

## بسم الله الرحمن الرحيم

### ارزش غذای نباتات مزروعی:

انسان در ابتدای خلقت در کوه ها و مغاره ها زندگی میکردند و برای امرار حیات خود به شکار حیوانات و تغذیه محصولات درختی مشغول بودند اما با گذشت زمان و ترقی علم و بوجود آمدن یک تعداد نباتات در جهان هستی انسانها ارزش غذایی آنها را درک نمودند، سپس شکار حیوانات و تغذیه محصولات درختی را ترک کردند و با اهلی ساختن و استفاده مستقیم این نباتات به تغذیه نباتات مزروعی پرداختند.

استفاده از نباتات مزروعی نخستین بار از گندم آغاز شد که ابتدا دانه را بشکل مستقیم، بعد سرخ کرده و سپس میده نموده نان بدست آوردند، به تعقب آن برنج کشف شد و در قدم سوم جواری و جو جایگاه خود را در بین انسان ها کسب نمودند و در مرحله بعدی لوبیا، نخود و نباتات تیلی ارزش غذایی خود را در وسط جامعه انسانی پیدا نمود.

اینکه بر همه گان هویداست که انسانها برای رشد و نموی نورمال بدن خود به مواد غذایی ترکیبی از قبیل (M,K,Sh,V,P) و آب ضرورت دارند تا از هر طریق و منابع که می شود تأمین گردد در غیر آن انسان در دوران حیات خود دچار مشکلات متعدد گردیده و حتی به سوء تغذی و مرگ مواجه می شود.

بنأ با روی کار آمدن زراعت میکانیزه و تحقیقاتی که از طرف دانشمندان علوم زراعت صورت گرفت ثابت شد که نباتات مزروعی منابع خوبی برای تولید موادهای غذایی ترکیبی برای انسان ها و حیوانات میباشد چون از غلجات کاربوهایدریت، از حبوبات پروتئین، از نباتات تیلی شحم و از میوه جات و سبزیجات ویتامین و منرال بدست آمده میتواند، بنأ با رعایت اصول تغذیه وی این نباتات انسانها توانستند طریق زندگی بهتری را انتخاب کنند و ضروریات غذایی شان را در جهت رشد و نموی نورمال بدن خود مرفوع سازند .

با احترام: سیدروح الله رحیمی

استاد انستیتیوت زراعت و وترنری ولسوالی فرخار ولایت تخار