

Vitamin D

→ Chemical Name
रसायनिक नाम

→ Calciferol ○

→ अल्पता रोग D/D

→ ① Rickets सूखा रोग ⇒ केवल बच्चों में
Only child

→ ② Osteoporosis
अस्थिभंगरता ⇒ हड्डिया कमजोर हो जाती हैं
(विद्रु pores)
(Weakness of bone)

→ ③ Osteomyelitis
अस्थि क्षीणता ⇒ जोड़ों में दर्द, हड्डियाँ से आवाज आना
Pain in joints, Bone Cracking voice

Sources - Vitamin D

स्रोत => => धूप Sunlight //

=> milk दूध

=> मांस meat -> (मछली का तेल) fish oil

=> पनीर cheese

त्वचा में वर्णक पाया जाता है
skin pigment

मिलैनीन
melanin

त्वचा रंग देता

provide colour

-> Vitamin-D formation

Vitamin-D बनाना

Vitamin A

↳ Chemical Name → Retinole रैटीनॉल ✓
रसायनिक नाम

→ Good for eyes आँखों की विटामिन

→ लीवर में संग्रहित होती है (E K D A)

Stored in Liver.

→ अल्पता रोग / D/D

शुष्कता रोग

→ रातों रात Night Blindness = कप रोरानी में अंधे हो जाना

→ Keratomalacia किरौ पलशिया = धुंधलापन
Blurry Image

→ Xerophthalmia → काल धब्बे आना
Black spot in eyes.

Sources

स्रोत

⇒ गाजर Carrot

⇒ पपीता papaya

⇒ मिर्च Chilli (शिमला मिर्च)

⇒ पका आम Ripen mango

⇒ मछली fish ⇒ (cod fish को मछली)

⇒ Golden Rice (B)
सुनहरा चावल

Carbohydrates कार्बोहाइड्रेट्स

⇒ शर्करा के अणु हैं these sugar molecule

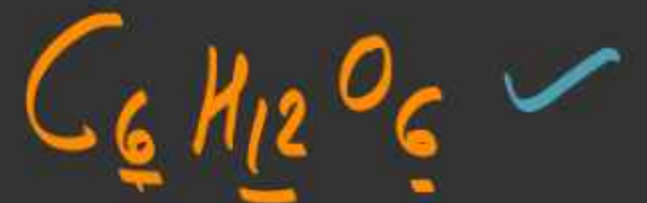
→ C, H, O ⇒ निर्माण होता है
1:2:1 formation

⇒ तुरन्त अर्जा प्रदान करते हैं Instant energy

⇒ (Bond बंध) 

⇒ गुला अणुसूत्र

(C_nH_{2n}O_n) ग्लाइकोसिडिक बंध (Glycosidic)



Glucose

कार्बोहाइड्रेट्स

Types of Carbohydrates

कार्बोहाइड्रेट्स के प्रकार

Monosaccharide

मोनोसैकेराइड

ये शर्करा के एक

अणु

These are single molecule of sugar.

Disaccharide

डाई-सैकेराइड

Polysaccharide

पोलिसैकेराइड

Monosaccharide

↳ शर्करा का अणु है single molecule

→ taste स्वाद ⇒ मीठा sweet

→ जल water ⇒ जल में घुलनशील है
water soluble

→ उदाहरण ex → Glucose, Fructose, Galactose
ग्लूकोज, फ्रुक्टोज, गैलैक्टोज
DNA, RNA

⇒ Glucose ग्लूकोज \Rightarrow $C_6H_{12}O_6$

- ⇒ Blood sugar (ख़ासतः शर्करा) =
- ⇒ कोशिकाएं ईंधन (fuel of cell)

⇒ Fructose फ्रुक्टोज \Rightarrow $C_6H_{12}O_6$

→ फलों की शर्करा है fruits sugar.

→ शहद Honey

→ प्रकृतिक रूप से सबसे मीठी शर्करा है
Naturally sweetest sugar.

→ शुक्राणु sperm

कृत्रिम मीठी शर्करा
Artificially sweetest

अस्पार्टेम Aspartame

200% मीठी

③ Galactose

गैलैक्टोज

Branin sugar मासिक की शर्करा

→ milk दूध - (कुछ मात्रा)
Some Amount

1) Disaccharide

डाई - शर्करा

