

11/2/22

सूक्ष्म पोषक तत्व →
माइक्रो पोषक तत्व →

माइक्रो पोषक तत्व वे पोषक तत्व होते हैं जो इनकी नहीं देते हैं और बिना हमें हमें एक मात्र (10 ग्राम से कम) में लेने की जरूरत होती है। हमें इनकी मिलोग्राम और माइक्रोग्राम में लेने जरूरत होती है वे हमें इनकी नहीं देते हैं। ये हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

क्योंकि इन बिना मैक्रो पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट) सही से काम नहीं कर पाते हैं। यह भी हमें आहार से मिलते हैं।

खनिज लक्षण →

प्रोजन में खनिज का महत्व →

हमारे शरीर के निर्माण में खनिज तत्वों का महत्वपूर्ण योगदान है। यद्यपि शरीर की इनकी जरूरत अल्प मात्रा में ही रहती है। फिर भी ये शरीर के लिए अत्यधिक आवश्यक रहते हैं। इनकी कमी से शरीर का सप्रतिष्ठ विकास नहीं हो पाता।

खनिज लवण →

खनिज लवण वार-तप में अकार्बनिक पदार्थ होते हैं जो जीवों के ज्वलन के पश्चात् परम के रूप में अवशेष छोड़ते हैं ये खाद्य पदार्थों व तंतुओं में अकार्बनिक लवण के रूप में **कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, लिपिड, हिमोग्लोबिन,** व प्रमुखता से अपने आयनिक में पाये जाते हैं। शरीर के वजन का 4-6% भाग इन खनिज लवणों से बना रहता है। और इसका भी 4/5 भाग कैल्शियम में तथा बचा हुआ 1/5 भाग शरीर के अन्य अवयवों में पाया जाता है।

खनिज लवण का वर्गीकरण →

शरीर के शरीर में पाये जाने वाले खनिज लवणों के आधार पर इसे दो वर्गों में बाँटा गया है।

① **मैक्रो-यूटीलिट्स**

② **माइक्रो-यूटीलिट्स**

① **माइक्रो-यूटीलिट्स →**

मैक्रो-यूटीलिट्स वे होते हैं जो जीवों के शरीर के वजन, के 0.005 से अधिक मात्रा में पाया जाता है।