

माइक्रो-यूटील्टिस →

माइक्रो-यूटील्टिस बीदो होते हैं। जिनकी दिन भर के आहार में मात्रा 20 मि० ग्रा० से कम होती है।

माइक्रो-यूटील्टिस की मात्रा शरीर के वजन के 0.005% से कम होती है। मैक्रो-यूटील्टिस तथा माइक्रो-यूटील्टिस की कई प्रकार के होते हैं। इसका वर्गीकरण निम्न तालिका द्वारा स्पष्ट होता है।

स्वनिज लवण



मैक्रो-यूटील्टिस

- i) कैल्शियम
- ii) फास्फोरस
- iii) सोडियम
- iv) पोटैशियम
- v) क्लोरिन
- vi) सल्फर
- vii) मैग्नीशियम



माइक्रो-यूटील्टिस

- i) आयरन
- ii) फ्लोरिन
- iii) कॉपर
- iv) जिंक
- v) आयोडीन
- vi) क्रोमियम
- vii) कोबाल्ट इत्यादि

उपरोक्त लिखित सभी स्वनिज लवणों का विभिन्न विभिन्न मात्रा के लिए आवश्यक है।

यह स्वनिज लवण शरीर निर्माण सम्प-धी
अनेक कार्य करते है यह रक्त के
निर्माण, दाँतों के निर्माण, अस्थियों के निर्माण
कोमल तंतुओं के निर्माण व संतुलन का
कार्य करते । इन सभी स्वनिज लवणों की
उपयुक्त मात्रा व्यापित के शरीर नियमित
रूप से पहुँचनी चाहिए अन्यथा शरीर
अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है।
प्रकृति द्वारा प्रदत्त अनेक अल्प पदार्थों
में यह उपलब्ध होता है।

विटामिन →

विटामिन का वर्गीकरण →

मानव शरीर के लिये
उपयोगी विभिन्न विटामिनो का वर्गीकरण
उनकी घुलनशीलता के आधार पर
किया जाता है। कुछ विटामिन ऐसे हैं।
जो जल में घुल जाते हैं परन्तु अन्य
विलायक में नहीं घुलते । इससे विन्न
विटामिन ऐसे हैं जो जल में नहीं घुलते
परन्तु वसा में तरलता से घुल जाते
हैं इस अन्तर के कारण समस्त विटामिनो
को दो वर्गों में विभक्त किया जाता है।

(i) जल में घुलित विटामिन

(ii) वसा में घुलित विटामिन

(Water Soluble Vitamins)

(Fat Soluble Vitamins)

