

NUTRITION

पोषण

2

Vitamin B5

- ① Chemical Name $\Rightarrow$ रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Pantothenic Acid पैन्थथानिक अम्ल
- ② अल्पता रोग Deficiency Disease $\Rightarrow$ Burning foot disease पैरों में जलन
- B5 sources स्रोत $\Rightarrow$ Meat मांस, सब्जियाँ Vegetables
 $\Rightarrow$ Egg अंडा, मशरूम Mushroom

Vitamin B6

- $\Rightarrow$ सपनों को याद करने वाली Vitamin है
Dream Remembering Vitamin
- ① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Pyridoxine पायरोडॉक्सिन
 - ② D/D अल्पता रोग $\Rightarrow$ रूनेमिया Anemia $\Rightarrow$ खून की कमी
 - ③ sources स्रोत $\Rightarrow$ पालक, पत्तागोभी, मछली fish, Milk दूध,
Spinach, Cauliflower, Nuts नट्स

Vitamin B7 $\Rightarrow$ [H]

- $\Rightarrow$ Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Biotin बायोटीन
- $\Rightarrow$ अल्पता रोग D/D $\Rightarrow$ ① Grey Hair बालों का सफेद होना
② skin Problem त्वचा रोग
- $\Rightarrow$ sources स्रोत $\Rightarrow$ हरी सब्जियाँ Green Veg, Egg अंडा, Almond बादाम,
Meat मांस

Vitamin B₉ (B₁₁)

① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Folate फॉलेट
Folic Acid फॉलिक अम्ल

② अल्पता रोग D/D $\Rightarrow$ Megaloblastic Anemia
मैगलॉब्लास्टिक एनीमिया $\Rightarrow$ R.B.C का आकार बड़ा हो जाता है।
larger R.B.C

R.B.C $\Rightarrow$ 7.5 μ m

Sources स्रोत $\Rightarrow$ राजमा Kidney bean, सब्जियाँ Veggies, पुकंदर Beatroot
अनार Pomegranate, Meat मांस, एग अण्डा

Vitamin B₁₂ $\Rightarrow$ Blue नीला

① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Cobalt Containing Vitamin
कोबाल्ट धारी विटामिन
 $\Rightarrow$ Cyanocobalamin सायनो कोबलामीन

② D/D अल्पता रोग $\Rightarrow$ Pernicious Anemia
R.B.C में O₂ की कमी $\Leftarrow$ प्राण नारी एनीमिया $\Rightarrow$ deficiency of O₂ in R.B.C
चक्कर आना dizziness

Sources स्रोत $\Rightarrow$ Poultry गुड़, सब्जियाँ Veggies, फल Fruits
मांस meat, दूध milk, एग अण्डे
जीणातु Bacteria
 $\Rightarrow$ E.coli
(B₁₂ & K)

Vitamin C $\Rightarrow$ खट्टी विटामिन sour vitamin

① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Ascorbic Acid एस्कॉर्बिक अम्ल

अल्पता रोग D/D $\Rightarrow$ Scurvy $\Rightarrow$ मसूरी से रक्त आना

Sources स्रोत $\Rightarrow$ नींबू lemon, खट्टे फल (Citrus fruit)
मिर्च chilli, दही curd, आंवला Gooseberry

Note $\Rightarrow$ दूध में नहीं पायी जाती है Not present in milk

Facts about Vitamin C

तथ्य

- ⇒ [E 300] कहते हैं known as E-300
- ⇒ घाव भरने वाली विटामिन है।
wound healing vitamin
- ⇒ मस्तिष्क को सक्रिय करती है
Active Brain
- ⇒ झुर्रियों को कम करती है
Anti Ageing
- ⇒ अधिक तापमान पर नष्ट हो जाती है।
Destroyed at high temp.

fat soluble vitamin

वसा में घुलनशील

KEDA