

(UNIT) III

Date: / /

विटामिन्स → (VITAMINS)

वैज्ञानिक फंक (FUNK) ने 1911 में चावल के दौलन से एक क्रिस्टलीय पदार्थ प्राप्त किया जिससे पक्षियों में होने वाले बेरी-बेरी रोग का रोकथाम एवं चिकित्सा के लिए यह पदार्थ दारोय प्रकृष्टि के होने का कारण समीन नाम का पदार्थ है जो जीवन के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

विटामिन्स का परिभाषा →

विटामिन्स प्रकृष्टि में पाये जाने वाले ये आवश्यक कार्बनिक यौगिक हैं जो मानव तथा अन्य जन्तु जीवन का सामान्य वृद्धि व संधारण के लिए अनिवार्य होते हैं ये जीवन नियमानुसार इन यौगिकों का रेनाबैलिफ प्रक्रम से संश्लेषण करने में असमर्थ होते हैं ये यौगिक कम मात्रा में ही प्रभाव्य हैं जो ऊर्जा प्रदान नहीं करते तथा जीवों का संरचना के लिए सूचनात्मक इकाइयों के रूप में उपयोग नहीं होते परन्तु ऊर्जा के सूचाना-तर तथा संरचनात्मक इकाइयों के मेटाबोलिज्म के नियन्त्रण के लिए अनिवार्य होते हैं।

प्राचार्य

मीरा मेमोरिक्ल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया

विटामिनों के प्रमुख कार्य →

शारीरिक षट्टि
स्वस्थता का बनाये रखना प्रजनन,
पोषण तत्वों का चयापचय ऊर्जा
का चयापचय ऊर्जा का स्वस्थ
बनाये रखना पाचन संस्थान का
सुचारु रूप से चलना तथा संक्रमण
के विरुद्ध रोगरोधक शक्ति के रूप में
कार्य करना का-एन्जाइम जैसा कार्य
करना से समस्त कार्य विटामिनों के
योगदान सहयोग तथा सहाय से ही
सम्पादित होते हैं।
विटामिनों का उपयोग का प्रभावित करने
वाले तत्व →

(i) स्वर्दी-विटामिन्स →

स्वर्दी-विटामिन्स का
भोज्य पदार्थों में विटामिनों के साथ
उनमें संगठन में मिलत-जुलत स्वर्दी-
विटामिन्स पाये जाते हैं। ये स्वर्दी-
विटामिन्स विटामिनों के अविशीषण के
समय एन्जाइम की क्रिया का सम्पन्न
नहीं होने देते। अतः विटामिन शरीर
का नहीं प्राप्त हो सकता है।

(ii) प्रो-विटामिन्स का होना →

कई भोज्य
पदार्थों में कुछ विटामिन स्वयं के
रूप में उपस्थित न होकर उनमें
प्रो-विटामिन्स के रूप में पाये जाते हैं।

(iii) विटामिनों का अवशोषण के लिये अम्लत्व न होना

जिनका अवशोषण नहीं हो सकेगा
जैसे - अनाज का निकोटीनिक अम्ल
अनाज में पाये जाने वाले फाइटिक
अम्ल के निष्क्रिय होने के पश्चात
तथा वसा में घुलनशील विटामिन
शरीर में वसा के पाचन के
पश्चात ही अवशोषित हो सके हैं।

(iv) आँतों में विटामिनों का सृजन →

है। आँतों में
पाये जाने वाले बैक्टीरिया से कुछ
विटामिनों के सृजन का काम रखा
है जैसे - विटामिन 'क', विटामिन 'बी₂'
बी₁₂ फोलिक एसिड एवं निकोटीनिक
एसिड।

स्वस्थ मनुष्य में इस क्रिया
से विटामिनों का प्राप्त वृद्ध फल
देती है। बीमारी की अवस्था में
दौरी - आँतों में इस प्रकृत प्रकार का
सृजन कार्य अधिक देखा गया है।
अतः मनुष्य के आहार में पायी
जाने वाली विटामिनों का मात्रा से
व्याक्त जो प्राप्त विटामिनों का मात्रा
का अनुमान लागाना सही नहीं होगा।

विटामिन्स का वर्गीकरण →

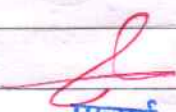
विटामिन्स को
उनकी विलायता जैसे सल्फेडॉल, ईथर
क्लोरोफॉम आदि एवं वसा पदार्थों
में विलेय होते हैं इसलिये ये
उन ऊतकों में पाये जाते हैं।

जो वसा पदार्थों व तैलों का संघय करते हैं इस वर्ग में विटामिन हैं, विटामिन हैं, विटामिन ए, डी, ई, और के A, D, E, K,

- (i) विटामिन ए तथा कैरोटीन
- (ii) विटामिन डी,
 - डी₂ (Calciferol)
 - डी₃ (D-Hydrocholesterol)
- (iii) विटामिन ई, (Vitamin E)
- (iv) विटामिन के, (Vitamin-K)

जल में विलेय विटामिन्स →

- (i) - विटामिन B समूह
 - विटामिन B₁
 - विटामिन B₂
 - निकोटीनिक एसिड / नायसिन
 - विटामिन B₆
 - पैंटोथेनिक एसिड
 - फॉलिक एसिड
 - कोबालीन
 - पैरास्मीनो - लेनोइक एसिड
 - इनोसिटाॅल
 - वायोट्रीन
 - विटामिन B₁₂
- (ii) - विटामिन C,
- (iii) - विटामिन P,


 प्राचार्य 16/09/2022
 मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
 शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
 पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया