

# ROJGAR WITH ANKIT

## Nutrition पोषण

→ शरीर से पोषक तत्वों को ग्रहण करना  
Intake of Nutrients from the food.

सूक्ष्म पोषक तत्व  
micronutrient

→ ये कम मात्रा (mg)  
में आवश्यक  
होते हैं need small  
Amount

बृहद पोषक पदार्थ  
macronutrient (g)

→ ये अधिक मात्रा  
में आवश्यक होते  
हैं need  
more amount

# ROJGAR WITH ANKIT

# **Micronutrient** ⇒  
सूक्ष्म पोषक पदार्थ

- ① vitamins विटामिन्स
- ② minerals खनिज पदार्थ

# **macronutrients** ⇒  
बृहद पोषक पदार्थ

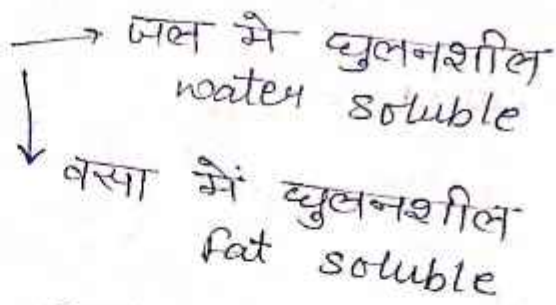
- ① कार्बोहाइड्रेट्स carbohydrate
- ② वसाएं fats
- ③ प्रोटीन Protein
- ④ पानी water

## **Vitamins** विटामिन्स

# विटामिन्स कार्बनिक यौगिक हैं। carbonic compound

# विटामिन्स की खोज **कैसमीर फंक** casimir funk 1912 में किया

# 2 प्रकार types



# कार्य function

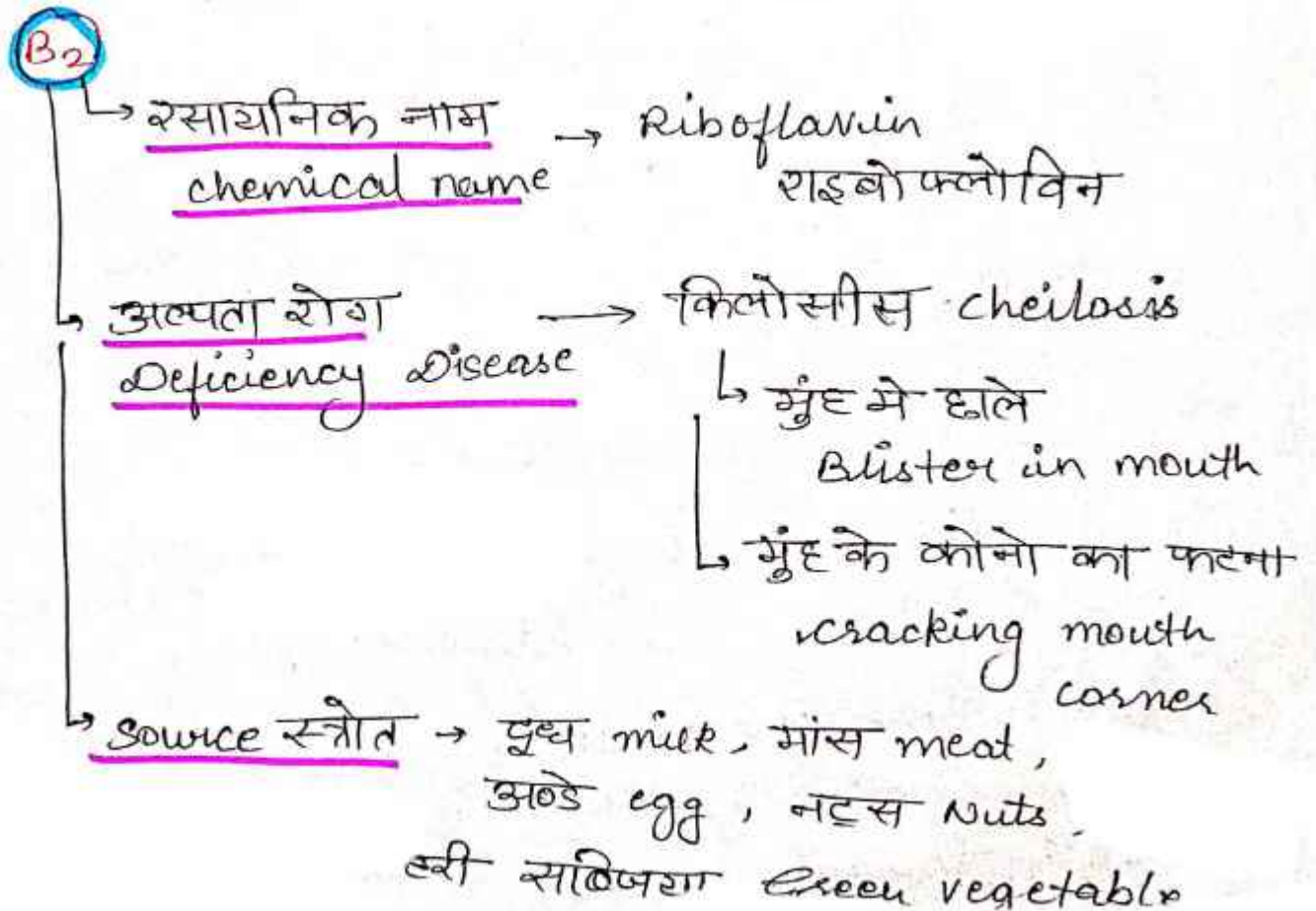
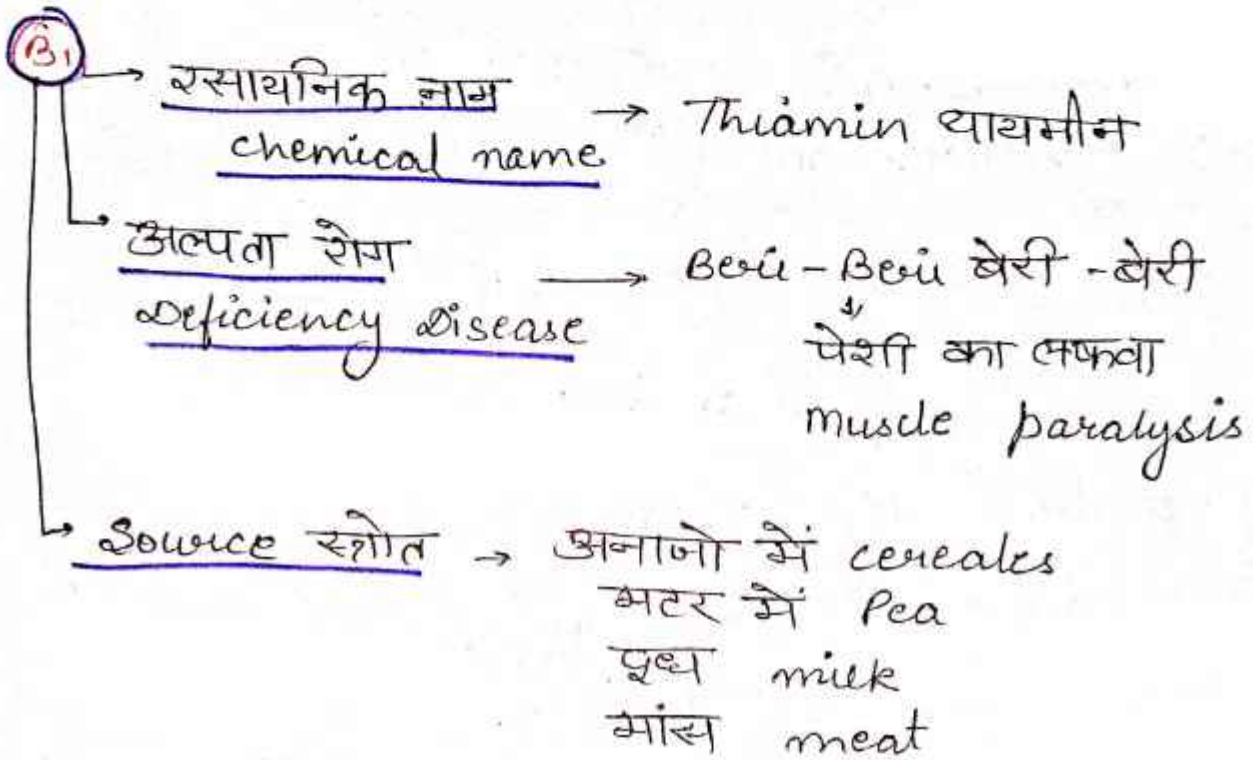
- ① उपापचयी दर को नियंत्रित करना central metabolic rate
- ② रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करती हैं provide immunity

# जल में घुलनशील विटामिन्स , Vitamin → B, C  
water soluble B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B11

# वसा में घुलनशील → KEDA कीटा (sick word) B12

# ROJGAR WITH ANKIT

## जल में घुलनशील विटामिन water soluble vitamin



# ROJGAR WITH ANKIT

B3

रसायनिक नाम → Nicotin / Nicotinic Acid  
chemical name → नियासीन / निकोटेनिक अम्ल

अल्पता रोग → Pellagra पैलेग्रा  
Deficiency Disease

3-D-Disease 4-D-Disease

- ① Dementia याददाशत झूलना
- ② Diarrhea डायरिया
- ③ Dermatitis त्वचा रोग
- ④ Death मृत्यु

Source स्रोत → ① हरी सब्जिया Green vegetable  
② मशरूम mushroom  
③ पनीर chesse  
④ अण्डे egg  
⑤ मांस meat

B5

chemical name → Pantothenic Acid  
रसायनिक नाम → पेंथथोनिक अम्ल

अल्पता रोग → Swelling feet पैरो में जलन  
बालों का झड़ना Hair fall.

Source → egg, ब्रोकली, मक्का corn, दही yogurt