

Vitamin C

↳ water soluble

(जल में घुलनशील)

⇒ Scientific Name

रासायनिक नाम →

Ascorbic Acid (एस्कॉर्बिक अम्ल)

⇒ विटामिन 'C' बहुत ही जल्दी नष्ट हो जाता है।

⇒ Healing Vitamin (घाव भरने वाला विटामिन)

⇒ increases immunity (रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है)

Sources (स्रोत)

* Citrus fruits (खट्टे-मीठे फल)
↳ नींबू, संतरा, कीटू, मौसमी।

⇒ इमली, कच्चा आम, आंवला।

Diseases (रोग)



① Scurvy (स्कर्वी)

② Bleeding gums.

(गसूँडा से खून
आना)

Vitamin - D (★) (Calciferol (कैल्सीफेरॉल))
Sunshine (समशान) Vitamin

↳ Calcium (कैल्शियम)

★
D₂

↓
Ergocalciferol.
(इरिगोकैल्सीफेरॉल)

★
D₃

↓
Cholecalciferol.
(कोलेकैल्सीफेरॉल)

Sources (स्रोत)

★ SUN Light (सूर्य का प्रकाश)

★ Cod liver oil.
(मछली के यकृत का तेल)

* Eggs (अंडे)

* Milk (दूध)

* Green veg. (हरे पत्तेदार
सब्जियाँ)

★ Bio-synthesised Vitamin
(जैव-संश्लेषित विटामिन)

⇒ Sunshine Vitamin

★ stored in liver
(यकृत में संचित होता है।)

⇒ Fat soluble.
(वसा में घुलनशील)

★ Diseases (रोग)

* Rickets (सूखा रोग)

→ छोटे बच्चों



* Osteoporosis (ओस्टियोपोरोसिस)

* 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 फल)
- 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 को थक्का जमाने में सहायक

Vit K

★ Quinone (क्विनोन)

★ K₁

★ K₂

Phylloquinone
(फाइलोक्युनॉन)

Menaquinone.
(मेनाक्विनोन)

Sources (स्रोत)

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

रोग

- ★ → रक्त का थक्का नहीं लग पायेगा
- No Blood clotting.
- internal Bleeding } ★
(आन्तरिक रक्तस्राव) } Haemorrhage
हिमोराइजी
- Cardiovascular Problems.
{ हृदय संबंधी रोग }

Recommended dietary requirements (in gram) according to age, sex and different physical activities

Food items	Adult man			Adult woman			Children		Boys	Girls
	Seden- tary	Moderate Work	Heavy Work	Sede- tary	Moderate Work	Heavy Work	1-3 years	4-6 years	10-12 years	10-12 years
Cereals,	460	520	670	410	440	570	175	270	420	380
Pulses	40	50	60	40	45	50	35	35	45	45
Leafy vegetables	40	40	40	100	100	50	40	50	50	50
Other vegetables	60	70	80	40	40	100	20	30	50	50
Roots and tubers	50	60	80	50	50	60	10	20	30	30
Milk	150	200	250	100	150	200	300	250	250	250
Oils and fats	40	45	65	20	25	40	15	25	40	35
Sugar and jaggery	30	35	55	20	20	40	30	40	45	45
Fruits	20	30	30	30	30	30	5	10	10	10

Table 28.6 Energy requirements of body

Group	Sex	Age/Profession	Required calories
Infants	-	0-12 months	100-120/kg body weight
Children	-	2-6 years	1200-1800
		7-12 years	1800-2000
Adolescent	Boys	13-15years	2500
	Girls	13-15 years	2200
Adult	Man	Sedentary work	2400
		Moderate physical work	2800
		Heavy physical work	4000
	Woman	Moderately active	2400
		Pregnancy (later half) during lactation (upto 1 year)	3300 3700

Obesity

(मोटाप)



fat accumulation

(वसा संग्रह)