

पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

# विटामिन || vitamin

Part – 3



BY - RAMJI GUPTA SIR

## विटामिन C



रासायनिक नाम- एस्कॉर्बिक एसिड

- स्रोत/प्राप्ति - साइट्रस फ्रूट अर्थात् खट्टे रसदार फल जैसे कि आँवला, संतरा, मोसम्बी आदि में इस विटामिन की मात्रा पायी जाती है।
- मांस एवं दूध में विटामिन C अनुपस्थित होता है।



# सूर्य विटामिन || vitamin सूर्य

## अपूर्णता रोग -

**स्कर्वी-** मसूड़ों का फूलना या उनसे रक्त का आना या दांत ढीले होना नामक रोग हो जाता है।

रक्तस्राव त्वचा के नीचे (विशेषकर बालों के रोम के आसपास या चोट के निशान के रूप में),



## विटामिन C



### विटामिन C के लाभ :-

1. आयरन के अवशोषण को विटामिन सी आसान बनाता है।
2. यह कोशिका क्षति को धीमा करने या रोकने में मदद करता है।
3. शरीर के ऊतकों और प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखने के लिए इसकी आवश्यकता होती है।
4. आहार विटामिन सी शरीर को पौधों के खाद्य पदार्थों से आयरन को अवशोषित करने में भी मदद करता है।
5. घाव भरने के लिए उत्तरदायी विटामिन C होता है।

# vitamin || vitamin



Q. सबसे ज्यादा विटामिन सी किस फल में होता है?

उत्तर - काकाडु प्लम

काकाडु प्लम (**टर्मिनलिया फडिनेंडियाना**) एक ऑस्ट्रेलियाई मूल सुपरफूड है जिसमें संतरे की तुलना में 100 गुना अधिक विटामिन सी होता है। इसमें किसी भी भोजन की तुलना में विटामिन सी की उच्चतम ज्ञात सांदर्भता है, जिसमें प्रति 100 ग्राम (जी) 2,907 मिलीग्राम तक है।



# विटामिन || vitamin

## विटामिन D



- **वैज्ञानिक नाम-** विटामिन D का रासायनिक नाम **कैल्सिफेरॉल** है।
- यह वसा में घुलनशील विटामिन है।
- **उपनाम-** विटामिन डी हमारे शरीर की हड्डियों में तीव्रता से सूर्य प्रकाश द्वारा बनता है इसीलिए विटामिन को सूर्य का विटामिन के नाम से भी जाना जाता है।
- **स्रोत -** विटामिन डी का सबसे उत्तम स्रोत सूर्य का प्रकाश है। सब्जी से प्राप्त न होने वाला विटामिन D है।
- **कार्य -** विटामिन डी हार्मोन की तरह व्यवहार प्रदर्शित करता है क्योंकि इसका कार्य भोजन से कैल्शियम एवं फारस्फोरस का अवशोषण कराना है।

## विटामिन D

### विटामिन D एवं अस्थि सम्बन्ध-

- ❖ सूर्य से उत्सर्जित तीन महत्वपूर्ण विकिरणों में से एक पराबैंगनी प्रकाश (Ultra Violet Light) की उपस्थिति में त्वचा मैं एक अस्थाई यौगिक इर्गेटोस्टीलरॉल बनाता है जो हड्डियों में विटामिन डी के रूप में संग्रहित हो जाता है।
- ❖ यह शरीर में हड्डियों को उचित वृद्धि हेतु पन आवश्यक होता है।



## विटामिन D

- ❖ विटामिन डी हड्डियों एवं दांतो को मजबूती प्रदान करने में सहायक होता है क्योंकि यह कैल्सियम के अवशोषण में सहायक होता है
- ❖ दांतो एवं हड्डियों में धातु के रूप में कैल्सियम एवं अधातु के रूप में फास्फोरस ,कैल्सियम फास्फोट के रूप में पाया जाता है



## विटामिन D

अपूर्णता रोग - विटामिन D की कमी से निपुलिखित आंख विकार उत्पन्न होते है-

रिकेट्स - विटामिन डी की कमी होने से बच्चों में **रिकेट्स** रोग होता है।

आस्ट्रियोमलेशिया - वयस्कों में विटामिन डी की कमी होने से **आस्ट्रियोमलेशिया** रोग होता है जिसमें **हड्डिया विकृत** होकर मुड़ जाती है

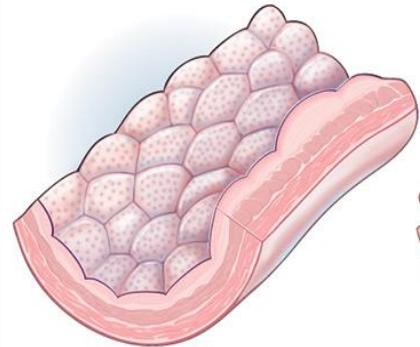


# vitamin || vitamin

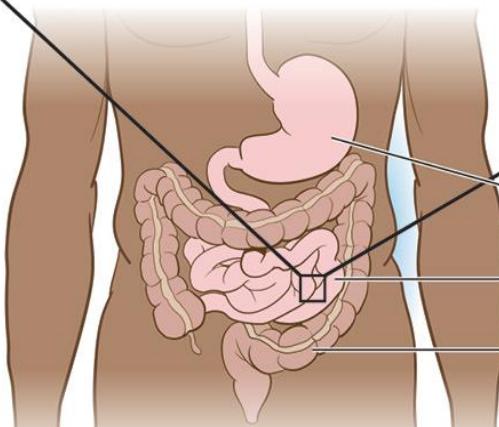
## Celiac Disease

Lining of small intestine

Damaged villi (celiac)



Normal villi



Stomach

Small intestine

Large intestine

**ओस्टियोपोरोसिस** - विटामिन D की कमी ,खनिज कैल्शियम की कमी एवं नारी विकास हार्मोन एस्ट्रोजेन की कमी से **ओस्टियोपोरोसिस** या **अस्थि सारन्ध्राता** रोग हड्डियों में छेद हो जाता है ।

**सीलियक रोग** - विटामिन डी की कमी एवं **गेहूं जैसे ग्लूटेन** युक्त खाद्य पदार्थ खाने से उत्पन्न होता है से सीलियक नामक रोग होता है ।



# vitamin || vitamin

## विटामिन E



**वैज्ञानिक नाम-** विटामिन E का रासायनिक नाम टोकोफेरॉल है।

**उपनाम-** विटामिन E को सुंदरता बढ़ाने वाला विटामिन अर्थात् ब्यूटी विटामिन एवं बाँझपन रोधी विटामिन के नाम से भी जाना जाता है।

**स्रोत -** यह अंकुरित अनाज जैसे गेहूँ चना मटर, हरी पतेदार सब्जियों तथा मांस में पर्याति मात्रा में पाया जाता है।

**कार्य -** बाँझपन रोधी

**अपूर्णता रोग-** प्रजनन तंत्र निष्क्रियता से सम्बंधित समस्या / बाँझपन

## विटामिन k

रासायनिक नाम- K 1 - फिलो क्युनान/ नेप्थोक्यूनोन

k2- मिनो क्विनोन

K3 - मेनाडायोन

उपनाम - रक्त (Blood) को रोकने वाला विटामिन है।

स्रोत - विटामिन K का निर्माण कोलोन (बड़ी आंत का एक भाग) में पाये जाने वाले जीवाणु ई-कोलाई (ईस्थीरिया कोलाई) द्वारा होता है।

कार्य - रक्त का थक्का जमाने वाला विटामिन या रुधिर स्कदन (coagulation) में सहायक विटामिन है जो यकृत में प्रोथॉम्बिन के निर्माण के लिए आवश्यक है।



# vitamin || vitamin

## विटामिन K

अपूर्णता रोग- मानव शरीर में इस विटामिन की कमी होने से रक्त का थक्का (**blood clotting**) नहीं बनता है और कटे स्थान से रक्त का स्राव बहुत अधिक होता है।

स्रोत - विटामिन K हरी पत्तेदार सब्जियां (जैसे कोलार्ड, पालक, और केल) और सोयाबीन और कैनोला ऑइल में पाया जाता है ।



## विटामिन P

रासायनिक नाम- **फ्लेवोनॉयड**

ये प्राकृतिक रूप से पौधे -आधारित खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं, जैसे गहरे रंग के फल, सब्जियां, चाय, कोको और वाइन, जो आमतौर पर मानव आहार में उपयोग किए जाते हैं।



# vitamin || vitamin

## विटामिन P

लाभ - विटामिन- P एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है, जो हानिकारक मुक्त कणों से बचाते हैं।

यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

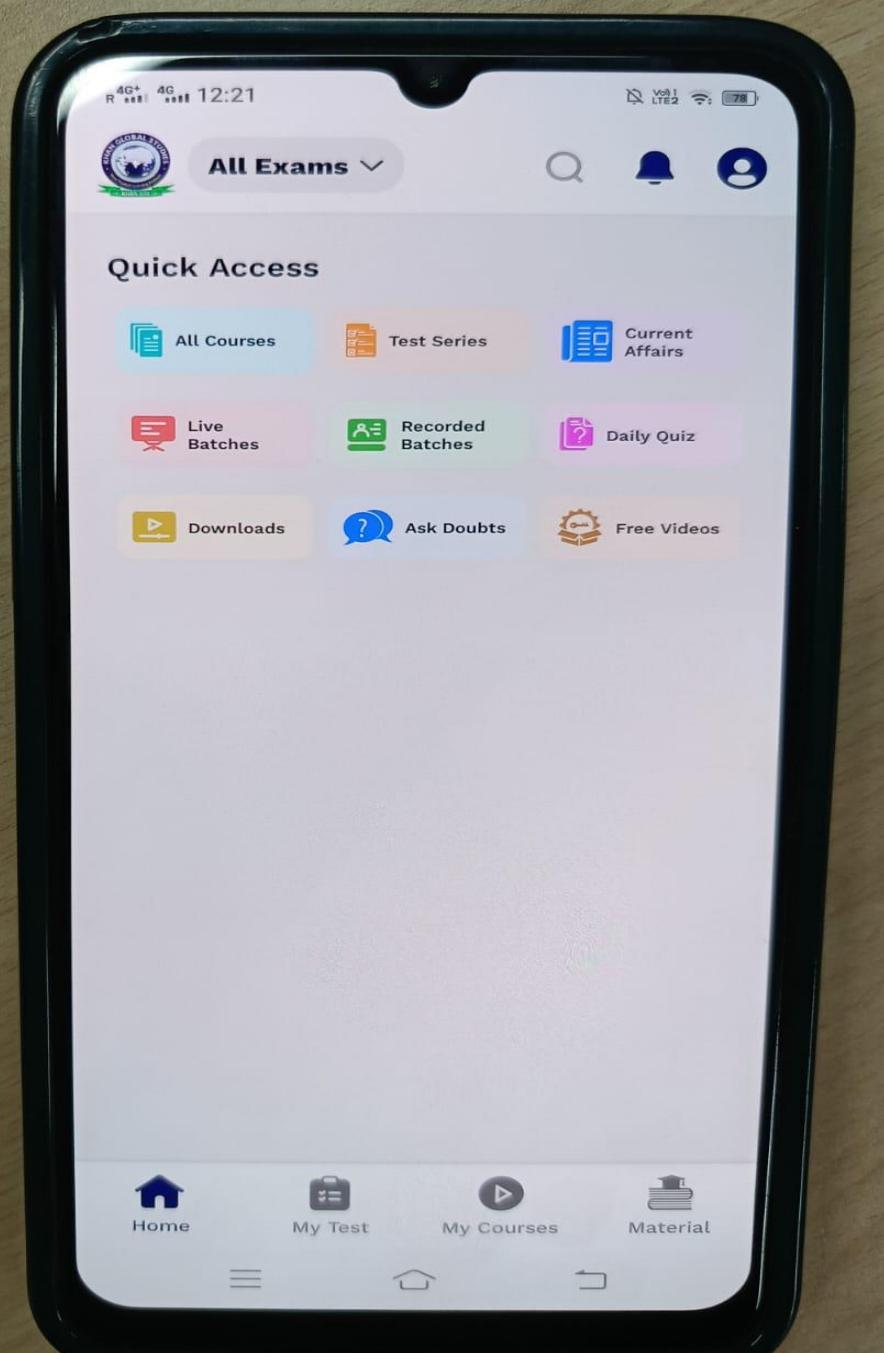
बायोफ्लेवोनॉइड्स में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन को कम करने, गठिया, एलर्जी और अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

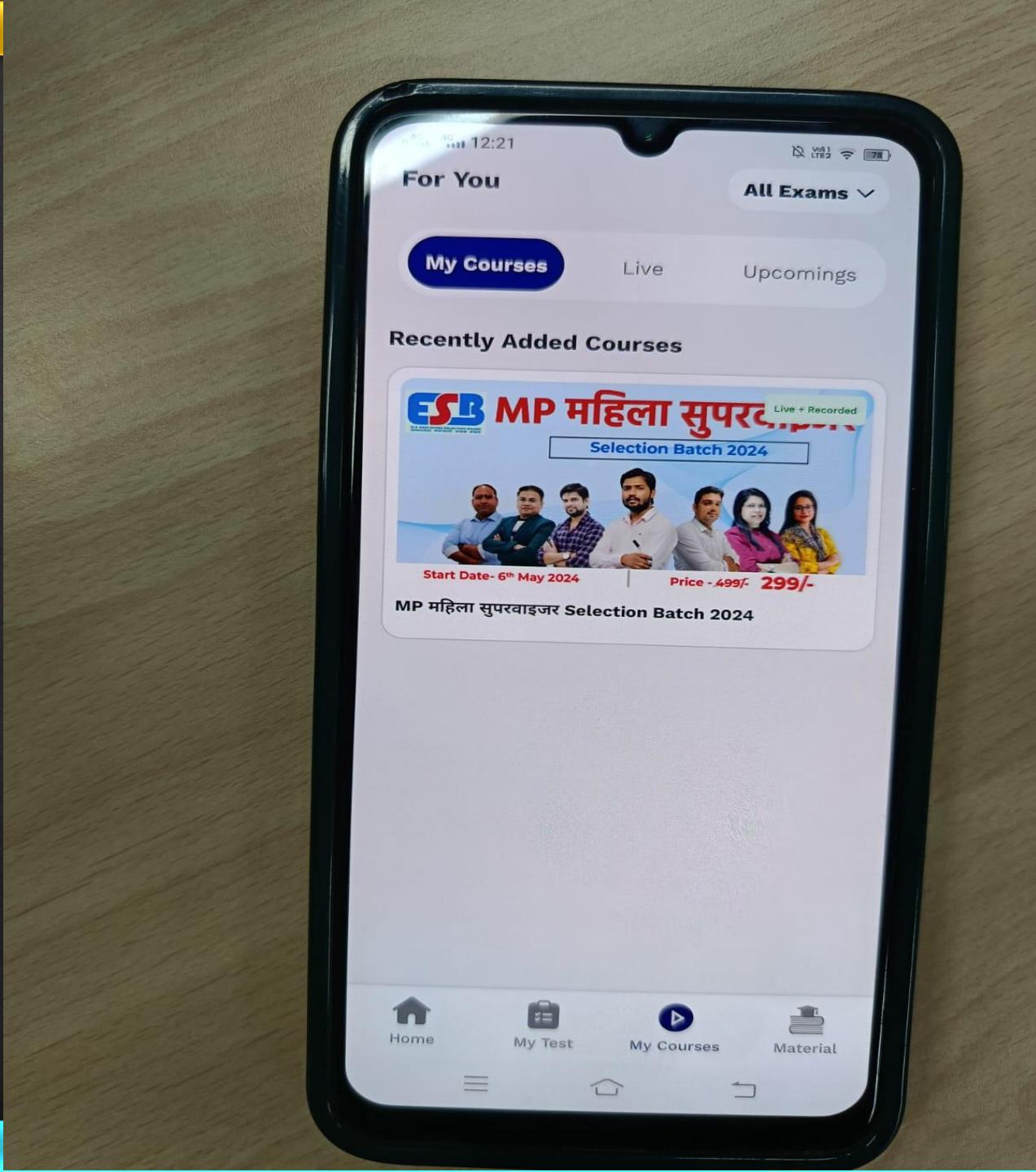




# Selection batch

- ❖ 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







4G 4G 12:21  
R 78

For You All Exams ▾

