

पोषण (Nutrition)

⇒ शरीर में उपस्थित पोषक पदार्थों को तोड़कर उन्हें रक्त में मिलाना, पोषण कहलाता है।

⇒ The food breakdown in the form of nutrition, which gives health and energy to the body.



भोजन के अवयव (Components of food)

① Carbohydrates (कार्बोहाइड्रेट)

② Fats (वसा)

③ Proteins (प्रोटीन)

④ Vitamins (विटामिन)

⑤ Minerals (खनिज लवण)

⑥ Water (जल)

⑦ Fibers / Roughage
(रेशदार भोजन)

कार्यात्मक समता के आधार पर (According to functions)

- ① Energy production (ऊर्जा उत्पादन) → Carbohydrate + Fats (वसा)
(कार्बोहाइड्रेट)
- ② Building substances (शरीर निर्माण) → Proteins (प्रोटीन)
- ③ Metabolic Regulators (उपापचयी नियंत्रक) → Vitamins + Minerals & salts + Water
(विटामिन) (खनिज तथा लवण) (जल)
- ④ Hereditary Substances (अनुवांशिकी पदार्थ) → DNA and RNA
- ⑤ Defence (रोगों से रक्षा) → Vitamins and fibers (रेशे या रूखांश)
(विटामिन)

Large Amount

Nutrients (पोषक तत्व)

Small Amount

Macro-nutrients
(बड़ी पोषक तत्व)

Micro-nutrients
(सूक्ष्म पोषक तत्व)

* Carbohydrates (कार्बोहाइड्रेट)

* Fats (वसा)

* Proteins (प्रोटीन)

* Water (जल)

* Vitamins (विटामिन)

* Minerals (खनिज लवण)

A balanced diet
contains all the
essential elements
that the human
body needs.

Balance Diet



संतुलित आहार का तात्पर्य
उस भोजन से है, जिसमें
सभी पोषक तत्व हों जो
शरीर को आवश्यक हैं।

संतुलित आहार

Sugar (शर्करा)

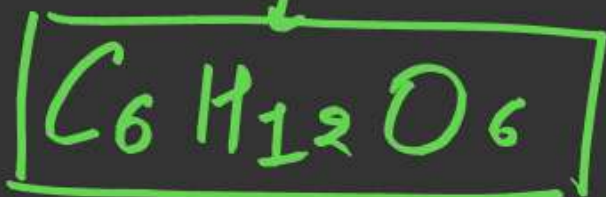
Carbohydrates

(कार्बोहाइड्रेट)

Calory (कॅलोरी)

वास्तविक ऊर्जा की इकाई।
Unit of food energy.

glucose
ग्लूकोस



- ↳ Carbon (कार्बन)
- ↳ Hydrogen (हाइड्रोजन)
- ↳ Oxygen (ऑक्सीजन)

↳ Organic substance
कार्बनिक पदार्थ

* शरीर के निर्माण के लिये इसका 1/2 योगदान होता है।

④ it gives energy to our body (यह हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है)

⇒ 1 gm Carbohydrate = 4.2 K Cal. energy (ऊर्जा)

* Saccharide
'शर्करा' / 'शर्करा'

→ Unit of Carbohydrate
(कार्बोहाइड्रेट की इकाई)

Types (प्रकार)

- ① Monosaccharides (मोनोसैकेराइड) → 1
- ② Disaccharides (डाइसैकेराइड) → 2
- ③ Oligosaccharides (ओलिगोसैकेराइड) → 3 to 10
- ④ Polysaccharides (पोल्सैकेराइड) → 10 से ज्यादा

मांसासकराइड
Monosaccharides → 1 molecule/अणु

① Galactose (गैलैक्टोस) → Dairy Products
(दुग्ध उत्पाद)

② Fructose (फ्रक्टोस) → Fruits (फल) + Honey
शहद
यह सबसे मीठी
प्राकृतिक शर्करा होती है।

Note: → सैकरीन → कृत्रिम शर्करा (550 गुना ज्यादा
मीठी होती है)।

③ Glucose (ग्लूकोस) → सबसे सरलतम शर्करा।
simplest carbohydrate/sugar.
instant energy
तुरन्त ऊर्जा
→ cellular fuel (कोशिकीय ईंधन)
Most abundant (हमारे शरीर में सबसे
ज्यादा पाये जाने वाला शर्करा)।

Hexose
Sugar
हेक्सोज
शर्करा
6
Carbo
atom
6
कार्ब
परमा

