खनिज तथा लवण
Minerals and Salts

- शरीर को 24 प्रकार के खनिज की आवश्यकता होती है।
- The body requires 24 types of minerals.
- ये अकार्बनिक होते है।
- These are inorganic.

Minerals (खनिज)

Macro (वृहत) ✓

इनकी आवश्यकता
शरीर को अधिक होती है।

Ca -> Calcium (कैल्शियम)
P -> Phosphorus (फास्फोरस)
K -> Potassium (पोटैशियम)
S -> Sulphur (गंधक)
Cl -> Chlorine (क्लोरीन)
Mg->Magnesium (मैगनीशियम)

Micro (सूक्ष्म)

कम होती है

Manganese (मैंग्नीज)
Copper (कॉपर) नांवा
Iodine (आयोडीन)
Cobalt (कोबॉल्ट)
Fluoride (फ्लोराइड)
Selenium (सेलेनियम)

कैल्शियम (Calcium)

- रक्त का थक्का (clotting of blood)
- चावल में नहीं होता, दूध में अधिक मात्रा में पाया जाता है।
- It is not present in rice, it is found in large quantity in milk.

Phosphorus (P)- It is not present in rice, it is found in large quantity in milk.

फास्फोरस (P)- अस्थि और दाँतों के निर्माण में सहायक

Potassium (K) - aids in bone and teeth formation

पोटेशियम (K)- हृदय की धड़कनों को नियंत्रित

Potassium (K) - control heartbeat

- Sulphur - Protein, hair and nail building
- गंधक - प्रोटीन, बाल और नाखून निर्माण
- sulphur protein, hair and nail building
- Sodium - Controls BP
- सोडियम - बीपी को नियंत्रित

- तंत्रिकाओं में आवेग संचरण के लिए आवश्यक
- **Required for impulse transmission in nerves**
- शरीर में जल को रोक के रखता है।
- **Retains water in the body.**

मैग्नीशियम (Magnesium)

- माँस पेशियों तथा तंत्रिकाओं को नियंत्रित
- controls muscles and nerves
- रक्त शर्करा स्तर
- Maintain blood sugar level
- रोग प्रतिरोधक क्षमता
- Healthy immune system

Vitamin

विटामिन

BY: AMRITA MA'AM

- Vitamins are organic molecules that are essential to an organism in small quantities for proper metabolic function.
- विटामिन कार्बनिक अणु होते हैं जो उचित चयापचय क्रिया के लिए कम मात्रा में जीव के लिए आवश्यक होते हैं।
- Discovery of Vitamin : Lunin
- विटामिन की खोज : लूनिन
- Term Vitamin coined by : Funk
- विटामिन शब्द गढ़ा गया: फ़ंक
- Vitamin theory : Hopkins and Funk
- विटामिन सिद्धांत: हॉपकिंस और फ़ंक
- Beri-Bery disease is discovered by : Eijkman
- बेरीबेरी रोग की खोज की थी : इज्कमैन ने

TYPES OF VITAMINS

विटामिन के प्रकार

रोज / Daily

जल में घुलनशील

- Types of water soluble vitamin
  - Vitamin-B
  - Vitamin-C *

वसा में घुलनशील

- Types of fat soluble vitamin
  - Vitamin-A
  - Vitamin-D
  - Vitamin-E
  - Vitamin-K

⇒ यकृत में संचयन
Stored in Liver

KEDA
कीड़ा

Vitamin 'A' → golden Rice गोल्डन चावल

* Scientif Name वैज्ञानिक → Retinol (रेटीनॉल)

* Also known as anti-infecious Vitamin
इसे संक्रमणरोधी विटामिन भी कहा जाता है।

* this vitamin stores in Liver.
यह विटामिन यकृत में संचयित होता है।

Sources (स्रोत)

* Red and Yellow fruits and vegetables.
लाल-पीले रंग के फल तथा सब्जियाँ
⇒ गाजर, सेब, पपीता
⇒ Cheese (चीज़), eggs (अंडे), fish (मछली), sweet potato शकरकंद,
⇒ Pumpkin (कद्दू काशीफल)
⇒ green leafy vegetables.
हरे पत्तेदार सब्जियाँ

Deficient Diseases (कुपोषण जनित रोग)

1. Nightblindness (रतौन्धी)
2. Xerophthelmia (जीरोफ्थेल्मीया) → Dry → dry eye
3. Hyperkerotosis (हाइपरकैरियोटीसा) → skin → dry.
4. Keratomalacia (कैरेटोमलेशिया) → eye lense (लेन्स) → सूजन