

Vitamin विटामिन

वसा में घुलनशील विटामिन
fat soluble vitamin

→ K E D A

Vitamin K

→ Hemophilic vitamin हेमोफिलिक विटामिन

Chemical Name
रासायनिक नाम

① फाइलॉक्वीनोन Phylloquinone

② नेफथोक्वीनोन Naphthoquinone

(K) - अल्पता रोग
Deficiency Disease

⇒ रक्त का थक्का नहीं जमता है
Blood clotting is not done

खानेपाने से

⇒ हरी पत्तेदार सब्जियाँ

Green leafy vegetable

⇒ मक्खन Butter

⇒ मांस meat

⇒ दूध milk

अल्फा, अल्फा, Alfa Alfa

जीवाणु → K

Vitamin E

① Chemical Name
रसायनिक नाम $\Rightarrow$ Tecofenol टोकोफेरॉल

② Other Name अन्य नाम $\Rightarrow$ ① सौंदर्य विटामिन Beauty Vitamin
② प्रजनन विटामिन Reproductive Vitamin

③ Deficiency Disease
अल्पता रोग $\Rightarrow$ पुरुष male $\Rightarrow$ अप्रसंगता Sterility
 $\Rightarrow$ महिला Female $\Rightarrow$ वासपन Infertility

E

Sources

સ્ત્રોત

→ સરિંગપા Vegetable

→ વાદામ Almond

⇒ નટ્સ Nuts

⇒ માંસ meat

⇒ નારિયેલ coconut

⇒ રૂરી cucumber

⇒ Sunflower seed સૂરજમંચી કે બીજ

⇒ Vegetable oil વનસ્પતિ તેલ

અનાજ
Cereals

Vitamin D

① Chemical Name
रसायनिक नाम

D₁ → Calciferol कैल्सिफेरॉल

D₂ → Ergocalciferol एर्गोकैल्सिफेरॉल

D₃ → Cholecalciferol कोलकैल्सिफेरॉल

② Other Name
अन्य नाम

① Hormone Vitamin

हार्मोन विटामिन

→ इसका निर्माण त्वचा स्वयं करती है

Skin formed this it self.

② (धूप की विटामिन)

Sunlight

Vitamin

१-१५

अवपता रोग
①/D

- ① Rickets सूखा रोग ⇒ बच्चों में होती है
Children
- ② osteoporosis ⇒ बयस्कों Adults
अस्थि क्षीणता

- ③ osteomyelitis ⇒ Adults बयस्कों
अस्थि में गुरत्ता

Vitamin D ⇒ Good for Bones
हड्डियों के लिए अच्छे विटामिन

Vitamin A

①

Chemical Name
रसायनिक नाम

Retinal रेटिनाल (विटैरोलिन)
वीटैरोलिन

②

Other Name
अन्य नाम

Good for eyes आँखों की विटामिन

③

अल्पता रोग
D/D

① Night Blindness रातोंधी
② Keratomalacia किरौली मलेशिया → धुंधला Blue Image
③ Xerophthalmia शुष्कता रोग

Vitamin D Sources (स्रोत)

- ① सूर्य Sunlight (प्र)
- ② दूध Milk
- ③ पकृत Liver
- ④ मछली का तेल
Cod liver oil
- ⑤ अण्डा

Vitamin A Sources (पीले/नारंगी स्रोत) Yellow, orange.

- ① गाजर Carrot (Imp)
- ② पपीता Papaya
- ③ शिमला मिर्च Capsicum
- ④ पका आम
Ripen mango
- ⑤ पठा Pumpkin
- ⑥ Golden Rice सुनहरा चावल
- ⑦ Cod fish
कोड मछली

Carbohydrates कार्बोहाइड्रेट्स

= [Carbs]
कैरिब्स

ये शर्करा होती हैं
these are sugar.

इनका निर्माण C, H, O के अणु द्वारा होता है
these are molecules of C, H, O

Ratio
अनुपात

C : H : O
1 : 2 : 1

अणु सूत्र
Formula $\Rightarrow (C_n H_{2n} O_n)$

बंध Bonds $\Rightarrow$ Glycosidic Bond
ग्लाइकोसीडिक बंध

इकाई $\Rightarrow$ सैकेराइड saccharide
unit

function कार्य - तुरन्त ऊर्जा प्रदान करने है
provide Instant energy

types of Carbohydrates

कार्बोहाइड्रेट्स के प्रकार

Simple
सरल

- ↳ Monosaccharide
मोनोसैकराइड
- ② Disaccharide
डिसैकराइड

Complex
जटिल

- ↳ oligosaccharide
① ओलिगोसैकराइड
- ② Polysaccharide
पोलिसैकराइड