

BY AMRITA MA'AM

## Fat (वसा)

- It has greater percentage in female body.
- शरीर निर्माण में 15% भाग वसा का होता है।
- It has greater percentage in female body.
- स्त्री शरीर में यह ज्यादा प्रतिशत में होता है।
- If people consume more carbohydrates than they need at the time, the body store some of these carbohydrates within cells (as glycogen) and converts the rest to fat.
- यदि लोग उस समय आवश्यकता से अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन करते हैं, तो शरीर इनमें से कुछ कार्बोहाइड्रेट को कोशिकाओं के भीतर (ग्लाइकोजन के रूप में) संग्रहीत करता है और बाकी को वसा में बदल देता है। (कार्बोहाइड्रेट को खर्च नहीं करने पर यह वसा में बदल जाता है।)
- Within four to eight hours after consuming a meal your body begins to store the consumed calories as fat.
- भोजन शुरू करने के 4 से 8 घंटों के भीतर हमारा शरीर उपभोग की गई कैलोरी को वसा के रूप में संग्रहीत करना शुरू कर देता है।
- Fats are the slowest source of energy but the most energy-efficient form of food.
- वसा ऊर्जा का सबसे धीमा स्रोत है लेकिन भोजन का सबसे ऊर्जा कुशल स्वरूप है।

### Camel Humps (ऊँट के कूबड़)

- It is a physiological development that lets a camel store excess food in the form of fat. यह एक शारीरिक विकास है जो ऊँट को अतिरिक्त भोजन वसा के रूप में संग्रहित करने देता है।
- This fat is then used as a respiratory substance to burn and produce energy. फिर इस वसा को जलाने और ऊर्जा पैदा करने के लिए श्वसन पदार्थ के रूप में उपयोग किया जाता है।

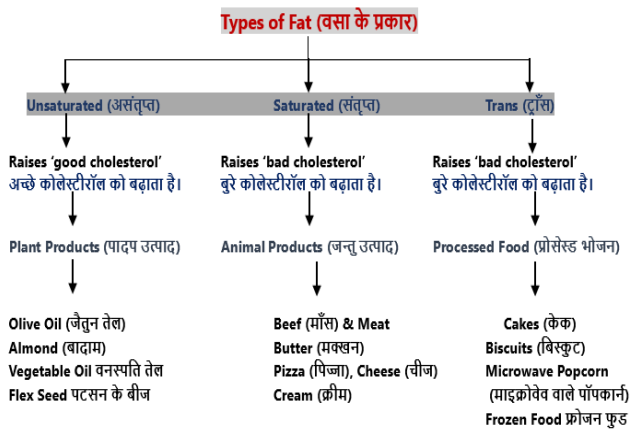
### Fat soluble vitamins

वसा में घुलनशील विटामिन

- Vitamin 'A'
- Vitamin 'D'
- Vitamin 'E'
- Vitamin 'K'

### Lipid (लिपिड)

### Unit of Lipid Fat (लिपिड वसा की इकाई)



### Note (नोट): -

- Fish liver oil contains omega-3 fatty acids. मछली के यकृत के तेल में ओमेगा-3 फैटी अम्ल होता है।
- Also rich in polyunsaturated fatty acids. ये पॉली असंतृप्त फैटी अम्ल से भरपूर होता है।

**Total cholesterol level -> Below 200 mg/dL**  
**HDL (good cholesterol) -> 40 mg/dL (in men)**  
**50 mg/dL (in women)**

**कुल कोलेस्ट्रॉल स्तर -> 200 मिलीग्राम/डीएल से नीचे**

**एचडीएल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) -> 40 मिलीग्राम/डीएल (पुरुषों में)**

**50 मिलीग्राम/डीएल (महिलाओं में)**

**Test for Fat**

**वसा के लिए टेस्ट**

- 1. Pothes/Sport Test (स्पोर्ट टेस्ट)**
- 2. Sudan III Test (सूडान III टेस्ट)**
- 3. Acrolein Test (ऐक्रोलीन टेस्ट)**
- 4. Emulsification (पायसीकरण टेस्ट)**



**KHAN SIR**