

अन्य बनस्पति तेल तथा बसाइयों में
की इसकी अच्छी मात्रा उपस्थित
रहती है।

प्राणिक पदार्थों में
की विटामिन ई का कुछ मात्रा
रहती है। साबुजियों तथा फलों में
विटामिन ई का कमी रहती है।

विटामिन ई के कार्य →

शरीर के लिए
विटामिन ई के कार्य एवं
महत्व का विवरण निम्नलिखित
है।

- 1- नर व मादा दोनों के ही
सन्तानोत्पादन का शक्ति एवं
क्षमता प्रदान करना विटामिन ई,
का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है।
इस विटामिन का कमी से मनुष्यों
में बॉन्डपन के लक्षण दिखलाई
देते हैं।
- 2- यह विटामिन विभिन्न
ग्रांथियों में जैसे - पिट्यूटरी, रूडीनव
तथा अपग्रांथियों का क्रियाओं का
समुचित रूप में होने के लिए
सहायक होते हैं।
- 3- यह विटामिन
शरीर के लिए आवश्यक कुछ
अन्य विटामिनों का रक्षा के लिए
आवश्यक होता है।

विटामिन R

विटामिन R, रक्त
स्राव प्रतिरोध विटामिन के रूप में

जमा होता है। यह बसा में बुलनाशिल
 विटामिन है। इस विटामिन की खोज
डारस तथा शोन्हेडर ने की थी →

इस विटामिन की
 खोज मुर्गी के बच्चों में होने वाले
 शक्त स्तर के कारणों के
 संदर्भ में हुई थी खोज से
 यह सात हुआ कि यह शक्त को
 जमाकर थका बनाने में सहायक होता
 है। यह विटामिन हमारे शरीर की आंतों
 में विभिन्न बैक्टीरिया के साथ
 संश्लेषित रहता है।

विटामिन के प्राप्ति के स्रोत →

विटामिन के की
 प्राप्ति के कई स्रोत हैं यह हर सालिकों
 अनाजों एवं पशु जगत से प्राप्त किया
 जाता है। यह पालक पत्ता, गोभी, करम
 साग में मुख्य रूप से विद्यमान
 रहता है। यह गेहूँ की भूसी, गाजर
 व आलू में भी कुछ मात्रा में पाया
 जाता है। दूध, मांस, मछली, में यह
 कम मात्रा में पाया जाता है।

**विटामिन 'R' के कार्य - इसके निम्नलिखित
 मुख्य कार्य हैं।**

- 1- विटामिन 'R', आवश्यकारी फॉस्फोरिलेशन
 में सहायता करता है।
- 2- विटामिन के शक्त को थक्के के
 रूप में जमाने का कार्य करता है।

प्रतिपद

3- यह लत्व विटामिन A, की बचत करता है।

4- यह लाल रक्त कणिकाओं की जीवन अवधि को बढ़ता है।

दूध तथा दूध से बने पदार्थ →

दूध का प्रयोग व्यापक रूप में सम्पूर्ण विश्व में होता है।

इसका प्रयोग आदि काल से हो रहा है। दूध एक आदर्श प्रोत्पन्न पदार्थ है, यह एक पूर्ण आहार है।

कारण में दूध एक रासायनिक पदार्थ है - जिसके अन्दर बसा पायस के रूप में कैसीन कैल्शियम

कैसीनेट के रूप में जो कि

कोलोयडल आकार का होता है।

और दुग्ध शर्करा, सल्फ्यूरिन तथा निश्चल आंगिक क्षार घुले होते

हैं। समस्त रक्त रक्तनशाधियाँ होती हैं।

दूध का रासायनिक संगठन →

(दूध का संगठन निम्नलिखित है)

1- बसा → दूध में बसा पायस के रूप में पायी जाती है।

मात्रा लगभग 3.8% होती है।

यह एक सुपाच्य बसा है। दूध

में पामिटिक, ओलीक, ल्यूटेरिक

बसीय अम्ल पाये जाते हैं।

प्राचार्य

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

कार्बोहाइड्रेट →

दूध में लैक्टोज नाम का कार्बोहाइड्रेट मिलता है इसकी मात्रा 4.8% होती है। माँ के दूध में लैक्टोज की मात्रा सर्वाधिक होती है। यह स्तन ऊर्जा प्रदान करने वाला पदार्थ है।

प्रोटीन - दूध में 3.5% प्रोटीन पाया जाता है। इसमें पाये जाने वाले मुख्य प्रोटीन केसीन लैक्टो ग्लोबुलिन तथा लैक्टो अल्बुमिन हैं। इसमें नाइट्रोजन का तत्व मुख्य रूप से होता है।

खनिज लवण →

दूध में कैल्शियम सोडियम फास्फोरस तथा आयरन आदि खनिज लवण कार्बोनेट सल्फेट तथा क्लोराइड के रूप में मिलते हैं।

विटामिन तथा सन्जाइम →

दूध में विटामिन, व एक प्रचुर मात्रा में होता है। अल्प मात्रा में विटामिन B₁₂ की रहता है। दूध को उबालने पर उसमें पाया जाने वाला विटामिन B₁₂ नष्ट हो जाता है। दूध लैक्टोज, लैक्टोज तथा फास्फोरस नामक सन्जाइम मिलते हैं।

जल → दूध में जल 80 से 90% तक होता है। दूध में पाये जाने वाले पोषक तत्व इसमें घुले

Date: / /

रहे है।

दूध के पोषक तत्व के आधार पर मिश्रित दूध का संगठन निम्नलिखित है।

1	जल	87.25 %
2	बसा	3.80 %
3	प्रोटीन	3.50 %
4	दुग्ध शर्करा	4.80 %
5	असम	0.65 %
6-	सम्पूर्ण ठोस	12.75 %

4. दूध में उपस्थित पोषक तत्व →

दूध एक पुरक आधार है। इसमें विभिन्न पोषक तत्व विभिन्न-2 मात्रा में उपस्थित रहते हैं। दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का विश्लेषण निम्नलिखित है।

1. प्रोटीन →

दूध में औसत 3 से 4% प्रोटीन होता है। दूध का प्रोटीन दूध का मुख्य नाइट्रोजन युक्त घटक है।

23/9/2020

प्राचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया