.....

Nutrition
पोषण

PART-3.

Vitamin B_2 :- रासायनिक नाम :- Riboflavin (राइबोफ्लेविन)

⇓

उपनाम (other NAme) :- yellow Vitamin (पीला विटामिन)

→ अल्पता रोग Deficiency Diseas :- किलोसीस cheilosis.

→ स्रोत (sources) :- गाय दूध cow Milk, हरी साब्जिया, Meat मांस, अण्डा

Vitamin B_3 :-

→ chemical NAme :- नियासीन Niacin or निकोटेनिक अम्ल

→ Deficiency Diseas :- पेलेग्रा Pellegra

⇓

3-D- Disease

3D भी कहते हैं।

Dermatities. त्वचा रोग

Dementia यादाश्त भूल जाना

Diarrhea डायरिया

→ स्त्रोत :- फल, अनाज whole Grain, मांस Meat, दूध milk, मशरूम, खमीर

B_5 :-

रासायनिक नाम :- Pantathonic Acid पेन्टाथोनिक अम्ल

अल्पता रोग :- Hungton Disease

⇓

यादाश्त भूल जाना, पेरो मे जलन होना

स्त्रोत (source) :- अनाज, यकृत (Liver), हरी साब्जिया, नट, अण्डा

B_6 :-

रासायनिक नाम :- पायरोडोक्सिन Pyrodoxine

अल्पता रोग :- 1. एनेमिया [खून की कमी]
2. गर्भपात [Abrostion]

स्त्रोत :- केला, मांस, अनाज, साब्जिया, नटस

B_7 :- [H]

रासायनिक नाम :- Biotin बायोटीन

अल्पता रोग - बालो का झडना Hair fall
बालो का सफेद होना Grey hair
त्वचा रोग Skin problem.

स्त्रोत :- फल, साब्जिया, मूंगफली, बादाम, आनाज

.....

B_9 :-

रासायनिक नाम :- folate फोलेट

या

folic Acid या Mathenoic Acid.

अल्पता रोग :- Maglobalastic Animia मेग्लोब्लास्टिक एनिमिया

⇓

RBC का आकार (Size) बड़ा हो जाता है।

Note :- RBC का Size – 7.5 u

Sources :- पपिता, दाले, हरी साब्जिया

B_{12} :-

chemical NAme :- Cobalamin कोबलामीन

या

Cobalt Cauntaing Vitamin

या

राइनोकोबलामीन cynocobalamin.

[नीली विटामिन)

अल्पता रोग :- प्राणनाशी एनेमिया

Pernecious Anemia.

⇓

R.BC – O_2 की कमी

स्रोत :- दूध, सेलमन, मांस, हरी स्नाब्जिया

अण्डा आदि

.....

Vitamin C :-

→ रासायनिक नाम :- Ascorbic Acid एस्कार्बिक अम्ल

→ खट्टी विटामिन कहते हैं।

→ अल्पता रोग - स्कर्वी Scurvy.

→ घाव wound healing भरने वाली विटामिन

स्कर्वी
⇓
मसूड़े मे खून आना Bleeding gums.

* स्रोत :- संतरा, आवला, सेव, मिर्च, पपीता, दही

Note :- यह विटामिन दूध मे नही पायी जाती है।

यह विटामिन अधिक तापमान व धोने से नष्ट हो जाती है।

वसा मे घुलनशील विटामीन KEDA.

विटामिन K :-

रासायनिक नाम :- फाइलोक्वीनान phylloquinone
या
Nephtagunione.

अल्पता रोग :- रूधिर का थक्का नही बनता।

→ Blood clotting is not clone.

उपनाम :- Hemopholic Vitamin.

स्रोत :- केला, मिर्च, हरी साब्जिया, मक्खन Butter.

विटामिन A :-

chemical name :- रेटिनाल Retinol.
या
Caratenoid केरेटिनाइड

→ यकृत मे संचित होती है। (store in liver)

अल्पता रोग :-

① Night Blindness रतोंधी

② Keratomalacia किरेटोमलेशिया
⇓
Blur image धुंधला

③ Zerepthelmia जिरोपथेलमिया
[शुष्कता रोग]

स्रोत :- गाजर, पपीता, पका हुआ आम

नारंगी पीले रंग के फल व साब्जियो मे पायी जाती है। orange yellow fruits, Vegatable.

.....

Note:- कोड मछली मे भी पाई जाती है।

Vitamin E

रासायनिक नाम - टोकोफेराल tocoferol.

अन्य नाम - सौंदर्य विटामिन Beauty Vitamin
प्रजनन विटामिन

अल्पता रोग - ① बाझपन infertility in female
② नपुंसगता sterility in male.

स्रोत Source:- हरी साब्जिया, सूरजमुखी के बीज (Sun-flower seeds)

Vitamin D ⇒ अन्य नाम - हार्मोन विटामिन

chemical NAme:- ~~केल्सीफेरात~~ calciferol.

अल्पता रोग - Rickets in childern.
osteoporosis
osteomalacia.

यह विटामिन कोल्शियम को धारण करती है।

स्रोत - Sun light, milk, Paneer, fish.

D

- D_1 ⇓ कोल्सिफेराल calciferol.
- D_2 ergocalciferol एग्रोकेाल्सिफेरात
- D_3 colecalciferol ~~कोलेकेाल्सिफेरात~~