

विटामिन-स

✓ वसा विलेय विटामिनस ↓ जल विलेय विटामिनस ↓

- | | | |
|-------|-----------|----------------|
| 1- | विटामिन A | विटामिन B समूह |
| ii | विटामिन D | विटामिन C |
| (iii) | विटामिन E | विटामिन P |
| (iv) | विटामिन K | |

विटामिन 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

1- सामान्य वृद्धि बनाये रखना →

देखने के लिए
 विटामिन 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

2-

स्विथिलियम ऊतकों के लिए उपयोगी →

त्वचा के कुछ भाग
 स्विथिलियम ऊतकों से बना होता है।
 विटामिन 2 इन ऊतकों को स्वस्थ
 बनाये रखने में सहायक होते हैं।

दालों व मसूड़ों के लिए उपयोगी →

विटामिन A दालों तथा मसूड़ों के लिए आवश्यक है। यह इसे स्वस्थ बनाये रखता है। संकट चमकीला बनाता है।

पाचन क्रिया में सहायक →

विटामिन A पाचन क्रिया में सहायक होता है। यह अमाशय तथा क्वीम गतिविधियों के कार्यों में सहायक होता है।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान करता है।

विटामिन A शरीर को रोगों से बचाने एवं उन्माद मुक्त करने का क्षमता प्रदान करता है।

विटामिन 'D'

विटामिन D, भारत में सर्वसुलभ विटामिन है क्योंकि इसका प्राप्ति का प्रमुख स्रोत सूर्य का अल्ट्रावायलेट किरणें हैं। शुद्ध विटामिन D संकट केलासीय रूप में रहता है यह गंध रहित है। यह वसा घोलके जैसे - ईथर, स्ल्कोल, क्लोरोफार्म, बेन्जोन में घुलनशील है। ताप का इस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। आम्ल तथा क्षार का भी इस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

विटामिन 'डी' के स्रोत →

विटामिन डी के प्रमुख साधन मछलियों के यकृत का तेल वसा युक्त मछलियाँ अण्डा, मक्खन, पनीर वसा युक्त, दूध आदि हैं।

वेसे दूध विटामिन D का अच्छा साधन है। क्योंकि इसमें कैल्शियम फॉस्फोरस का भी प्राप्ति हो जाती है। अर्थात् इसके पिले भाग में विशेष रूप से विटामिन D का मात्रा अधिक होती है।

विटामिन D के कार्य ->

(1) विटामिन D की कमी होने से आँतों द्वारा कैल्शियम व फॉस्फोरस का ठीक तरह से शोषण नहीं हो पाता। इस प्रकार ग्रहण की गयी कैल्शियम व फॉस्फोरस का शरीर द्वारा प्रयोग नहीं हो पाता है।

(2) विटामिन D, रक्त में उपस्थित कैल्शियम तथा फॉस्फोरस की मात्रा को नियंत्रित करता है। आस्थियों में जमा कैल्शियम तथा फॉस्फोरस रक्त में आवश्यकता पड़ने पर मिल जाता है।

(3) विटामिन D का मुख्य कार्य आस्थियों का निर्माण करना है यह हड्डियों को दृढ़ता प्रदान करता है।

4- शरीर का उचित वृद्धि के लिए विटामिन D अत्यन्त आवश्यक पदार्थ है। इसकी कमी से शरीर का बढ़ना कम हो जाती है।

5- विटामिन D दाँतों के निर्माण में सहायता प्रदान करता है।

इसके कमी से दाँतों पर इनामल तथा डेनटिन जमा नहीं हो पाता जिससे दाँत जल्दी खराब होते हैं।

(6-) यह पैराथाइराइड की क्रिया को नियंत्रित करता है।

विटामिन ई →

विटामिन ई, जन्तु तथा मनुष्य के प्रजनन संस्थान के कार्य को नियंत्रित करता है।

इबाइस तथा विषय ने कहा है:-

“कच्ची सब्जियों

के तेल में वसा में घुलनशील पदार्थ उपस्थित रहता है, जो यूरिन में सन्तान उत्पादन में सहायता करता है।”

इसी को विटामिन ई के नाम से पुकारा गया। ताप तथा अम्ल का इस विटामिन पर प्रभाव नहीं पड़ता है। परन्तु लोह लवण तथा शोश का उपस्थिति में इसका आक्सीकरण हो जाता है। सूर्य की किरणों के सम्पर्क में आने से यह विटामिन नष्ट हो जाता है। यह वसा में घुलनशील होता है।

विटामिन E के स्रोत →

विभिन्न अनाजों के पृण के तेल विटामिन ई के प्रमुख स्रोत हैं।