

ROJGAR WITH ANKIT

Biology

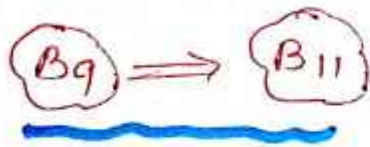
Vitamin (B6)

- chemical name → Pyridoxine पायरोडॉक्सिन
रसायनिक नाम
- अल्पता रोग → साधारण एनेमिया
Deficiency Disease → Normal Anemia
रक्त की कमी
- स्रोत Source → केला Banana, मांस meat,
अनाज cereals, सब्जियां vegetable

(B7) — [H]

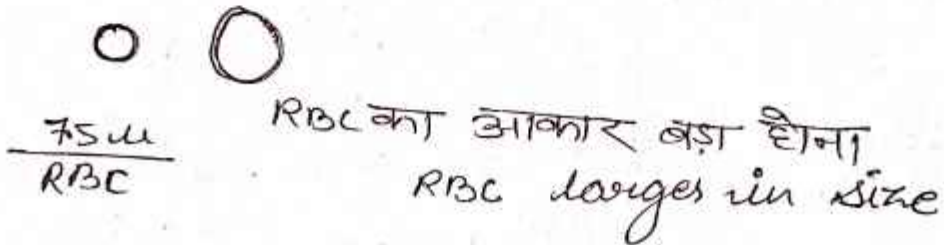
- chemical name → Biotin बायोटीन
रसायनिक नाम
- अल्पता रोग → Hair fall बालों का झड़ना
Skin problems त्वचा रोग
- Source स्रोत → अंडा, अखरोट, हरी सब्जियां
egg walnut green vegetable
शकरकंद Sweet potato

ROJGAR WITH ANKIT



→ chemical name → Folic Acid (folate फॉलेट)
रसायनिक नाम फॉलिक अम्ल

→ अल्पता रोग → मेगलोल्लास्टिक एनेमिया
D/O *megaloblastic Anemia*


75µ RBC RBC का आकार बड़ा है
RBC larger in size

→ Source स्रोत → हरी सब्जियां green vegetable,
दूध milk, अंडे egg, Nuts नट्स
meat मांस



→ रसायनिक नाम → कोबलामीन cobalamin
chemical name सायनो कोबलामीन cyanocobalamin
कोबाल्ट धारी विटामिन cobalt containing
vitamin
नीली विटामिन blue vitamin

→ अल्पता रोग → Pernicious Anemia पाणिव्याती एनेमिया
D/O R.B.C में O₂ की कमी
Deficiency of O₂ in R.R.C

fat soluble vitamin (K&A)
वसा में घुनलशील

(K) = Hemophilic vitamin

- रसायनिक नाम → फाइलोक्वीनॉन / नैफथोक्वीनॉन
Phylloquinone / Naphthoquinone
- Blood clotting vitamin रक्त का थक्का जमाने वाली विटामिन
- अल्पता रोग 2/2 → रक्त का थक्का नहीं जमता है
Blood clotting is not done
- स्रोत → केला, मिर्च, हरी सब्जियाँ
Hemophilia

Vitamin E

- # Chemical Name → टोकोफेरॉल Tocopherol
- प्रजनन विटामिन, (सौन्दर्य विटामिन कहते हैं)
Reproductive, Beauty vitamin
- अल्पता रोग → लड़को Boys → नपुंसगता sterility
लड़की Girl → बांझपन Infertility
- Source स्रोत → बादाम Almond, नारियल Coconut,
सूरज मुखी के बीज Sunflower seed

ROJGAR WITH ANKIT

नाइट्रोजन + सल्फर \Rightarrow B₁

संपनो को थाढ़ रखने वाली विटामिन \Rightarrow B₆

yellow vitamin पीली विटामिन \rightarrow B₂

गाय के दूध को पीला रंग देने वाली किरैलीन प्रोटीन होता है।

Vitamin C \rightarrow खट्टी चीजो में होता है

\rightarrow chemical name \rightarrow Ascorbic Acid
स्कार्बिक अम्ल

\rightarrow अल्पता रोग \rightarrow स्कर्वी रोग
Scurvy
 \downarrow
भसुदो से खून आना
Bleeding gums

एक कोशिका कवक
Yeast खमीर
ⓑ ⓐ

\rightarrow स्रोत Sources \rightarrow खट्टे फल व सब्जिया
Sour fruits vegetable
(आम, सन्तरा, आंवला, लमाटर, भिर्च, पपीता)

Vitamin C

घाव भरने वाली विटामिन wound healing

मांसपेशी का विकास करती है।

अधिक तापमान पर नष्ट हो जाती है (धोने पर destroyed at high temp. washing)

दूध में नहीं पायी जाती है। (Iron नहीं होता दूध में)

ROJGAR WITH ANKIT



- रसायनिक नाम → calciferole कैल्सीफेरॉल
chemical name
- कैल्शियम का अवशोषण करती है।
Absorption of calcium
- हार्मोन विटामिन कहते हैं। Hormone vitamin
त्वचा स्वयं बनाती है।
Skin formed it itself.
- अल्पता रोग Deficiency disease → ① Rickets in children
② osteoporosis
③ osteomalacia
- स्रोत/source → Sunlight, Milk, Paneer, Fish