



विटामिन से संबंधित सभी प्रश्न

विटामिन - Vitamin

विटामिन का इतिहास

विटामिन की खोज एक डच जीवाणु विशेषज्ञ क्रिश्चियान एईकमैन (1858-1930) में की गयी थी। उन्होंने यह सिद्ध कर दिया कि हमारे आहार में कुछ रसायन होते हैं जो सेहत के लिए जरूरी होते हैं। ब्रिटिश वैज्ञानिक फैडरीक हौपकिन ने यह साबित किया कि मानव शरीर को सेहतमंद रखने के लिए कुछ रसायनों की आवश्यकता होती है।

ध्यान दीजिए - आपको परीक्षा के दृष्टी कोण से दोनों वैज्ञानिकों का नाम याद रखना है।

खोज - फंक (1912)

वसा में घुलनशील - K E D A (कीड़ा)

जल में घुलनशील - B C

विटामिन - A vitamin

वैज्ञानिक नाम - रेटिनॉल

स्त्रोत - धनियां की पत्ती, मूली की पत्ती, गाजर, पका आम, पका पपीता, पका टमाटर, पीला मक्का, Fish Liver Oil से सीधा-सीधा प्राप्त होता है।

रोग - Night Blindness (रतौधी)

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –
<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>

- **Keratomalacia** - इसमें नेत्र में सुई के नोक के बराबर घाव हो जाता है।
- **Xerophthalmia** - इसमें अश्रु ग्रन्थि सूख जाती है, और आँखे लाल हो जाती है।

विटामिन - D vitamin

वैज्ञानिक नाम - केल्सिफेरॉल

स्त्रोत - Fish Liver Oil, दूध, अण्डा, हरे पत्ते वाली सब्जियों में D₂ की अच्छी मात्रा मिलती है, सूर्य किरणें भी विटामिन D का मुख्य स्त्रोत है।

रोग - **Rickets** - इस रोग से हड्डियाँ कमजोर, टेढ़ी हो जाती है।

- **Ostomalacia** - यह रोग अक्सर वयस्को में देखा जाता है, इसमें हड्डियाँ कमजोर हो जाती है।

विटामिन - E vitamin

वैज्ञानिक नाम - टोकोफेरॉल

स्त्रोत - मूँगफली का तेल (वनस्पति)

रोग - **बाँझपन** - विटामिन E की कमी से बाँझपन का रोग होता है।

- यह विटामिन 200 डिग्री सेल्सियस तक नष्ट नहीं होगा।
- इस विटामिन को खाद्य संरक्षक के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं।
- इसको Glimmer Vitamin भी कहा जाता है। (सौन्दर्य विटामिन भी कहते हैं)

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –
<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>

विटामिन - K vitamin

वैज्ञानिक नाम - नैफथोक्विनोन

स्त्रोत - हरी सब्जियाँ, दूध, अण्डा, माँस, मछली से प्राप्त होता है, तथा हमारे आँत में उपस्थित जीवाणु को संश्लेषित करता है।

रोग - रक्तल्पता - इस विटामिन की कमी से रुधिर का थक्का नहीं जमता।

विटामिन - B vitamin

वैज्ञानिक नाम - थायमीन

स्त्रोत - 'अनाज के छिलको' से प्राप्त होता है।

रोग - बेरी-बेरी हृदय की माँस पेशियाँ कमजोर हो जाती है।

- B₁ की कमी से पक्षी उड़ नहीं पाते हैं।

विटामिन - vitamin B₂

वैज्ञानिक नाम - राइबोफ्लेविन या यलो एन्जाइम

स्त्रोत - अण्डा, दूध, लीवर

रोग - B₂ की कमी से मुँह और होठ फटने लगते हैं।

विटामिन - vitamin B₃

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –
<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>

वैज्ञानिक नाम - **नियासीन**

स्त्रोत - ब्रेड, खमीर रोटी

रोग - **Pellegra** - Pelis + gra

Skin Rough

- अधिक मक्का, ज्वार खाने वाले व्यक्ति को पेलाग्रा होने की संभावना ज्यादा होती है।
- अधिक Coffee पीने वालों को पेलाग्रा होने की संभावना खत्म हो जाती है।

विटामिन - vitamin B₅

वैज्ञानिक नाम - **पैन्थोथेनिक** या **सबसे छोटे अणु का विटामिन**

स्त्रोत - मशरूम, स्ट्राबेरी, मक्के का दाना, बादाम, दुग्ध उत्पाद, हरी सब्जी

रोग - **मसलन, थकान, माँस पेशियाँ का ऐठना, जलन।**

विटामिन - vitamin B₆

वैज्ञानिक नाम - **पाइरीडाक्सीन**

स्त्रोत - हरी सब्जी, चावल, मटर, गेहूँ, मछली, अंडे

रोग - **शारीरिक वृद्धि में अवरोध**

- त्वचा से संबंधित रोग
- पेट में अकड़न जैसी समस्या

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत **PDF डाउनलोड करें –**
<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>

विटामिन - B₇

वैज्ञानिक नाम - बायोटीन या विटामिन H

स्त्रोत - मांस, अण्डा, फूलगोभी

रोग - डायरिया

- मस्तिष्क सम्बन्धी बिमारी
- डर जाना या सदमा लग जाना

विटामिन - vitamin B₉

वैज्ञानिक नाम - फोलिक एसिड

स्त्रोत - हरे पत्ते वाली सब्जियाँ, सोयाबीन, खमीर

रोग - Anemia - खून का कम तैयार होना

विटामिन - vitamin B₁₂

वैज्ञानिक नाम - सायनोकोबालमीन या सबसे बड़े अणु का विटामिन

स्त्रोत - मांस, मछली, अण्डा

रोग - रक्त क्षीणता - कमजोरी आना

विटामिन - C vitamin

वैज्ञानिक नाम - एस्कार्बिक अम्ल

स्त्रोत - आंवला, संतरा, नींबू, दूध, हरी सब्जी

- आंवला को छोड़कर सबको गर्म करने पर विटामिन C नष्ट हो जाता है।
- माँ के दूध में C की मात्रा गाय के दूध की तुलना में 4 गुना अधिक होता है।

रोग - स्कर्वी - मसूड़ों से रक्त निकलना

Hand Written Notes Only @99/-

Class Notes **BIOLOGY** 50% Off By-Nitin Sir You Tube पर नि:शुल्क पढ़ें

Class Notes **PHYSICS** 50% Off By-Nitin Sir You Tube पर नि:शुल्क पढ़ें

Each Class & Each Chapter With Video Solution **CHEMISTRY** रसायन विज्ञान (Hand Written Notes) By-Nitin Sir All the latest Questions have been included to help the students know the latest content of the exam.

↓↓ इन्हें भी जानें ↓↓

- सभी विषय पढ़ें विस्तार से विडियो, टेस्ट, वन लाइनर → [Click here](#)
- इतिहास से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)
- भूगोल से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)
- हिन्दी से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)
- संविधान से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)
- विज्ञान से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)
- भारतीय अर्थव्यवस्था से परीक्षा में पूछे जाने वाले महत्वपूर्ण प्रश्न चैप्टर वाइज → [Click here](#)

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –
<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>



करंट अफेयर्स को पढ़े विशेष तरीके से



➤ पिछले 1 साल की महत्वपूर्ण किताबें → [Click here](#)

➤ पिछले 1 साल के महत्वपूर्ण अवार्ड व नोबल अवार्ड → [Click here](#)

➤ पिछले 1 साल के खेल से संबंधित महत्वपूर्ण प्रश्न → [Click here](#)



Helpline

7398169191

9455069191

7007734525

मेरे प्रिय दोस्तो !

कृपया आप अपने जिस भी सोशल नेटवर्किंग से जुड़े हैं उस ग्रुप में आप ये पी.डी.एफ. अवश्य शेयर कीजिए।

! खुद भी पढ़े और दूसरों को भी पढ़ायें !

<https://study91.co.in/>

वेबसाइट का नाम याद करें ↑

प्रतिदिन करंट अफेयर्स पढ़े हमारे वेबसाइट से और पी.डी.एफ. भी प्राप्त करें। आप हमें यूट्यूब पर **Study91** के नाम से सर्च कर सकते हैं। जहाँ आप सभी के लिये प्रतिदिन 10 घंटे की फ्री विडियो क्लासेस प्रोवाइड की जाती है।

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –

<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>

विशेषताएं -

Online Course for All Exam

- Daily 5 to 6 Hr. Class
- Chapter wise Test
- Study Materials & PDF
- Live Exam
- Online Test
- Doubt Class

Helpline

7398169191

9455069191

7007734525

इसी तरह सभी विषय और परीक्षाओं के लिए तुरंत PDF डाउनलोड करें –

<https://study91.co.in/study-material-subject-wise>