पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

विटामिन || vitamin

Part – 2

By - RAMJI GUPTA SIR

विटामिन || vitamin

विटामिन B

=> खोज :- मैक्कुलम -> vit (A)

(B1) => थायमिन

-> Nitrogen उपस्थित होता है।

-> जल में घुलनशील

↳ water soluble

↳ अपवाद -> (B12) -> (यकृत liver)

विटामिन || vitamin

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 B_2

- 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 B_3

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 B_5

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

विटामिन || vitamin

विटामिन B_6

रासायनिक नाम- **पायरीडॉक्सिन** (Pyridoxin)

स्वप्नों को याद रखने में पायरीडॉक्सिन अर्थात् विटामिन B-6 मददगार साबित होता है। (dream vitamin B_6)

अपूर्णता रोग- अरक्तता (Anaemia) का शिकार

dream कमी

RBC की कमी

विटामिन || vitamin

विटामिन B_7

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 B_8

रासायनिक नाम- पायरोलो क्वीनोलीन

इसे जनवरी वर्ष 2007 में खोजा गया।

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

इसे **प्रतिगंज्ञापन 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 B_{10}

❖ रासायनिक नाम- पैराएमीनो बेन्जोइक एसिड है।

❖ विटामिन बी-10 को विटामिन के अन्दर उपस्थिति विटामिन भी कहते हैं।

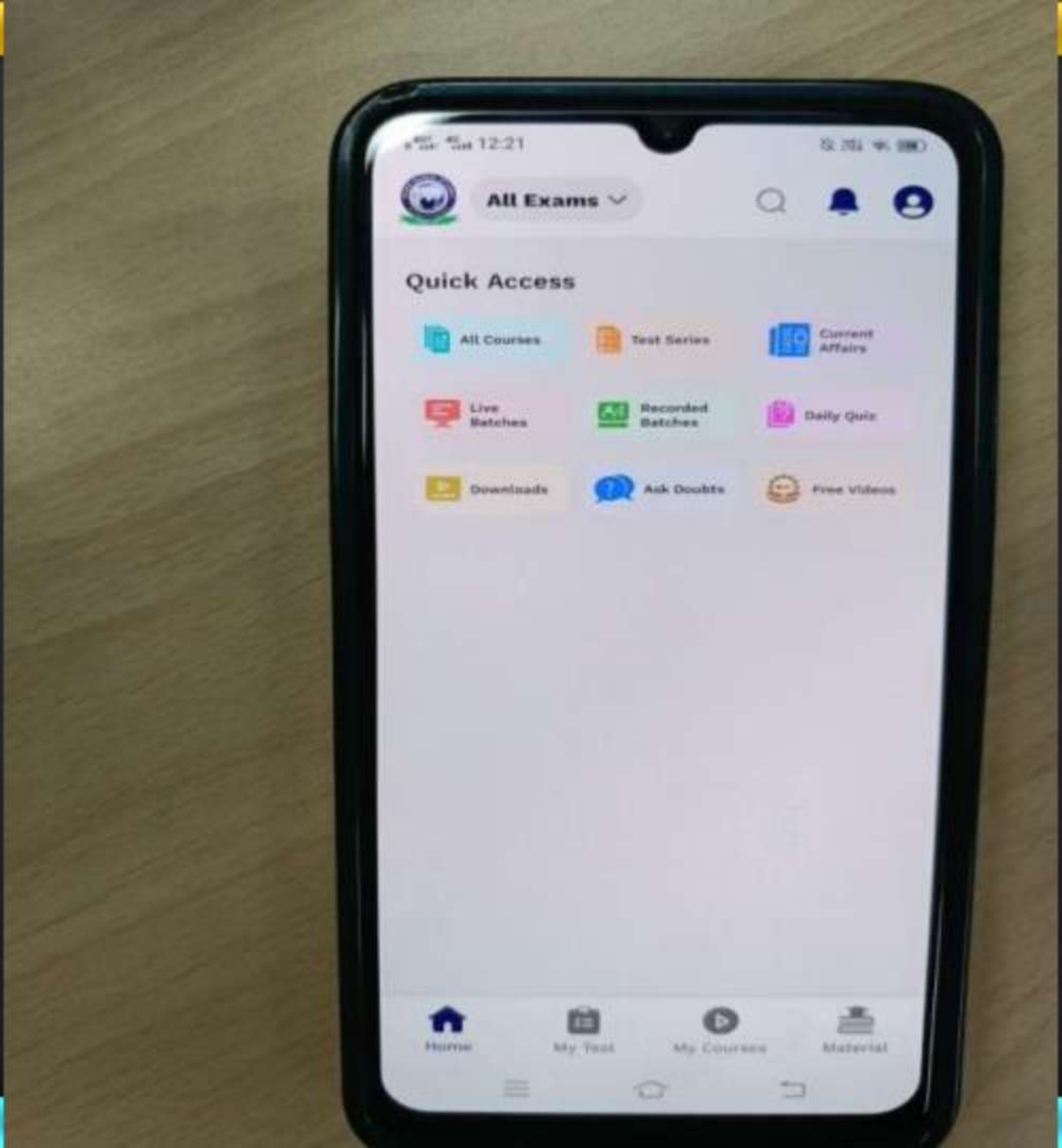
विटामिन || vitamin

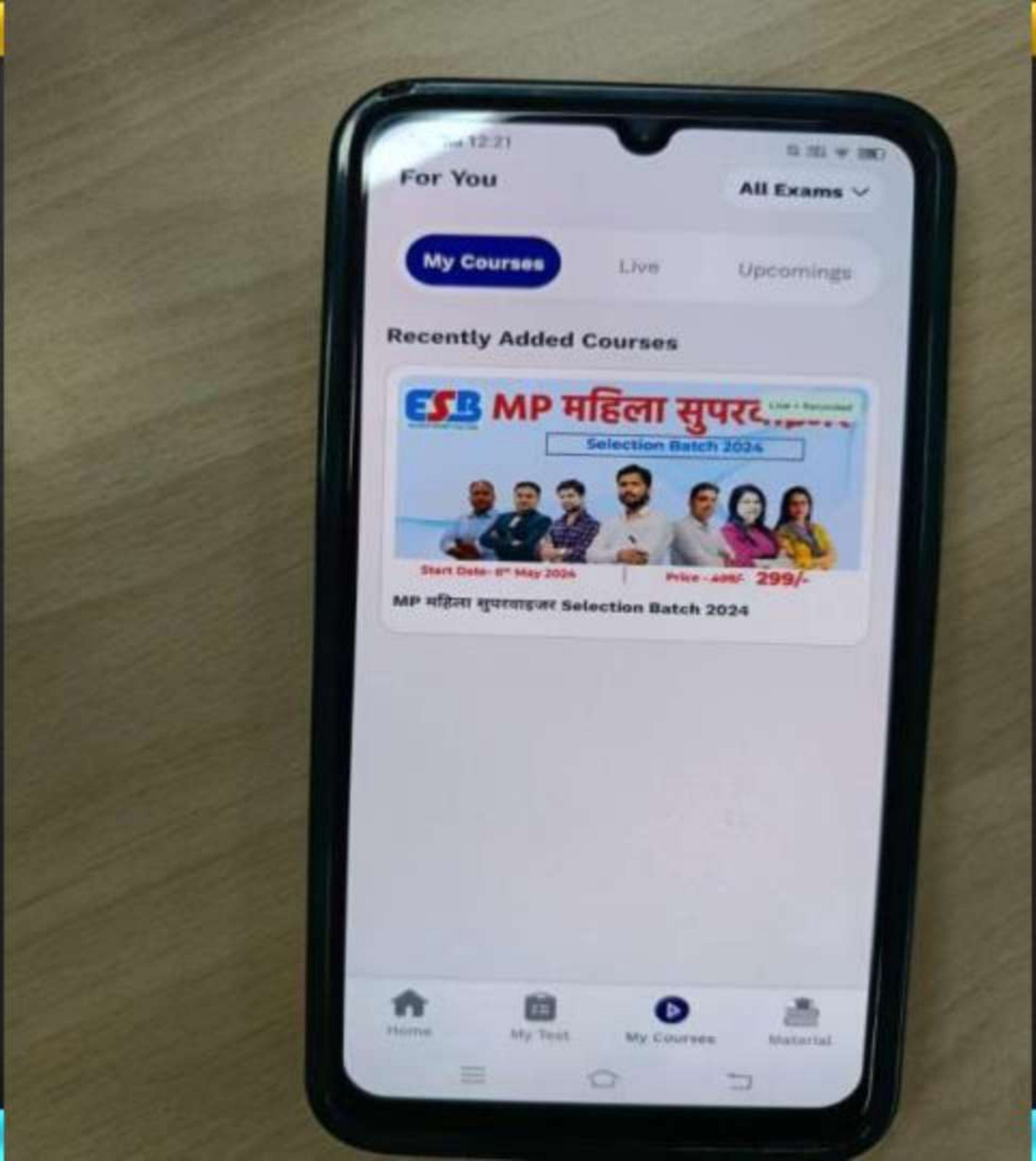
विटामिन B_{12}

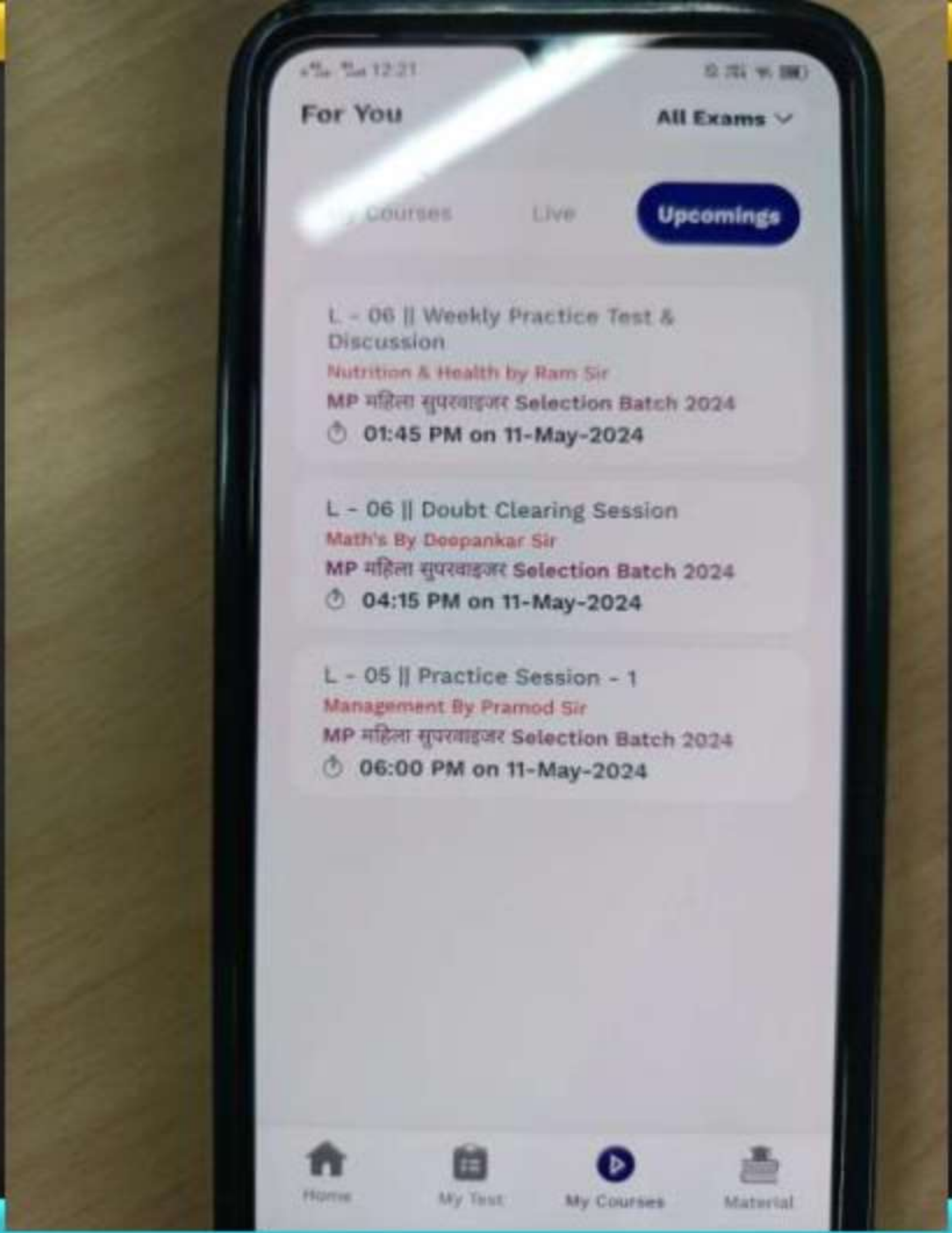
- रासायनिक नाम- साएनोकोबालामिन
- विटामिन बी-12 में कोबाल्ट धातु कोबाल्ट (Co) उपस्थित होता है।
- विटामिन बी-12 में कोबाल्ट धातु की उपस्थिति का पता सोडियम नाइट्रो पुसाइड टेस्ट द्वारा किया जाता है।
- अपूर्णता रोग- घातक अरक्तता रोग (Pernisious Animia)
- विटामिन बी-12 एक मात्र ऐसा विटामिन है जो पेड़-पौधों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

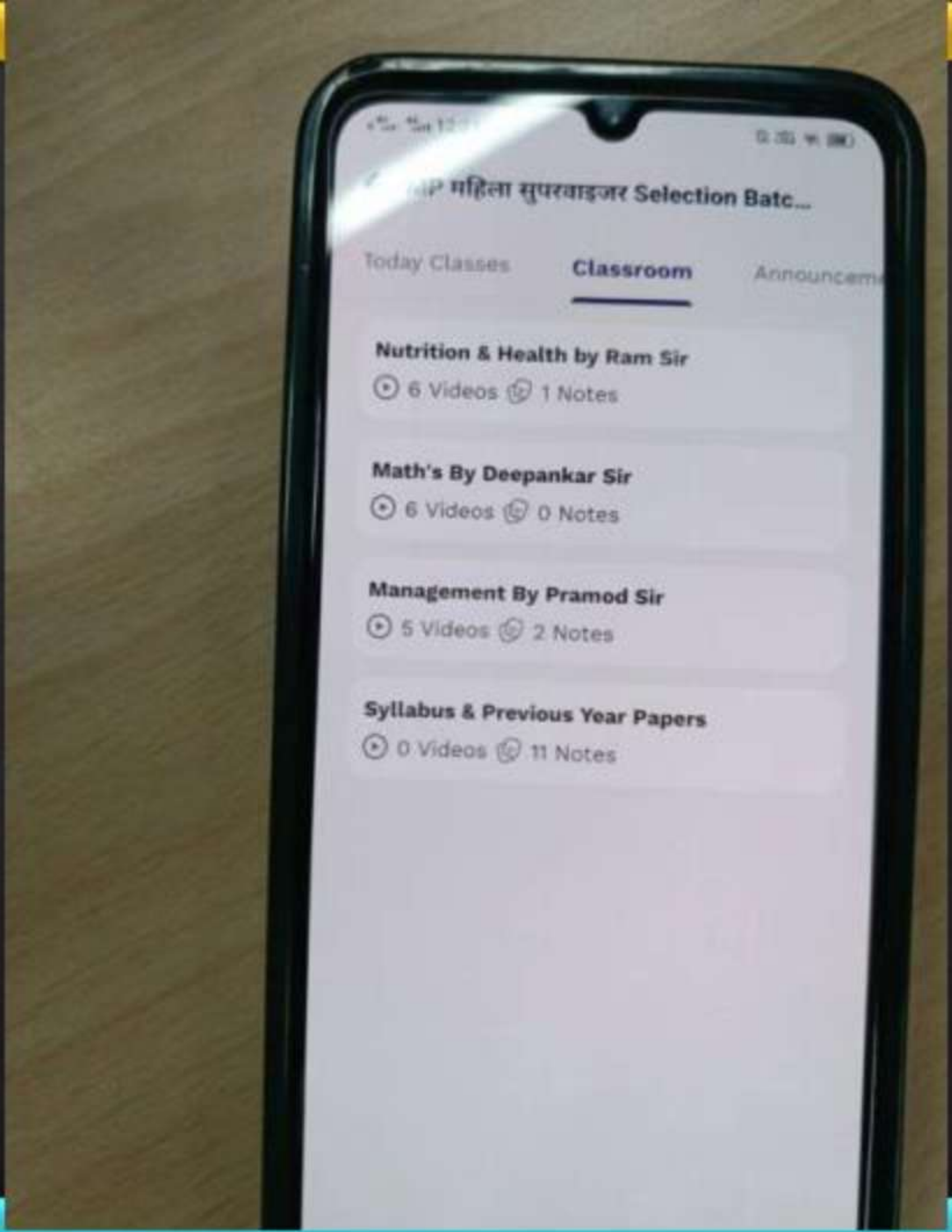
Selection batch

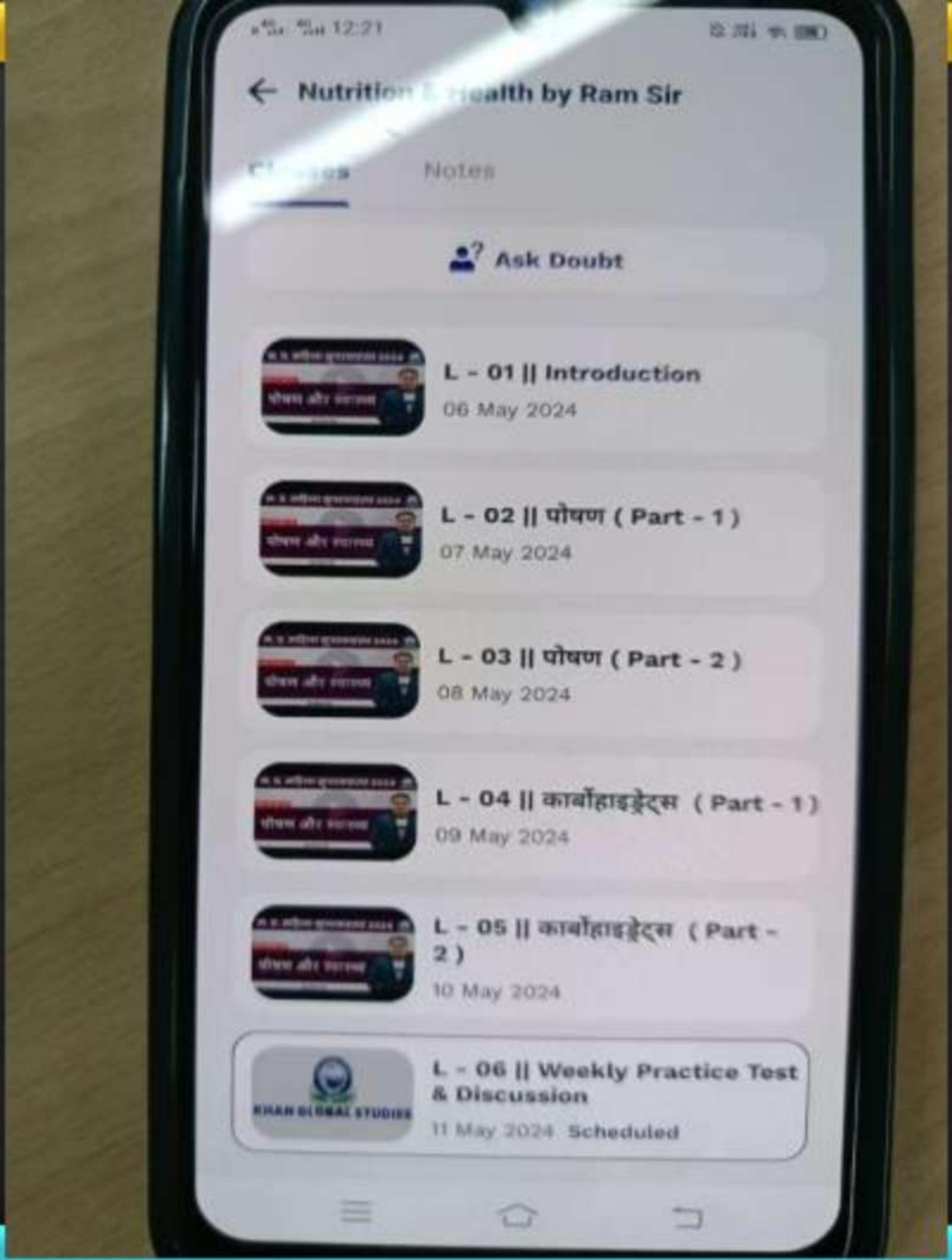
- Recorded class कैसे देखें,
- Live class kaise देखें
- आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- पुराने पेपर कैसे देखें
- Pdf कहाँ मिलती है
- Notes कहाँ मिलते है

