KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

SSC GD FOUNDATION 2024 -25

Bilingual

GYAN SIR

⇒ Blood में Glucose (↓)

⇒ Liver glycogen को Glucose में बदलना शुरू करता है।

⇒ इस Process को Glycogenelisis process कहते हैं।

⇒ Liver को इसके लिए Glucagon Hormone की जरूरत होती है।

⇒ Glucagon Hormone अग्नाशय ग्रंथि के अल्फा कोशिका से स्रावित होता है।

Fat (वसा)

⇒ ये C, H, O के यौगिक हैं

⇒ सामान्य सूत्र :- $C_{57}H_{110}O_6$

⇒ Source (स्रोत) :- Ghee (घी) → Max., बटर (मक्खन), दूध, मूँगफली, वनस्पति, तेल, मांस, egg

मूँगफली → ये वसा तथा प्रोटीन दोनों का अच्छा स्रोत है

⇒ Function (कार्य) :- 1.> यह ऊर्जा प्रदान करता है।

2.> ये तापरोधक का कार्य करता है।
(Thermal Insulator)

⇒ वसा हमारे शरीर में Adipose Tissue (वसामय ऊतक) में जमा होता है।

⇒ 1 ग्राम वसा :- 9.2 किलो कैलोरी

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

$(C_3H_8O_3)$

⇒ वसीय अम्ल + Glycerol ⟶ Fat

Fatty acid (ग्लिसरॉल) (वसा)

↓ ↓

3 molecule 1 molecule

(अणु) (अणु)

⇒ Type of fat (वसा के प्रकार)

1.> असंतृप्त वसा (Unsaturated Fat)

ex:- वनस्पति ⇒ C = C

वसा (veg fat) ⇒ ये हमारे शरीर के लिए ज्यादा हानिकारक नहीं होता है

exception :- coconut oil (नारियल का तेल)
अपवाद

C = C

2.) Saturated Fat (संतृप्त वसा)

⇒ C − C

⇒ ये हमारे body के लिए Harmfull होता है
(हानिकारक)

Cod
↓
Fish

ex:- Animal fat (जंतु वसा)

exception (अपवाद) :- Fish oil {मछली का तेल}

3.7 Transfat (ट्रांसवसा)

→ यह supersaturated fat है (अति संतृप्त वसा)

→ यह हमारे शरीर के लिए अत्यंत हानिकारक है

ex:- vegetable Ghee (वनस्पति घी)

Veg. Ghee का निर्माण

(वनस्पति घी)

Hydrogenation (हाइड्रोजनीकरण)

Veg. oil (वनस्पति तेल) —— 120° C / Hydrogen Gas ——→ Veg. Ghee (वनस्पति घी)

Nickel & Paladium के उपस्थिति में

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

⇒ Fat के ज्यादा Consume करने हमारे blood में cholestrol की मात्रा बढ़ जाती है।

⇒ Cholestrol की मात्रा बढ़ने से Heart Attack की संभावना बढ़ती है।

⇒ Cholestrol के प्रकार

"Good Cholestrol" ←
1) VHDL :- very high Density Lypoprotein.
2) HDL :- High density Lypoprotein

Bad cholestrol ←
3.) LDL :- Low Density Lypoprotein
4.) VLDL :- very low density Lypoprotein

⇒ राष्ट्रीय दलहन अनुसंधान संस्थान :- कानपुर

PROTEIN (प्रोटीन)

⇒ C, H, O, N के यौगिक है।

⇒ प्रोटीन की खोज J. Berjelius ने की।

⇒ प्रोटीन Amino acid (अमीनो अम्ल) से मिलकर बनता है।

⇒ प्रोटीन के निर्माण में 20 amino acid की जरूरत होती है।

⇒ Source:- सोयाबीन (max.), दूध, अंडा, मांस, मछली, पनीर, मूँगफली, दाल, मशरूम

⇒ Study of Fish :- "Ichthyology"

⇒ मछली का पालन :- Pesciculture.

⇒ मछली के उत्पादन को बढ़ाने के लिए Blue Revolution आयी।

⇒ Central Fish Research Institute :- "Hyderabad"

KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING