Nutrition
पोषण

विटामिन्स
Vitamins

Vitamin B5

① Chemical Name रासायनिक नाम ⟹ Pantathonic Acid पैन्टाथेनिक अम्ल

② अल्पता रोग Deficiency Disease → Burning foot disease पैरों में जलन

B₁₂ sources
स्त्रोत

→ Meat मांस
→ सब्जियां vegetable
⇒ Egg अंडा
⇒ मशरूम Mushroom

Vitamin B6 → सपनो को याद करने वाली vitamin है।
dream Remembring

① **Chemical Name रसायनिक नाम** → Pyrodoxine पायरोडाक्सिन

② **D/D अल्पता रोग** → एनीमिया Anemia
खून की कमी

③ **Sources स्रोत** → पालक, पत्ता गोभी, मछली fish
Spinach, Cauliflower
दूध milk Nuts नट्स

Vitamin B7 ⇒ [H]

⇒ Chemical Name रसायनिक नाम ⇒ Biotin बायोटीन

⇒ अल्पता रोग D/D ⇒ ① Grey Hair बालों का सफेद होना
② skin Problem त्वचा रोग

⇒ Sources स्रोत ⇒ हरी सब्जियां Green vege.
⇒ egg अण्डा, Almond बादाम, Meat मांस

Vitamin B9 (B11)

① Chemical Name
रसायनिक नाम
⇒ folate फॉलेट
Follic Acid फॉलिक अम्ल

② अल्पता रोग
D/D
→ Mangloblastic Anemia
मेगैलोब्लास्टिक एनेमिया
→ R.B.C का आकार बड़ा हो जाता है
larger R.B.C

R.B.C ⇒ 7.5 um

B9 - sources
स्त्रोत

⇒ राजमा Kidney bean
⇒ सब्जियां Vegs
⇒ चुकंदर Beet Root
⇒ अनार Pomegranate
⇒ Meat मांस
⇒ egg अण्डा

Vitamin B_{12} ⇒ Blue नीला

कोबाल्ट धारी विटामिन

① Chemical Name रसायनिक नाम ⇒ Cobalt cantaing vitamin

⇒ Cynocobalamin सायनो कोबलामीन

⇒ Cobalamin कोबालामीन

② D/D अल्पता रोग → Pernicious Anenimia प्राणनाशी एनेमिया — dificiency of O_2 in R.B.C

R.B.C मे O_2 की कमी

चक्कर आना dizziness

Sources
स्त्रोत

- Jaggery गुड़
- सब्जियां vege
- फल fruits
- मांस meat
- दूध milk
- egg अंडे

जीवाणु Bacteria

E.coli

B12 & K

Vitamin C → खट्टी विटामिन sour vitamin

Chemical Name / रसायनिक नाम → Ascorbic Acid / एस्कार्बिक अम्ल

⇒ अल्पता रोग DD → स्कर्वी scurvey

Bleeding gums
मसूड़ों से खून आना

Sources
स्रोत

- नींबू Lemon (खट्टे फल Citrus fruit)
- पपीता Papaya
- मिर्च Chilly
- दही Curd

आंवला
Goose Berry

Note: दूध में नही पायी जाती है।
Not Present in milk

facts about vitamin C
तथ्य

- ⇒ [E 300] कहते हैं
  Known as E-300
- ⇒ घाव भरने वाली vitamin 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 मे घुलनशील

KEDA

DELHI POLICE 2025
CONSTABLE
HCM
DRIVER
AWO/TPO
यकीन बैच
BIOLOGY
Nutrition
(पोषण)
Part -2
LIVE
27-03-2025 03:00 PM

1. सूर्य का प्रकाश __________ का मुख्य स्रोत है।

Sunlight is the main source of __________.

(a) विटामिन B Vitamin B

(b) विटामिन C Vitamin C

(c) विटामिन D Vitamin D

(d) विटामिन A Vitamin A

Delhi Police 14/11/2023

2. दूध किसका अच्छा स्रोत है?

Milk is a good source of what?

(a) कैल्शियम, फास्फोरस और प्रोटीन

Calcium, phosphorus and protein

(b) फास्फोरस, आयरन और प्रोटीन

Phosphorus, iron and protein

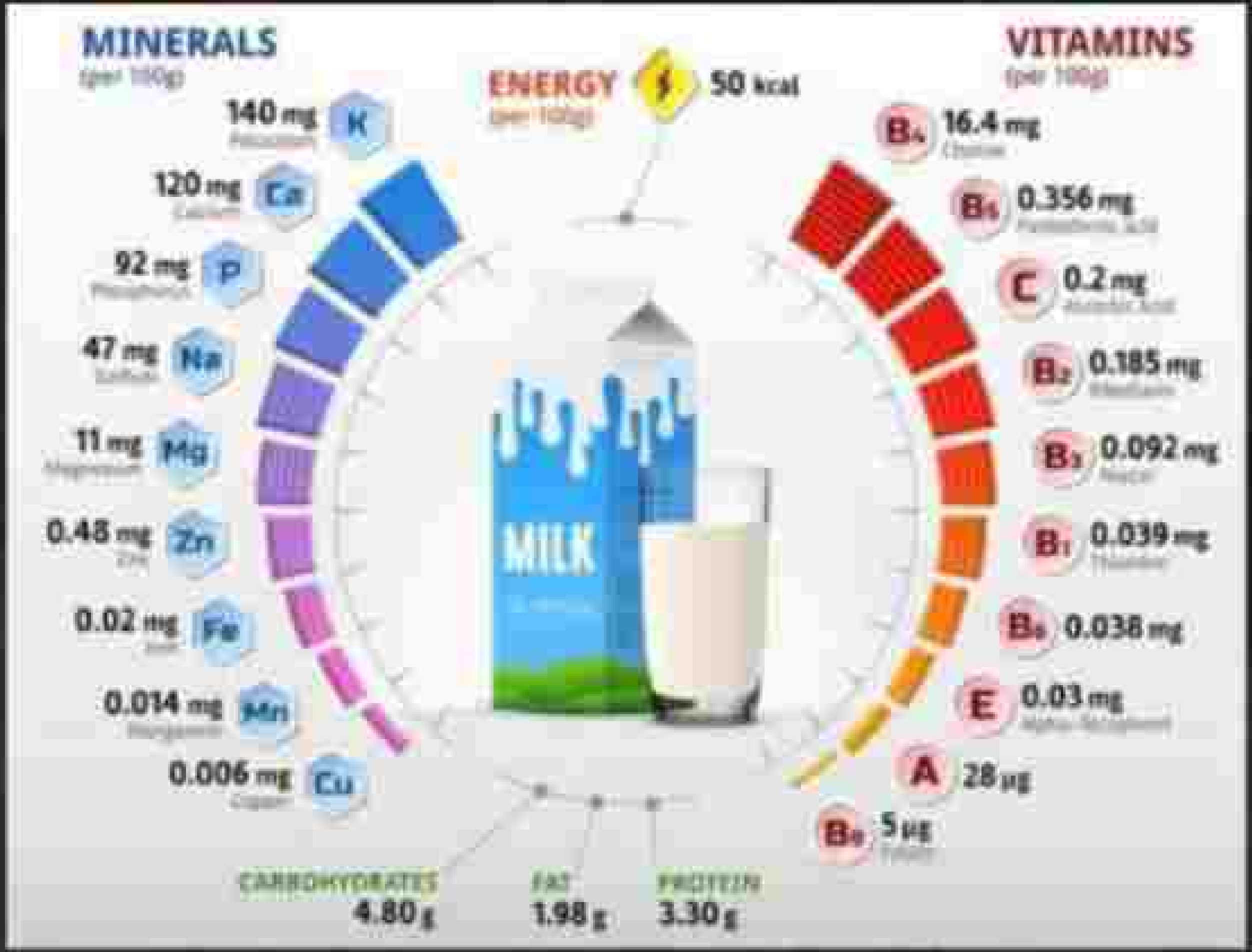
(c) कैल्शियम, मैग्नीशियम और फाइबर

Calcium, magnesium and fibre

(d) कैल्शियम, आयरन और फाइबर

Calcium, iron and fibre

Delhi Police 15/11/2023



3. विटामिन B का कौन सा प्राकृतिक रूप शिशु के मस्तिष्क (एनेसेफली) और स्पाइना बिफिडा के कुछ प्रमुख जन्म दोषों को रोकने में मदद करता है?

Which natural form of vitamin B helps prevent some major birth defects of the baby's brain (anencephaly) and spina bifida?

(a) फोलेट Folate

(b) पाइरिडोक्सिन Pyridoxine

(c) कोबालामिन Cobalamin

(d) पैंटोथेनिक एसिड Pantothenic acid

Delhi Police 17/11/2023

4. निम्नलिखित में से कौन सा भोजन का एक मुख्य अकार्बनिक स्रोत है?

Which of the following is a major inorganic source of food?

(a) अनाज Cereals - C,

(b) माँस Meat — C

(c) जल Water

(d) सब्जियाँ Vegetables → Cell

H_2O

Delhi Police 20/11/2023

5. कॉलमों का सुमेलन कीजिए।

Match the columns.

खाद्य सामग्री Food Ingredients	पता लगाने के लिए प्रयुक्त रसायन / अभिकर्मक / परीक्षण Chemicals / Reagents / Tests Used to Detect
i. स्टार्च Starch	a. एक्रोलिन परीक्षण Acrolein test
ii. वसा Fat	b. बाइयूरेट परीक्षण Biuret test
iii. प्रोटीन Protein	c. आयोडीन Iodine
iv. हैलोजेनोएल्केन लवण Halogenoalkane salts	d. सिल्वर नाइट्रेट silver nitrate

(a) i-c, ii-d, iii-a, iv-b
(b) i-d, ii-c, iii-b, iv-a
(c) i-c, ii-a, iii-b, iv-d
(d) i-c, ii-d, iii-b, iv-a

Delhi Police 20/11/2023

6. निम्नलिखित में से कौन-सा खनिज हमारे शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में है?
Which of the following minerals is most abundant in our body?

(a) फ़ास्फ़रोस Phosphorus
(b) कैल्शियम Calcium
(c) कॉपर Copper
(d) आयरन Iron

Delhi Police 22/11/2023

14%

7. भोजन में ऐसे यौगिक क्या कहलाते हैं जो लाभकारी आंत सूक्ष्मजीवों की वृद्धि या सक्रियता को प्रेरित करते हैं? What are the compounds in food that stimulate the growth or activation of beneficial gut microorganisms called?

(a) पोस्टबायोटिक Postbiotic
(b) अबायोटिक Abiotic
(c) एंटीबायोटिक Antibiotic
(d) प्रीबायोटिक Prebiotic

Delhi Police 22/11/2023

8. निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प आड़ू रस प्यूरी में पाया जाने वाला सबसे आम सेकेराइड है, जिसका लगभग 55% से 80% हिस्सा शर्करा अंश है? Which of the following options is the most common saccharide found in peach juice puree, which accounts for about 55% to 80% of the sugar content?

(a) रेफिनोस Raffinose

(b) गैलेक्टोज Galactose

(c) सुक्रोज Sucrose

(d) ओलिगोफ्रुक्टोज Oligofructose

Delhi Police 23/11/2023

9. टेबल शुगर (Table sugar) में अधिकतर क्या शामिल होता हैं?
What is mostly present in table sugar?
(a) ग्लूकोज़ Glucose
(b) सुक्रोज़ Sucrose
(c) फ्रक्टोज़ Fructose
(d) माल्टोज़ Maltose

Delhi Police 24/11/2023

10. 'बेरी-बेरी', _________ की कमी से होता है।

'Beri-Beri' is caused by the deficiency of _________.

(a) नियासिन Niacin

(b) थायमीन Thiamin

(c) राइबोफ्लेविन Riboflavin

(d) सायनोकोबालेमिन Cyanocobalamin

Delhi Police 24/11/2023

11. दाँतों की अनियमित वृद्धि विटामिन ______ की कमी के कारण होती है।

Irregular growth of teeth is caused due to deficiency of vitamin ________.

(a) A

(b) B

(c) K

(d) D

Delhi Police 30/11/2023

12. निम्नलिखित में से कौन सा भोजन आयरन से भरपूर नहीं है?

Which of the following food is not rich in iron?

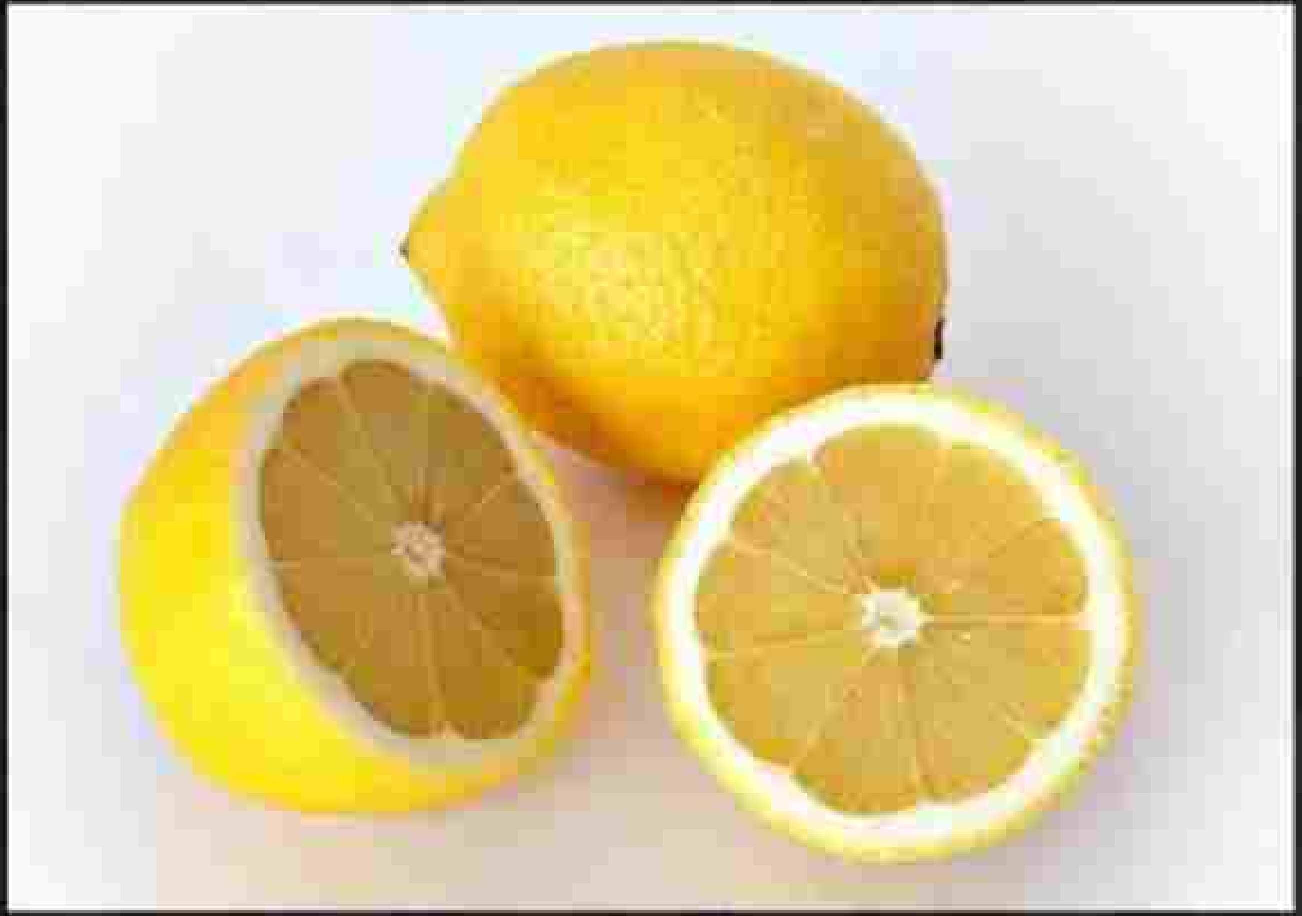
(a) मटर Peas

(b) पालक Spinach

(c) लाल मांस Red meat

(d) नींबू Lemon Vitamin C

Delhi Police 1/12/2023



13. शरीर में जब ग्लूकोज उपलब्ध नहीं होता है तब निम्नलिखित में से किसका उपयोग ऊर्जा के स्रोत के रूप में किया जा सकता है? Which of the following can be used as a source of energy when glucose is not available in the body?

(a) लैक्टिक अम्ल Lactic acid

(b) वसीय अम्ल Fatty acids

(c) कार्बोनिक अम्ल Carbonic acid

(d) अमीनो अम्ल Amino acids

Delhi Police 3/12/2023

14. कौन सा पदार्थ कैल्शियम, विटामिन D और विटामिन B12 से भरपूर है ?

Which substance is rich in calcium, vitamin D and vitamin B12?

(a) गाय का दूध Cow's milk

(b) गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियाँ Dark green leafy vegetables

(c) सोया दूध Soy milk

(d) अंडे Eggs

Delhi Police 3/12/2023

15. विटामिन A के वारे में दिए गए कथनों में से कौन-से सही हैं?
Which of the following statements about vitamin A are correct?
कथन A: बीटा कैरोटीन विटामिन A का पूर्ववर्ती (precursor) है।
Statement A: Beta carotene is a precursor of vitamin A.
कथन B: पत्तेदार हरी सब्जियाँ और पीले फल विटामिन A के अच्छे स्रोत हैं।
Statement B: Green leafy vegetables and yellow fruits are good sources of vitamin A.
(a) न तो कथन A और न ही कथन B Neither statement A nor statement B
(b) A और B दोनों कथन Both A and B
(c) केवल कथन B Only statement B
(d) केवल कथन A Only statement A

Delhi Police 16/11/2023