

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ .  
□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ .



**Vegetable** The nutritional requirements ગથ□ ભવસ□ થ દથ□યાન પોષણને લગતી જૂથીયાતે ગથ□ ભવતી મતના ગથ□ ભ દથયા કથત પહેલાના પોષક સ□ થતિ ઉપર આધરતિછે . □ ક સ□ તી થી જેણે ગથ□ ભદથયા કથ□યા પહેલા સાથે આહાર લઈને સુંત્ષ□ ટ થઈ હોય તેપોતના ગથ□ ભવસ□ થના સમ્ય દથ□યાન ઘણા પૌષ□ ટકિ ત્તી વના ભંડાથી ગથ□ ભવસ□ થ શૂ કયે છે .

આવા કસિ□ સા□ મં ૩૦૦ કેલરી અને ૧૫ ગ□ થમ પ□ થેટીન ગથ□ ભવસ□ થના પહેલાના સમ્યની જૂથીયાતકથત વધે ગથ□ ભવસ□ થ દથ□યાન પુથુતછે . આ સમ્ય દથ□યાન બીજા વધે પડત પોષક ત્તી વોની પણ જૂથીયાતછે . □ ક થેજના આહારનુ મથ□ ગદથ□ શક ત્તથી બ્યેબ્ય આહારની વધે પડતી જૂથીયાત્તે પુથી કથ્યા કદાર મદ કથ્તો . મત જેમ્ને ગથ□ ભવતી થ્યા પહેલાના સમ્ય દથ□યાન પૌષ□ ટીક આહાર ન મ્પ□યો હોય તેની ખાસ કાળજી થખવી જોઈ□ , તેને પીળા ફળો અને શાકભજી આપવાની જૂથ છે . જે પ□ થેટીનનુ મ્પ છે અને ગથ□ ભવસ□ થ દથ□યાન વધે જોઈત પોષક ત્તી વો આપે છે .

□□□□□□□□□□ .  
□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ .

□ ક થેજના ખોથકના મથ□ ગદથ□ શકમંથી પ□ થેટીનના ઠે વાઠ પીથ્તીને પસંદગીનુ દુધ મછલી, ઈડા અથ્યા મ્ધા જે ઉંચી પ□ થ્યાના જીવોને લગત પ□ થેટીનના ઠે ભગ પીથ્તે છે . તેના વધથમં □ ક ભગ લીલા પાનવાળી શાકભજી અથ્યા પીળા નાંચીના ફળો અથ્યા ફળો અને ખટાશવાળા ફળો તેના સામન□ય સુંત્લતિઆહારના ઉપચંત્તં આપવાની ભલામ્પ કયે છે .

□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ .  
સામન□ય શૂપમં ગથ□ ભવસ□ થ દથ□યાન વજનમં વધથે ખોથકનુ પૂથતપણુ લગભગ ૧ થી ૧.૫/૨ કલો વજનમં વધથે પહેલાના તી થયા મ્હનિમં અને ૪૫૦ ગ□ થમ દથેક અઠવાડીયે તીયાથે પછી ગથ□ ભવસ□ થના બકીના સમ્ય મટે સામન□ય છે . □ નો અથ□ થ□ કે સંપુથ□ ણ non-edematous ના વજનમં વધથે ૧૦ થી ૧૨ કલો સંપૂથ□ ણ ગથ□ ભવસ□ થ દથ□યાન - અહથિા સાવરેતીથી જોવાની જૂથીયાતછે તે છે અસામન□યપણે વજનમં વધથે જે કદાર વધે પડત પાણીને થખવાને લીધે

□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ .  
□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ .

- ગથ□ ભવસ□ થની શૂઆત્ત્મા સમ્યમં □ ક મત ઉબ્કો આવવાનુ અનુભવે છે અને તેની ભુખ મ્થી જાય છે અને ઘણો ખોથક ખાધ પછી મેટા થ્યેલા ગથ□ ભશય ઉપર દબણ, બીજા અવયવોના પેટના પોલાણમં પછીના સમ્યમં અસ□ વસ□ થતને દુર કથ્યા .
- નાનકડી મતી થમં જોઈત પૌષ□ ટકિ ત્તી વોને ગાઠ ખોથક મદ કયે છે .
- કબ્જીયાત્તી બચ્યા જૂથ પુથત □ ગળી શકે તેમ્પ અને □ ગળી ન શકે તેમ્પ યેસા લેવા જોઈ□ .
- મ્પામ્તી થને બહાર કાઢી નાખનાર પદાર્થ થેને નષ□ ટ કથ્યા ઘણુ પ□ થવાહી મદ કયે છે .
- ખોથક નચિમતિલેવાથી અને સ□ થટિ સ□ ત્થ થખવાથી વજનને વધથવા અને બ્યેબ્ય પરન કથ્યા મદ કયે છે .
- સ્થબેવાળો, ભથે ખોથક, ત્તોલો ખોથક, અતીચંતમ્પાલો, મેટા પ□ થણમં ક□ ફી અને વધથે સુગંધતિખોથકથી દુર થ્હો .

□□□□□□□□ .  
□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ .



**Milk** પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને પૌષ્ઠિક ટકિત્તી વોની જૂથીયાતગથ્ઠ ભવતે મત ક્ષત વધે છે કાથાકે બળકની દુધની જૂથીયાતવધી જાય છે. પાલન પોષણ ક્ષતિ મતને વધે પથેટીન, ખનજિ, વટામિન સ અને કેલેશીની જૂથ પડે છે. વધથના આહાથની જૂથીયાત કાથાકે પાલન પોષણ ક્ષતિ મતની વધથની જૂથીયાતતેના ધ્મડાવવાના દુધના ઉત્તી પાદન મટે અને સત્તી થવ વધથવા, તેલાંબ સમ્ય સુધી ચલુ થખવુ જત્ત્યાં સુધી મત તેના બળકને ધ્મડાવતે હોય. જૂથીયાતકદાર ળી થ્શો જત્ત્યાં દુધનુ ઉત્તી પાદન ળ છુ થ્શો.

દુધ ખોથકની વધે પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમટે ળ વધથના પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમા પથેટીનનો ખોથક ખેળવવા મટે સુચના આપે છે, તેમંથી ૨ જે દુધના ળનાવેલા હોય કેલ સચિમ અને riboflavinની વધે જૂથીયાતમટે પથેટીન કહે છે. ઘેથ લીલા અથ્મા પીળા નાથંગીના દેકેક ળ ક વાથ પીથસવા, શાકભજી/ફળ અને ળ ક થી ળે ખાટા ફળો વટામિન ળ અને સી આપવા, ૨-૩ વાથ પીથસવુ અનાજના જુથમંથી અને ૧૫-૨૦ મલિગિ ળ થમતેસ જોઘતે ળ્થેવાળો તેજાળની ળેતે વધે ઉથ જા મટે અને વધે ખોથકની સગવડ કથ્થા ધ્મથવવાની મત્તી થ વધથવાની જૂથ પડશે.

- પૌષ્ઠિક ટકિ ધ્મ ળ ખોથકની પસંદગી કથે.
- ધ્મડાવત દુધના ઉત્તી પાદનને સમતેલ કથ્થા વધે પથેટીન વાપથે.
- દુધજેવા (બ્દામ, ળગીચની તેખી ભજીના બે, અફીણના બે, મ્થેના બે, લસણ વગેથે) દુધનુ ઉત્તી પાદન વધથવા ત્મથ ખોથકમં આ વસત્તીનો સમવેશ કથે. મતને પુથ્થે આથમ, ચતિથી દુથ અને બળકનુ દેખેખ થખવાની ઘર ળાથી આઝાદી ત્મથ સફળ સત્તી ત્મપાન કથવવા મટે આવશયક છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□.

ળ ક વચક ત્મિ વજન ૨૦ ળકા ક્ષત વધે ઘર ળનીચ સત્તી ઉપથ જમ ળ્થેલ ળ્થેને લીધેહોય ત્તીચાથે તેસત્તી કહેવાય છે. વધે પડત શથીથના વજનને લીધે ળ ક વચક ત્મિ ઘણા થેગો થય છે, જેવા કે હસત્તી pectoris, coronary thrombosis, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદયનો હુમ્લો, મ્થેહ, mellitus પત્તિ તશચનો થેગ અથ્મા સંધકોપ અને વજનના સંધતિસાંધનુ વલણ કથવે છે. તે પથે ળ્થત્તીના જોખમ ત્તફ દોથે છે, મનસકિ અવચવસ ળ અને ળ છા જીવનની આશામં પથ્થિભતિથય છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

જુદીજુદી અનુક ળ્થાકિ વકિસતિકથ્થામં આવી છે, જેવી કે શથીથનુ વજન, શથીથના massની સુચી (BMI),, શથીથની ળ્થેનુ મપ, વજનને સંધતિસુચી કથ્થી કેડ સુધીનુ પથે ળાણ વગેથે. જીવનપદ ળ્થેને ળ છી કથ્થા દવા ળ બલિ કુલ નક કામે છે, સવિચ કે વશિધિ ળ ગ ળ્થ ળેથી ની ખોટ. ળખ ળ છી કથ્થી દવા જેવી કે amphetamines, diuretics અથ્મા ળેક દવા હાનકિથ્થ છે અને ળ છી કેલેથીવાળા ખોથકના બ્દલામં કાઘ નથી. ળ છો ખોથક સાધથ્થ પથસિ ળ્થતિમં બ્લામ્થા કથય તેમો નથી. કટોકટીમં ળ છો ખોથક લઘ શકાય પણ તેવેદ ળકીચ દેખેખ નીથે. આવા કસિ સામં પણ શથીથનુ ઘર ળનીચ વજન જાળવી થખવા વધે પડત ચેકસાઘવાળા પાલનની જૂથ છે.

### □□□□□□□□□□ □□□□□.

વજન ળ છુ કથ્થા ત્તીચાં કોઘ ખોથકને બ્દલે બેજો ઉપાય નથી. ફક તઅલ પ કેલેથીવાળો ખોથક મ્થચાદતિ carbohydrates અને ળ્થે, સામન ળ પથેટીન, પુથ્થ વટામિન સ અને ખનજિ, પુષ્કળ પથેટીન અને મેટા ળેસા વગેથેની મ્દદ લેવી. અલ પ કેલેથીવાળો ખોથક સાધથ્થ વચાચામ દ વાથ ઉથ્થે જોઘ. તેછત ળને ખોથક અને વચાચામ ળ ક નધિ ળાંતસલાહકાથ્થની સલાહ નીથે કથ્થા જોઘ.

વજન ઘટાડવાનો દથ સત્તી ળ્થાતની મત્તી થ ઉપથ આધથતિ છે. સામન ળ ળ્થપમં દથેક મ્હનિ ૨ થી ૩ કલિ ઘટ વાસત્તી ત્મકિ છે અને તેઆપથે અનરિ ળનીચ શાથ્થેક, મનસકિ અથ્મા ભવનાત્ત મ્હ પથે ળમવ સવિચ પણ પથે થપ તકથી શકીથે છીથે. લગભગ થેજની જૂથીયાતમં ૫૦૦ કેલેથી ળ છી લેવાથી આપથે દથેક મ્હનિ લગભગ ૨ કલિ વજન ળ છુ કથી શકીથે છીથે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□.

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

□□□□□□□□ □□□□□□.

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

□□□□□□□□ □□□□□□□□ :

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

IDDMના દચ્ચી□ બ્હાચ્ચના insulin ઉપર આધરતિહોચ છે. મુદ્રેહનો આ પ□ થકાટ સાધથ્થાપણે બ્ચપન દચ્ચીયાન (લગભગ ૧૦ થી ૧૨ વથ□ ષ) અચનક થય છે. તે□ ક થેગ પેદા કચ્ચનાટ અતસ્તિક્ક ષ□ મ જ્ઁત્તી થય છે અથ્થા સ□ વતરેપનો પ□ થકિટ 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□ થકૃતમિં તેહળવી અને વધરે સ□ થિ હોચ છે. insulin ના સ□ વાદુપકિને લગતે સ□ ત્તી થવ કદાર અપૂથ્થે છે અથ્થા insulin ની પ□ થક□ થયા દોષપાત્ત ં છે. આવા કસિ□ સા□ મં સમ્સ□યાની ઉપર આવવા પાચ્ચન ચ્ચ insulin બ્ચાવે છે.આ પ□ થકાચ્ચનો 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 વક્રિત્ત 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 દરેક મપમં ઉચ્ચ રત્તી ત છે.

□□□□□□ □□□□

આ શશિના ઝડપથી વક્રિસના સમ્ચમં તેને અનુકુળ પ□ થ્થામં પોષક ત્તી વો પહોચડ છે. બળકને મતનુ દુધક□ ચાથે બંધકથ્ચુ અથ્થા ઘટ□ ટ ખોથક ક□યાચ્ચી ચલુ કચ્ચવાનો નચિ□ ઇચ તેના શાર્થથીક અને શરીચ્ચના વચિ□ બાનના વક્રિસ અને તેમ્ની સાથેપૌષ□ ટકિ ખોથકની જૂથ્થીચાતઉપર આધરતિછે.

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

બળકને જુદાજુદા આહાર લેવા મટે □ ક સામન□ય દશિાનચિ□ દેશનો નચિ□ નલખિતિનકશો બ્ચવે છે.

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

થંદેણુ ઈડાનો પીળો ભગ/મછલી	૬ થી ૯ મહિના
દાળ અનાજ શાકભજીની સાથે	૬ થી ૭ મહિના
દુધના બદલામં અનાજ અથવા દાળ વગેરેની સાથે	૭ મહિના
દુધછોડતની સાથે કુંટુંબનો આહાર	૧૨ મહિના.

જાન્યારી સુધી બને ત્યાં 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 પથચિ આપવો તેબુ સાવચેતીથી પુનથ યના કથવાનુ અને ઉચિતસમ્બલ મતનો ક ભગ અને/અથવા બીજાની દેખભળ થખવાવાળાનો ક ભગ છે. તેમ સમવેશ છે - સમ વચ છત અને બીજા ઘટકોનુ ધ્યાન થખવુ. તેછત, આ ખોથકનો પથચિ કોઇ પણ કથથને લીધેદુશ ન થખી શકાય તે નમિ નલખિતિવાતે ધ્યાનમં થખવી જોઈ.

- બ્રાહ્મણ ઘાતદુધછોડાવવાનો ખોથક ફક તઠ મહિના પછી શૂર કથી શકાય છે.
- સમ્ય પહેલા બીજા દુધના પદાર્થ થે અથવા ગાય/ભેસનુ દુધકદાર વાપથી શકાય છે.
- સમ વચ છત મટે ઉચિતધ્યાન આપવુ જોઈ.
- ત્રેચાર કથવા મટે અને ખોથક આપવા મટે ચોગચ મથ ગદથ શન આપવુ જોઈ અને બળકને તેની ઘર છા પા અલે જેટલો ખોથક જોઈ ટેલો જ આપવો જોઈ અને તેના ખાવા મટે જબ્બસ તે ન કથવી જોઈ.