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

⇒ यकृत में संचयन stored in Liver

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

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 Night blindness (रतौन्धी)

② Xerophthelmia (जीरोफ्थेल्मीया) → Dry

③ Hyperkerotosis (हाइपरकैरियोटीसा)

④ Keratomalacia (कैरेटोमलेशिया)

Vitamin B Complex / परिवार

* Total Vit 'B' (कुल) ⟶ 8 vitamins ✓

* Water soluble (जल में घुलनशील) ✓

* Yeast / यीस्ट (खमीर) ⟶ विटामिन B_{12} के आलावा, यीस्ट / खमीर में बाकी सभी तरह के विटामिन B मिलते हैं।

Vitamin B_1

* Scientific Name / वैज्ञानिक नाम ⟶ Thiamin (थायमिन) imp.

* Sources (स्रोत) :-

Pork (पोर्क),
Wholemeal grains (साबुत अनाज)
Potato (आलू)
Liver (यकृत)
eggs (अंडे)
leafy green veg. (हरे पत्तेदार सब्जियां)

Diseases (रोग)

① Beri-beri (बेरी-बेरी) imp.

② Korsakoff (कोरसाकोफ)

Vitamin B_2

* Scientific Name / वैज्ञानिक नाम → Riboflavin (राइबोफ्लेविन) ✓ m.imp.

* ✓ This vitamin is also present in mitochondria. / यह विटामिन पाया जाता है } → Ques. imp.

Sources / स्रोत

* Dairy products (दूध से बने उत्पाद)
* Banana (केला)
* green beans (हरी फलीदार सब्जियाँ)
* leafy green Veg. (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)

Diseases (रोग)

* fatique (थकान)
* Swallon throat (गले में दर्द, सूजन)
  ↳ निगलने में तकलीफ।
* Burred Vision ⟶ धुंधला दिखायी देना

Vitamin B_3

* Scientific Name (वैज्ञानिक नाम) → Niacin (नियासीन) imp Q

Disease (रोग) ↓ Pellagra (पैलाग्रा) } → Ques imp.

Sources/स्रोत

Meat (माँस)
Fish (मछली)
eggs (अंडे)
Mushrooms (मशरूम)
Nuts (सूखे मेवे)
green veg. (हरे पत्तेदार सब्जियाँ)

Vitamin B_5 -

imp

★ Pentothenic Acid (पेन्टोथेनिक अम्ल)

Sources (स्रोत)

* Meat (मांस)
* Broccoli (ब्रोकली)
* Avocados (एवाकाडो)
* Milk (दूध)
* Fish (मछली)
* Nuts (सूखे मेवे)

+ green Veg. हरे पत्तेदार सब्जियाँ

Diseases (रोग)

★ Peresthesis (पैरेस्थेसिस)

★ Skin Problem (त्वचा संबंधी रोग)

★ insomnia (अनिद्रा)

* stomach Pain (पेट-दर्द) + Vomating (उल्टी)
* Burning feets (तलवा → जलन गर्म)

Vitamin B6

★ Pyridoxine (पाइरीडॉक्सीन).

→ Source (स्रोत)

* Meat (माँस)
* Vegetables (सब्जियाँ)
* Nuts (सूखे मेवे)
* Banana (केला)

Diseases (रोग)

★ Nervous system disorders.
तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार

* Anaemia (रक्तअल्पता)

Vitamin B7

also know as Vit H
इसे Vit (H)

- Biotin (बायोटीन) m.imp
- it contains Sulphur. इसमें गंधक पाया जाता है.

Sources (स्रोत)

- Chocolate (चाकलेट) imp
- Liver (यकृत)
- Pea-nuts (मूँगफली)
- Vegetables (सब्जियाँ)

Diseases (रोग)

imp

- Paralysis (पक्षाघात) ⇒ लकवा
- Dermetitis (डर्मेटाइटिस) → Skin problems त्वचा संबंधी रोग
- enteritis (इन्टेराइटीस) → आँत → दर्द

Vitamin B9 → Blood (रक्त)

★ 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 / माँस
- * Liver (यकृत)

बेल का शर्बत (Wood Apple)

Diseases (रोग)

"Anaemia" (रक्त अल्पता) रोग

↓

Megaloblastic Anaemia (मेगेलोब्लास्टिक ऐनिमिया)

↳ (abnormal RBC) असामान्य RBC

Vitamin B_{12}

(Bacteria)
intestine → खुद भी बनाता है.

बारिश की बूँदों.

★ Cynocobalamine (साइनोकोबालामाइन)

★ → Cobalt (कोबाल्ट)

* Sources/स्रोत)

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

Disease (रोग)

↓

Pernicious Anaemia
पर्निशियस ऐनिमिया

→ खून की कमी