

पोषण और स्वारक्ष्य || महिला सुपरवाइज़र

विटामिन || vitamin

Part – 2



BY - RAMJI GUPTA SIR



vitamin || vitamin

विटामिन B



विटामिन B



- ❖ वैज्ञानिक नाम- विटामिन बी-1
- ❖ रासायनिक नाम- थायमिन
- ❖ कमी से- बेरी-बेरी या पॉलीन्यूराइटिस (पेरीय शिथिलन, थकान) सबसे बड़ा- स्रोत- बिना छिला चावल (अनपॉलिश राईस)
- ❖ यह पोल्ट्री, बीन्स, फोटिफाइड 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 B₂



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



विटामिन B₃



रासायनिक नाम- नियासिन या निकोटिनामाइड

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

स्रोत – आलू , अनाज , बादाम टमाटर , पत्तेदार सब्जी
जल मे घुलनशील



विटामिन || vitamin

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 || vitamin

विटामिन B₆

रासायनिक नाम- पायरीडॉक्सिन

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

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



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**





vitamin || vitamin

विटामिन B₈

रासायनिक नाम- पायरोलो क्वीनोलीन

इसे जनवरी वर्ष 2007 में खोजा गया।

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

इसे प्रतिगंजापन विटामिन की संज्ञा भी प्रदान की जाती है।





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।



vitamin || 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 हैं







The image shows a smartphone displaying a mobile application interface for 'Khan Global Studies'. The screen has a light gray background with a dark header bar at the top. The header bar contains the text 'For You' on the left, 'All Exams' with a dropdown arrow on the right, and three tabs below it: 'Courses', 'Live', and 'Upcomings' (which is highlighted with a blue border).

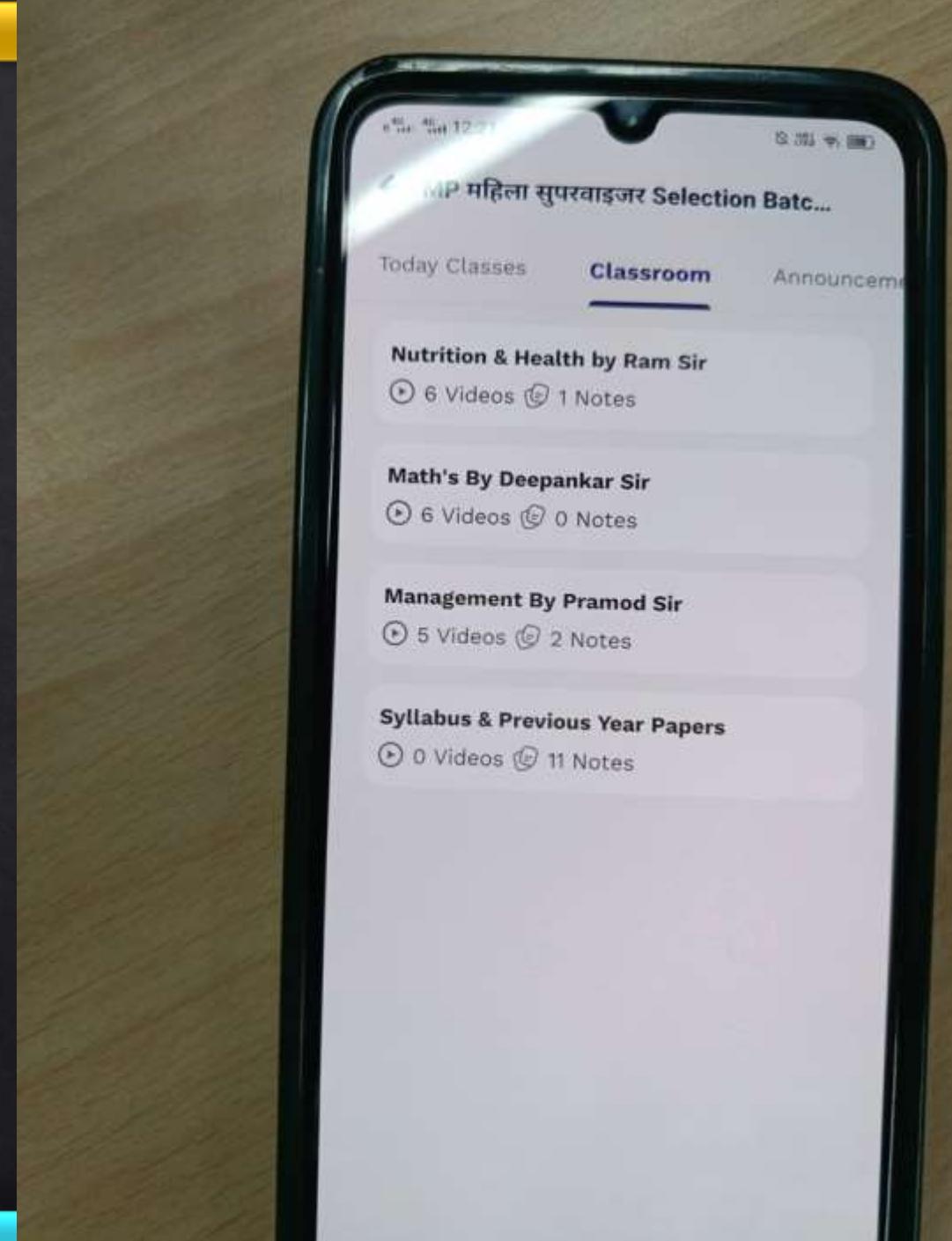
The main content area displays three upcoming events:

1. **L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion**
 Nutrition & Health by Ram Sir
 MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
 ⏰ 01:45 PM on 11-May-2024

2. **L - 06 || Doubt Clearing Session**
 Math's By Deepankar Sir
 MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
 ⏰ 04:15 PM on 11-May-2024

3. **L - 05 || Practice Session - 1**
 Management By Pramod Sir
 MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
 ⏰ 06:00 PM on 11-May-2024

At the bottom of the screen, there is a navigation bar with four icons: 'Home' (house), 'My Test' (calculator), 'My Courses' (play button), and 'Material' (book).





R 4G 4G 12:21

← Nutrition & Health by Ram Sir

Courses Notes

Ask Doubt

L - 01 || Introduction
06 May 2024

L - 02 || पोषण (Part - 1)
07 May 2024

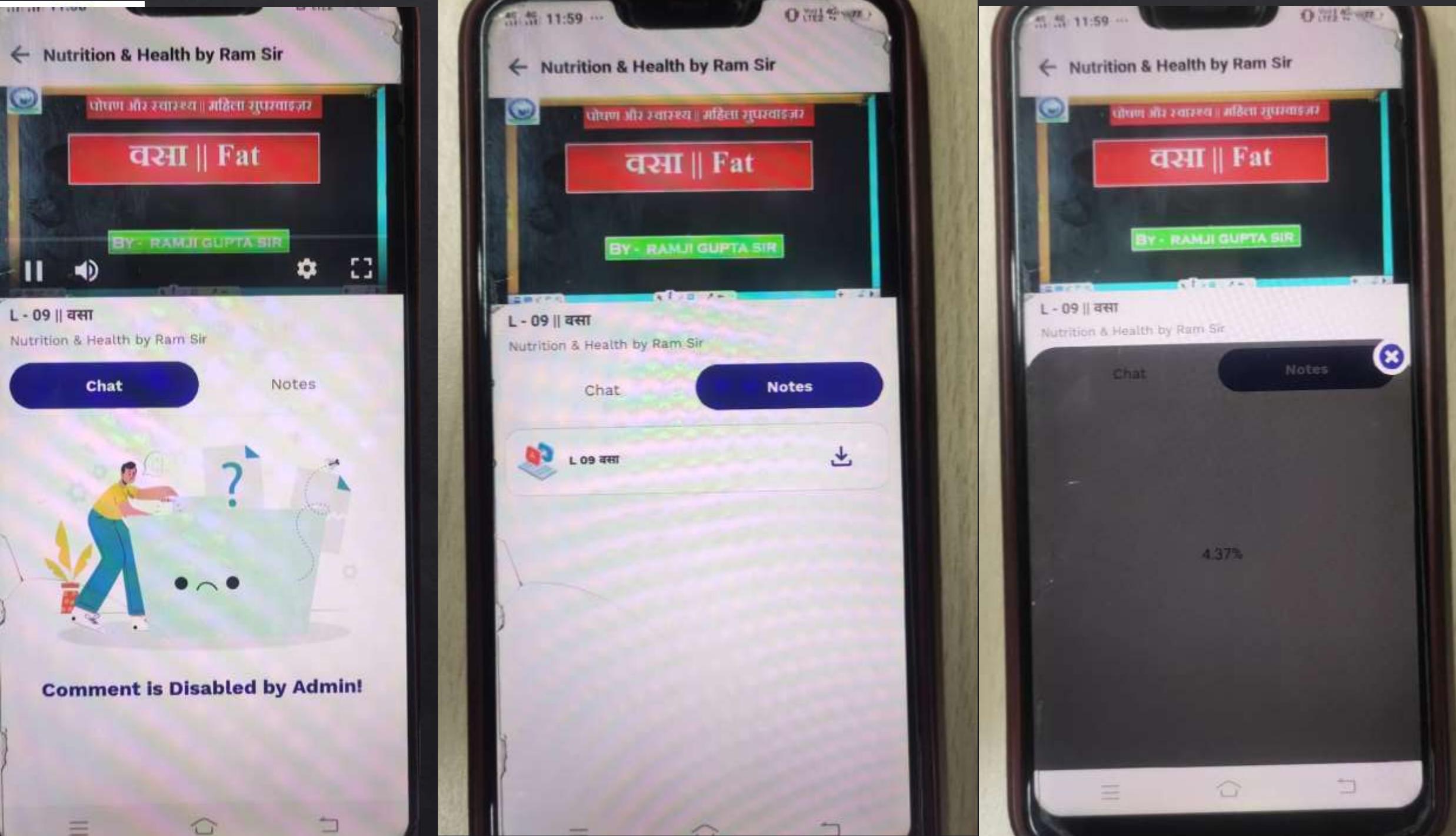
L - 03 || पोषण (Part - 2)
08 May 2024

L - 04 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 1)
09 May 2024

L - 05 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 2)
10 May 2024

L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
11 May 2024 Scheduled

KHAN GLOBAL STUDIES





KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

