स्टैटिक GK · Static GK

विटामिन और खनिज लवण: रासायनिक नाम, स्रोत एवं कमी से होने वाले रोग की संपूर्ण गाइड

प्रतियोगी परीक्षाओं (SSC, Railway, BPSC) के लिए विटामिन व खनिजों के रासायनिक नाम, मुख्य स्रोत, कमी से उत्पन्न रोग तथा याद रखने की आसान ट्रिक्स का संपूर्ण संकलन।

स्टैटिक GK · Static GK

1. विटामिन: वर्गीकरण के नियम

- वसा में घुलनशील: विटामिन K, E, D, A (ट्रिक: KEDA)।
- जल में घुलनशील: विटामिन B-कॉम्प्लेक्स और विटामिन C।
- विटामिन शरीर को ऊर्जा नहीं देते, केवल जैविक क्रियाएँ नियंत्रित करते हैं।

स्टैटिक GK · Static GK

2. प्रमुख विटामिन एवं उनकी कमी के रोग

- विटामिन A (रतौंधी, ज़ेरोफ्थैल्मिया), विटामिन B1 (बेरी-बेरी)।
- विटामिन C (स्कर्वी), विटामिन D (रिकेट्स व ऑस्टियोमलेशिया)।
- विटामिन E (प्रजनन दुर्बलता), विटामिन K (रक्तस्राव/थक्का न जमना)।

स्टैटिक GK · Static GK

3. प्रमुख खनिज और उनके प्रभाव

- आयरन: हीमोग्लोबिन निर्माण हेतु अनिवार्य, कमी से एनीमिया।
- आयोडीन: थायरॉक्सिन निर्माण हेतु, कमी से घेंघा (Goitre)।
- कैल्शियम व फॉस्फोरस: हड्डियों और दाँतों की मजबूती के लिए आधार।

स्टैटिक GK · Static GK

4. परीक्षा स्पेशल ट्रिक्स

- रथ एक टॉफ़ी: रेटिनॉल, थायमिन, एस्कॉर्बिक, कैल्सीफेरोल, टोकोफेरोल, फाइलोक्विनोन।
- विटामिन B12 में कोबाल्ट धातु मौजूद होती है।
- विटामिन C पकाने पर सबसे पहले नष्ट होने वाला विटामिन है।

परीक्षा के लिए तथ्य · Facts for Exams

याद रखें

Remember

विटामिन शब्द के जनक	कैसिमिर फंक (1912)
जल में घुलनशील विटामिन	विटामिन B-कॉम्प्लेक्स और विटामिन C
वसा में घुलनशील विटामिन	विटामिन A, D, E, K (KEDA)
कोबाल्ट युक्त विटामिन	विटामिन B12 (सायनोकोबालामिन)
सौंदर्य व एंटी-स्टेरिलिटी विटामिन	विटामिन E (टोकोफेरोल)
ऊष्मा संवेदी विटामिन	विटामिन C (एस्कॉर्बिक एसिड)

अभ्यास प्रश्न · Practice MCQ

निम्नलिखित में से किस विटामिन में 'कोबाल्ट' धातु उपस्थित होती है?

A विटामिन B1

B विटामिन B2

C विटामिन B6

D विटामिन B12

उत्तर / Answer: D — विटामिन B12 का रासायनिक नाम सायनोकोबालामिन है और इसके केंद्र में कोबाल्ट धातु पायी जाती है।

अभ्यास प्रश्न · Practice MCQ

पेलाग्रा (Pellagra) रोग निम्नलिखित में से किस विटामिन की निरंतर कमी के कारण होता है?

A विटामिन B3 (नियासिन)

B विटामिन B1 (थायमिन)

C विटामिन B5 (पैंटोथेनिक एसिड)

D विटामिन B12

उत्तर / Answer: A — विटामिन B3 (नियासिन) की कमी से पेलाग्रा होता है, जिसे 4D सिंड्रोम (Dementia, Diarrhea, Dermatitis, Death) भी कहते हैं।

पूरा लेख, PDF और रोज़ के अपडेट

Full article, PDF & daily updates

हिंदी और English दोनों में पढ़ें

aajkagk.com

पेज को **Follow** करें और **Share** करें

Follow the page & share with friends