

विटामिनो के वर्गीकरण को निम्नलिखित रूप में की
दर्शा जा सकत है।

(i) जल में घुलित विटामिन

i) विटामिन 'B' फामपलेक्स

i) विटामिन B₁ (थायमिन, इन्थुरिन) ii) राइबोफ्लेविन

iii) निकोटीनिक एसिड और निकोटीनामाइड नायसिन
और नियासिनामाइड, iv) पाइरिडाक्सिन विटामिन B₂

v) पेन्थाथीमिक एसिड, vi) फोलिक एसिड vii)
वायोटिन, viii) कोलीन ix) पी-इमीनो पैन्टोथिक
एसिड x) आइनीसिटल xi) विटामिन B₁₂

2 → विटामिन 'C' अथवा स्प्रकार्बिक एसिड

3 → विटामिन 'P' अथवा वायोप्रवोनाइड्स

(ii) वसा में घुलित विटामिन

(i) विटामिन A और कैरोटीन

(ii) विटामिन D

विटामिन D₂ (कैल्सीफेरॉल संश्लेषित विटामिन D)

विटामिन D₃ (इरेडिस्टैड डीहाइड्रोकोलेस्टेरॉल)

iii) विटामिन 'E'

iv) विटामिन 'K'

I

वसा

मोहन के आवश्यक तत्वों में वसा का महत्वपूर्ण स्थान है। वसा शरीर के लिये विभिन्न प्रकार से उपयोगी होती है। वसा नामक यह रासायनिक यौगिक पर्याप्त मात्रा में प्रकृति में स्वतन्त्र रूप में विद्यमान है। ये काफी अधिक चिकने होते हैं तथा ग्रीस की तरह होते हैं।

वसा नामक रासायनिक यौगिक का निर्माण मुख्य रूप से कार्बन हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन से होता है।

वसा प्राप्ति के स्रोत

वसा प्राप्ति के स्रोत →

वसा प्राप्ति के वानस्पतिक एवं प्राणिज्य दोनों ही माध्यम हैं।

(a) वानस्पतिक स्रोत, (b) प्राणिज्य स्रोत ।

<u>वानस्पतिक स्रोत</u>	<u>प्राणिज्य स्रोत</u>
पकाने वाला तेल 100%	घी - 100%
नारियल तेल - 65.0%	ताजा घी 99.5%
सरपोंट 64.5%	मधुखन 81.0%
तिलहन व नट्स 67.0-64.5%	मटन 13.3%
	धुगी का अण्डा 13.3%
	गाय का दूध 4.1%
	भैंस का दूध 3.8%