

❖ વિટામિનો

(1) વિટામિન – એ

- રાસા.નામ - રેટિનાલ
ઉણપથી થતા રોગ - ચામડીના રોગ, રતાંધળાપણું
કાર્ય - રોગપ્રતિબંધક છે. શરીરની વૃદ્ધી કરે છે.

(2) વિટામિન – બી

- ઉણપથી થતા રોગ - કબજિયાત, અપચો, બેરીબેરી, પેલાગ્રા
કાર્ય - પાનશક્તિ વધારે છે, સ્નાયુઓ મજબૂત કરે છે.
કયા પદાર્થમાંથી મળે છે? - ડુંગળી, બટાટા, ખજૂર, કઠોળ, ઈંડા

(3) વિટામિન – સી

- રાસાયણિક નામ - એસ્કોર્બિક એસિડ
ઉણપથી થતા રોગો - રક્તપિત્ત, દાંતનો રોગ
કાર્ય - લોહી શુદ્ધ કરે છે. દાંત અને પેટાં મજબૂત કરે છે. હાડકાનાં બંધારણ માટે ઉપયોગી છે.
કયા પદાર્થમાંથી મળે છે? - સંતરા, નારંગી, લીંબુ, લીલા શાકભાજી

(4) વિટામિન – ડી

- રાસાયણિક નામ - કોલ કેલ્સિફેરોલ
ઉણપથી થતા રોગ - સુકતાન નામનો રોગ
કાર્ય - હાડકાનાં બંધારણ માટે ઉપયોગી છે. દાંતની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે.
કયા પદાર્થમાંથી મળે છે? - દૂધ, માખણ, ઘી, કોડલીવર ઓઈલ, સૂર્યના કિરણોમાંથી

(5) વિટામિન – ઈ

- રાસાયણિક નામ - ટોકોફેરોલ
ઉણપથી થતા રોગો - સ્ત્રીના વંધસ્વ અને પુરુષમાં નપુંસકતા
કાર્ય - જનનેન્દ્રિયનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરવામાં સહાયભૂત થાય છે.
કયા પદાર્થમાંથી મળે છે? - કેળા, ટામેટા, લીલી ભાજી, ઈંડા, માંસ

(6) વિટામિન – કે

- રાસાયણિક નામ - ફિટોમેનાડિયોન
ઉણપથી થતા રોગો - રક્તસ્ત્રાવ વધુ સમય ચાલુ રહે છે.
કયા પદાર્થમાંથી મળે છે? - ગાજર, ફલાવર, કોબીજ, વનસ્પતિજન્ય તેલ