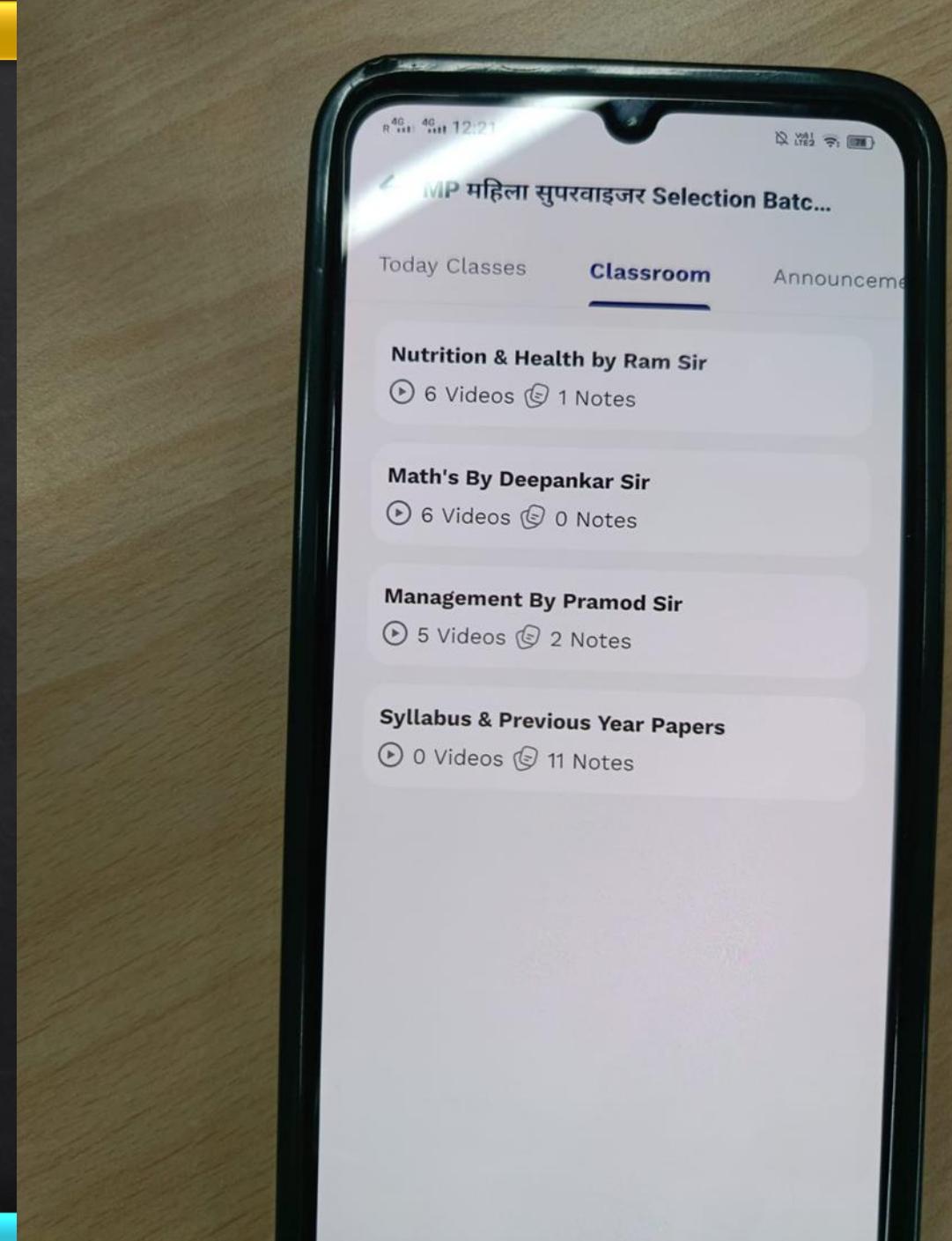
My Courses Live Upcomings

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

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

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

Home My Test My Courses Material





4G 4G 12:21  
Vol 1 LTE2 WiFi

← Nutrition & Health by Ram Sir

Classes Notes

Ask Doubt

L - 01 || Introduction  
06 May 2024

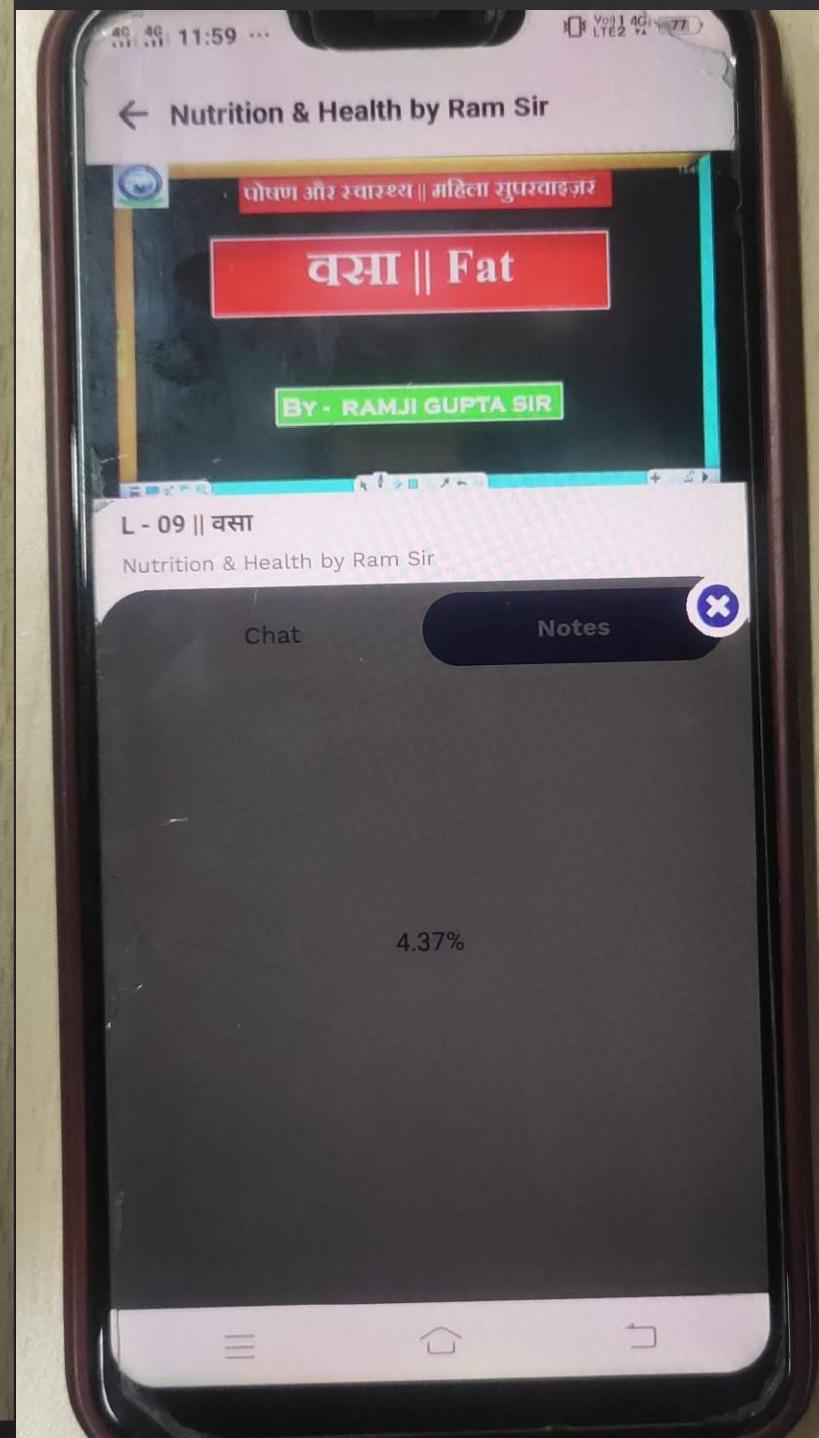
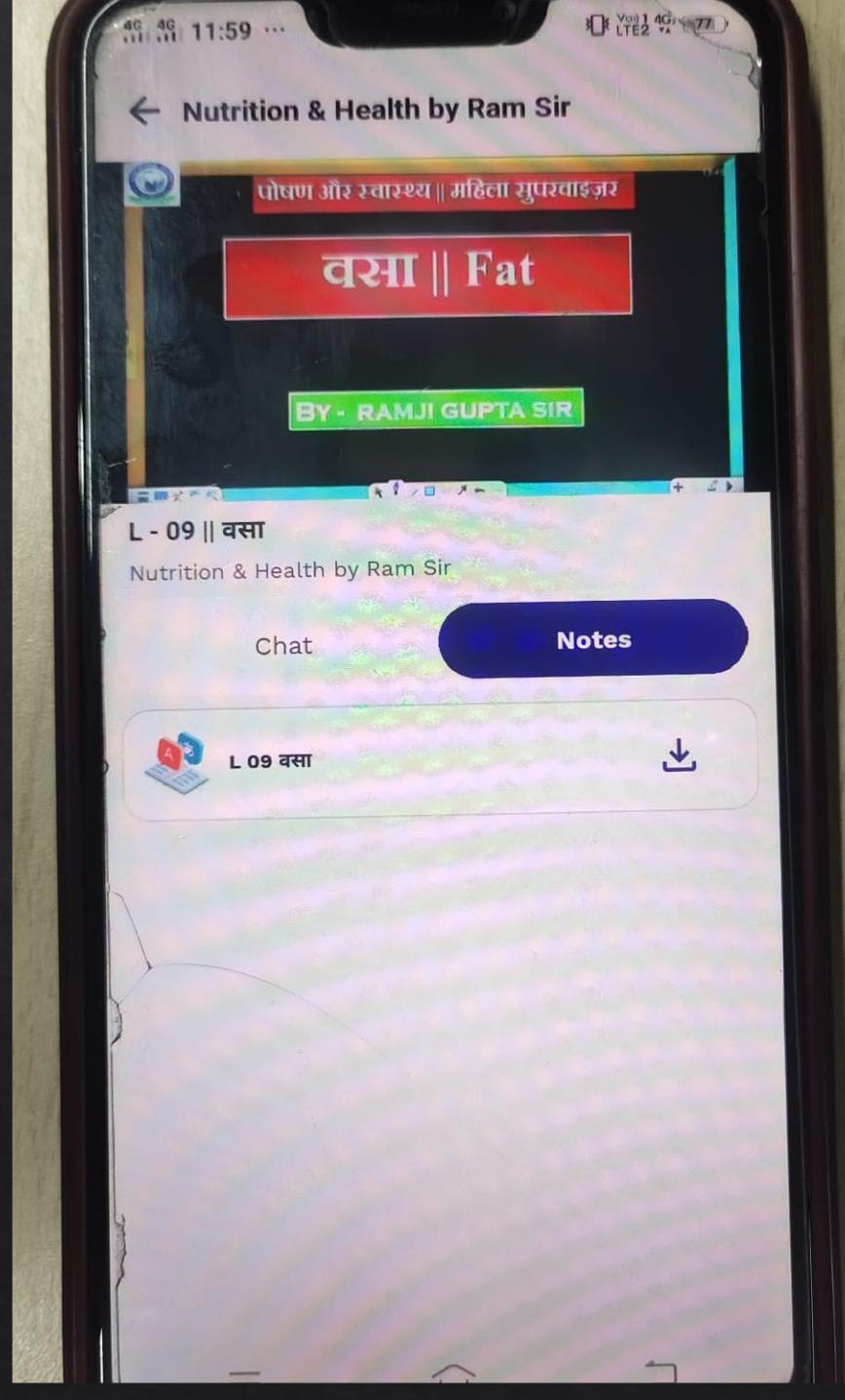
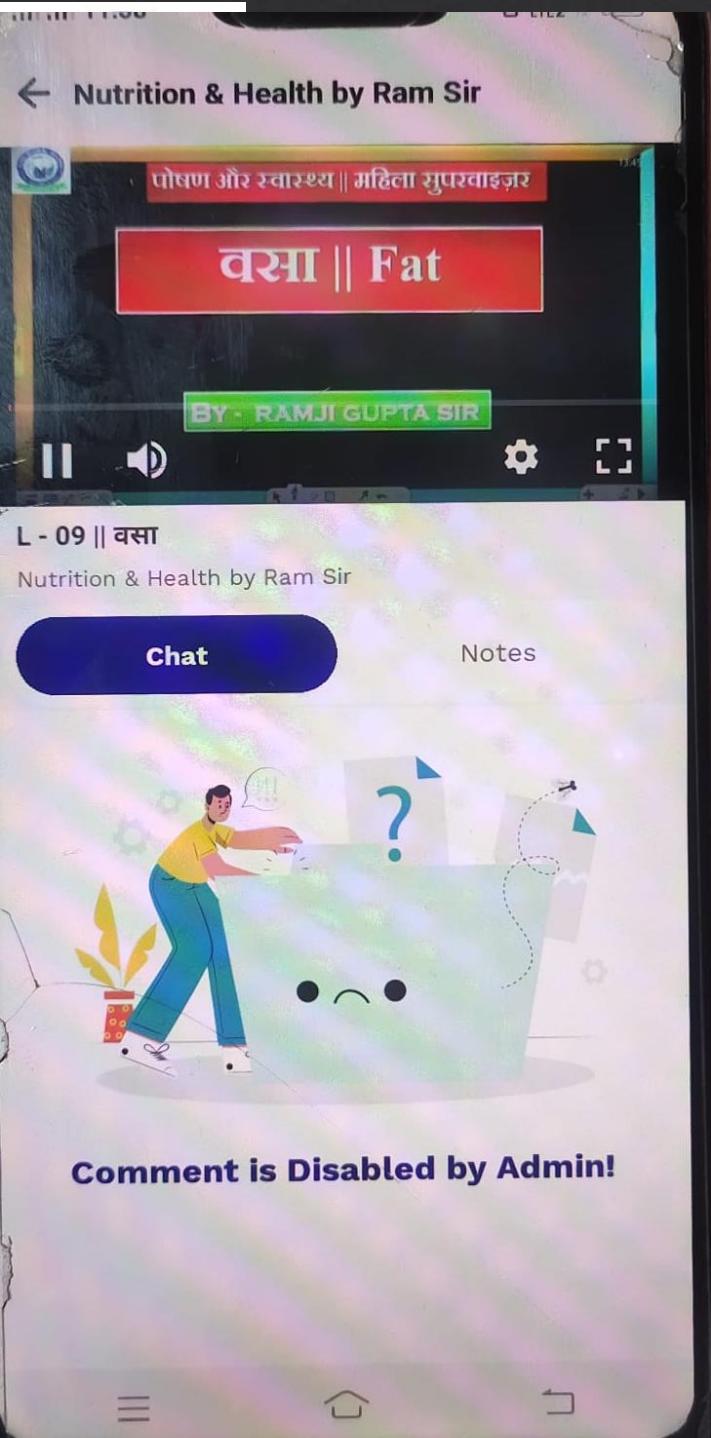
L - 02 || पोषण ( Part - 1 )  
07 May 2024

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

Most Trusted Learning Platform

## THANKS FOR WATCHING

