

Vitamin

वसा में घुलनशील विटामिन
fat soluble vitamins → K, E, A

Vitamin K ⇒ Hemophilic vitamin हेमोफिलिक विटामिन

Chemical Name
रसायनिक नाम ⇒
(1) फाइलौक्वीनोन Phyloquinone
(2) नेफथौक्वीनोन Naphthoquinone

(K) अल्पता रोग
Deficiency Disease ⇒ रक्त का थक्का नहीं जमता है
Blood clotting is not done

Sources स्रोत ⇒ हरी पत्तेदार सब्जियां Green leafy Vegetable
मक्खन Butter, मांस Meat, दूध Milk, अल्फा, अल्फा
Alfa alfa

Vitamin E

(1) **Chemical Name**
रसायनिक नाम ⇒ Tocopherol टोकोफेरॉल

(2) **Other Name** ⇒
अन्य नाम (1) सौंदर्य विटामिन Beauty vitamin
(2) प्रजनन विटामिन Reproductive vitamin

(3) **Deficiency Disease**
अल्पता रोग ⇒ पुरुष male ⇒ नपुसंगता sterility
महिला female ⇒ बांझपन Infertility

(4) **Sources** स्रोत ⇒ सब्जियां Vegetable, बादाम Almond, नट्स Nuts,
मांस Meat, नाखिल Coconut, खीरा Cucumber
Sunflower seed सूरजमुखी के बीज
Vegetable Oil वनस्पति तेल, अनाज Cereals,

जीवाणु ⇒ K

Vitamin D

- ① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$
- $D_1 \Rightarrow$ Calciferol कैल्सिफेरॉल
 - $D_2 \Rightarrow$ Ergocalciferol एर्गो कैल्सिफेरॉल
 - $D_3 \Rightarrow$ Cholecalciferol कोल कैल्सिफेरॉल

- ② Other Name अन्य नाम $\Rightarrow$ { Hormone Vitamin हार्मोन विटामिन }
 इसका निर्माण त्वचा स्वयं करती है
 skin produced this itself

② धूप की विटामिन sunlight Vitamin

- अल्पता रोग $\Rightarrow$ ① Rickets सूखा रोग $\Rightarrow$ बच्चों में होती है। children
 D/D
- ② Osteoporosis अस्थि क्षीणता $\Rightarrow$ वयस्की Adults
 - ③ Osteomyelitis अस्थि भंगुरता $\Rightarrow$ Adults वयस्की

Vitamin D $\Rightarrow$ Good for Bones हड्डियों के लिए अच्छी विटामिन

Vitamin A

- ① Chemical Name रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Retinol रेटिनॉल { बीय कैरोटीन }
 B Carotene

- ② Other Name अन्य नाम $\Rightarrow$ Good for eyes आँखों की विटामिन

- अल्पता रोग $\Rightarrow$ ① Night Blindness रातोंधी
 D/D
- ② Keratomalacia किरेटोमलेखिया $\Rightarrow$ दृष्टि क्षति
 Blurred Image
 - ③ Xerophthalmia शुष्कता रोग

Vitamin D Sources स्रोत

- ① धूप sunlight (PM)
- ② दूध Milk
- ③ यकृत Liver
- ④ मछली का तेल Cod liver Oil
- ⑤ अण्डा Egg

Vitamin A Sources स्रोत

पीले / नारंगी
Yellow, Orange

- ① गाजर Carrot (PM)
- ② पपीता Papaya
- ③ शिमला मिर्च Capsicum
- ④ पका आम Ripe Mango
- ⑤ पैठा Pumpkin
- ⑥ Cod fish कोड मछली
- ⑦ Golden Rice सुनहरे-चावल

Carbohydrates कार्बोहाइड्रेट $\rightarrow$ { Carbs कॉबिस }

$\Rightarrow$ ये शर्करा होती हैं there are sugar

$\Rightarrow$ इसका निर्माण C, H, O के अणु द्वारा होता है।
these are molecules of C, H, O

$\Rightarrow$ Ratio अनुपात C:H:O
1:2:1

$\Rightarrow$ अणुसूत्र formula $\Rightarrow$ { $C_n H_{2n} O_n$ }

$\Rightarrow$ बंध Bonds $\Rightarrow$ Glycosidic Bond ग्लाइकोसीडिक बंध

$\Rightarrow$ इकाई Unit $\Rightarrow$ सैकेराइड saccharide

$\Rightarrow$ Junction काम तुरन्त ऊर्जा प्रदान करते हैं
Provide Instant energy

types of Carbohydrate

