

Nutrition पोषण

① **चिप्ट्स वसायें** → Glycerol + 3 Fatty Acid
1 ग्लिसरॉल + 3 वसीय अम्ल

② **बंध Bonds** → Ester Bond (कार्बोक्सिलेट्स)
गुस्तर बंध पाये जाते हैं

fat वसा

११९

function
कार्य

→ अधिक ऊर्जा प्रदान करते हैं

Provide more energy

①

1 gm fat वसा

9.2-9.3 Kcal (किलोकैलोरी)

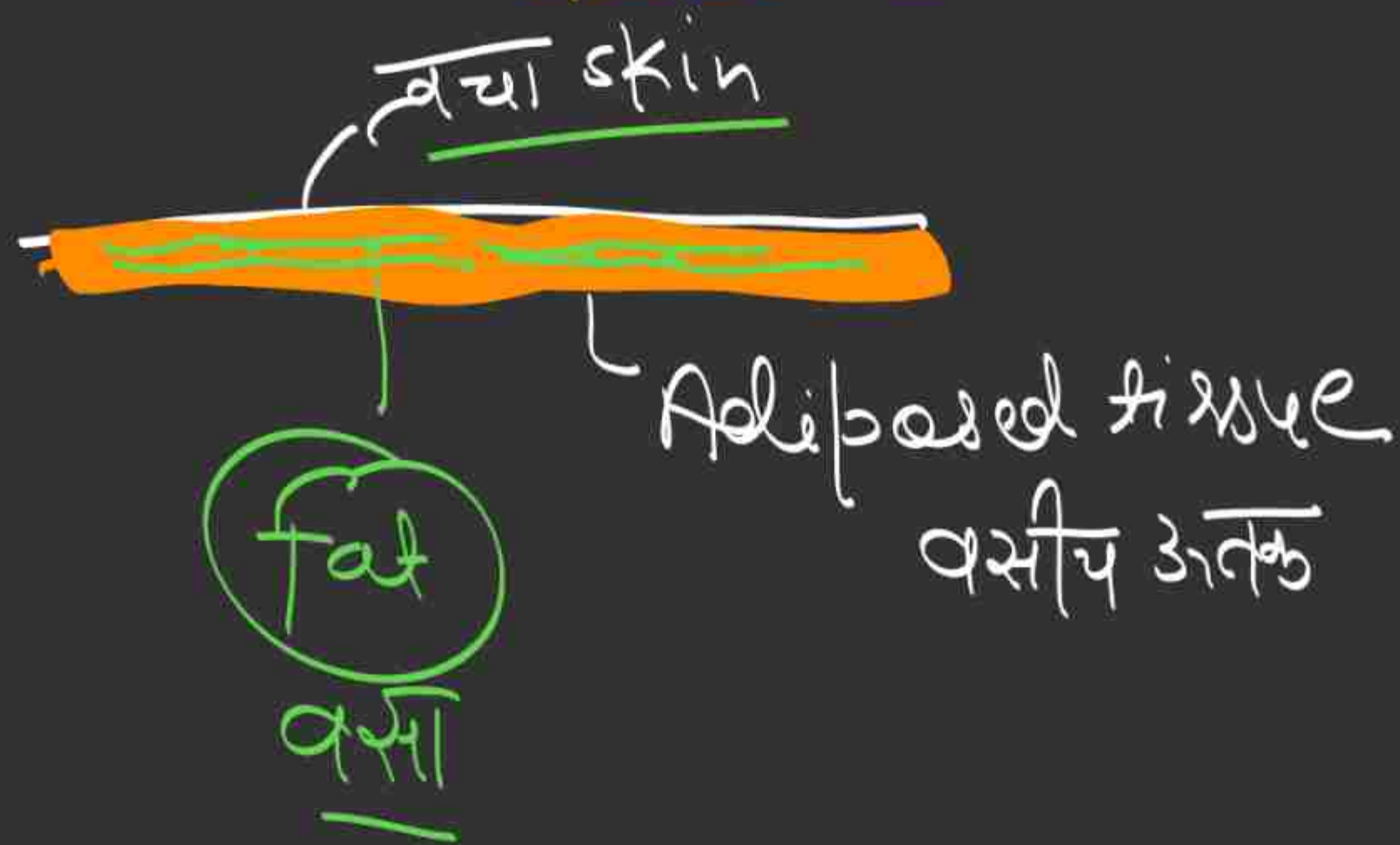
②

1 gm Carbohydrate
कार्बोहाइड्रेट्स

4.2-4.3 Kcal (किलोकैलोरी)

वसा का संचय वसीय ऊतक में होता है

fat is stored in Adiposed tissue



Protein પ્રોટીન



શબ્દ ભાષા



Benzilias

વર્જિતિપર

⇒ ये C, H, O, N, S के अणु हैं

these are molecules of C, H, O, N, S

⇒ બંધ ⇒ Peptid Bonds
પેપ્ટાઇડ બંધ

= छोटी इकाई smallest unit ⇒ अमीनो अम्ल
- Amino Acid

→ खोज ⇒ मिल्डर Muldar
Discovery

प्रोटीन Protein

① अंडे egg → रन्वप्रुमीन Albumin

② दूध milk ⇒ कासेइन कैसीन

③ बाल, नाखून, खाल ⇒ केराटिन कैराटीन
Hair, Nails, skin

④ Bones हड्डियाँ ⇒ ओसीन ऑसियन

⑤ muscles पेशी ⇒ एक्टिन और मयोसीन } सक्रियण
Actin & Myosin } Contraction

शरीर में सर्वाधिक पायी जाने वाली प्रोटीन
most Abundant protein

Collagen
कॉलाजन

Skin layer

प्रोटीन के प्रकार
types of protein

आवश्यक
Essential

आजान से प्राप्त होती हैं
Obtained

कार्य function

कोशिका की मरम्मत करती हैं

शरीर का निर्माण करती हैं

अनावश्यक
non-essential

शरीर निर्मित प्रोटीन हैं
Body formed itself

Repairing of cell

Body Building food

आमज पदार्थ minerals

① अुदमपोषक पदार्थ हैं

These are micronutrients

② function
कार्य $\Rightarrow$ हड्डियों, रक्त निर्माण, अंगों का विकास करते हैं
development of Bone, blood & organs.

① Bones $\Rightarrow$ Ca^{++} , P
હસી

② દાંત teeth $\Rightarrow$ Ca^{++} + P

③ Blood Iron
રોધિર આયર્ન

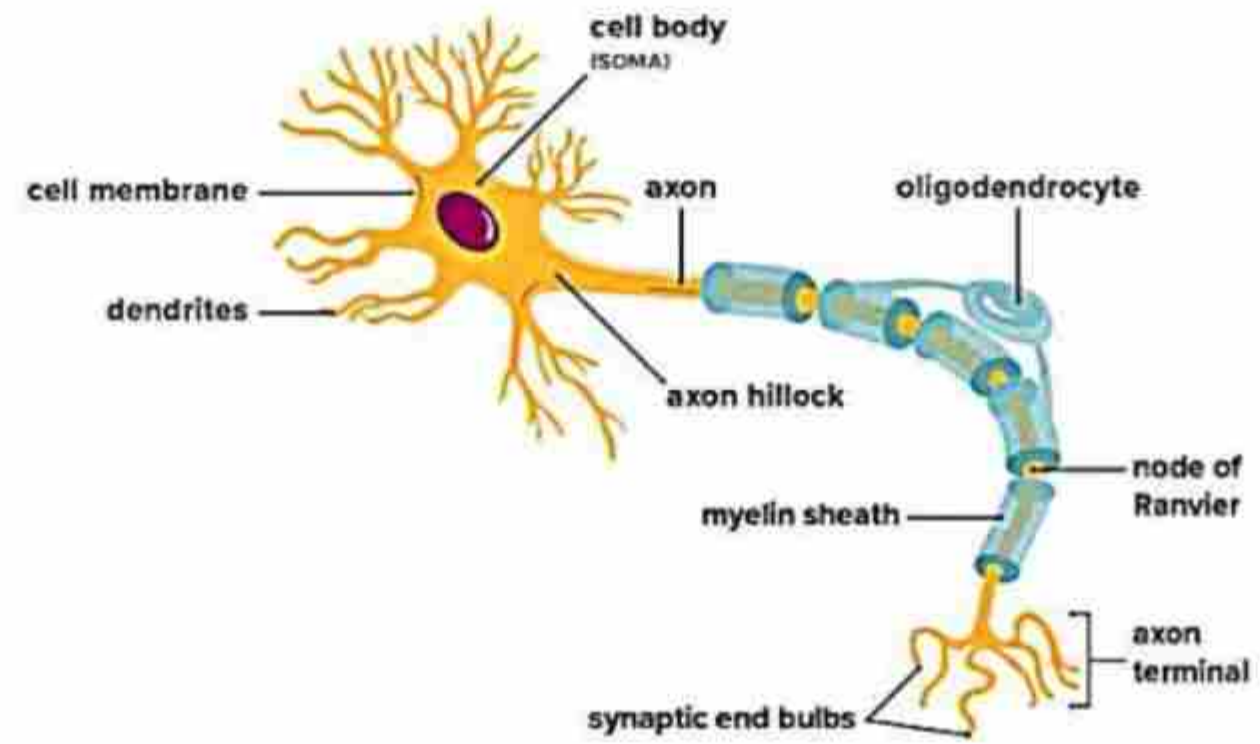
④ કિલ Heart $\Rightarrow$ સોડિયમ + પોટેશિયમ
Kidney $\rightarrow$ Sodium + potassium

⑤
કુર્ક

Thyroid ગ્રાંથિ
 $\hookrightarrow$ આયોડિન
Iodine

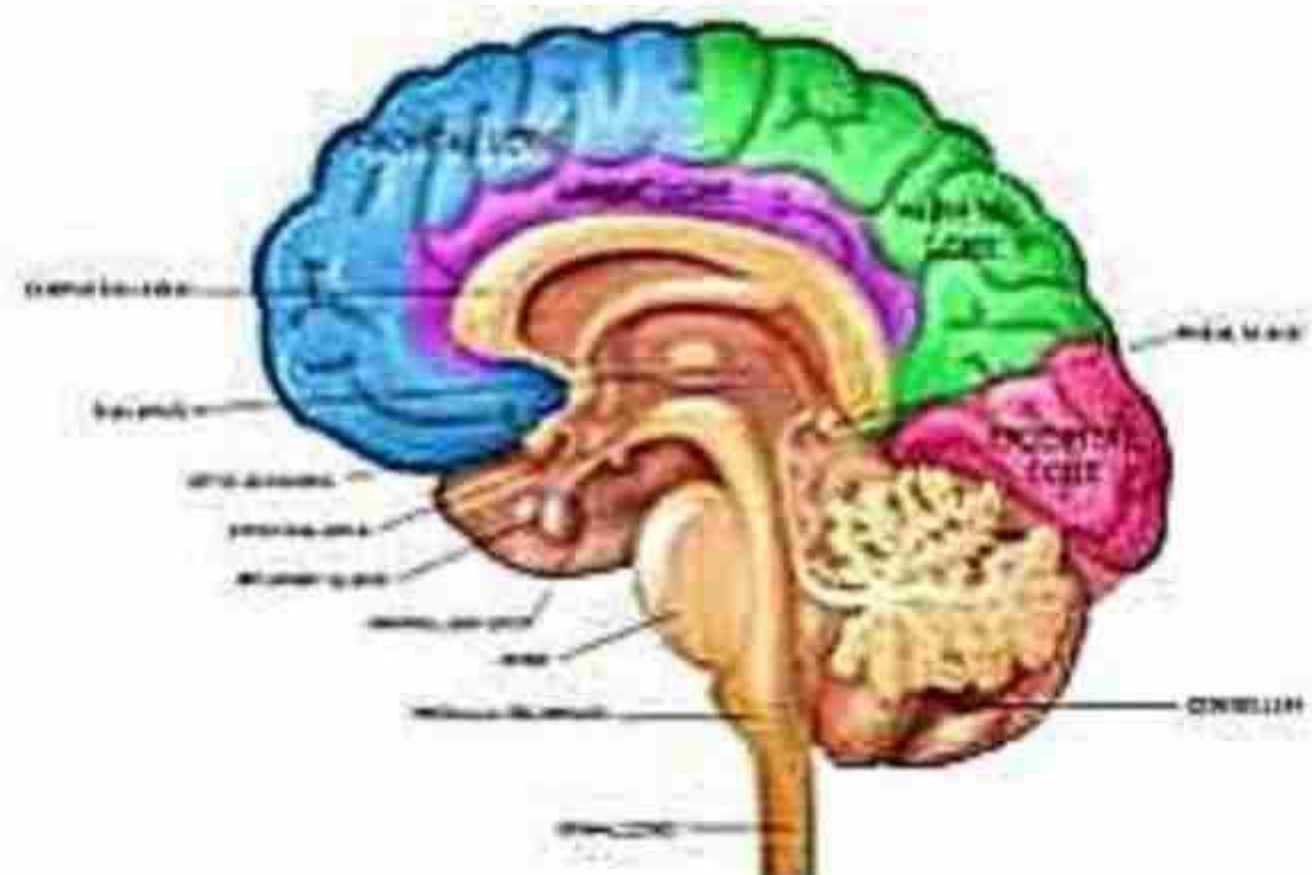
Insuline
ઇન્સ્યુલિન $\Rightarrow$ Zn
ઝિંક

Structure of a neuron



healthline

ANATOMY OF THE BRAIN



Major (Macro) Minerals	Trace (Micro) Minerals
Calcium	Copper
Phosphorus	Manganese
Magnesium	Zinc
Potassium	Selenium
Sulphur	Cobalt
Sodium	Iodine
Chlorine	

પ્રશ્ન

Macro minerals (> 100 mg/day)*	Micro minerals (< 100 mg/day)*
Ca ⁺ Calcium	Iron Fe
P ⁺ Phosphorus	Zinc Zn
Mg ⁺ Magnesium	Copper Cu
S Sulfur	Iodine I
Na Sodium*	Fluoride F
K Potassium*	Manganese Mn
Cl Chloride*	Selenium Se
	Chromium Cr
	Molybdenum Mo

જવાબ

મેલોબોલનમ