पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

By - RAMJI GUPTA SIR

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

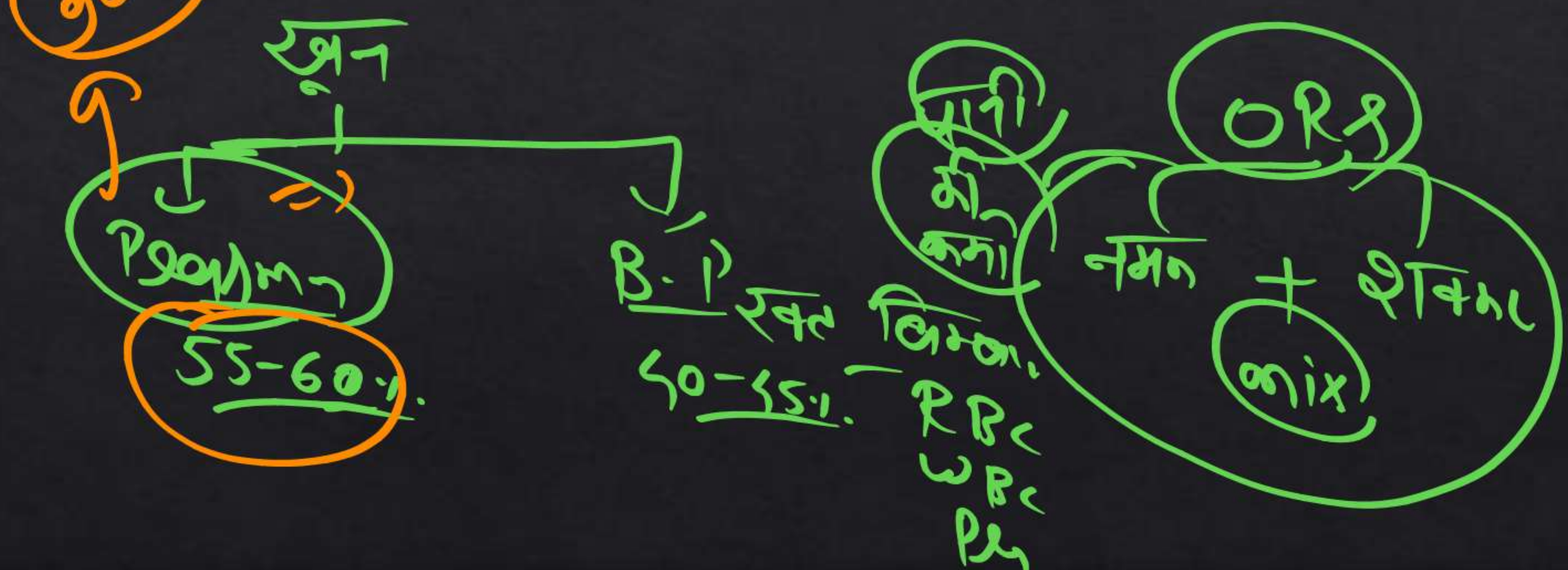
जल

- ❖ मानव शरीर के भार का लगभग 65-75 % भाग जल होता है।
- ❖ निर्जलीकरण के उपचार के लिये मुखीय जल चिकित्सा अर्थात् **ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन(ORS)** के प्रयोग की सलाह दी जाती हैं।
- ❖ स्वेद ग्रंथियाँ तापीय नियमन द्वारा शरीर का तापमान नियंत्रित करती हैं। 1
- ❖ जल शरीर की सभी कोशिकाओं का महत्वपूर्ण घटक है। (**कोशिका के जीवद्रव्य में जल का प्रतिशत 80% है।**)

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

जल

- ❖ मानव रक्त प्लाज्मा में जल का प्रतिशत 90% होता है।
- ❖ एक गिलास पानी पीने से 0 कैलोरी प्राप्त होती है अर्थात् पानी कैलोरी फ्री होता है



पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

दूध

- ❖ दूध को पूर्ण/संतुलित पोषण नहीं माना जाता है क्योंकि दूध में आयरन एवं विटामिन C अनुपस्थित होता है जबकि अन्य सभी अवयव एवं तत्व (कैल्शियम, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा) दूध में उपस्थित होते है।
- ❖ दूध में **कैसीन तथा लेक्टोस** प्रोटीन शर्करा युग्म होता है।

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

दूध

दूध का पीला रंग-

- गाय के दूध का पीला रंग **कैरोटिन (C40 Hsh)** नामक हाइड्रोकार्बन के कारण होता है।
- गाय के दूध का पीला रंग विटामिन **बी 2-रायबोफ्लेबिन** नामक विटामिन के कारण होता है।

B2

दूध का सफेद रंग-

कैसीनोजेन

- गाय के दूध का सफेद रंग **कैसीन प्रोटीन** के कारण होता है।
- दूध में उपस्थित शर्करा **लैक्टोज (डायसैकेराइड)** के कारण दूध मीठा लगता है।

Glucose + galactose

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

दूध

दूध का दही में परिवर्तन- रासायनिक परिवर्तन

- दूध का खट्टा होना अर्थात् दूध का दही में परिवर्तन सूक्ष्म जीव लैक्टोबैसिलस जीवाणु के कारण होता है।
- खट्टे दूध अर्थात् दही में लैक्टिक अम्ल पाया जाता है।

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

दूध

नवजात शिशु को पोषण-

दूध को पचाने वाला एन्जाइम रैनिन होता है, जो कि शिशुओं में अच्छी तरह से कार्य करता है।

रैनिन एन्जाइम दूध की कैसीन प्रोटीन को ठोस कैल्शियम पेराकैसीनेट में परिवर्तित कर देता है।

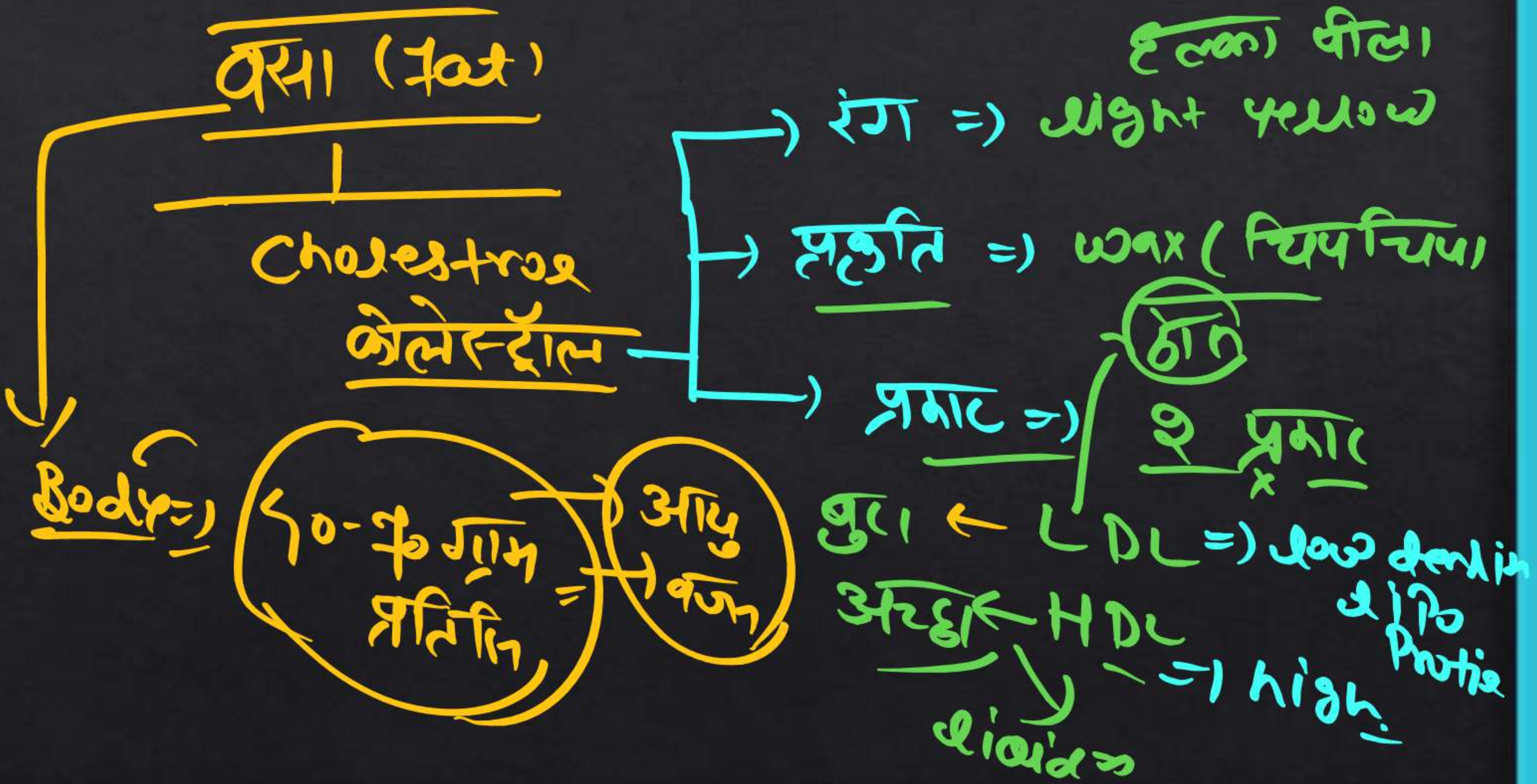
KHAN GLOBAL STUDIES
KHAN SIR

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य

दूध

गाय दूध में आयरन खनिज अनुपस्थित होता है।
लगातार गाय दूध का सेवन करते रहने से एनीमिया रोग हो जाता है।
दूध में काफी कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत करता है लेकिन इसमें मौजूद फैट हड्डियों को कमजोर करने का कारण बनता है।

पोषक तत्व : महत्वपूर्ण तथ्य



Fat => वसा => ?

1) Skin (त्वचा) => को water proof बनाता है।

=> Fat (वसा) की परत है, आपको ठंड से बचाती है।

Body temp.

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR