

पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

विटामिन || vitamin

Part – 2



BY - RAMJI GUPTA SIR

विटामिन B



विटामिन B



- ❖ **वैज्ञानिक नाम-** विटामिन बी-1
- ❖ **रासायनिक नाम-** थायमिन
- ❖ **कमी से-** बेरी-बेरी या पॉलीन्यूराइटिस (पेशीय शिथिलन, थकान)
) सबसे बड़ा- स्रोत- बिना छिला चावल (अनपॉलिश राईस)
- ❖ यह पोल्ट्री, बीन्स, फोर्टिफाइड ब्रेड और बहुत कुछ में पाया जाता है।
- ❖ चावलों को पॉलिश करने पर विटामिन B (थाइमिन) नष्ट हो जाता है, जिससे **बेरी-बेरी रोग** प्रमुखतः विकसित देशों को अपना शिकार बनाकर विकासशील देशों की तरफ अग्रसर हो रहा है।

☀️ विटामिन || vitamin ☀️

विटामिन B₂

- ❖ रासायनिक नाम - **राइबोफ्लेविन**
- ❖ गाय के दूध का **हल्का पीला रंग** विटामिन बी 2 अर्थात् राइबोफ्लेविन एवं केरोटिन नामक प्रोटीन के कारण होता है।
- ❖ **अपूर्णता रोग**- मुख में छाले एवं चीलॉसिस (मुँह के किनारों का फटना)



☀️ विटामिन || vitamin ☀️

विटामिन B₃

रासायनिक नाम- **नियासिन या निकोटीनामाइड**

अपूर्णता रोग - पेलाग्रा (त्वचा दाद / 4D सिन्ड्रोम) नामक रोग हो जाता है।

स्रोत - आलू, अनाज, बादाम टमाटर, पत्तेदार सब्जी
जल में घुलनशील



विटामिन B₅

- ❖ रासायनिक नाम – **पेंटाथोनिक एसिड**
- ❖ अम्ल के रूप में पाया जाने वाला विटामिन
- ❖ इसकी कमी से growth धीमी हो जाती है ,
- ❖ चर्म रोग , बाल सफेद थकावट या पैरों में सुन्नता हो सकती है



विटामिन B₆

रासायनिक नाम- **पायरीडॉक्सिन**

स्वप्नों को याद रखने में **पायरीडॉक्सिन** अर्थात् विटामिन B-6 मददगार साबित होता है।

अपूर्णता रोग- अरक्तता (**Anaemia**) का शिकार



☀️ विटामिन || vitamin ☀️

विटामिन B₇

रासायनिक नाम- बायोटिन या विटामिन H है ।

अधातु एवं धातु - विटामिन बी-7 में सल्फर युक्त अधातु उपस्थित होती है,

जबकि विटामिन बी-12 में कोबाल्ट युक्त धातु उपस्थित होती है
अपूर्णता रोग- बालो का झड़ना





विटामिन || vitamin



विटामिन B₈

रासायनिक नाम- पायरोलो क्वीनोलीन

इसे जनवरी वर्ष 2007 में खोजा गया।

पौधों में यह विटामिन फाएटिक अम्ल के रूप में पाया जाता है।

इसे प्रतिगंजापन विटामिन की संज्ञा भी प्रदान की जाती हैं।



☀ विटामिन || vitamin ☀

विटामिन B₉

- ❖ रासायनिक नाम- फॉलिक एसिड या टैराइल ग्लूटेमिक
- ❖ अम्ल के रूप में पाया जाने वाला यह विटामिन बड़ी आंत के कोलोन के जीवाणुओं द्वारा निर्मित होता है।
- ❖ इसकी कमी से एनीमिया एवं बालों के झड़ने की समस्या होता है।
- ❖ **अपूर्णता रोग**- एनीमिया या रक्ताल्पता रोग (खून, आर.बी.सी., हीमोग्लोबिन एवं आयरन की कमी)
- ❖ बालों का झड़ने की समस्या का निराकरण विटामिन बी-7 (बायोटिन) एवं विटामिन बी-9 (फॉलिक एसिड) द्वारा किया जाता है ।



☀️ विटामिन || vitamin ☀️

विटामिन B₁₀

- ❖ रासायनिक नाम- पैराएमीनो बेन्जोइक एसिड है।
- ❖ विटामिन बी-10 को विटामिन के अन्दर उपस्थिति विटामिन भी कहते हैं ।



☀ विटामिन || vitamin ☀

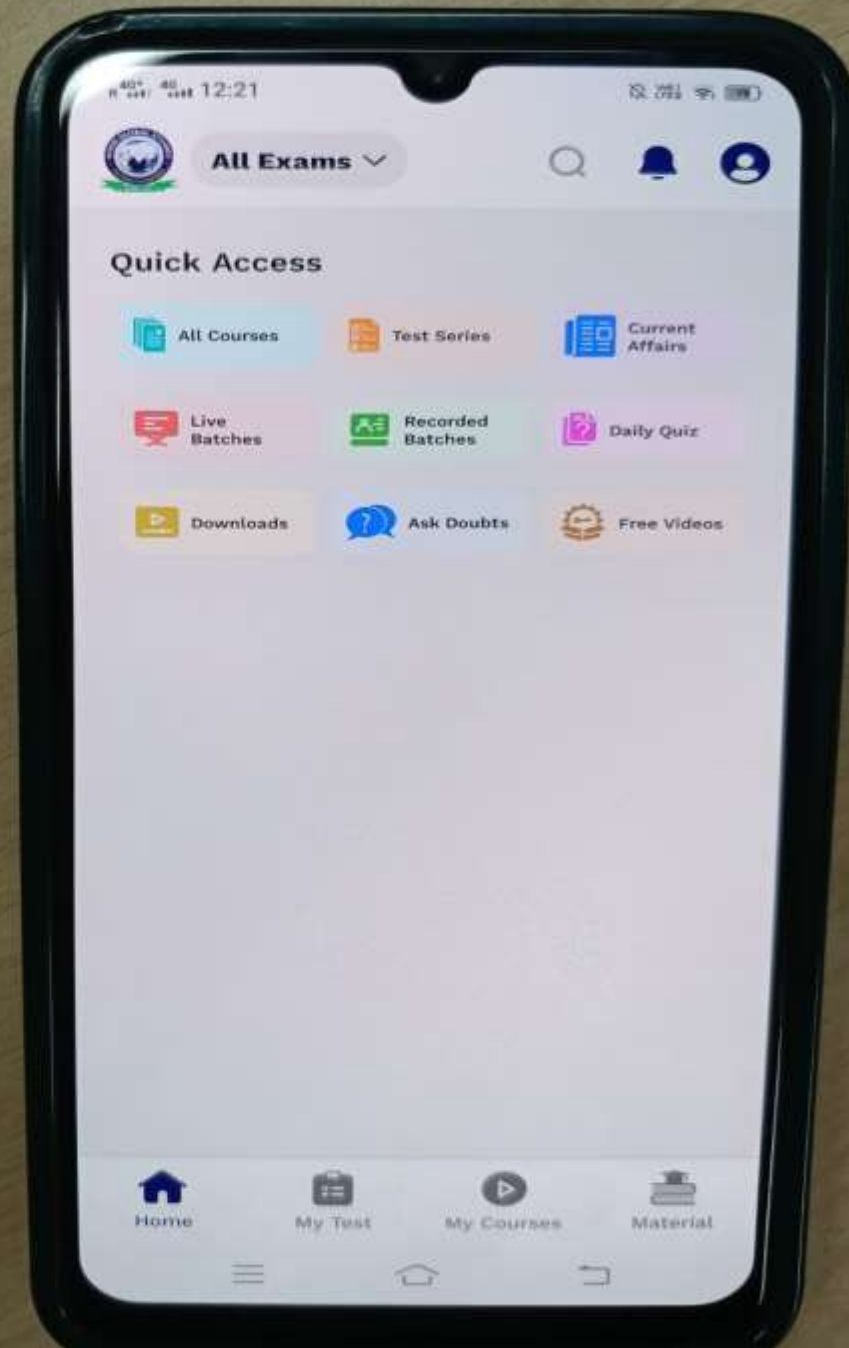
विटामिन B₁₂

- ❖ रासायनिक नाम- साएनोकोबालामिन
- ❖ विटामिन बी-12 में कोबाल्ट धातु **कोबाल्ट (Co)** उपस्थित होता है।
- ❖ विटामिन बी-12 में कोबाल्ट धातु की उपस्थिति का पता सोडियम नाइट्रो पुसाइड टेस्ट द्वारा किया जाता है।
- ❖ अपूर्णता रोग- **घातक अरक्तता रोग (Pernicious Anemia)**
- ❖ विटामिन बी-12 एक मात्र ऐसा विटामिन है जो **पेड़-पौधों में नहीं पाया जाता।**

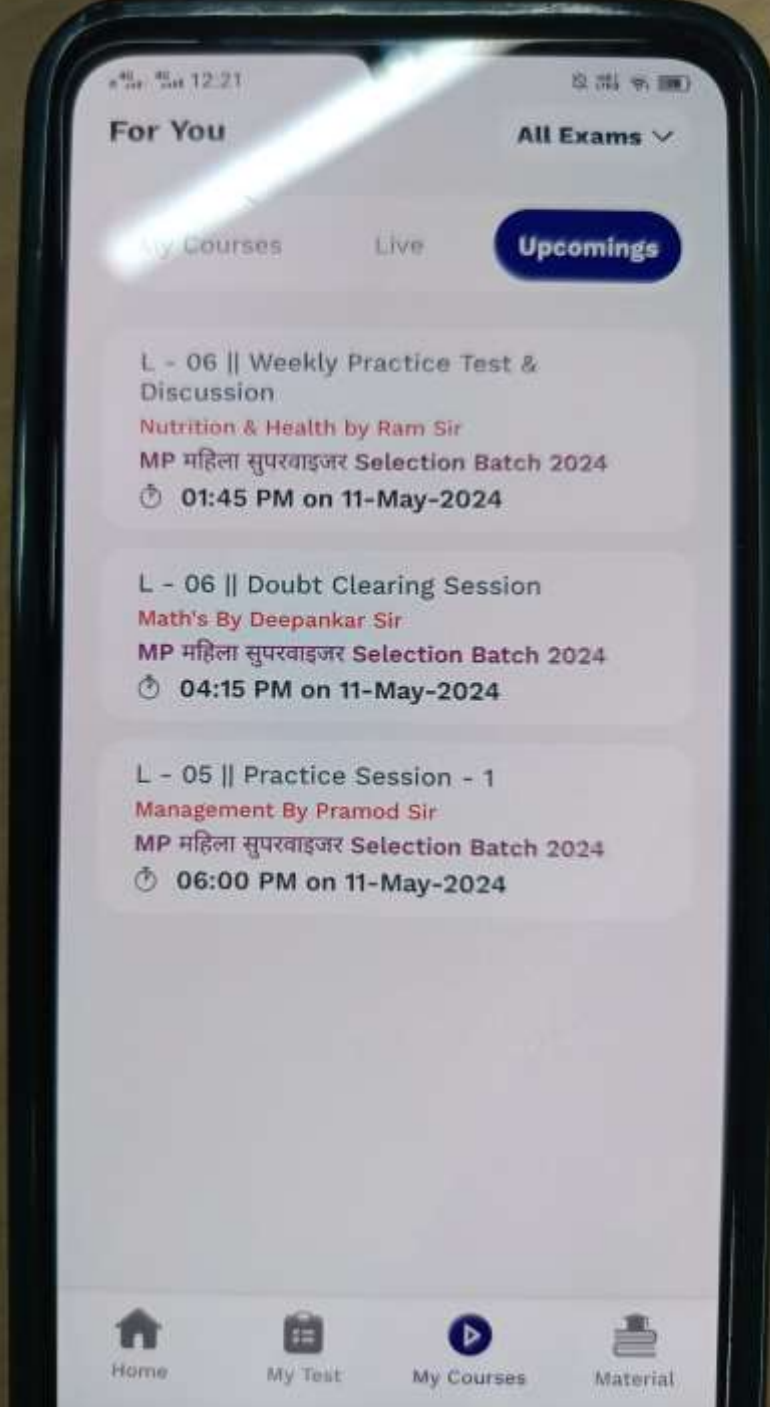


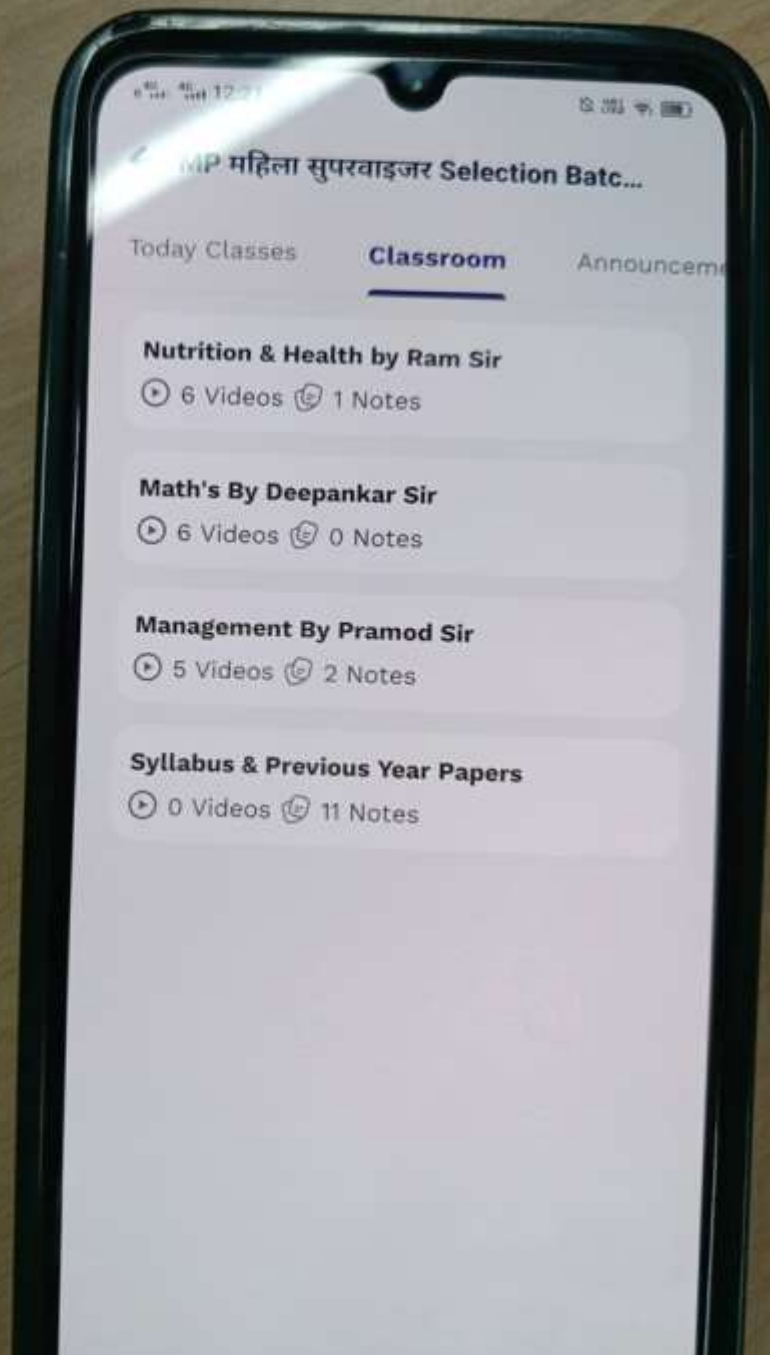
Selection batch

- ❖ Recorded class कैसे देखें,
- ❖ Live class kaise देखें
- ❖ आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- ❖ पुराने पेपर कैसे देखें
- ❖ Pdf कहाँ मिलती है
- ❖ Notes कहाँ मिलते है

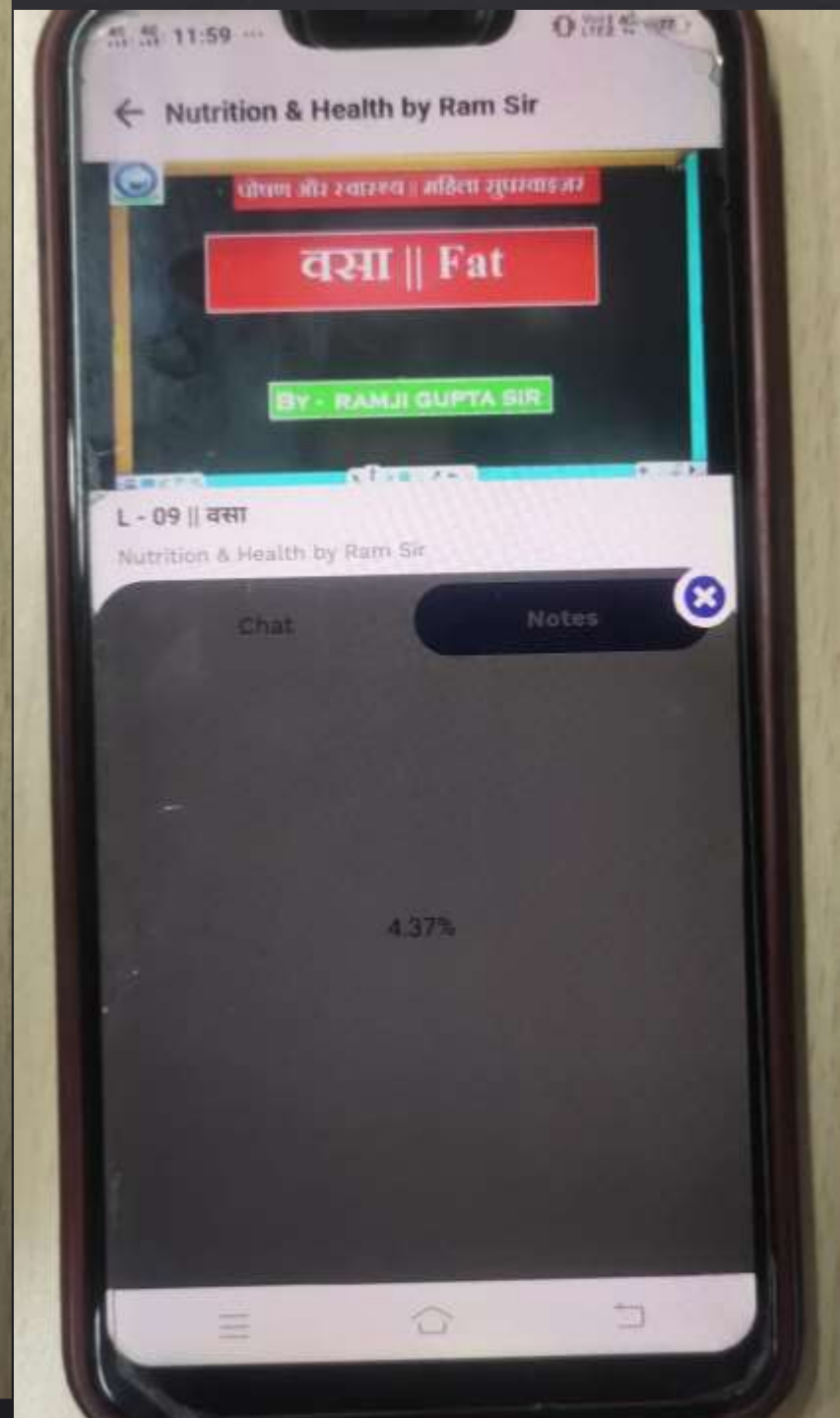
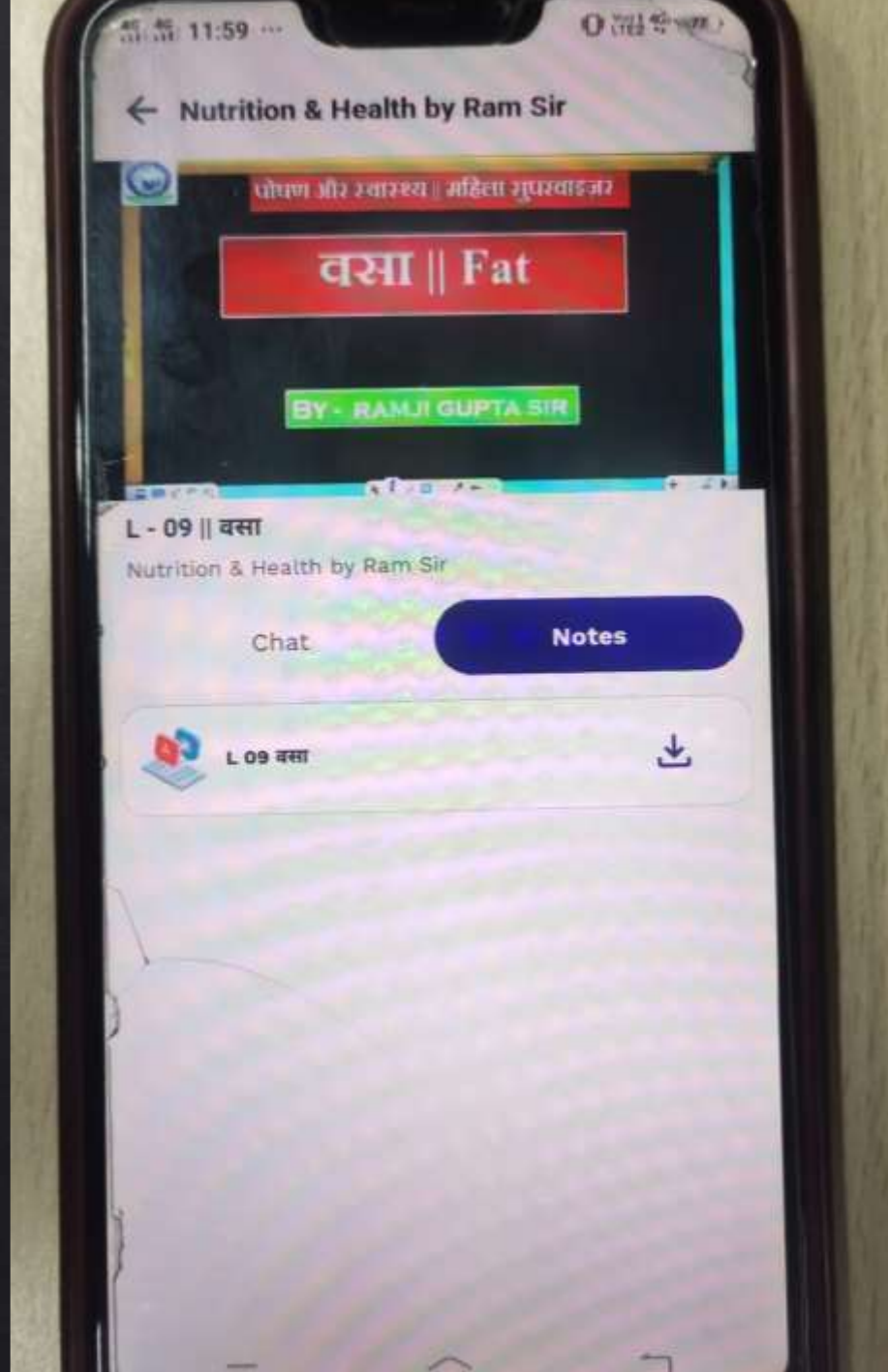
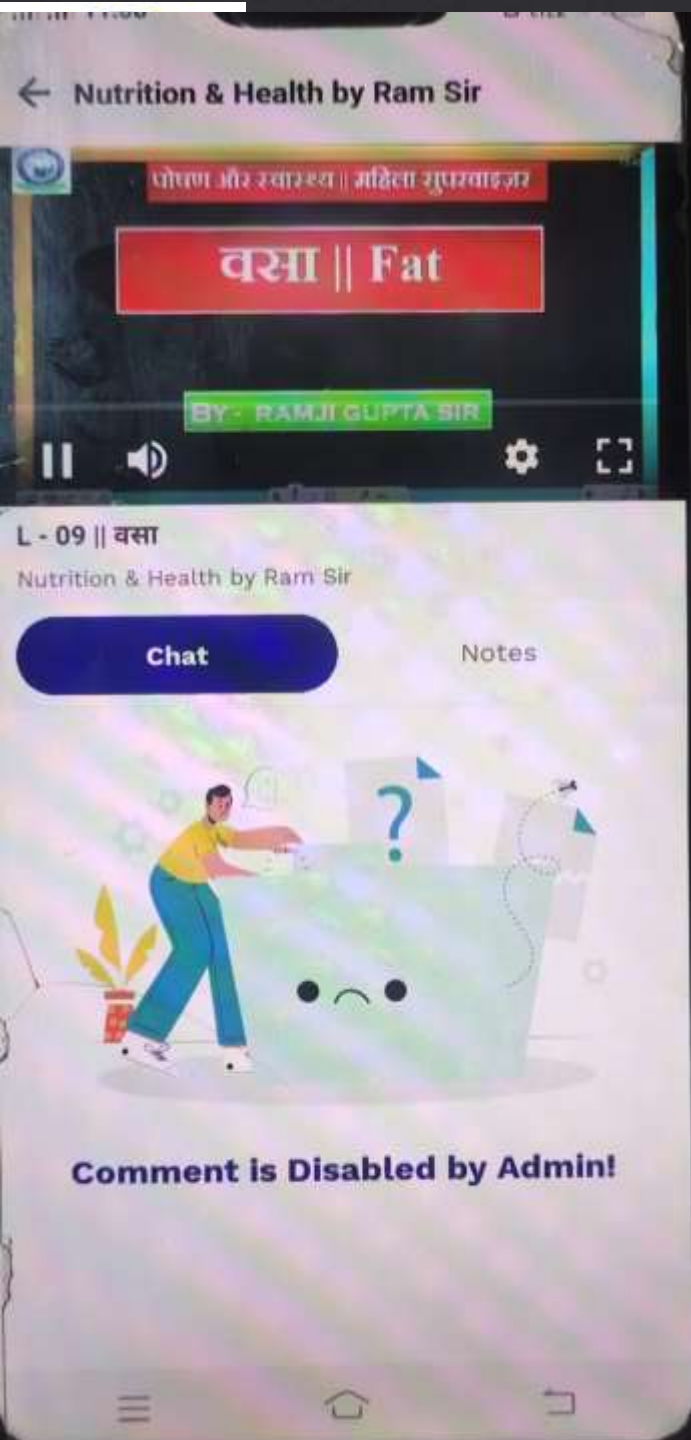














KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

