



REET 2025

LEVEL-2



वंदन बैच

SCIENCE

Endocrine System



LIVE

14-01-2025 07:00 PM

Vitamin → organic compound.

fat soluble. → A, D, E, K (कार्बनिक विलीय)

water soluble → B-complex, vit-C

Deficiency disease.

vit - A [Retinol] → night Blindness (रातोंधी)
Xerophthalmia.
Keratomalacia.

Sources:- पपीता, गाजर, हमर, अंडा, Liver cod oil,
Ripen fruits, आम, meat.

Vit-B-complex. → thiamine

→ B₁ — Beri-Beri (बेरी-बेरी)

→ B₃ → Pellagra (पेलाग्रा)

→ B₉

→ B₁₂ } → Anaemia (रक्ताल्पता)

Sources:

अनाज, हरी सब्जियाँ, अण्डे, Meat, प्रकृत

Disease.

Vit-C $\rightarrow$ Ascorbic Acid $\rightarrow$ Scurvy (स्कर्वी)
(एस्कॉर्विक अम्ल)

Sources:- खट्टे रसदार फल, तमाटर, अमरुद, हरी मिर्च
Kiwi, strawberry, potato

Vit-D → Calciferol (कैल्सिफेरॉल)
↳ Sunlight vitamin
↳ बच्चों → रिकेट्स
↳ वृद्धों → Osteo malacia

Sources:- Sunlight, Liver cod oil, Milk products, अण्डे

Deficiency disease.

Vit-E $\rightarrow$ Tocopherol $\rightarrow$ प्रजनन क्षमता
रोगप्रतिरोधक शक्ति

Sources:- Plant based oils, Sunflower oil, nuts & fruit & vegetables. Seeds.

vit - K. $\rightarrow$ (Philloquinone) $\rightarrow$ Disman
Bludiny. / Haemorrhaging.
(रक्तस्राव)

Sources:- पालक, ब्रोमली, lettuce, सेवी

Minerals

- Proper maintain Body growth. शरीर के वृद्धि एवं विकास तथा अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए
- Small Amount (छोटी मात्रा में चाहिए)
- Organic compound (कार्बोनिन पौष्टिक) नहीं होते
- ऊर्जा की प्राप्ति नहीं होती

- Calcium (कैल्शियम) → दांत एवं हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है
- Iodine (आयोडीन) → Disease - Goitre (घेंघा)
↳ थायरॉइड ग्रंथि के विकास के लिए
- Iron (लौहा) → Disease - Anaemia (रक्ताल्पता)

→ Antioxidant vitamin (अतिऑक्सीकारक विटामिन)

-
vit - A
vit - C
vit - E

- शरीर में लौह के अवशोषण के लिए मौजूद विटामिन
आवश्यक है

Ans → Vit - C

→ दूध में मौजूद पोषक तत्व ?

Vit-D, Calcium, protein, phosphorus, vit-A

→ दूध में कौन-सा पोषक तत्व नहीं पाया जाता

Ans - Vit-C, Iron

Balanced diet (संतुलित आहार)

(पोषक तत्व)

कार्बोहाइड्रेट वसा प्रोटीन विटामिन खनिज

(गैर पोषक तत्व)

Dietary
fibres
(Roughage)

अपाचित भोज्य
पदार्थ से हटाना
पान में

Water

!!
पोषक तत्वों से
आत्मसाती-
करण में
मदद करता है

का बॉहाइड्रेट

वसा

प्रोटीन

विटामिन

खनिज

ऊर्जा प्रदान करते हैं

[शरीर का वृद्धि एवं विकास]

बीमारियों से रक्षा

)) " "