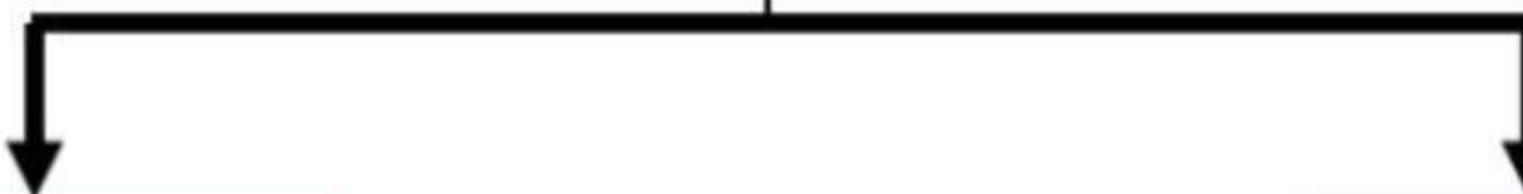


खनिज तथा लवण

Minerals and Salts

- शरीर को 24 प्रकार के खनिज की आवश्यकता होती है।
- The body requires 24 types of minerals.
- ये अकार्बनिक होते हैं।
- 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 (मैग्नीशियम)

Micro (सूक्ष्म)

कम होती है

Manganese (मैंग्रीज)

Copper (कॉपर) ~~NiGAT~~

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: फंक**
- **Vitamin theory : Hopkins and Funk**
- **विटामिन सिद्धांत: हॉपकिंस और फंक**
- **Beri-Bery disease is discovered by : Eijkman**
- **बेरीबेरी रोग की खोज की थी : इज्कमैन ने**

Micronutrients
(सूक्ष्म पीषक तत्व)
~~M. imp.~~ ✓
13 Vitamins ✓



TYPES OF VITAMINS

विटामिन के प्रकार

~~दै~~उ
Daily

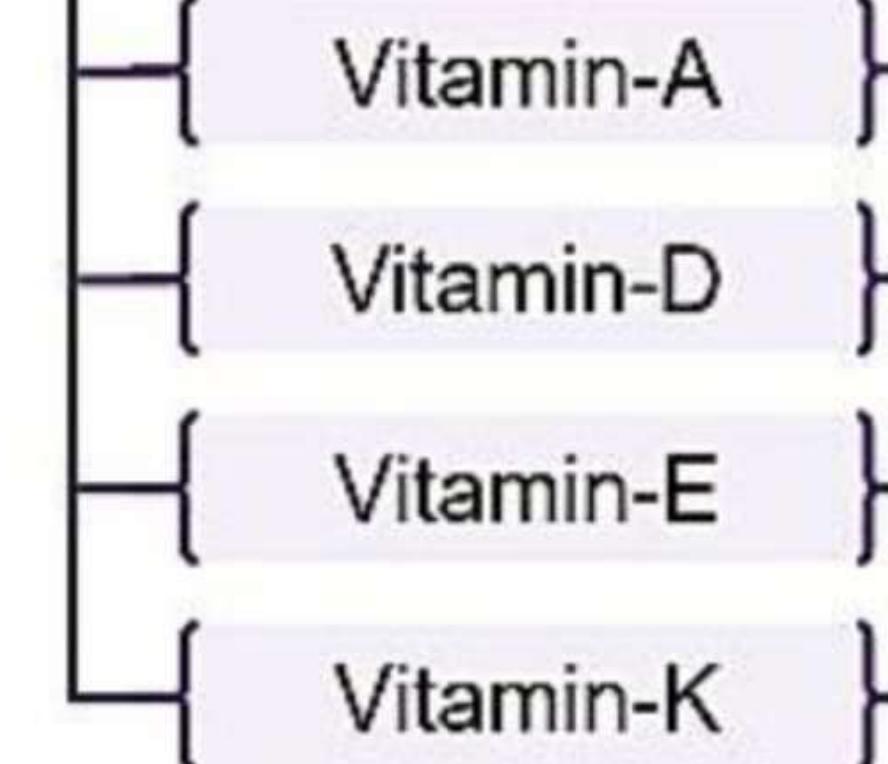
जल में वृलनशील

Types of water soluble vitamin

वसा में वृलनशील

Types of fat soluble vitamin

{> पक्के में संचयन
stored in Liver



KEDA
कीड़ा

Sources (स्रोत)

★ Red and Yellow fruits and vegetables.

लाल - पीले रंग के फल

नम्बा सब्जियां

→ गाजर, सेब, पीता

→ cheese (चीज़), eggs (अैड), fish (गद्दी), sweet potato (शकरकंद),

→ Pumpkin (कद्दु काशीफल)

→ green leafy vegetables.

हरे पत्तेवार सब्जियां

Vitamin 'A' → golden Rice
विटामिन 'ए' → गोल्डन राइस

* Scientific Name
वैज्ञानिक

→ Retinol (रेटीनोल)

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

* this Vitamin stores in Liver.
यह विटामिन लेन्ड में संचयित होता है।

Deficient Diseases (कुपोषण अविकार रोग).

- ① Night blindness (रात्री लाइफ)
- ② Xerophthalmia (जौरीचे नमीया) → Dry
- ③ Hyperkeratosis (हाइपरकॉरियोटीस)
- ④ Keratomalacia (कैरोटोमलेशिया)

Vitamin B Complex / विटामिन बी कॉम्प्लेक्स

- * Total Vit 'B' → 8 vitamins
(कुल)
- * Water soluble (जल में हुलनशील)
- * Yeast / धीरद → विटामिन B_{12} के अलावा, धीरद / खगड़ी में बहुत सभी जूदे के विटामिन B मिलते हैं।

Vitamin B₁

* Scientific Name / वैज्ञानिक नाम → Thiamin (थायमिन)

* Sources (स्रोत) :-

Pork (पोर्क),

wholemeal grains (सातुन अनाज)

Potato (आलू)

Liver (गर्जल)

Eggs (अंडे) (दो पत्तेवार)

leafy green veg. (सब्जी)

Diseases (रोग)

① Beri - beri (बेरी - बेरी)

② Korskoff (कोरस्कोफ)

Vitamin B₂

* Scientific Name → Riboflavin (राइबोफ्लैविन)

This vitamin is also present in mitochondria.
~~माइटोकॉन्ड्रिया~~ वे विटामिन पानी आता ही

Sources / स्रोत

*Dairy products (दूध से बने उत्पाद)

* Banana (କଳା)

* green beans (हरी फली) (खाली सत्रियों)

* leafy green (पत्तेवाली रसायन)

Diseases (रोग)

- * fatigue (धकाल)
- * Swallow throat (ठाणे में दद्दी रुक्खा)
↳ गिरावट से नहीं बचता।
- * Blurred Vision → आँख के दृश्य देना।

Vitamin B₃

Scientific Name (वैज्ञानिक नाम) → Niacin (नियासीन)

Sources / स्रोत

Meat (गांस)

Fish (मधुमी)

Eggs (अंडे)

Mushrooms (मुशर्राफ)

Nuts (सूखे गोरे)

Green veg. (हरे पत्तेवाले सब्जियाँ)

Disease (रोग)

Pellagra (पैलाग्रा)