

विटामिन Vitamins

खोज – कैसमीर फंक (1912) / Casmir Funk

- **विटामिन कार्बनिक यौगिक होते हैं। / Vitamins are carbonic compounds.**
- **दो प्रकार / These are two types**

जल में घुलनशील

Water soluble

B.C (B Complex)

वसा में घुलनशील

Fat soluble

KEDA (कीडा) ← Trick

जल में घुलनशील विटामिन (Water soluble vitamins)

Vitamin B₁ = रसायनिक नाम / Chemical Name → थायमीन / Thiamine

अल्पता रोग / Deficiency Disease → बेरी-बेरी / Beri-Beri

स्त्रोत / Source → ब्रेड (Bread), हरी मटर (Green peas), अनाज (Whole Grain), मांस (meat)

Vitamin B6

⇒ Chemical Name → Pyridoxine पायरीडॉक्सिन
रसायनिक नाम

⇒ अल्पता रोग Deficiency Disease ⇒ साधारण रूनीमिया

⇒ Sources स्रोत ⇒ हरी सब्जियां

Green vege.

ऊसा Banana

मांस meat

(अनाज cereals)

Normal Anemia

खून की कमी

B7 — [H]

↳ Chemical Name ⇒ Biotin बायोटीन
रसायनिक नाम

↳ अल्पता रोग D/D ⇒ Hair fall बालों का झड़ना
Skin problems त्वचा रोग

↳ स्रोत ⇒ अंडा, अखरोट, हरी सब्जियाँ, शकरकंद
Egg, Walnut, Green veg, Sweet potato



Chemical Name
रसायनिक नाम

→ Folic Acid [Folate फॉल्ट]
फॉलिक अम्ल

अल्पता रोग
D/D

मेगलोलारि-टिक एनीमिया

Megaloblastic Anemia



R.B.C का आकार होना (R.B.C larger in size)

Bq ⇒ Sources
स्रोत

⇒ हरी सब्जियां Green veg

⇒ दूध Milk

⇒ अंडे Egg

⇒ Nuts नट्स

⇒ Meat (मांस)

वि१२

कोबाल्ट Co

Chemical Name

रसायनिक नाम

कोबलामिन Cobalamin

सायनोकोबलामिन Cyanocobalamin

कोबाल्ट धारी विटामिन Cobalt containing
Vitamin

नीली विटामिन Blue vitamin

अल्पता रोग

MAA

Pernicious Anemia

प्राणीघाती रूनेमिया

R.B.C में O₂ की कमी

∴ Deficiency of O₂ in R.B.C

नाइट्रोजन + कार्बन \Rightarrow B1

सपनों को याद रखने वाली विटामिन \Rightarrow B6

Dream Remembering vitamin

Yellow vitamin पीली विटामिन = B2

गायके दूध का पीला रंग \Rightarrow किरेलीन प्रोलीन

Yellow colour of cow milk

Vitamin ⇒ C → खट्टी sour

Chemical Name रसायनिक नाम ⇒ Ascorbic Acid
असकार्बिक अम्ल

यूकैरियोटिक
अणु
fungi.

अल्पता रोग D/D ⇒ स्कर्वी रोग

scurvy

↳ मसूढा से खून आना

Yeast
खमीर
B C

स्रोत
sources

खट्टे फल व सब्जियाँ
Sour fruits vegetable

Bleeding gums.

(आम, अनन्तरा, आंवला, टमाटर)
मिर्च, पपीता

Vitamin C

- # धाव भरने वाली विटामिन
Wound healing
- # मस्तिष्क का विकास करती है
Brain Developed.
- # अधिक तापमान पर नष्ट हो जाती है (धोने पर washing)
Destroyed at high temp
- # दूध में नहीं पायी जाती है (Iron नहीं होता दूध में)

fat soluble vitamin [K E D A]
वसा में घुलनशील

K = hemophilic vitamin

↳ Chemical Name
रसायनिक नाम

→ फाइलॉक्विनॉन
phyloquinone.

नेफथोक्विनॉन
Nepthoquinone

→ Blood Clotting vitamin
रक्त का थक्का जमाने वाली विटामिन

→ अल्पता रोग D/D ⇒ रक्त का थक्का नहीं जमता है
Blood clotting is not done

hemophilia

Vitamin E

→ Chemical Name ⇒

रासायनिक नाम

टोकोफेरॉल

tocopherol

→

प्रजनन विटामिन

Reproductive

(सौन्दर्य विटामिन कहते हैं)

Beauty vitamin

→

अल्पता रोग

DiD

⇒

लड़का Boys

→

नपुसंगता sterility

लड़की Girls

⇒

वांछन Infertility

→

Sources

स्रोत

⇒

आड़ाम Almond

नारियल Coconut

सूरजमुखी के बीज 'sunflower seed'

D

↳ Chemical Name → Calciferole कैल्सीफेरॉल
रसायनिक नाम

→ कैल्शियम का अवशोषण करती है Absorption of Calcium

→ हार्मोन विटामिन कहते हैं Hormone vitamin.

त्वचा स्वयं बनाती है
Skin formed it Itself

Vitamin B₂ = रसायनिक नाम / Chemical Name → राइबोफ्लेविन / Riboflavin

अल्पता रोग / Deficiency Disease → किलोसीस / Cheliosis

स्त्रोत / Source → गाय का दूध (Cow milk), हरी सब्जियां (Green Vege), ब्रोकली (Broccoli), अण्डा (Egg)



Vitamin B₃ = रसायनिक नाम / Chemical Name → **नियासीन / Niacin (Nicotonic Acid)**

अल्पता रोग / Deficiency Disease → **पेलेग्रा / Pellagra**

3 – Disease

Dermatitis

Dementia

Diarrhea

स्त्रोत / Source → **फल (Fruits), अनाज (Whole Grain), मांस (Meat), दूध (Milk)**

Vitamin B₅ = रसायनिक नाम / Chemical Name → पेन्टाथेनिक अम्ल / Pantathenic Acid
अल्पता रोग / Deficiency Disease → Huntington Disease (यादाशत भुलना, तंत्रिका तंत्र विकार)
स्त्रोत / Source → अनाज (Cereals), यकृत (Liver), मशरूम (Mushrooms), नट (Nuts), अण्डा (Egg)



Vitamin B₆ = रसायनिक नाम / Chemical Name → पायरीडाक्सीन / Pyridoxine

अल्पता रोग / Deficiency Disease → Anemia

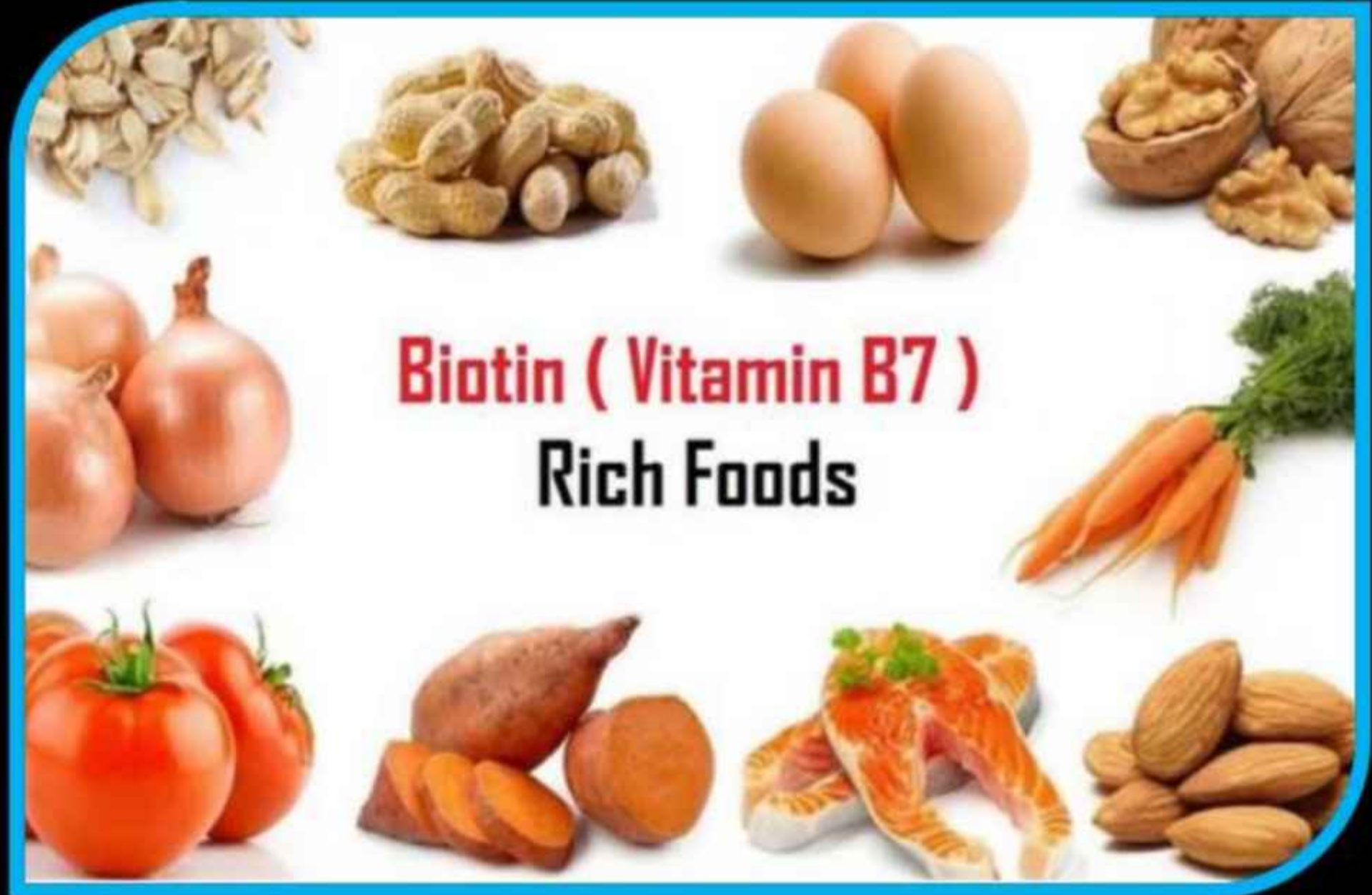
स्त्रोत / Source → केला (Banana), मांस (Meat), अनाज (Cereals), सब्जियां (Vegetable)



