

Biology

Vitamin D

→ chemical name → calciferol
रसायनिक नाम

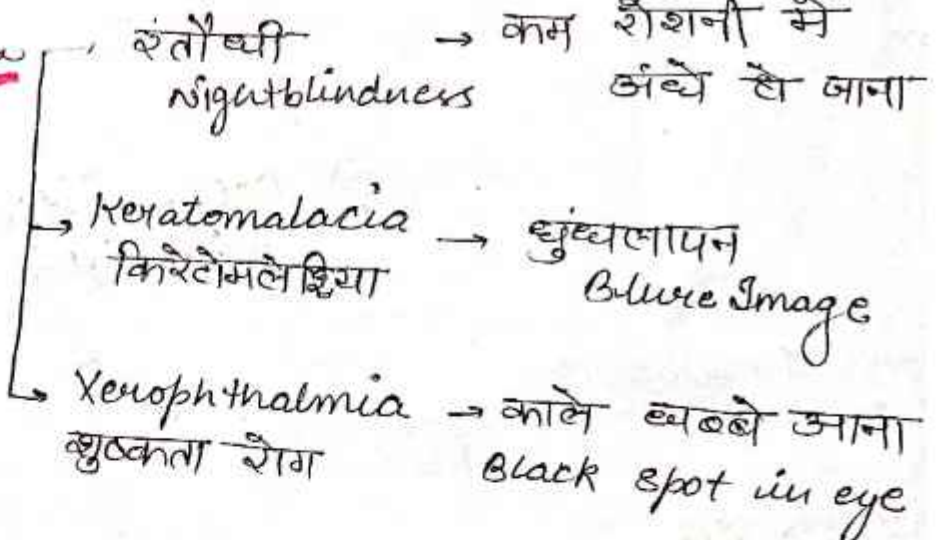
- अल्पता रोग D/P →
- ① Rickets → केवल बच्चों में
सूखा रोग only child
 - ② osteoporosis → हड्डिया कमजोर
अस्थिकुण्ठता हो जाती है
(दुब्र bones)
Weakness of Bone
 - ③ Osteomyelitis → जोड़ों में दर्द,
अस्थि क्षीणता हाडियों से आवाज
आना pain in
joints, Bone
cracking voice

→ Sources स्रोत → धूप sunlight, milk दूध, मांस
पनीर cheese
↓
(मछली का तेल fish oil)

त्वचा में कबक पाया जाता है → मिर्लेनीन melanin
↓
त्वचा को रंग देने का काम करता है
Provide colour
vitamin D formation (बनाना)

ROJGAR WITH ANKIT

Vitamin A

- chemical name → Retinole
रसायनिक नाम रेटीनॉल
- Vitamin A आँखों के लिए उपयोगी विटामिन
Food for eyes.
- Vitamin विटामिन A लीवर में संग्रहित होती है (EKDA)
stored in liver
- अल्पता रोग 
 - रतौंधी → कम रोशनी में
night blindness अंधे हो जाना
 - Keratomalacia → धुंधलापन
किरेटोमलेइया Blurred Image
 - Xerophthalmia → काले बबबे आना
खुश्कता रोग Black spot in eye
- sources स्रोत → गाजर carrot, पपीता Papaya, मिर्च
chilli (शिमला मिर्च), पका आम
fish मछली, Golden Rice (B) ripen mango
↓
सुनहरे चावल
(Cod fish कोड मछली)

carbohydrates कार्बोहाइड्रेट्स

⇒ शर्करा के अणु हैं। these sugar molecule

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

⇒ तुरन्त ऊर्जा प्रदान करते हैं। Instant energy

⇒ (Bond बंध) C — H — O

(Formula अणुसूत्र) ग्लाइकोसीडिक बंध glycosidic
↳ (C_nH_{2n}O_n)

→ C₆H₁₂O₆ Glucose कार्बोहाइड्रेट्स

Types of carbohydrates

कार्बोहाइड्रेट्स प्रकार

monosaccharide
मोनोसैकेराइड

→ ये शर्करा के एक अणु

These are single molecule of sugar.

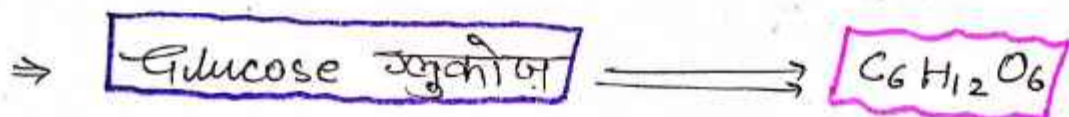
disaccharide
डाई-सैकेराइड

polysaccharide
पॉलि सैकेराइड

ROJGAR WITH ANKIT

Monosaccharide

- शर्करा का अणु है single molecule
- taste स्वाद मीठा Sweet
- जल water → जल में घुलनशील है water soluble
- उदाहरण → Glucose, Fructose, Galactose
ex. ग्लूकोज फ्रक्टोज गैलेक्टोज
DNA, RNA



- Blood sugar (कब्धिर शर्करा)
- कौशिकीय ईंधन (fuel of cell)



- ↳ फलों की शर्करा है fruits sugar
- ↳ शहद Honey

→ प्रकृतिक रूप से सबसे मीठी शर्करा है
Naturally sweetest sugar

कृत्रिम मीठी शर्करा Artificially sweetest
एस्पार्टेम Aspartame 200% मीठी

③ Galactose गैलेक्टोज

↓ Brain sugar मस्तिष्क की शर्करा भी कहते हैं।

↳ milk दूध में थोड़ी मात्रा में मिलती है।
(some amount)