पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

विटामिन || vitamin

Part – 3

By - RAMJI GUPTA SIR

विटामिन || vitamin

विटामिन C

रासायनिक नाम- एस्कॉर्बिक एसिड

Ascorbic acid

- स्त्रोत/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 हैं।

विटामिन || vitamin

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 || vitamin

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।

विटामिन || vitamin

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

उत्तर - काकाडु प्लम

काकाडु प्लम (टर्मिनलिया फर्डिनेंडियाना) 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 सांद्रता है, जिसमें प्रति 100 ग्राम (जी) 2,907 मिलीग्राम तक है।

विटामिन || vitamin

विटामिन D

- **वैज्ञानिक नाम-** विटामिन D का रासायनिक नाम **कैल्सिफैरॉल** 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 धूप का विटामिन के नाम से भी जाना जाता है।
- **स्त्रोत -** विटामिन डी का सबसे उत्तम स्त्रोत 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 फास्फोरस का अवशोषण कराना है।

विटामिन || vitamin

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 || vitamin

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 फ़ास्फ़ोरस ,कैल्सियम फास्फोट के रूप में पाया जाता है

calcium → धातु

फास्फोरस → non-metel

KHAN GLOBAL STUDIES
KHAN SIR

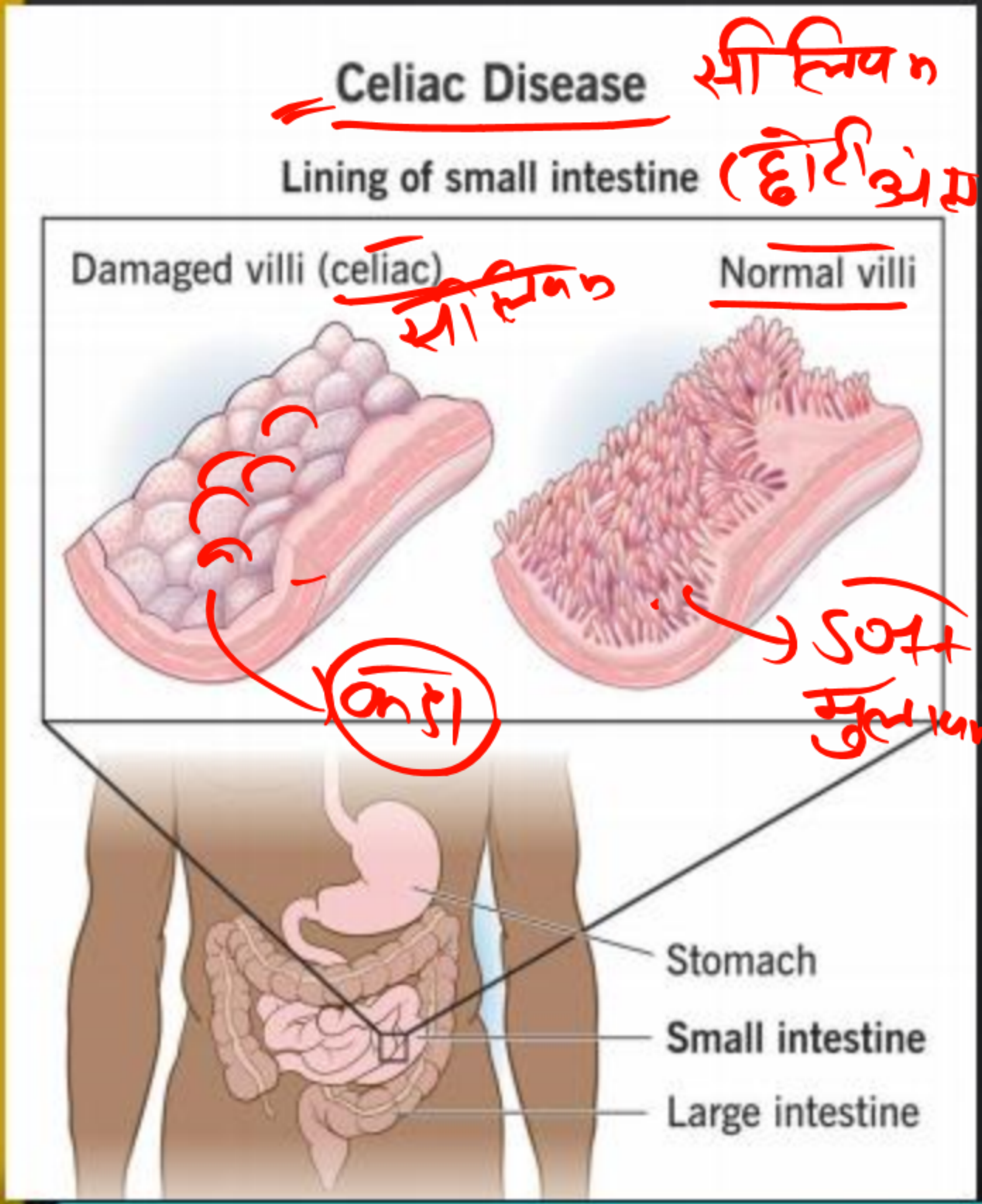
विटामिन || vitamin

विटामिन D

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

- **रिकेट्स** - विटामिन डी की कमी होने से बच्चो में **रिकेट्स** रोग होता है।
- **आस्ट्रियोमलेशिया** - वयस्कों में विटामिन डी की कमी होने से **आस्ट्रियोमलेशिया** रोग होता है जिसमे **हड्डिया विकृत** होकर मुड़ जाती है

विटामिन || vitamin



ओस्टियोपोरोसिस - विटामिन D की कमी ,खनिज कैल्शियम की कमी एवं नारी विकास हार्मोन एस्ट्रोजन की कमी से **ओस्टियोपोरोसिस** या **अस्थि सारन्ध्रारता** 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।

विटामिन || vitamin

विटामिन E

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

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

स्त्रोत - यह अंकुरित अनाज जैसे गेहूँ चना मटर, हरी पत्तेदार सब्जियों तथा मांस में पर्यात मात्रा में पाया जाता है।

कार्य - बाँझपन रोधी

अपूर्णता रोग- प्रजनन तंत्र निष्क्रियता से सम्बंधित समस्या / बाँझपन

विटामिन || vitamin

विटामिन k

रासायनिक नाम- K 1 – फिलो क्युनान/ नेप्थोक्यूनोन

k2- मिनो क्विनोन

K3 - मेनाडायोन

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

स्त्रोत - 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।

विटामिन || 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 स्त्राव बहुत अधिक होता है।

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

विटामिन || vitamin

विटामिन P

रासायनिक नाम- **फ्लेवोनॉयड**

ये प्राकृतिक रुप 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।

नया खोजा गया

विटामिन || vitamin

विटामिन P

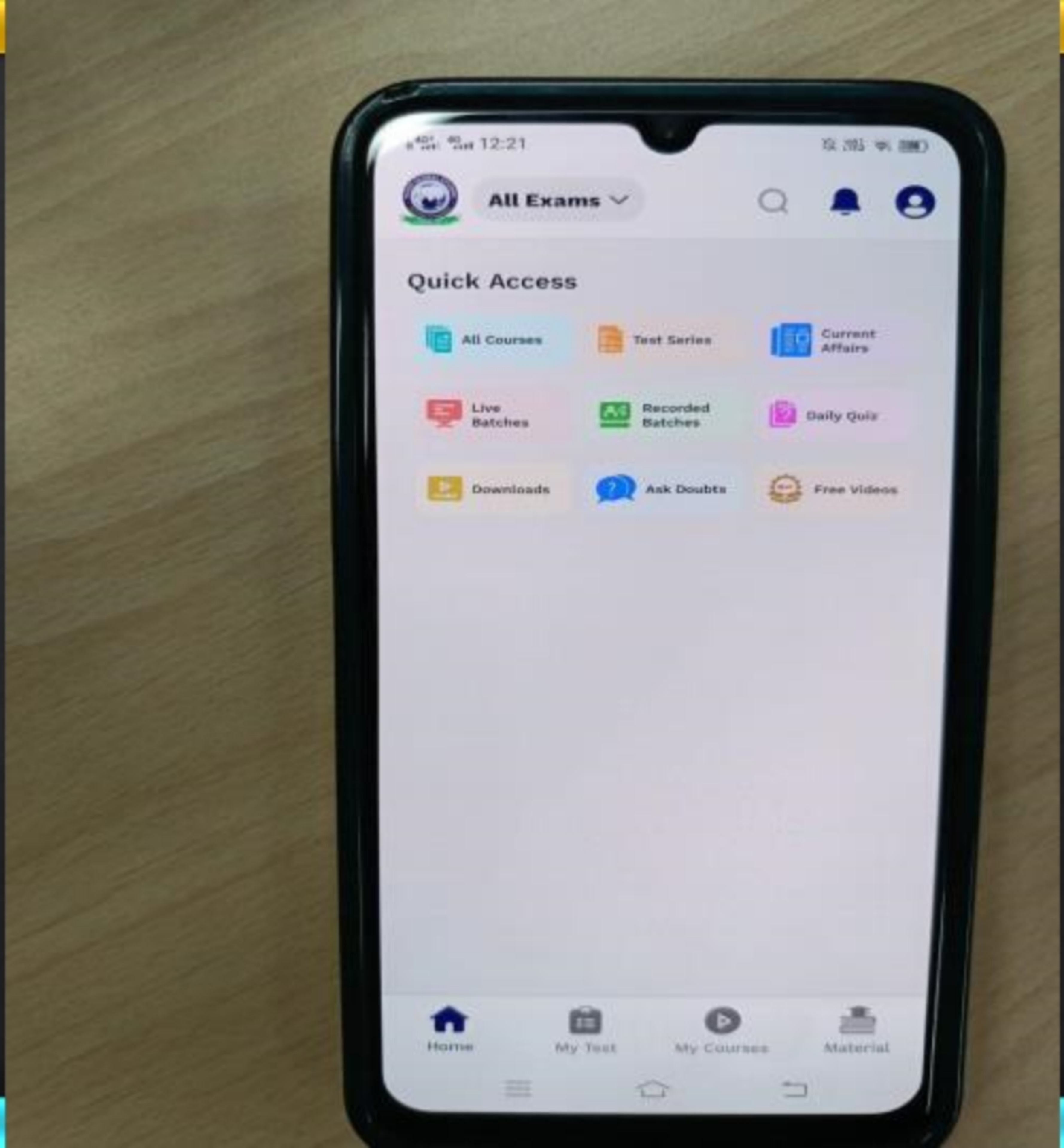
लाभ - विटामिन- P एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है, जो हानिकारक मुक्त कणों से बचाते हैं।

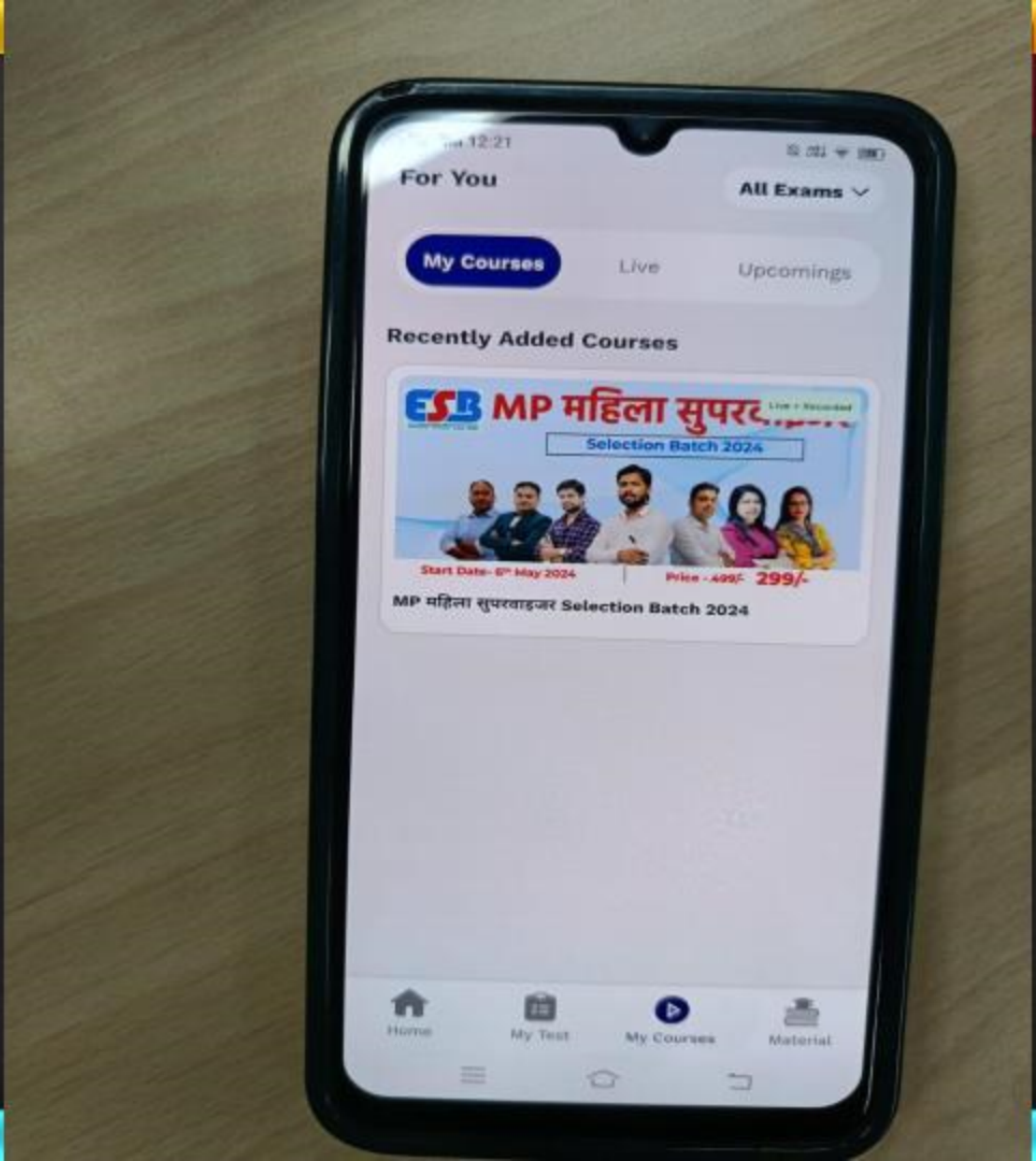
यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

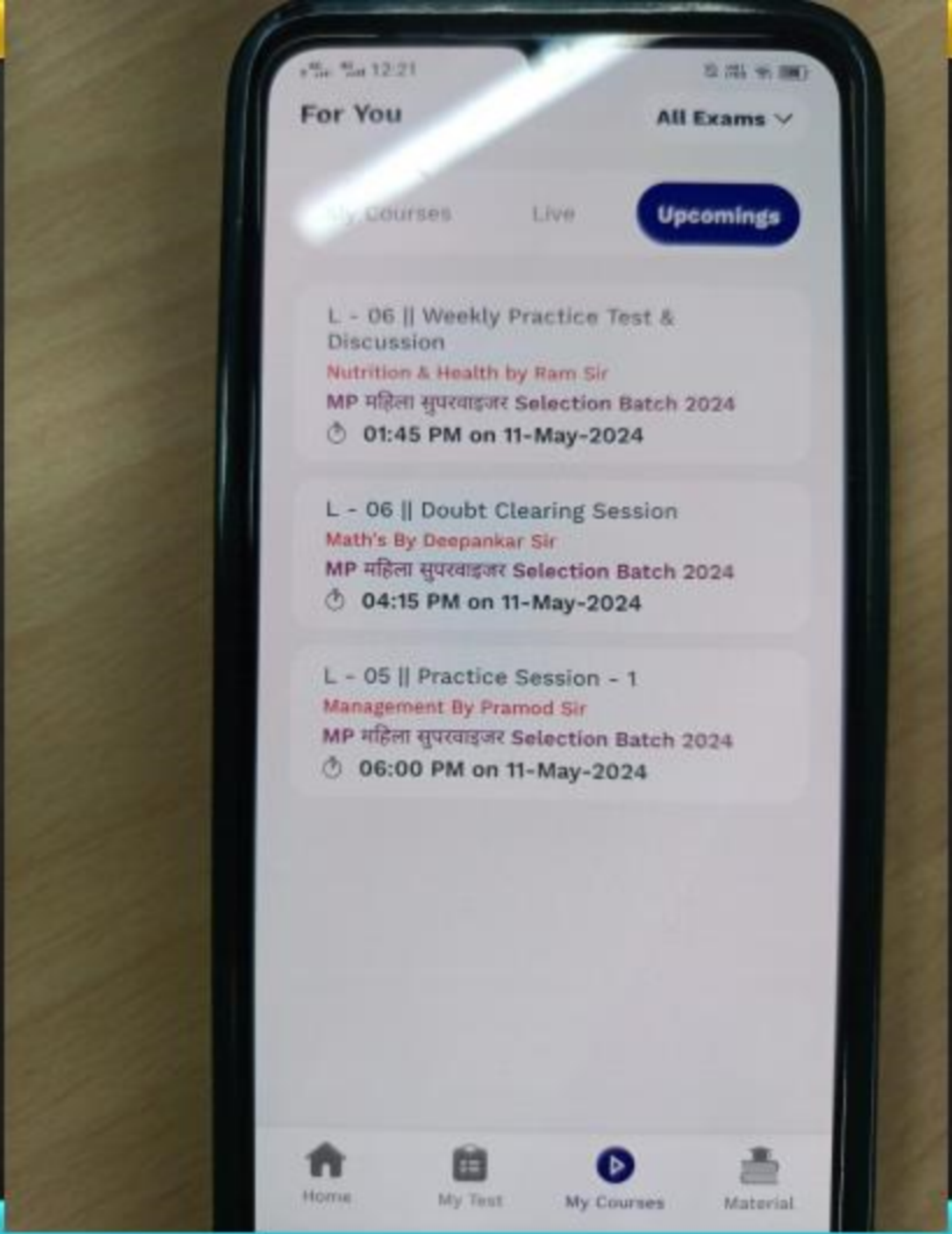
बायोफ्लेवोनॉइड्स में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन को कम करने, गठिया, एलर्जी और अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

Selection batch

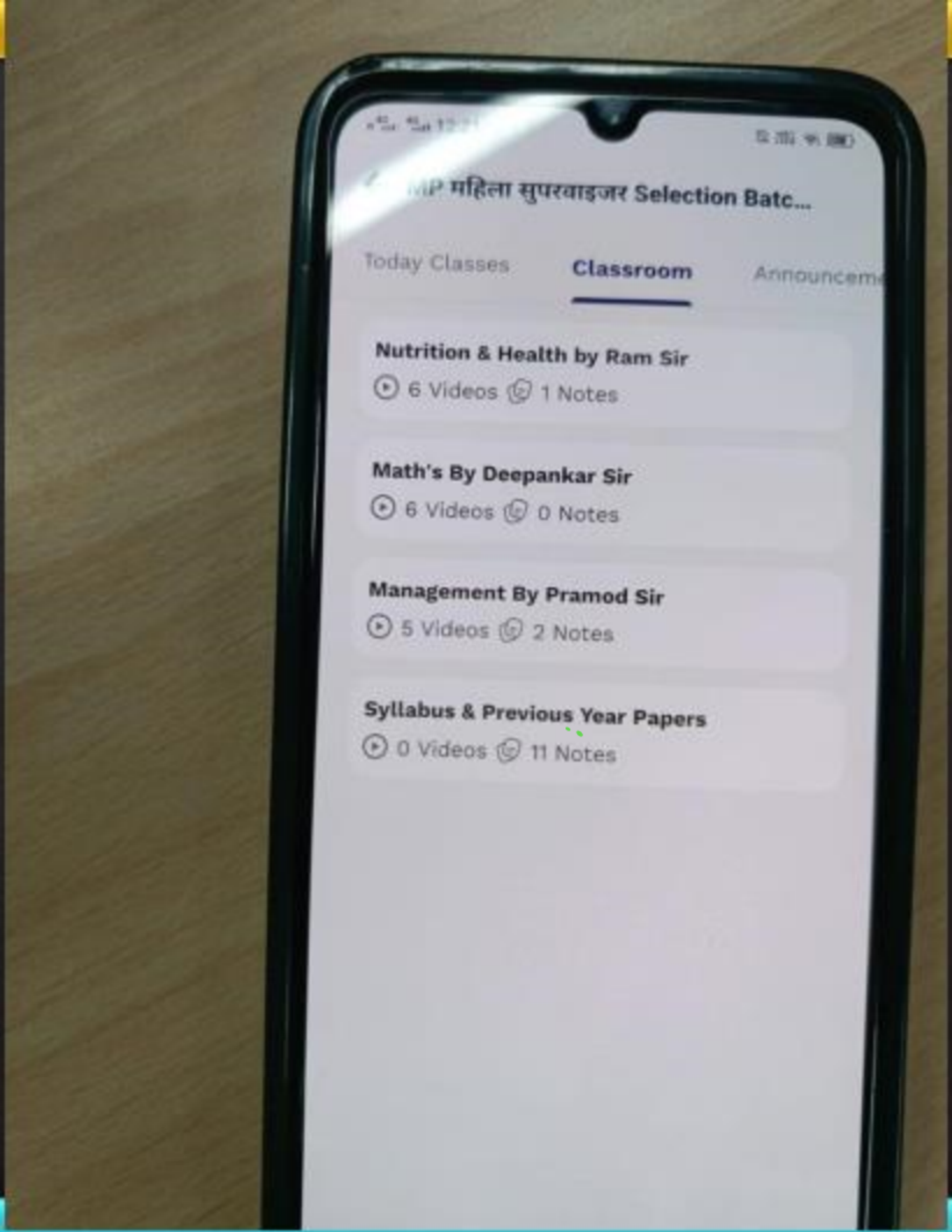
- ❖ Recorded class कैसे देखें,
- ❖ Live class kaise देखें
- ❖ आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- ❖ पुराने पेपर कैसे देखें
- ❖ Pdf कहाँ मिलती है
- ❖ Notes कहाँ मिलते है


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

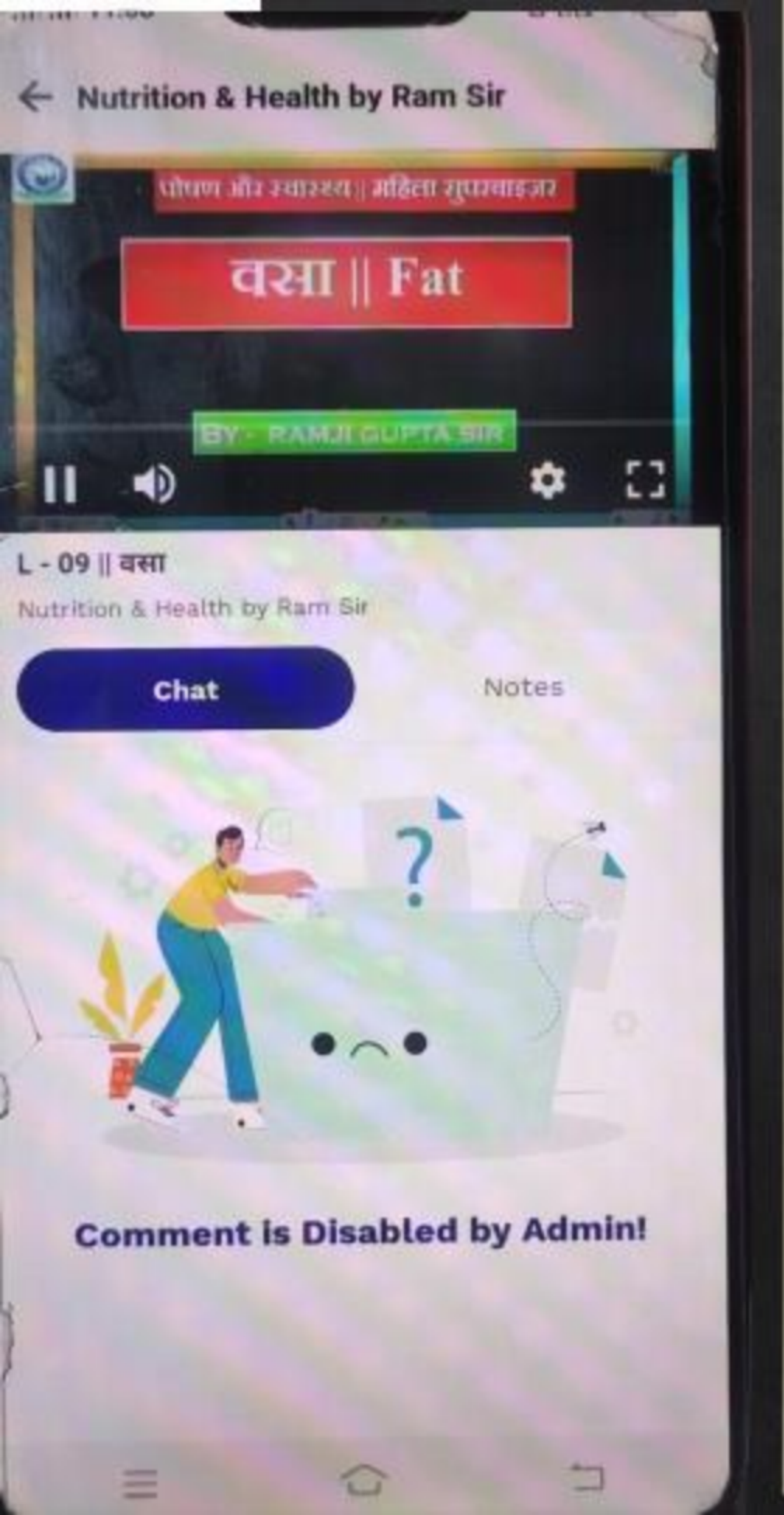

12:21
For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
ESB
Selection Batch 2024
Start Date- 6th May 2024
Price - 499/- 299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material

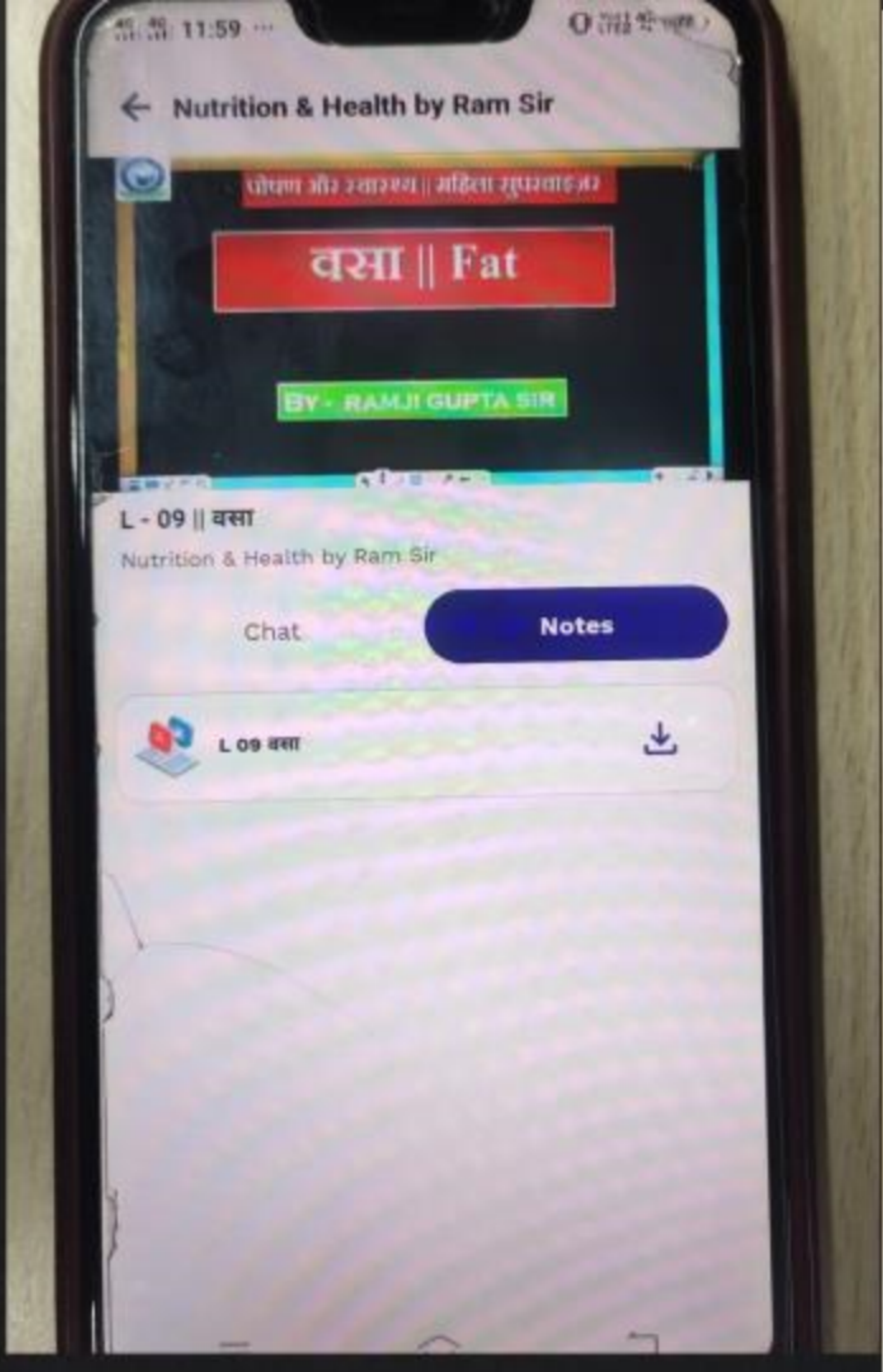


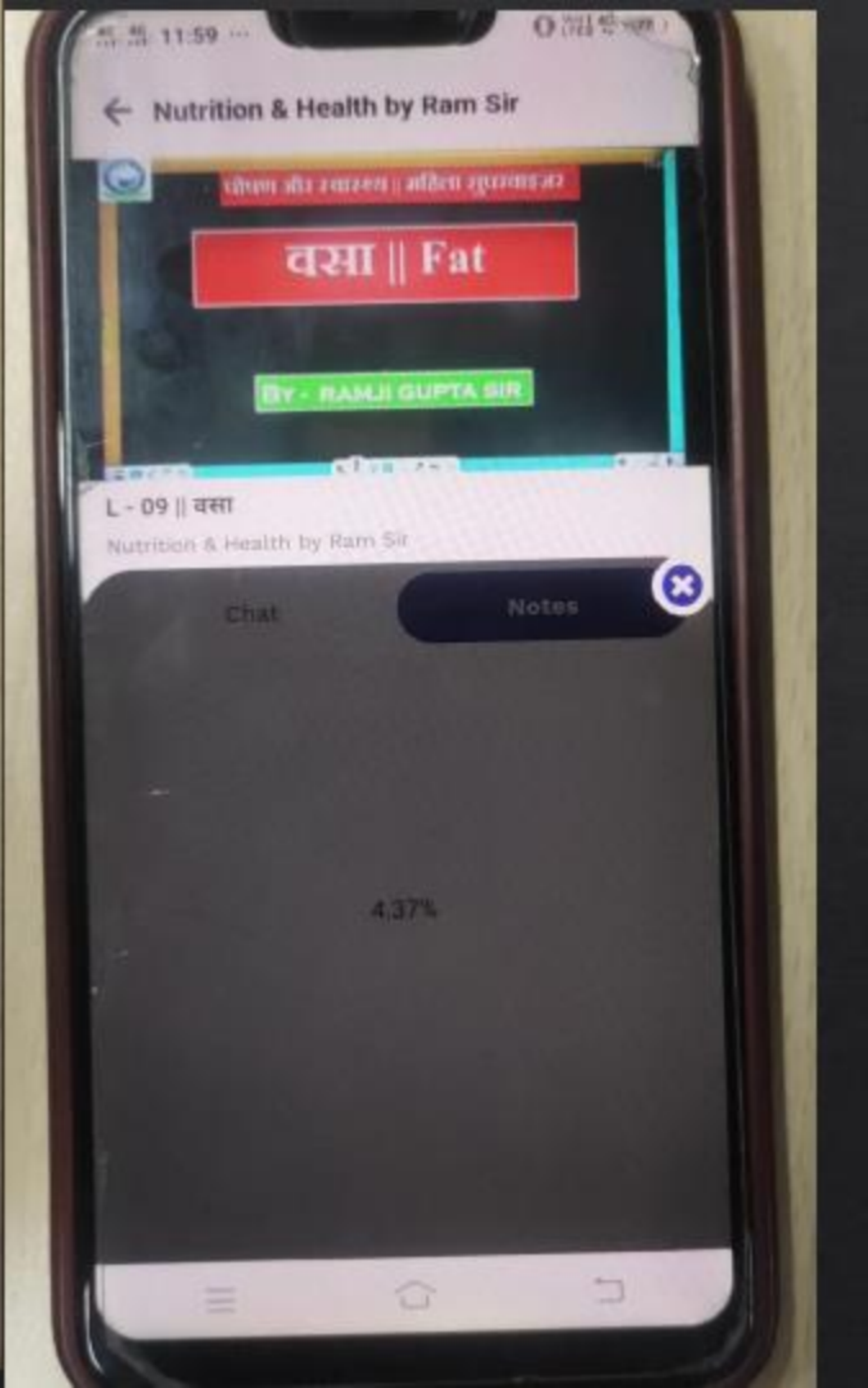
12:21
For You
All Exams
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 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


MP महिला सुपरवाइजर Selection Batc...
Today Classes
Classroom
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
KHAN GLOBAL STUDIES


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


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
4.37%

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING