

Vitamin B5-

~~imp~~

★ Pentothenic Acid (पेन्टोथेनिक अम्ल)

Sources (स्रोत)

- * Meat (मांस)
 - * Broccoli (ब्रोकली)
 - * Avocados (अवाकाडो)
 - * Milk (दूध)
 - * Fish (मछली)
 - * Nuts (सूखे फल)
- + green veg.
हरे
पत्तेदार
सब्जियाँ

Diseases (रोग)

- ★ Paresthesia (पैरेस्थेसिस)
- ★ Skin problem (त्वचा संबंधी रोग)
- ★ insomnia (अनिद्रा)
- * Stomach Pain + Vomiting.
(पेट-दर्द) (उल्टी)
- * Burning feet (तलवा → जलने
गर्भ)

Vitamin B6

★ Pyridoxine (पाइरीडॉक्सिन).

→ Source (स्रोत)

- * Meat (मांस)
- * Vegetables (सब्जियाँ)
- * Nuts (सूखे भोवें)
- * Banana (बैला)

Diseases (रोग)

★ Nervous system disorders.
तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार

* Anaemia (रक्तअल्पता)

Vitamin B7

also known as Vit H
इसे Vit(H)

★ Biotin (बायोटीन)

★ it contains Sulphur.

इसमें गंधक पाया जाता है।

Diseases (रोग)

Sources (स्रोत)

★ Chocolate (चाकोलेट)

* Liver (यकृत)

* Peanuts (मूँगफली)

* Vegetables (सब्जियाँ)

* Paralysis (पक्षाघात)

* Dermatitis (डर्मेटाइटिस) → Skin problems
त्वचा संबंधी रोग

* enteritis (इन्टेराइटिस) → आंत → दर्द

Vitamin B₉

★ Folic Acid and folate (फोलिक अम्ल या फोलेट)

Sources (स्रोत)

- ★ Red coloured fruit and Veg.
(लाल रंग के फल तथा सब्जियाँ)
- ★ leafy vegetables (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)
- ★ Bread / रोटी
- ★ Cereal (अनाज), Meat / मांस
- ★ Liver (यकृत)

Diseases (रोग)

↓
“Anaemia”
(रक्त अल्पता)
रोग
↓
Megaloblastic Anaemia
(मेगालोब्लास्टिक ऐनिमिया)

Vitamin B₁₂

intestine → (Bacteria)
→ खुद भी बनाता है।

→ वारिश की वूँछों।

★ Cynocobalamine (साइनोकोबालामाइन)

★ → Cobalt (कोबाल्ट)

* Sources / स्रोत

Meat (मांस)
Poultry (पोल्ट्री)
Fish (मछली)
eggs (अंडे)
Milk (दूध)

Disease (रोग)
↓

Pernicious Anaemia
परिशूनियस ऐनिमिया

→ खून की कमी

Vitamin C $\rightarrow$ Ascorbic Acid

ऐस्कॉर्विक अम्ल

$\Rightarrow$ Healing Vitamin.

घाव भरने वाला विटामिन

$\Rightarrow$ सबसे जल्दी ठीक होने वाला विटामिन।

$\Rightarrow$ increases immunity
(रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है)

* खट्टे-मीठे फल

(citrus fruits)

$\rightarrow$ नींबू, संतरा, कीबू, मौसमी,
अमली, कच्चा आम, आंवला

$\Rightarrow$ रोग $\rightarrow$

① Scurvy (स्कर्वी)

② Bleeding gums (गums से
रक्त)

Vitamin D $\longrightarrow$ Calciferol (कैल्सीफेरॉल)
 $\downarrow$ Calcium / कैल्शियम

D_2

ergocalciferol.

इस गो कैल्सीफेरॉल

D_3

cholecalciferol.

कोले कैल्सीफेरॉल

Sources (स्रोत)

- ★ ① Sunlight (सूर्य का प्रकाश) → "Sunshine Vitamine"
समशान विटामिन
- ★ ② Cod Liver Oil.
[मछली के मकून का तेल]
"मछली Fish" → Biosynthesised Vitamin
[जैवसंश्लेषित विटामिन]
- ③ Eggs (अंडे)
- ④ Milk (दूध)
- ⑤ Green veg (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)

रोग

- ① Rickets → सूखा रोग.
- ② Osteoporosis → ओस्टियोपोरोसिस
- ③ Osteomalacia → ओस्टियोमलेरिया

Sources (स्रोत)

Vit E

→ Tocopherol
टोकोफेरॉल

→ Beauty Vitamin
(सुन्दरता वाला विटामिन)

- ① sprouts (अंकुरित दाने)
- ② Seasonal fruits (मौसमी फल) ✓
- ③ green veg (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)
- ④ dry fruits (सूखे मेवे)
- ⑤ seeds and seed oils (बीज तथा बीजों के तेल)

रोग

- ① Hair fall (बालों का झड़ना).
- ② Gray Hairs (बालों का सफेद)
- ③ Skin Problems (त्वचा संबंधी समस्या).
- ④ Weak reproductive System
(कमजोर प्रजनन प्रणाली) ✓✓

In Blood Clotting.

रक्त का थक्का जमाने में सहायक

← Vit K

→ Quinone (क्विनोन)

↓
(K₁)

Phylloquinone
(फाइलोक्यूनॉन)

↓
(K₂)

Menaquinone
(मेनाक्विनोन)

Sources (स्रोत)

- Green veg. (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)
- Tomato → टमाटर
- eggs → अंडे
- Pork / Meat → मांस
- Fish. → मछली

रोग

- रक्त का थक्का नहीं जम पायेगा
- No Blood clotting.
- internal Bleeding } Haemorrhage
(आन्तरिक रक्तस्राव) } हिमोराइजी
- Cardiovascular Problems.
[हृदय संबंधी रोग]