધકચ્ચુ અથ્ચા ઘટ□ ટ ખોથક ક□યાચ્ચી ચલુ કચ્ચવાનો નથિ□ ળય તેના શાથથીક અને શરીચ્ચના વચિ□ બાનના વક્રિસ અને તેમ્ની સાથેપૌષ□ ટકિ ખોથકની જૂથ્થીચાતઉપથ આધથતિછે.

ઘટ□ ટ ખોથક થ્ચુ કચ્ચીયા પહેલા □ મ્હત્તી વનુ છે કે તેના આંત્કડાની પાચ્ચ થ્ચસની થ્ચના □ સ□ ટાથ□ ચ્ચના પદાથ□ થેને અને દુધવનિાના બીજા પ□ થેટીન અને પચવવા મટે ટ્થેાથ હશે. જ□યાથે બળકના ખોથકમં આ ખાધ□ય પદાથ□ થેનો ઉમ્થે થય છે, તેમ્ને □ ક સમ્ચે □ ક વાથ પ□ થ્ચસ□ત્તકચ્ચો

બળકને જુદાજુદા આહાર લેવા મટે □ ક સામન□ય દશિાનથિ□ દેશનો નમિ□ નલખિતિનકશો બ્ચવે છે.

નાથંગી/દમ્ટાનોચ્ચીવ્વેબીએન સી)	
ખોથક,	□ ળખાણ મટે ઉમ્ક
સાથી થીતથંધ્ચુ આનજ	૨ થી ૪ મ્હનિા
કૃતમિ/છુંદેલા ક્કુળ શાકભજી.	૬ થી ૭ મ્હનિા

થંદેસુ ઈડાનો પીળો ભગ/મછલી	૬ થી ૯ મહિના
દાળ અનાજ શાકભજીની સાથે	૬ થી ૭ મહિના
દુધ્ના બદલામં અનાજ અથ્વા દાળ વગેરેની સાથે	૭ મહિના
દુધછોડતની સાથે કુંટુંબનો આહાર	૧૨ મહિના.

જાન્યારી સુધી બને તો જાન્યારી સુધી બળકને બ્રાહ્મણ ખાવાના ઘાત પદાર્થ થે નહી આપવા જોઈ. મતનુ દુધઅને પાન થકુતકિ ખોથક બળકના સમ વાસ થય મટે ઉત્તર છે. આ બળકને ખોથકનો પરચિ આપવો તેબુ સાવચેતીથી પુનર્થ થના કથવાનુ અને ઉચિતસમ્બલ મતનો ક ભગ અને/અથ્વા બીજાની દેખભળ થખવાવાળાનો ક ભગ છે. તેમ સમવેશ છે - સમ વચ્છત અને બીજા ઘટકોનુ ધ્યાન થખવુ. તેછત, આ ખોથકનો પરચિ કોઇ પણ કથથને લીધેદુશ ન થખી શકાય તે નમિ નલખિતિવાતે ધ્યાનમં થખવી જોઈ.

- બ્રાહ્મણ ઘાતદુધછોડાવવાનો ખોથક ફક્ત ત્ર મહિના પછી શૂર કથી શકાય છે.
- સમ્ય પહેલા બીજા દુધ્ના પદાર્થ થે અથ્વા ગાય/ભેસનુ દુધકદાર વાપથી શકાય છે.
- સમ વચ્છત મટે ઉચિતધ્યાન આપવુ જોઈ.
- ત્રેચાર કથવા મટે અને ખોથક આપવા મટે ચોગચ મથ ગદથ શન આપવુ જોઈ અને બળકને તેની ઘચ્છા પા અલે જેટલો ખોથક જોઈ તેટલો જ આપવો જોઈ અને તેમા ખાવા મટે જબ્બસ તે ન કચવી જોઈ.