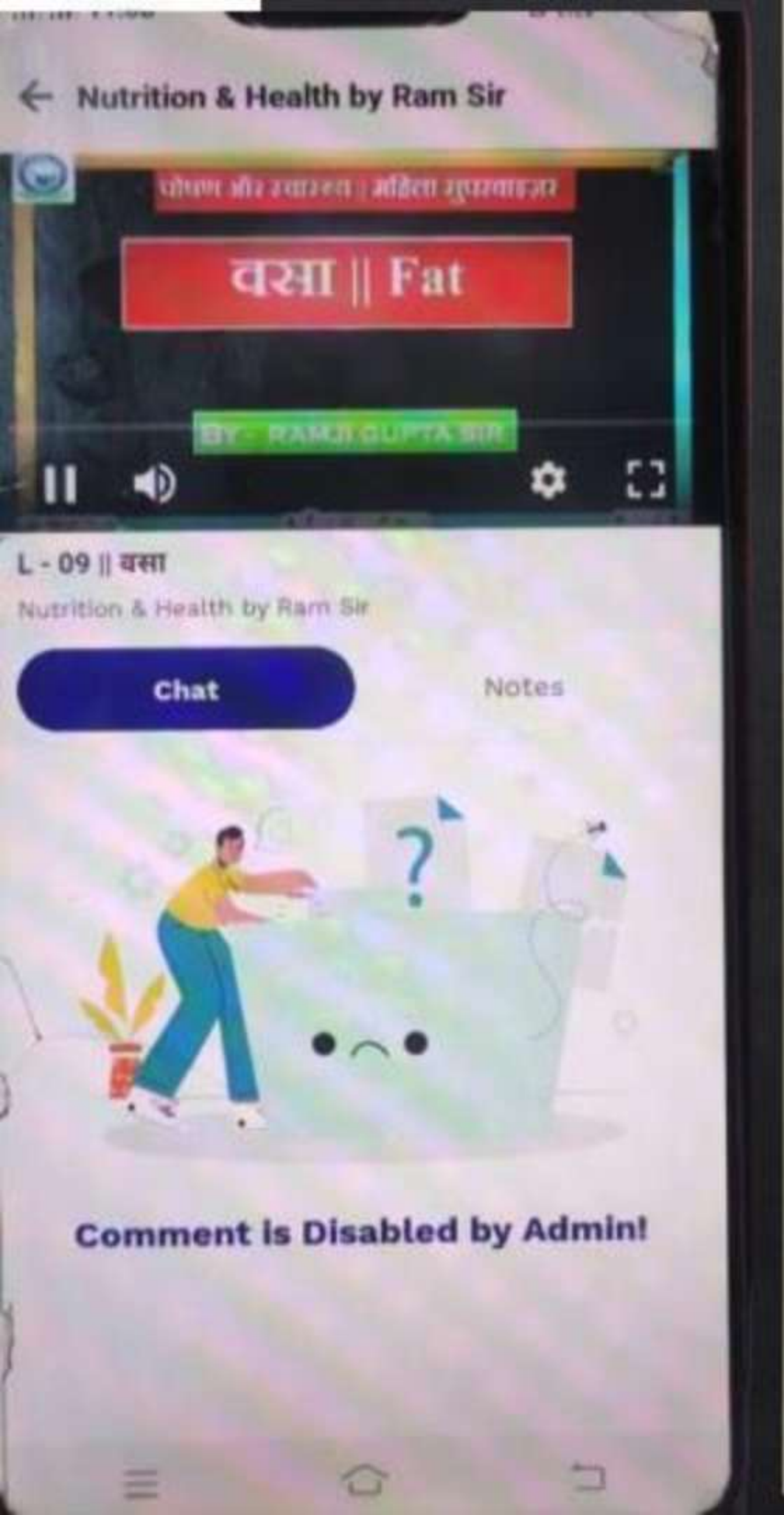

12:21
All Exams
Quick Access
All Courses
Test Series
Current Affairs
Live Batches
Recorded Batches
Daily Quiz
Downloads
Ask Doubts
Free Videos
Home
My Test
My Courses
Material

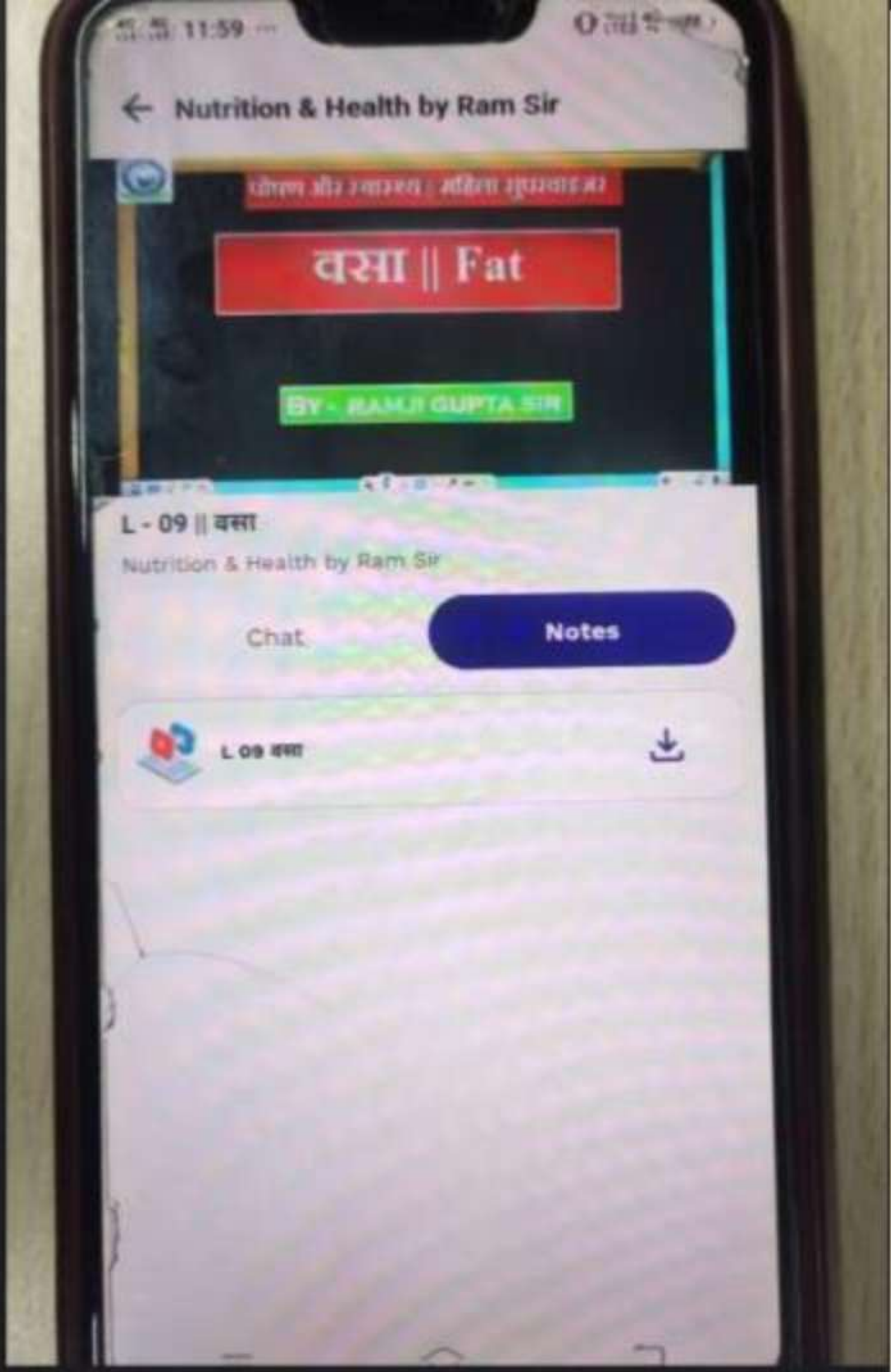

For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
Selection Batch 2024
299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material

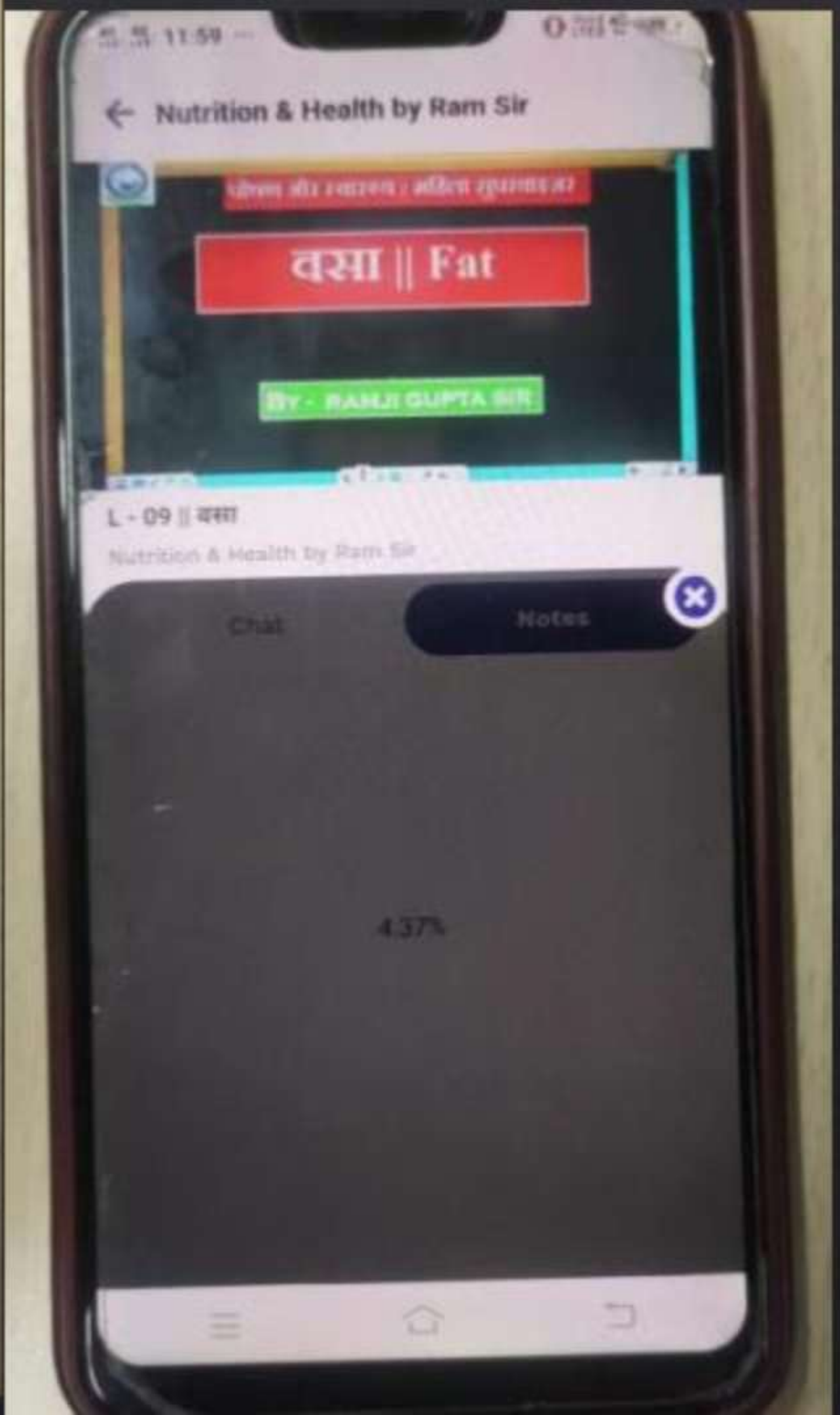

For You
All Exams
Courses
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 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


महिला सुपरवाइजर Selection Batc...
Today Classes
Classroom
Announceme
Nutrition & Health by Ram Sir
6 Videos 1 Notes
Math's By Deepankar Sir
6 Videos 0 Notes
Management By Pramod Sir
5 Videos 2 Notes
Syllabus & Previous Year Papers
0 Videos 11 Notes


12:21
Nutrition & Health by Ram Sir
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


Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
Comment is Disabled by Admin!


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
L 09 वसा


Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Chat
Notes
4.37%

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING