पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

विटामिन || vitamin

Part – 1

By - RAMJI GUPTA SIR

विटामिन || vitamin

↓

micro nutrients

सूक्ष्म पोषक तत्व ⇒ कम मात्रा लेंगे,

mg / μg

↳ ऊर्जा → ×

↳ शक्ति वृद्धि → ×

सहायक कारक → ✓

सुरक्षात्मक कारक ⇒ ✓

विटामिन || vitamin

- **विटामिन** सूक्ष्म पोषक तत्व हैं जिनकी शरीर को सामान्य कार्यों को पूरा करने के लिए आवश्यकता होती है। हालाँकि, ये सूक्ष्म पोषक तत्व हमारे शरीर में उत्पन्न नहीं होते हैं और ये हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से प्राप्त होने चाहिए। विटामिन कार्बनिक पदार्थ होते हैं जिन्हें आम तौर पर वसा में घुलनशील या पानी में घुलनशील के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

13 प्रकार => A B C D E

- **Vitamins** are micronutrients required by the body to carry out a range of normal functions. However, these micronutrients are not produced in our bodies and must be derived from the food we eat. Vitamins are organic substances that are generally classified as either fat soluble or water soluble.

विटामिन || vitamin

- विटामिन शब्द का प्रयोग- सी फंक (1911 ई.)
- प्रथम विटामिन खोजकर्ता – ल्युनिन (1881)
- प्रथम विटामिन-
- सबसे पहले खोजा गया विटामिन विटामिन-सी (एस्कोर्बिक अम्ल) था।
- सबसे पहले प्रयोगशाला में प्राप्त किया गया विटामिन विटामिन-बी, (थायमिन) था।
- विटामिन मत- हार्पिक्स एवं फंक ने विटामिन की थ्योरी प्रस्तुत की

विटामिन || vitamin

विटामिन || vitamin

प्रमुख अभिग्रहित -

- स्त्रोत- ताजे फल एवं सब्जियां विटामिन के सबसे अच्छे स्त्रोत हैं
- ऊर्जा विहीन- विटामिनी के सेवन से शरीर को कोई ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है।
- ऊर्जा क्षय- खाना बनाते समय सर्वाधिक मात्रा में विटामिनों का क्षय होता है।
- घुलनशीलता - विटामिन C एवं समस्त विटामिन B जल में आसानी से घुलनशील हैं इसीलिए ये यूरिन की सहत्यता से बहार निकल जाते है।
- भण्डारण - विटामिन का निर्माण हमरे शरीर में नहीं होता। (अपवाद : विटामिन K एवं विटामिन D)

विटामिन || vitamin

- 1. **विटामिन D** - विटामिन D का संश्लेषण सूर्य की पराबैगनी किरणों से त्वचा में होता है जबकि संग्रहण अस्थियों होता है।
- 2. **विटामिन K** - विटामिन K का निर्माण इस्चीरिया कोलाई नामक सूक्ष्मजीव जीवाणु द्वारा बड़ी आंत के कोलान (Colon) भाग में होता है।

विटामिन || vitamin

जल में घुलनशील विटामिन (विटामिन B एवं विटामिन C)	वसा में घुलनशील विटामिन (विटामिन A, D, E तथा K)
❖ विटामिन C - एस्कोर्बिक अम्ल ❖ समस्त विटामिन B	❖ विटामिन A - रेटिनाल ❖ विटामिन D - कैल्सिफैरॉल ❖ विटामिन E - टोकोफैरॉल ❖ विटामिन K - फिलोक्युनान

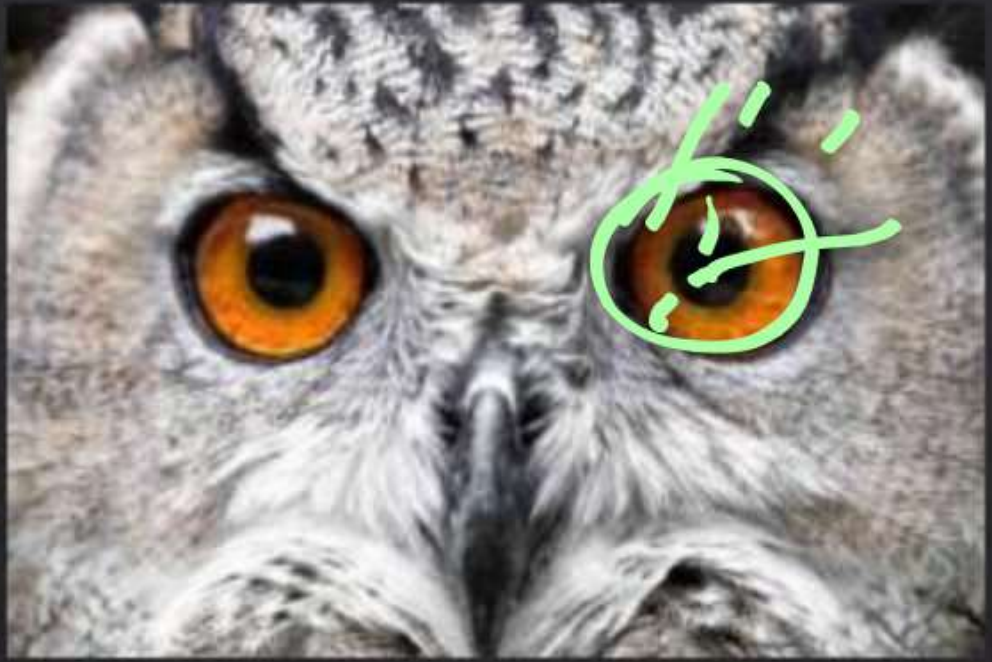
विटामिन || vitamin

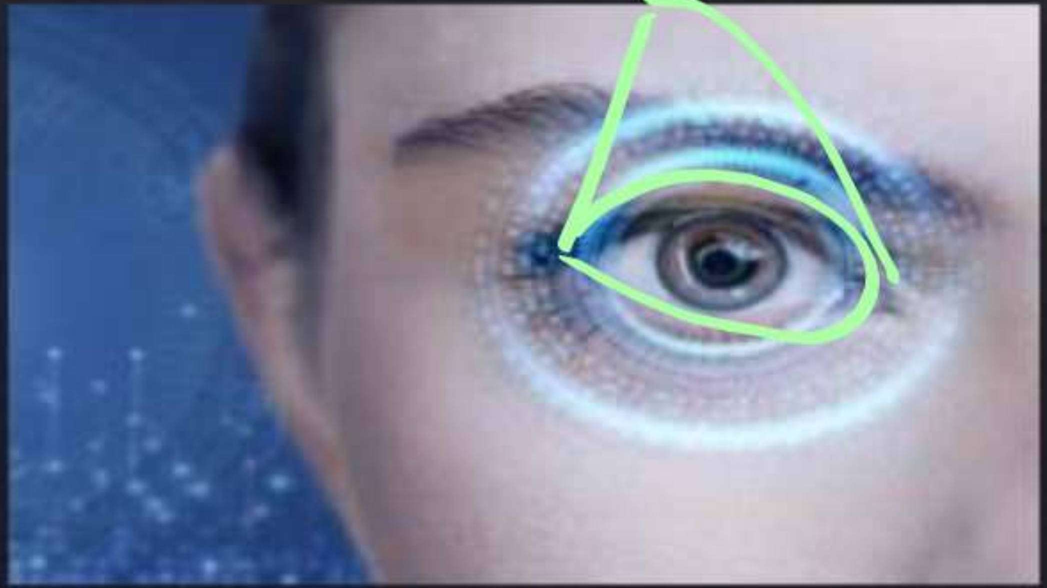
विटामिन || vitamin

विटामिन A

- **वैज्ञानिक नाम-** विटामिन A का रासायनिक नाम **रेटिनाल** है
- **उपनाम-** इसे *संक्रमण रोधी विटामिन* के नाम से भी जाना जाता है।
- **कार्य** - नेत्र ज्योति (Othal Vision) के लिए परम आवश्यक विटामिन विटामिन A कहलाता है।

विटामिन || vitamin





- उल्लू की आँखों में शलाका कोशिकाओं (rod cell) की उपस्थिति उसे रात के अंधेरे में देखने में सहायक बनाती है।
- मनुष्य की आँखों में शंकु कोशिकाओं (cones cell) की उपस्थिति उसे दिन के प्रकाश में देखने में सहायक बनाती है।

विटामिन || vitamin

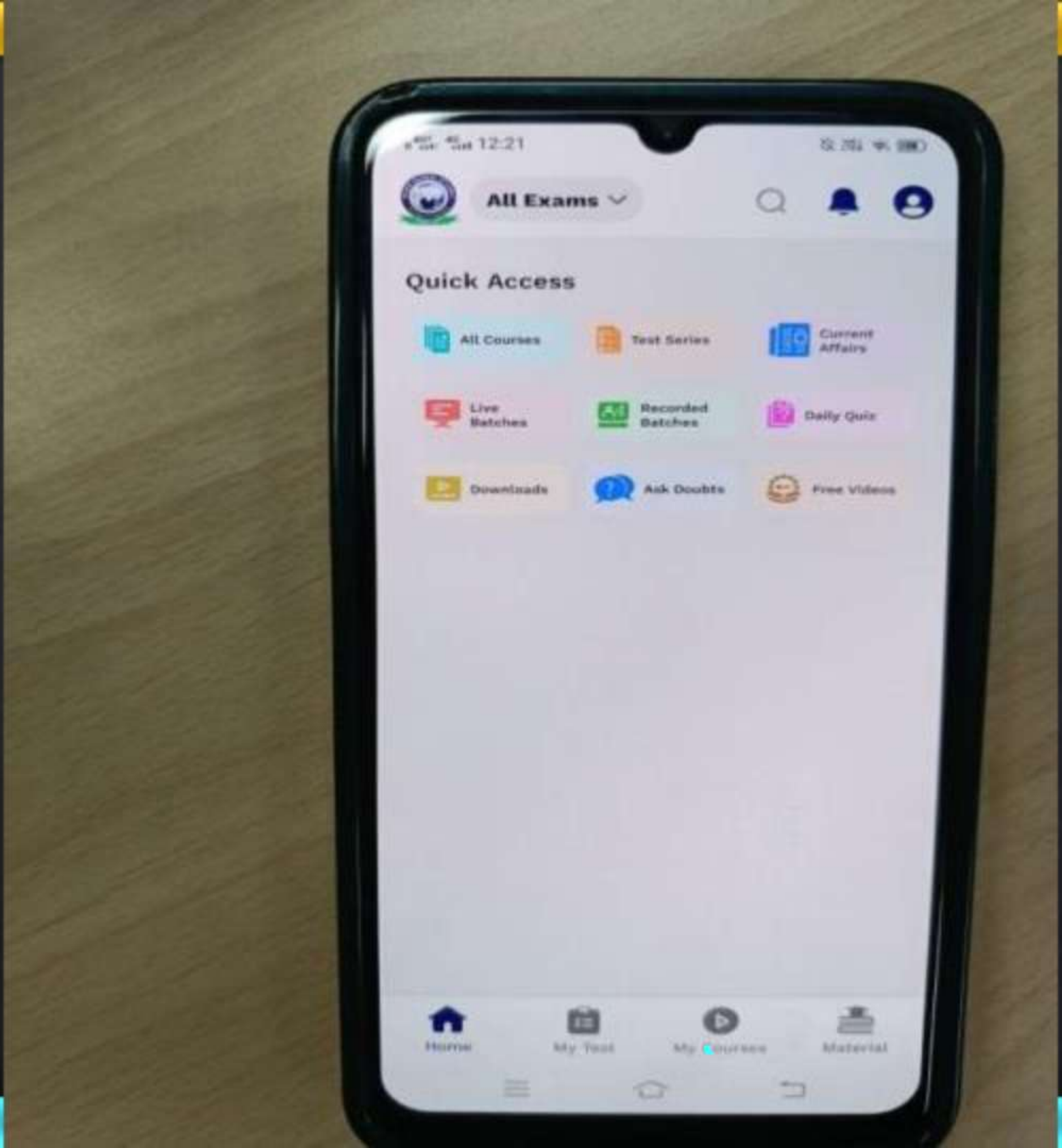
- स्त्रोत - मुसला जड का एक प्रकार - शंकुरूप जड अर्थात गाजर (वैज्ञानिक नाम - डकस कैरोट) में बीटा कैरोटीन रंग वर्णक पाया जाता है अर्थात् गाजर के सेवन से उसमें उपस्थित बीटा कैरोटिन रंग वर्णक विटामिन A के रूप में यकृत में संचित हो जाता है।
- वर्तमान समय में पारजीनी फसलें,(Transgenic Crops) के रूप में गोल्डन राइस या सुनहरे चावल का उपयोग व्यापक पैमाने पर किया जा रहा है। Genetically modified crops (आनुवंशिक रूप से संशोधित फसलें)
- मछली के यकृत तेल (Cod liver oil) एवं कलेजी (यकृत) में भरपूर मात्रा में विटामिन A पाया जाता है।

विटामिन || vitamin

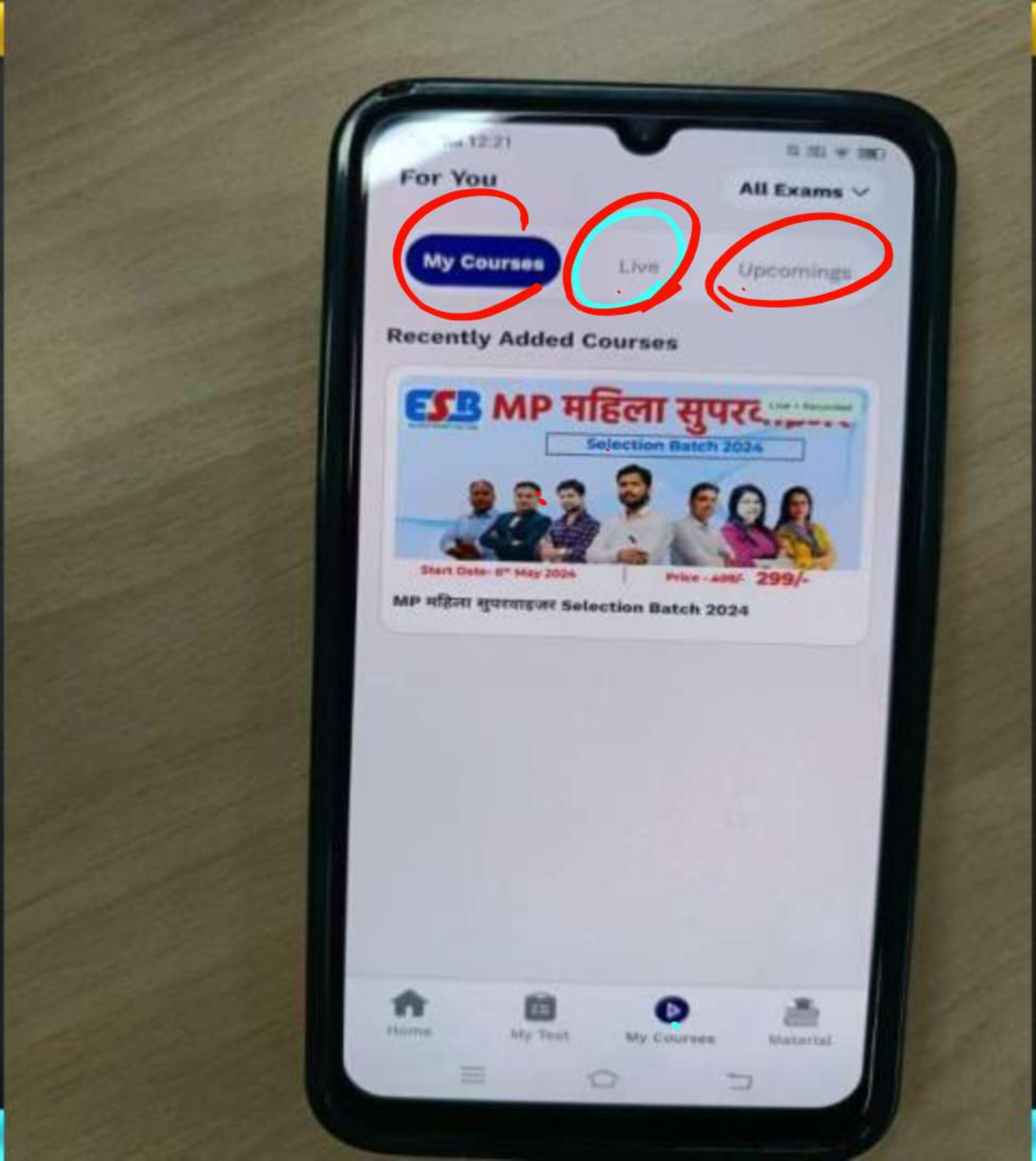
- अपूर्णता रोग - विटामिन A की कमी से निम्नलिखित आंख संबधी विकार उत्पन्न होते है-
- 1 - **रतौंधी**- रात को दिखाई न देना।
- 2 - **निक्टलोपिया**- रतौंधी से ग्रसित व्यक्ति को दिन में भी दिखाई न देना।
- 3 - **जीरोप्थैलमिया** - आँखों का द्रव सूख जाता।
- 4 - **कैरोटेमलेशिया** - आँखों में केरेटिन प्रोटीन की परत का जमा हो जाना।

Selection batch

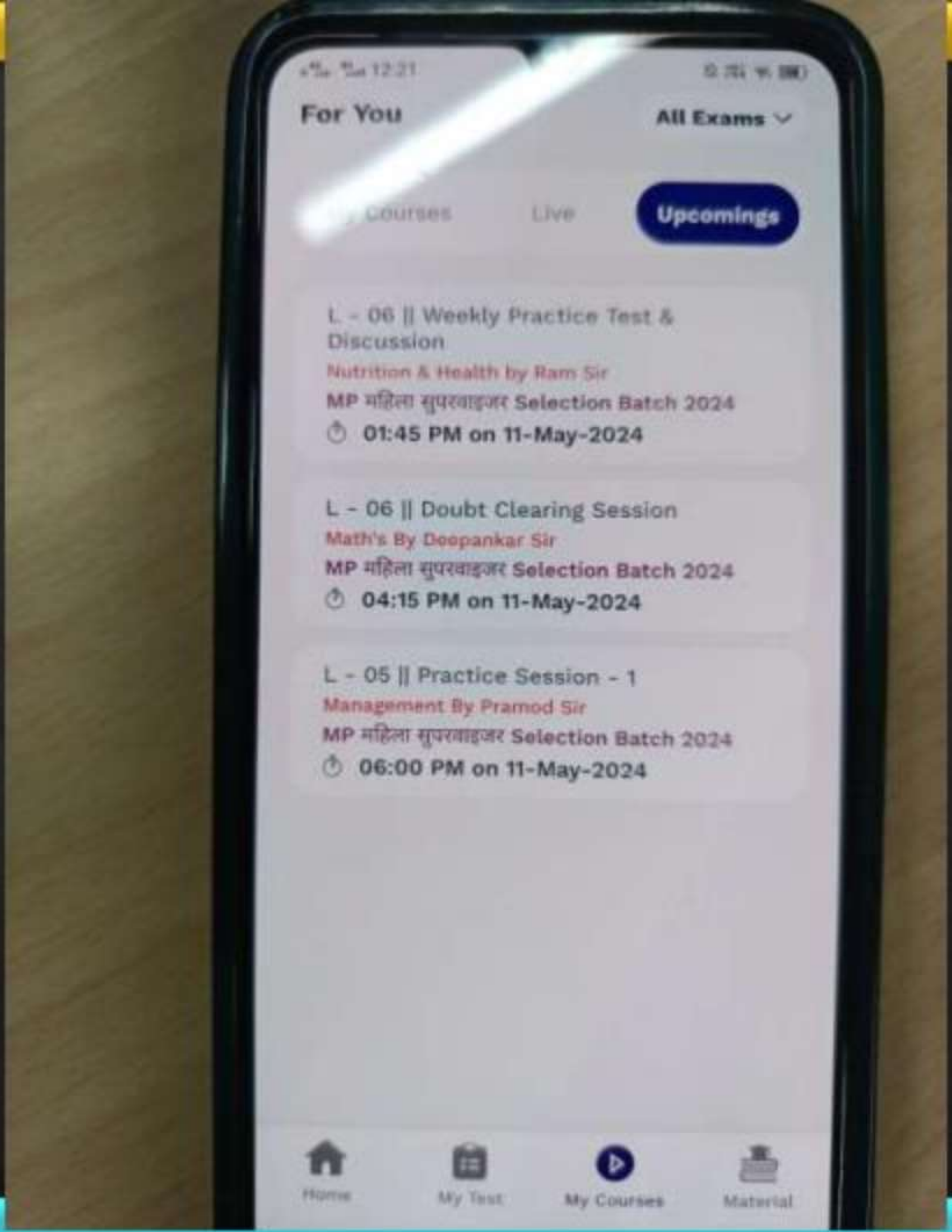
- Recorded class कैसे देखें,
- Live class kaise देखें
- आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- पुराने पेपर कैसे देखें
- Pdf कहाँ मिलती है
- Notes कहाँ मिलते है

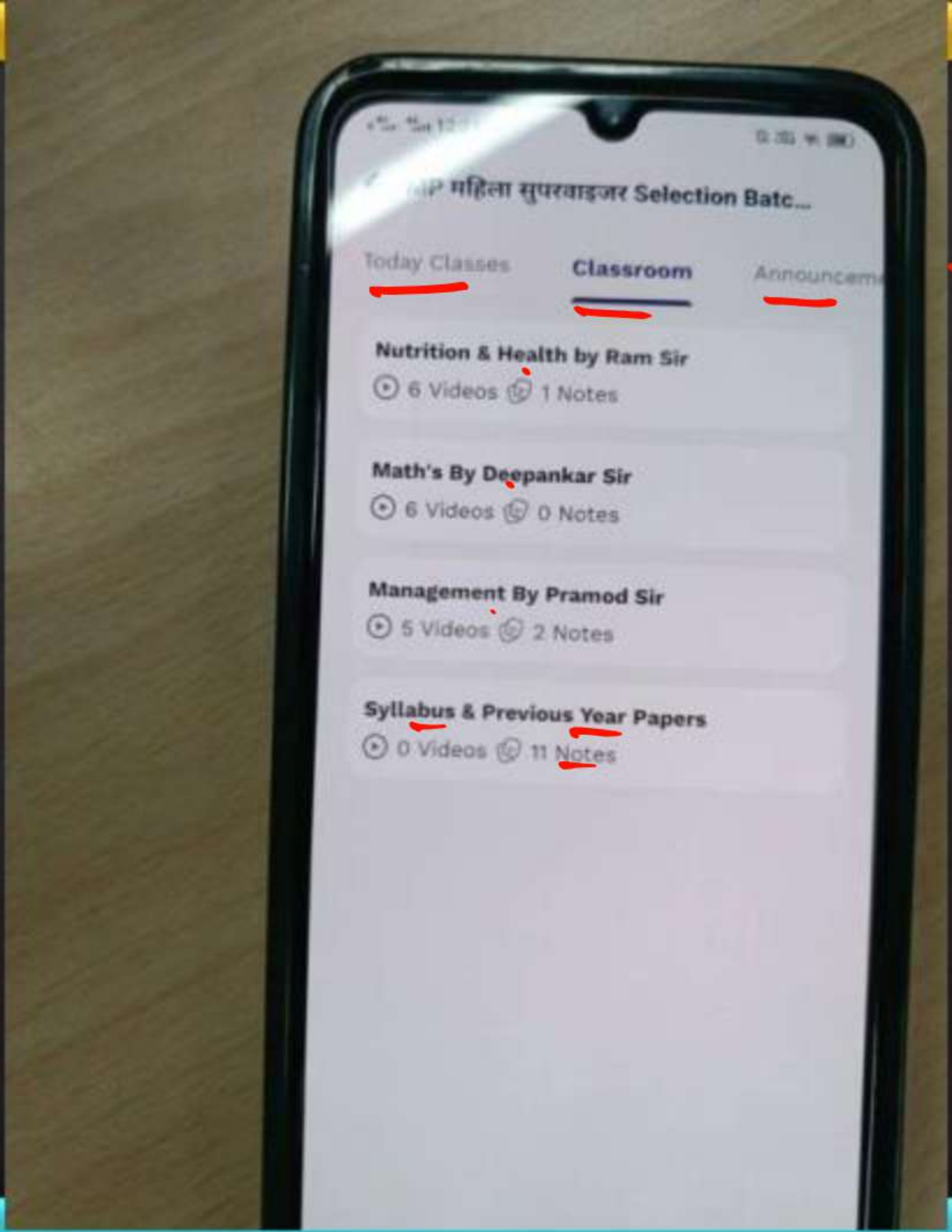


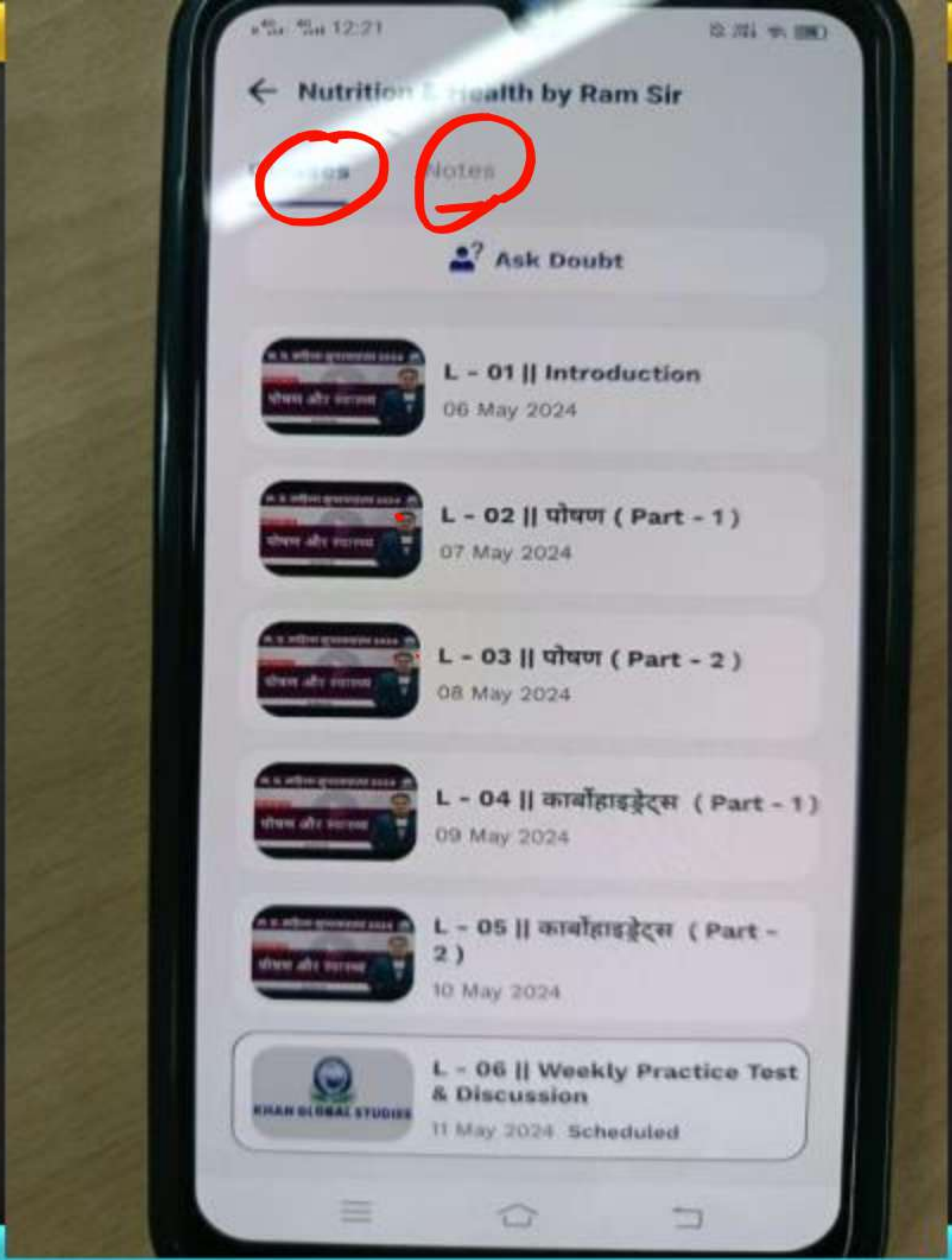
12:21
All Exams
Quick Access
All Courses
Test Series
Current Affairs
Live Batches
Recorded Batches
Daily Quiz
Downloads
Ask Doubts
Free Videos
Home
My Test
My Courses
Material

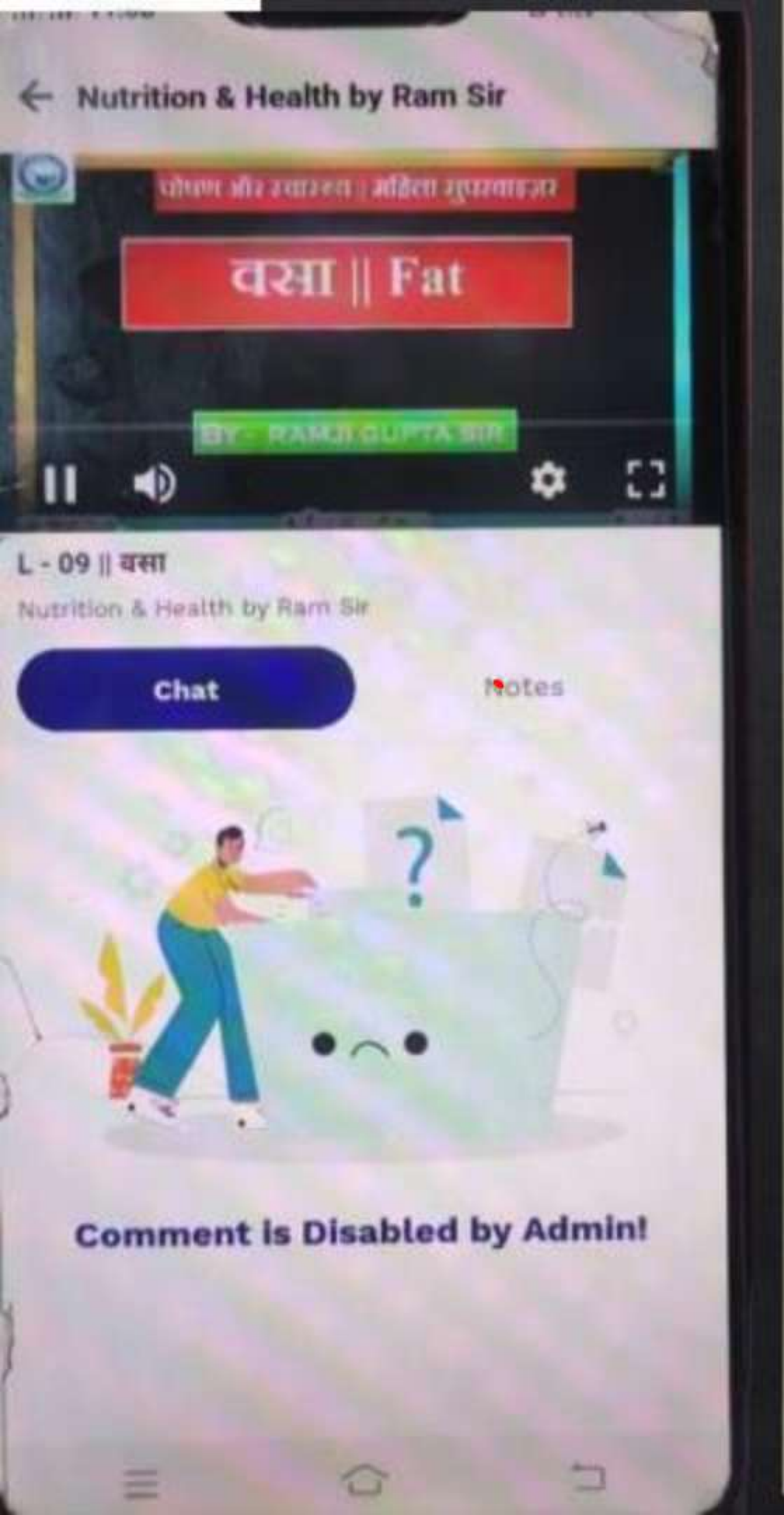


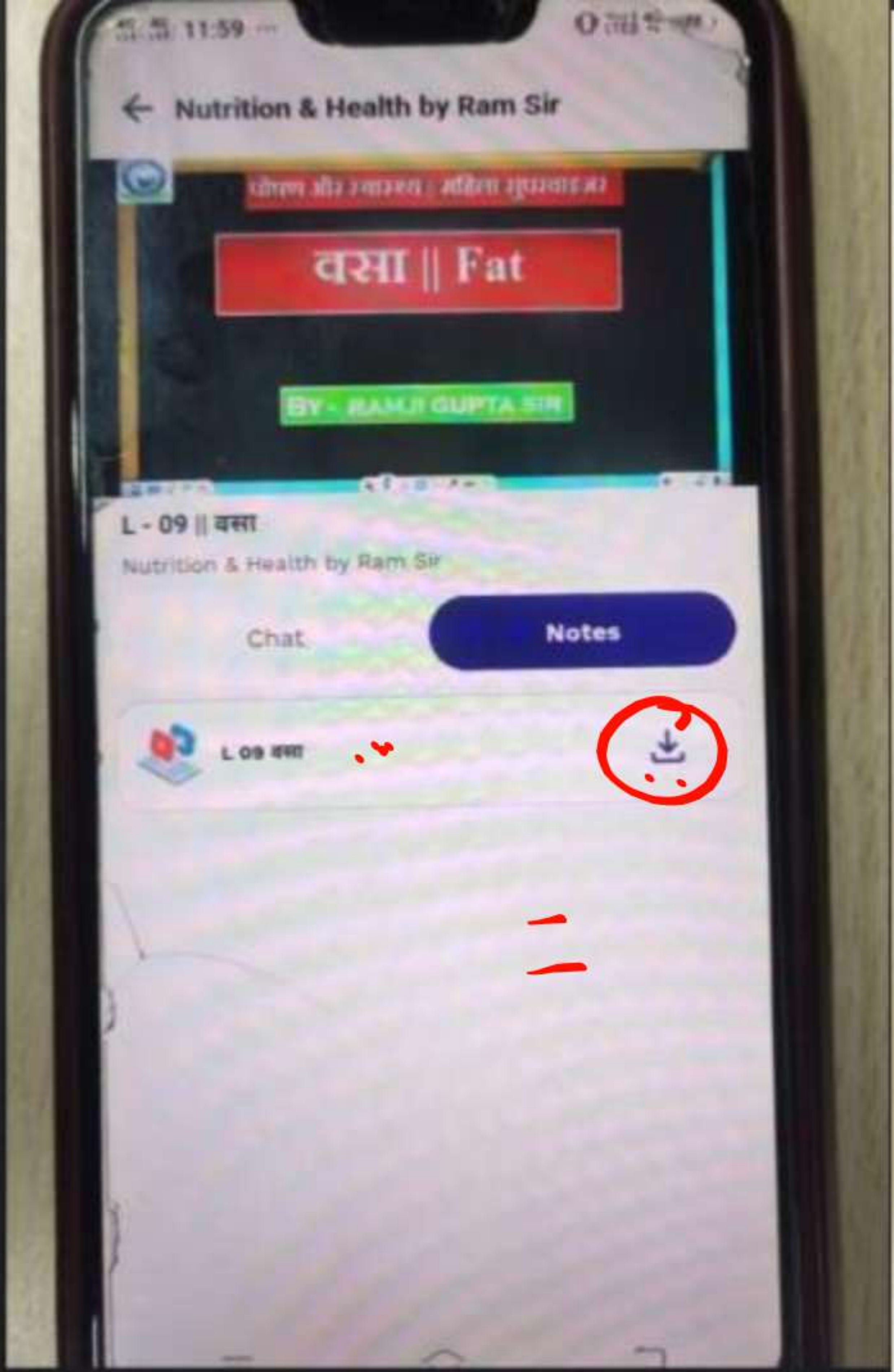
12:21
For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
ESB
Selection Batch 2024
299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material

