



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

# NUTRITION (पोषण)

## सामान्य जानकारी

### PART -1

BY - RAMJI GUPTA SIR





पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

13:45

# INTRODUCTION

## CLASS - 1

BY - RAMJI GUPTA SIR



आपके सवालों के जबाब  
क्लास के आखिरी 5  
मिनट में मिलेंगे।

PP4

PDF

Index

PPF

कृपया, live class में full screen करें और  
comment ya chat के भ्रम से दूर हों।



0:02/45:23

पोषण (Nutrition)

पोषक तत्व

1. कोशिका (cell) की संहि
2. ऊर्जा के निर्माण के लिए
3. अपाचय (metabolism)
4. प्रतिरक्षा (Immunity) ↑

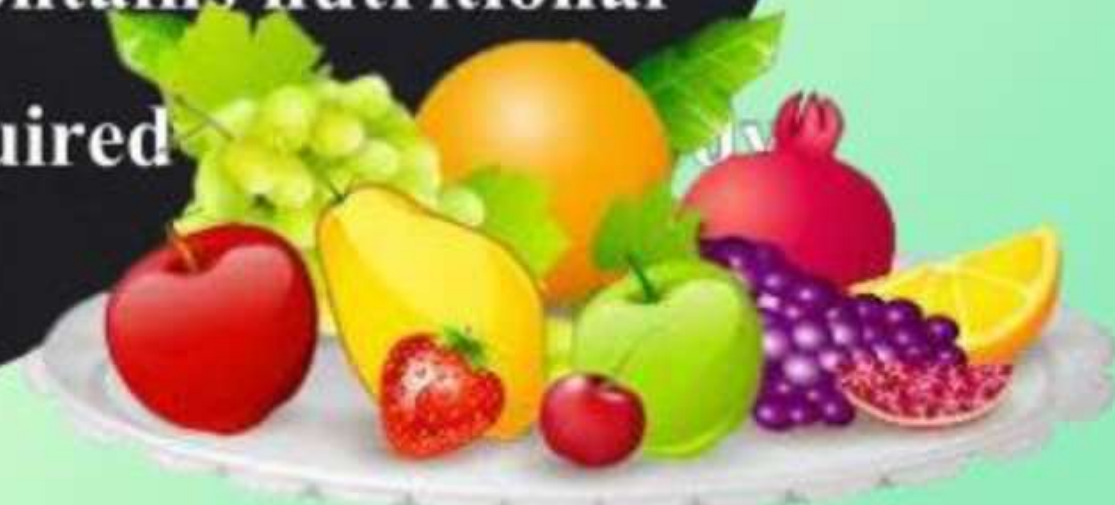
हमारे शरीर की क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए, लिए गए पोषक तत्वों को आहार के रूप में लेते हैं,

पोषण



1. मानव शरीर के सभी अंग अपना कार्य निर्वाध गति से करते हैं जिसके लिए उन्हें पोषण की आवश्यकता होती है।

- 1. Every organ of the human body performs its work without any delay and with undisturbed pace , and for that every organ needs nutrition.
- 2. मनुष्य को पोषण भोजन से प्राप्त होता है। मनुष्य भोजन के माध्यम से पोषक पदार्थों या आहार कारकों को ग्रहण करता है।
- 2. Humans take nutrition from food. And that food contains nutritional substances or other dietary substances which are required



# पोषण

पोषण



# पोषक पदार्थों के प्रकार

ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक पदार्थ

शरीर की वृद्धि और विकास करने वाले पोषक पदार्थ

उपापचयी क्रियाओं को नियंत्रित करने वाले पोषक पदार्थ

ENERGY

कार्बोहाइड्रेट एवं वसा

Carbohydrate  
प्रोटीन

प्रोटीन

ऊर्जा

विटामिन

खनिज (minerals)



# पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

Organic  
कार्बोनिन

①  
पिरामिड

जटिल खाद्य पदार्थ  
Complex Food

शुद्ध

① carbohydrates  
कार्बोहाइड्रेट्स

=> Carbohydrate  
ग्लूकोज

② Protein (प्रोटीन) =

Peptides (पेटाइन्स) =

③ Fats (वसा) / ऑयल  
लिपिड

=> पसीय अम्ल

ग्लिसॉल

साधारण खाद्य पदार्थ  
(Simple Food)

↓  
Energy  
ऊर्जा

ग्लाइकोजन  
Glycogen

अमीनो  
अम्ल



# पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

अकार्बनिक ( inorganic )

जहाँ, carbon (C) = X (G)  
न हो,

Ex:  $H_2O$  (जल) = water

=) खनिज  
(minerals)

=) लौह (iron)

calcium (कैल्शियम)

Phosphorus (फॉस्फोरस)



# पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

जल  
केबोरी

ऊर्जा (Energy)

1 ग्राम

original  
सही

सामान्य  
Energy

① कार्बोहाइड्रेट =

= 4.2 Kcal

4 Kcal

② प्रोटीन =

= 4.5 Kcal

4 Kcal

③ वसा (Fats) =

= 9.3 Kcal

9 Kcal

④ जल (H<sub>2</sub>O) / विटामिन / खनिज / शून्य 0



# संतुलित भोजन



- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमारे प्रतिदिन के भोजन में यदि पोषक पदार्थों का अनुपात एवं मात्रा निश्चित रहे तो ऐसा भोजन संतुलित भोजन कहलाता है।

Balanced diet

स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन आवश्यक कार्बोहाइड्रेट 450 ग्राम

स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन आवश्यक प्रोटीन 100 ग्राम

स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन आवश्यक चर्बा 60 ग्राम

स्वस्थ मनुष्य को कार्य करने के लिए आवश्यक 2000 किलो कैलोरी

ऊर्जा

कठोर परिश्रम करने वाले पुरुष को आवश्यक 3500-4000 किलो कैलोरी दैनिक ऊर्जा

ऊर्जा



# पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

## पोषक तत्व

②

मह

मह



गाम

Macro nutrients

बृहद पोषक तत्व

जो, हम बड़ी मात्रा में लेते हैं।

①

कार्बो. = अनाज, चावल, सब्जी

②

प्रोटीन = अंडे, पनीर, मांस, दूध

③

वसा = तेल, घी, Butter

Micro

nutrients

सूक्ष्म पोषक तत्व जो पोषक पदार्थ, कम मात्रा में लेते हैं

①

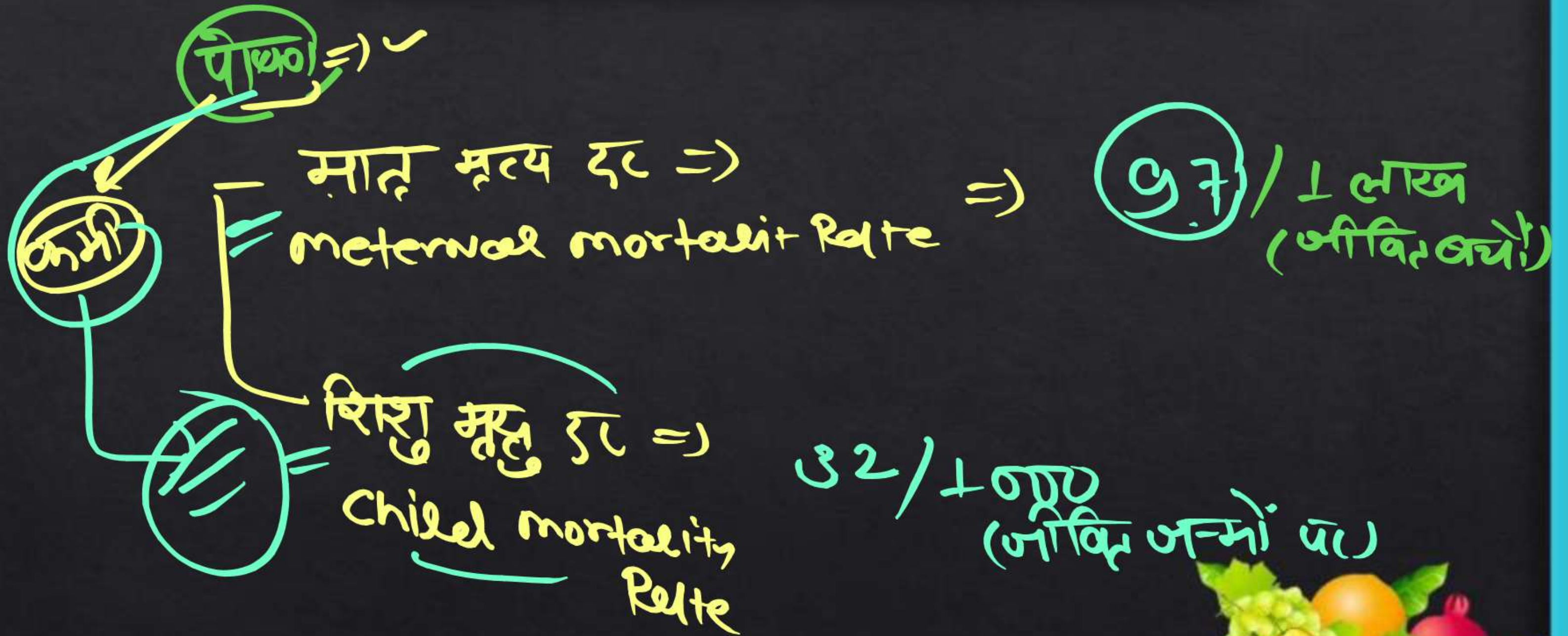
विटामिन

②

खनिज



# पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# पोषण और स्वास्थ्य ॥ महिला सुपरवाइज़र





# KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

## THANKS FOR WATCHING

