



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 જૂથીયાતતેમા ધ્મડાવવાના દુધમા ઉત્તી પાદન મટે અને સત્તી થવ વધથવા, તેલાંબ સમ્ય સુધી ચલુ થખવુ જત્ત્યાં સુધી મત તેમા બળકને ધ્મડાવતે હોય. જૂથીયાતકદાર ળી થ્શો જત્ત્યાં દુધમા ઉત્તી પાદન ળ છુ થ્શો.

દુધ ખોથકની વધે પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમટે ળ વધથના પૌષ્ઠિક ટકિ જૂથીયાતમા પથેટીનનો ખોથક ખેળવવા મટે સુચ્ચા આપે છે, તેમંથી ૨ જે દુધમા બ્નાવેલા હોય કેલ્સિયમ અને riboflavinની વધે જૂથીયાતમટે પથેટીન ક્ષે છે. ઘેથ લીલા અથ્ચા પીળા નાથંગીના દેકે ળ વાથ પીથ્ચવા, શાકભજી/ફળ અને ળ થી ળે ખાટા ફળો વટામિન ળ અને સી આપવા, ૨-૩ વાથ પીથ્ચવુ અનાજના જુથ્મંથી અને ૧૫-૨૦ મલિગિ ળ થમ્તેસ જોઘતે ળ્ચેવાળો તેમાબ્ની ળેતે વધે ઉથ્ જા મટે અને વધે ખોથકની સગવડ ક્ષ્ચા ધ્મથવવાની મત્તી થ વધથવાની જૂથ પડશે.

- પૌષ્ઠિક ટકિ ધ્મ ળ ખોથકની પસંદગી ક્ષે.
- ધ્મડાવત દુધમા ઉત્તી પાદનને સમ્તેલ ક્ષ્ચા વધે પથેટીન થવાહી વાપથે.
- દુધજેવા (બ્દામ, બ્ગીચની તેખી ભજીના બે, અફીણના બે, મ્થેના બે, લસણ વગેથે) દુધમા ઉત્તી પાદન વધથવા ત્મથ ખોથકમં આ વસત્તીનો સમવેશ ક્ષે. મતને પુથ્તે આથમ, ચતિથી દુથ અને બળકનુ દેખેખ થખવાની ઘર ળાથી આઝાદી ત્મથ સફળ સત્તી ત્મપાન ક્ષથવવા મટે આવશ્કીચક છે.

□□□□□□□□□□ □□□□.

ળ વત્તચકત્તિ વજન ૨૦ ળકા ક્ષત વધે ઘર ળનીચ સત્તી ઉપથ જમ ળ્ચેલ ળ્ચેને લીધેહોય ત્તીચાથે તેસત્તી થ્ચા કહેવાય છે. વધે પડત શથીથના વજનને લીધે ળ વત્તચકત્તિ મને ઘણા થેગો થય છે, જેવા કે હસત્તી થ્ચા pectoris, coronary thrombosis, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદયનો હુમ્લો, મ્થ્દે, mellitus પત્તિ તશચનો થેગ અથ્ચા સંધકોપ અને વજનના સંધતિસાંધનુ વલણ ક્ષથે છે. તે પથે ળ્ચ્ચત્તીના જોખમ ત્ત્ક દોથે છે, મનસકિ અવત્તચવસત્તી થ અને ળ છા જીવનની આશામં પથ્થિભતિથય છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

જુદીજુદી અનુકત્તી ળ્ચાકિ વકિસતિક્ષ્ચામં આવી છે, જેવી કે શથીથનુ વજન, શથીથના massની સુચી (BMI),, શથીથની ળ્ચેનુ મપ, વજનને સંધતિસુચી ક્ષ્ચી કેડ સુધીનુ પથે ળાણ વગેથે. જીવનપદ ળ્ચેને ળ છી ક્ષ્ચા દવા ળ બલિ કુલ નક કામે છે, સવિચ કે વશિધિ ળ ગત્તી થી ની ખોટ. ભુખ ળ છી ક્ષ્ચી દવા જેવી કે amphetamines, diuretics અથ્ચા થેચ દવા હાનકિચ્ચ છે અને ળ છી કેલેશીવાળા ખોથકના બ્દલામં કાઘ નથી. ળ છો ખોથક સાધથ પથ્ચિ ળ્ચેતિમં બ્લામ્થા ક્ષથ તેમો નથી. કટોકટીમં ળ છો ખોથક લઘ શકાય પણ તેવેદત્તીચકીય દેખેખ નીથે. આવા કસિ સામં પણ શથીથનુ ઘર ળનીચ વજન જાળવી થખવા વધે પડત ચેકસાઘવાળા પાલનની જૂથ છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□.

વજન ળ છુ ક્ષ્ચા ત્તીચાં કોઘ ખોથકને બ્દલે બેજો ઉપાય નથી. ફકત્ત અલ પ કેલેશીવાળો ખોથક મ્થ્ચાદતિ carbohydrates અને ળ્ચે, સામનત્તી પથેટીન, પુથ્ત વટામિન સ અને ખનજિ, પુષ્કળ પથેટીન અને મેટા થેસા વગેથેની મ્દ લેવી. અલ પ કેલેશીવાળો ખોથક સાધથ વત્તચાચામ દવા ળ્ચે જોઘ. તેછત બંને ખોથક અને વત્તચાચામ ળ નધિ ળાંતસલાહકાથ્ચી સલાહ નીથે ક્ષ્ચા જોઘ.

વજન ઘટાડવાનો દથ સત્તી થ્ચાતની મત્તી થ ઉપથ આધથતિ છે. સામનત્તી થ્ચામં દથેક મ્હને ૨ થી ૩ કલિ ઘટ વાસત્તી ત્મકિ છે અને તેઆપથે અનરિ ળનીચ શાથ્થીક, મનસકિ અથ્ચા ભવનાત્તી મ્ક પથે થમવ સવિચ પણ પથે થપત્તી શકીથે છીથે. લગભગ થેજની જૂથીયાતમં ૫૦૦ કેલેથી ળ છી લેવાથી આપથે દથેક મ્હને લગભગ ૨ કલિ વજન ળ છુ ક્ષી શકીથે છીથે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□.

મુદ્રેહ Mellitus □ ક લાંબ સમયથી ચલતે સ્થાપચ્ચનો વક્રિત છે, જે શરીરમાં સંપૂર્ણ ઇપણે અથવા અડધે ગ્લુકોસ વાપરવા મટે પથવાનગી નથી આપત □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□(જે લોહીની ખાંડ તરીકે પણ પ□ થસદિ□ ધછે) અને carbohydrates, પ□ થેટીન અને ચ્ચી સ્થાપચ્ચની ક□ થયામાં પરવિથ□ 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 શાર્થથીક 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 અસર મુદ્રેહ વક્રિસતિક્કે છે Corticosteroids or diuretics like thiozide group લેવાને લીધે

□□□□□□□□ □□□□□□□□ :

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

IDDMના દચ્ચી□ બ્હાથ્ચના insulin ઉપર આધરતિહોચ છે. મુદ્રેહનો આ પ□ થકાટ સાધથ્થાપણે બ્ચપન દચ્ચીયાન (લગભગ ૧૦ થી ૧૨ વથી ષ) અચનક થય છે. તે□ ક થેગ પેદા કચ્ચનાટ અતસ્તિક્ક ષ□ મ જ્ઁત્તી થય છે અથ્ચા સ□ વતરેપનો પ□ થત્કિટ કચ્ચવાની શક□ ત્તિને ન □ ળખવાથી થય છે. આવી પરથસિ□ થતિથી પકિાત બળકોનુ વજન □ છુ હોચ છે.

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

આ પરથસિ□ થતિ ધીમ્થી વક્રિસતિથય છે. સામન□ય પ□ થકૃતમિં તેહળવી અને વધરે સ□ થિ હોચ છે. insulin ના સ□ વાદુપકિને લગતે સ□ ત્તી થવ કદાર અપૂથ્તે છે અથ્ચા insulin ની પ□ થક□ થયા ઠોષપાત્ત ં છે. આવા કસિ□ સા□ મં સમ્સ□યાની ઉપર આવવા પાચ્ચન ચ્ચસ insulin બ્ચાવે છે.આ પ□ થકાચ્ચનો મુદ્રેહ ખોથક અને વ□ ચાયામ કચ્ચવાથી નચિંત્તી થ્ચામં આવે છે. મુદ્રેહ જો નચિંત્તી થ્ચામં 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 થ્ચો.

□□□□□□ □□□□□□□□.

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

આ શશિના ઝડપથી વક્રિસના સમ્ચમં તેને અનુકુળ પ□ થ્ચામં પોષક ત્તી વો પહોચડ છે. બળકને મતનુ દુધક□ ચાથે બંધકચ્ચુ અથ્ચા ઘટ□ ટ ખોથક ક□ ચાથ્ચી ચલુ કચ્ચવાનો નચિ□ ઇચ તેના શાર્થથીક અને શરીચ્ચના વચિ□ બાનના વક્રિસ અને તેમ્ની સાથેપૌષ□ ટકિ ખોથકની જૂથ્ચીચાતઉપર આધરતિછે.

ઘટ□ ટ ખોથક થ્ચુ કચ્ચીયા પહેલા □ મ્હત્તી વનુ છે કે તેના આંત્કડાની પાચ્ચ થ્ચસની થ્ચના □ સ□ ટાથ્ચી ચ્ચના પદાથ્ચી થેને અને દુધવનિાના બીજા પ□ થેટીન અને પરચવવા મટે ટ્થાટ હશે. જ□ ચાથે બળકના ખોથકમં આ ખાધ્ચીય પદાથ્ચી થેનો ઉમ્ચે થય છે, તેને □ ક સમ્ચે □ ક વાટ પ□ થ્ચસ□ ત્તકચ્ચો

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

નાથંગી/દરેટાનોચ્ચીવ્ચીવ્ચી(બેન સી)	
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	૧૦ મહિના
દુધછોડતની સાથે કુંટુંબનો આહાર	૧૨ મહિના.

જાન્યારી સુધી બને તો જાન્યારી સુધી બળકને બ્રાહ્મણ ખાવાના મળત પદાર્થ છે નહીં આપવા જોઈ. મતનુ દુધ અને પાનિયમ તથા પોષક બળકના સંવાસન થઈ મટે ઉત્પન્ન છે. આ બળકને પોષકનો પર્યાય આપવો તે બહુ સાવચેતીથી પુનઃ થઈ શકે. કથવાનુ અને ઉચિતસમ્બંધ મતનો કામગીરી અને/અથવા બીજાની દેખભાળ થખવાવાળાનો કામગીરી છે. તેમ સમવેશ છે - સંવાસન છત અને બીજા ઘટકોનુ ધ્યાન થખવુ. તેછત, આ પોષકનો પર્યાય કોઈ પણ કાચને લીધે દુઃખ ન થખી શકાય તે નમિ નલખિતિવાતે ધ્યાનમં થખવી જોઈ.

- બ્રાહ્મણ મળતુદુધછોડાવવાનો પોષક ફક્ત ત્રણ મહિના પછી શૂર કથી શકાય છે.
- સમ્ય પહેલા બીજા દુધના પદાર્થ છે અથવા ગાય/ભેસનુ દુધકદાર વાપથી શકાય છે.
- સંવાસન છત મટે ઉચિતધ્યાન આપવુ જોઈ.
- તૈયાર કથવા મટે અને પોષક આપવા મટે ચોગાચ મથ ગદથ શન આપવુ જોઈ અને બળકને તેની ઘર છા પાનિયમ જેટલો પોષક જોઈ તેટલો જ આપવો જોઈ અને તેના ખાવા મટે જલ્દયસ તે ન કથવી જોઈ.