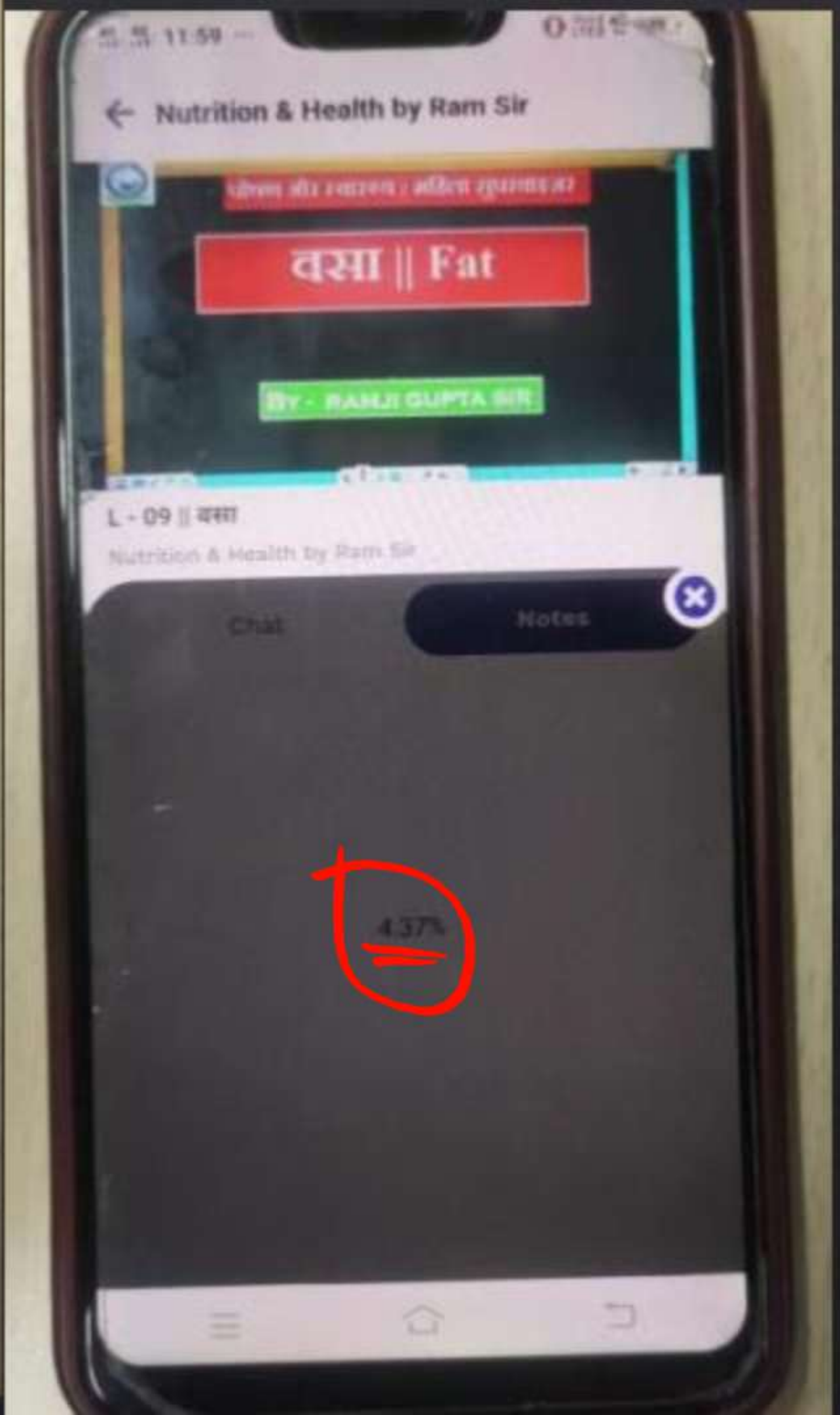

For You
All Exams
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 05 || 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
Announcem
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
ealth 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
KHAN GLOBAL STUDIES


Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
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

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING