

BEANS



SPINACH



BANANA



PISTACHIO NUTS



SUNFLOWER SEEDS



TUNA



VITAMIN **B₆**

SALMON



COOKED LEAN BEEF



DRIED APRICOTS



AVOCADO



PRUNES



COOKED LEAN PORK



B6 VITAMIN

COOKED
LEAN BEEF



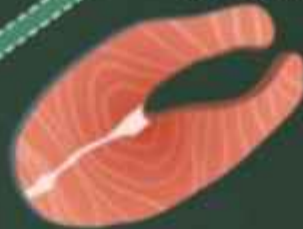
BEANS



COOKED
LEAN PORK



SALMON



BANANA



SUNFLOWER
SEEDS



TUNA



PRUNES



SPINACH



DRIED
APRICOTS



बी५

→ अंडे एग

→ ब्रोकली Broccoli

→ मक्का Corn

→ दही yogurt



VITAMIN B7 RICH FOODS



Tomatoes



Carrots



Almonds



Onions



Romaine Lettuce



Eggs



Salmon





Nutrition

पोषण

पोषक पदार्थों के प्रकार Types of Nutrients

Micronutrient
सूक्ष्म पोषक पदार्थ

- ⇒ कम मात्रा आवश्यक हैं
need small Amount
- ⇒ mg मिलीग्राम

Macronutrient
बृहद पोषक पदार्थ

- ⇒ अधिक मात्रा में आवश्यक हैं
need in large Amount
- ⇒ ग्राम (g)

Micro nutrient
सुक्ष्म पोषक पदार्थ

- ⇒ ① Vitamins विटामिनस =
② Minerals खनिज पदार्थ

Macronutrients
बृहद पोषक पदार्थ

- ⇒ ① कार्बोहाइड्रेट्स Carbohydrate ✓
② वसा Fats ✓
③ Protein प्रोटीन ✓
④ पानी Water ✓

Vitamins विटामिन्स

कार्बनिक यौगिक हैं Carbonic compound

खोज (Discovery) कैसमीर फंक Casimir Funk 1912

२ प्रकार Types $\left\{ \begin{array}{l} \text{जल में घुलनशील} \text{ water soluble} \\ \text{वसा में घुलनशील} \text{ Fat soluble} \end{array} \right.$

कार्य function \Rightarrow ① उपापचयी दर को नियंत्रित करना
Control Metabolic Rate

② रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करती हैं provide Immunity

जल में घुलनशील विटामिन
Water soluble

vitamin — B, C

Complex (समूह)

B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂

8

→ B₁₁

fat soluble vitamin
वसा में घुलनशील

↓
K E D A (कीडा)

trick
word



oil

जल में घुलनशील विटामिन
water soluble vitamin

B₁

→ इस्रायिक नाम Chemical Name → Thiamin थायमीन

→ अल्पता रोग Deficiency Disease ⇒ डिण्ड-डिण्ड बेरी-बेरी

→ Source स्रोत ⇒ अनाना में Cereals
मटर में Pea
दूध milk,
मांस meat

पैशिका लकवा
Muscle paralysis

B2

↳ Chemical Name

रसायनिक नाम

Riboflavin राइबोफ्लोविन

अल्पता रोग

Deficiency Disease

किलोसिस Cheilosis

↳ मुंह में छाल Blister in mouth

↳ मुंह के कोने का फटना

Cracking mouth corner.

↳ Sources स्रोत

B3

↳ Chemical Name
रसायनिक नाम

Niacin
निपासीन

Nicotinic Acid
निकोटीनिक अम्ल

अल्पता रोग Deficiency Disease →

Pellagra पैलेगा

3-D-Disease (4-D-Disease)

- 1 Dementia पादाशत भूलना
- 2 Diarrhea डापरिया
- 3 Dermatitis त्वचा रोग
- 4 Death मौत

B3

↳ Sources स्रोत ⇒ ① हरी सब्जियां Green vegetable

② मशरूम mushroom

③ पनीर Cheese.

④ अंडे egg

⑤ मांस meat

वि ३

→ Chemical Name पञ्चाथॉनिक नाम ⇒ Pantathonic Acid
पैंटाथॉनिक अम्ल

→ अल्पता रोग DD ⇒ Burning रिए (बालों का झड़ना)
= पैंरा में जलन Hair fall.

→ Sources →
स्रोत

NATURAL SOURCES OF



EGGS



SALMON



**MILK AND DAIRY
PRODUCTS**



**SHIITAKE
MUSROOMS**



CLAMS



**MUTTON AND
CHICKEN**



LEAN MEAT



NUTS



TOMATO



MILK



SQUASH



CEREALS



CABBAGE



EGG

Vitamin B2

B2

दूध milk

मांस Meat

अण्डे egg

नट्स Nuts

हरी साबिजिया

Green vegetable