Vitamin B₇ = रसायनिक नाम / Chemical Name → बायोटीन / Biotin

अल्पता रोग / Deficiency Disease → Hair fall, Skin problems

स्त्रोत / Source → फल (Fruits), सब्जियां (Vegetable), मूंगफली (Peanuts), अण्डा (Egg), अखरोट (Walnut)



Vitamin B₉ = रसायनिक नाम / Chemical Name → **Folate {Folic Acid}**

अल्पता रोग / Deficiency Disease → मेगलोब्लास्टिक एनेमिया / Megaloblastic Anemia

स्त्रोत / Source → पपीता (Papaya), फलिया (Beans), हरी सब्जियां (Green Vege)

Sprouts
अंकुरित अनाज



Vitamin B₁₂ = रसायनिक नाम / Chemical Name → सायनोकोबलामीन / Cyanobolamin
{Cobalt Contaning Vitamin}

अल्पता रोग / Deficiency Disease → Pernicious Anemia

स्त्रोत / Source → दूध (Milk), सेलमन (Salmon), मांस (Meat), हरी सब्जियां (Green Vege), अण्डा (Egg),



वसा में घुलनशील विटामिन (Fat soluble vitamins)

Vitamin K = रसायनिक नाम / Chemical Name → फाइलोक्वीनोन / Phylloquinone

अल्पता रोग / Deficiency Disease → रुधिर का थक्का नहीं बनता है। / Blood clotting is not done.

स्त्रोत / Source → केला (Banana), मिर्च (Chilli), हरी सब्जियां (Green Vege)

K, B₁₂



Vitamin A = रसायनिक नाम / Chemical Name → **रेटीनॉल** / Retinol

अल्पता रोग / Deficiency Disease → (1) **रतौधी** / Night Blindness

(2) **शुष्कअल्पता** / Xerophthalmia

(3) **किरेटोमलैशीया** / Keratomalacia

स्त्रोत / Source → **गाजर** (Carrot), **बादाम** (Almond), **हरी सब्जियां** (Green Vege), **फल** (Fruits)

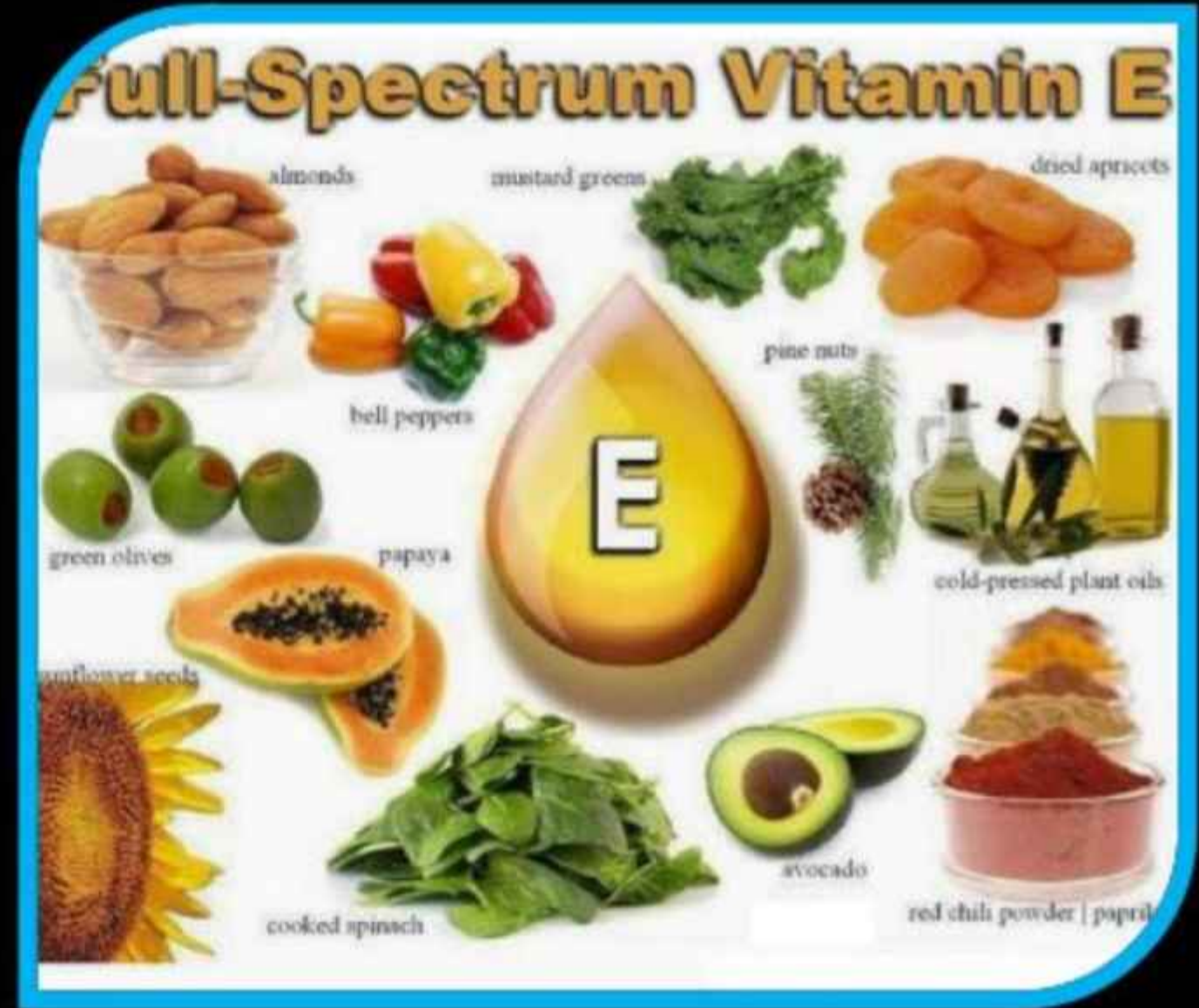


Vitamin E = रसायनिक नाम / Chemical Name → टोकोफेराल / Tocoferol

अल्पता रोग / Deficiency Disease → (1) बाझपन / Infertility in female

(2) नपुसंगता / Sterility in Male

स्त्रोत / Source → हरी सब्जियां (Green Vege), बादाम (Almond), सूरजमुखी के बीज (Sunflower seed), नारियल (Coconut)



Vitamin D = रसायनिक नाम / Chemical Name → कैल्सीफेराल / Calciferol

अल्पता रोग / Deficiency Disease → (1) Rickets in children

(2) Osteoporosis

(3) Osteomalacia

स्त्रोत / Source → Sun light, Milk, Paneer, Fish

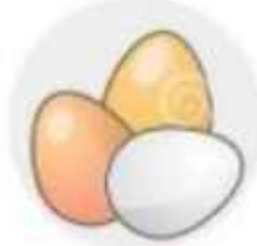
SOURCES OF VITAMIN D



MILK



SUN LIGHT



EGGS



MUSHROOMS



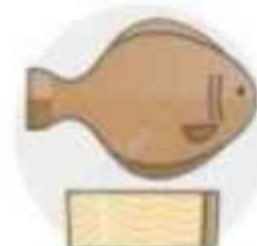
PORK



BEEF LIVER



RICOTTA CHEESE



SOLE OR FLOUNDER



CEREAL