



VITAMINS PART 1

DR. AAKRITI RAJ

In which part of the body digestion of protein begins?

- A. Pancreas
- B. Stomach
- C. Small Intestine
- D. Large Intestine

प्रोटीन के शरीर के किस अंग में पाचन शुरू होता है?

- A. अर्न्याशय
- B. पेट तामारूय
- C. छोटी आंत
- D. बड़ी आंत

What is the Function of Hydrochloric Acid?

हाइड्रोक्लोरिक एसिड का कार्य क्या है?

(i) It makes pepsin enzyme effective. यह पेप्सिन एंजाइम को प्रभावी बनाता है।

(ii) It kills bacteria which may enter in stomach with food.

यह बैक्टीरिया को मारता है जो भोजन के साथ पेट में प्रवेश कर सकता है।

Which of the following statements is/are correct?

निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है / हैं?

A. Only (i) केवल (i)

B. Only (ii) केवल (ii)

C. Both (i) and (ii) दोनों (i) और (ii)

D. Neither (i) nor (ii) न तो (i) और न ही (ii)

Complete digestion of food occurs in:

- A. Stomach
- B. Small Intestine
- C. Pancreas
- D. Large Intestine

भोजन का पूर्ण पाचन होता है:

- A. पेट /उमारूय
- B. छोटी आंत
- C. अरन्याशय
- D. बड़ी आंत

In which part of our body food gets absorbed?

- A. Small Intestine
- B. Large Intestine
- C. Stomach
- D. Liver

→ Water absorption

हमारे शरीर के किस अंग में भोजन अवशोषित हो जाता है?

- A. छोटी आंत
- ख। बड़ी आंत
- सी। पेट
- डी। लिवर

→ पानी का अवशोषण

Which one of the following is **not** a benefit of saliva?

- A. It facilitates swallowing
- B. It increases RBCs in the body
- C. It keeps the mouth and teeth clean
- D. It aids speech by facilitating movements of lips and tongue

निम्नलिखित में से कौन सा लार का लाभ नहीं है?

- A. यह निगलने की सुविधा देता है
- B. यह शरीर में आरबीसी को बढ़ाता है
- C. इससे मुँह और दांत साफ रहते हैं
- D. यह हाँठ और जीभ को सुविधाजनक बनाकर वक्तृता देता है

The enzyme "Diastase" is secreted in which among the following?

- a. Oral cavity
- b. Stomach
- c. Duodenum
- d. Ileum

Diastase

एंजाइम "डायस्टेस" को निम्नलिखित में से किसमें स्रावित किया जाता है?

- a. मुँह
- b. पेट
- c. ग्रहणी / धौंटी ऊंत
- d. इल्लुअम

Amylase

In progressive order, choose the most accurate path food takes through the body as it is being digested:

Mouth, esophagus, stomach, _____, _____.

1 2 3

A. epiglottis; duodenum

D. duodenum; colon

C. pyloric sphincter; duodenum

D. colon; small intestine

प्रगतिशील क्रम में, सबसे सटीक पथ भोजन चुनें जो शरीर के माध्यम से लेता है क्योंकि यह पच रहा है:

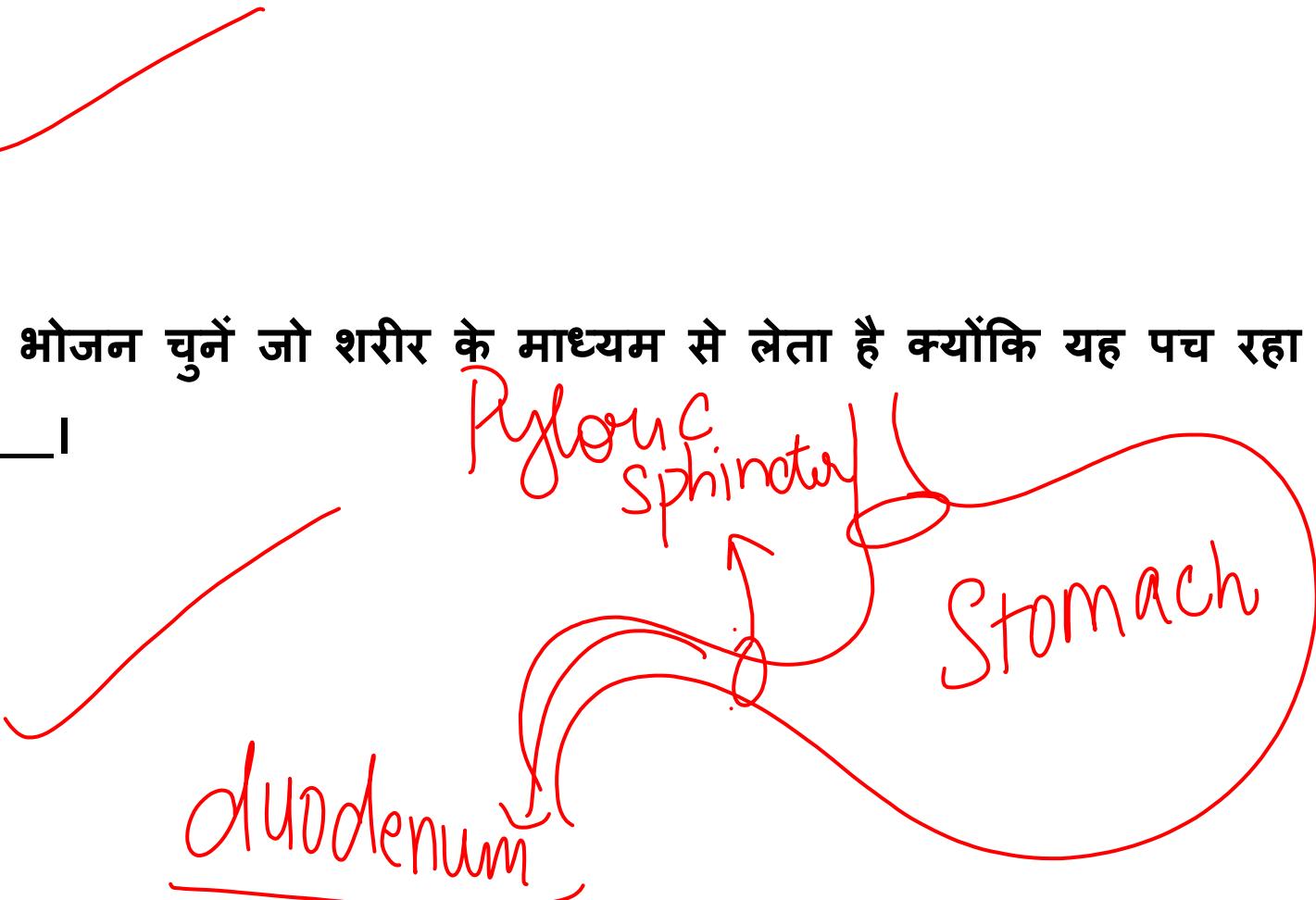
मुँह, अन्नप्रणाली, पेट, _____, _____।

A. एपिग्लॉटिस; ग्रहणी

B. ग्रहणी; पेट

C. जठरनिर्गम संकोचक पेशी; ग्रहणी

D. पेट के; छोटी आंत



Microvilli, villi are unique modifications that enhance _____ in the _____.

- A. peristalsis; small intestine
- B. chemical digestion; stomach
- C. nutrient absorption; small intestine
- D. physical digestion; mouth

माइक्रोविली, विली अद्वितीय संशोधन हैं जो _____ को _____ में बढ़ाते हैं।

- A. क्रमाकुंचन; छोटी आंत
- B. रासायनिक पाचन; पेट
- C. पोषक तत्व अवशोषण; छोटी आंत
- D. शारीरिक पाचन; मुँह

downed

Glycerol and steroids are the two main categories of ____.

- A. proteins
- b. lipids
- C. fatty acids
- D. Carbohydrates

ग्लिसरॉल और स्टेरॉयड _____ की दो मुख्य श्रेणियां हैं।

- A. प्रोटीन
- B. लिपिड
- C. वसायुक्त अम्ल
- D. कार्बोहाइड्रेट

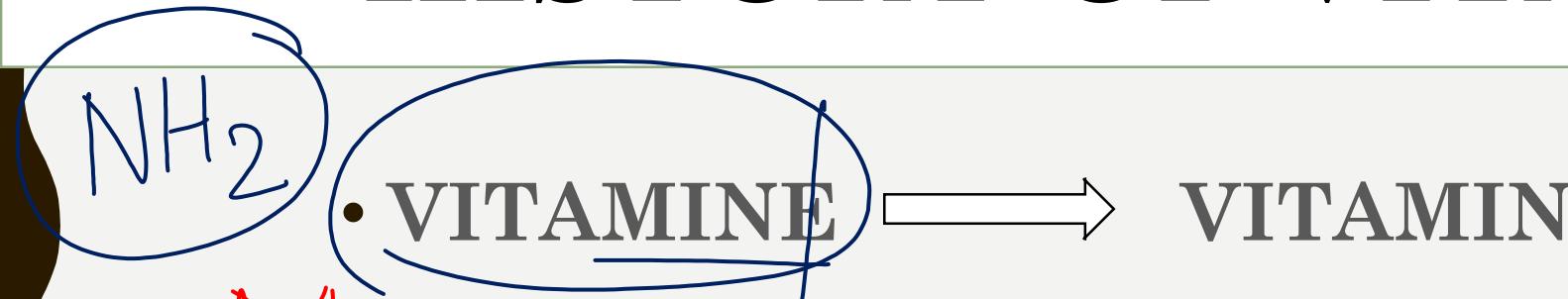
When two amino acids form a bond, _____ is lost.

- A. sugar
- B. fat
- C. protein
- D. Water

जब दो अमीनो एसिड एक बंधन बनाते हैं, तो _____ खो जाता है।

- A. चीनी
- B. वसा
- C. प्रोटीन
- D. पानी

HISTORY OF VITAMIN



विटामिन
Metabolic regulation

- Discovered by N. I Lunin

जूरीपर

- Casimir Funk gave the term 'vitamin'.

विटामिन

- एन। आई। लुनिन द्वारा खोजा गया

- केसिमिर फंक ने 'विटामिन' शब्द दिया

Hopkins → Vitamin theory

Micronutrient
जूरीपर

No energy

जूरी X

VITAMIN

विटामिन

Stored in liver
पर्कूत में संग्रहित

FAT SOLUBLE

वसा घुलनशील

Vit A, D, E, K

Stored
in
liver

WATER SOLUBLE

पानी में घुलनशील

Not stored
in body

2
शरीर में
संग्रहित
नहीं होता है

Vit B₁₂

Vit B, C

VITAMIN A



विटामिन ए

{ CHEMICAL NAME: Retinol }

रासायनिक नाम: रेटिनोल

SOURCES: स्रोत:

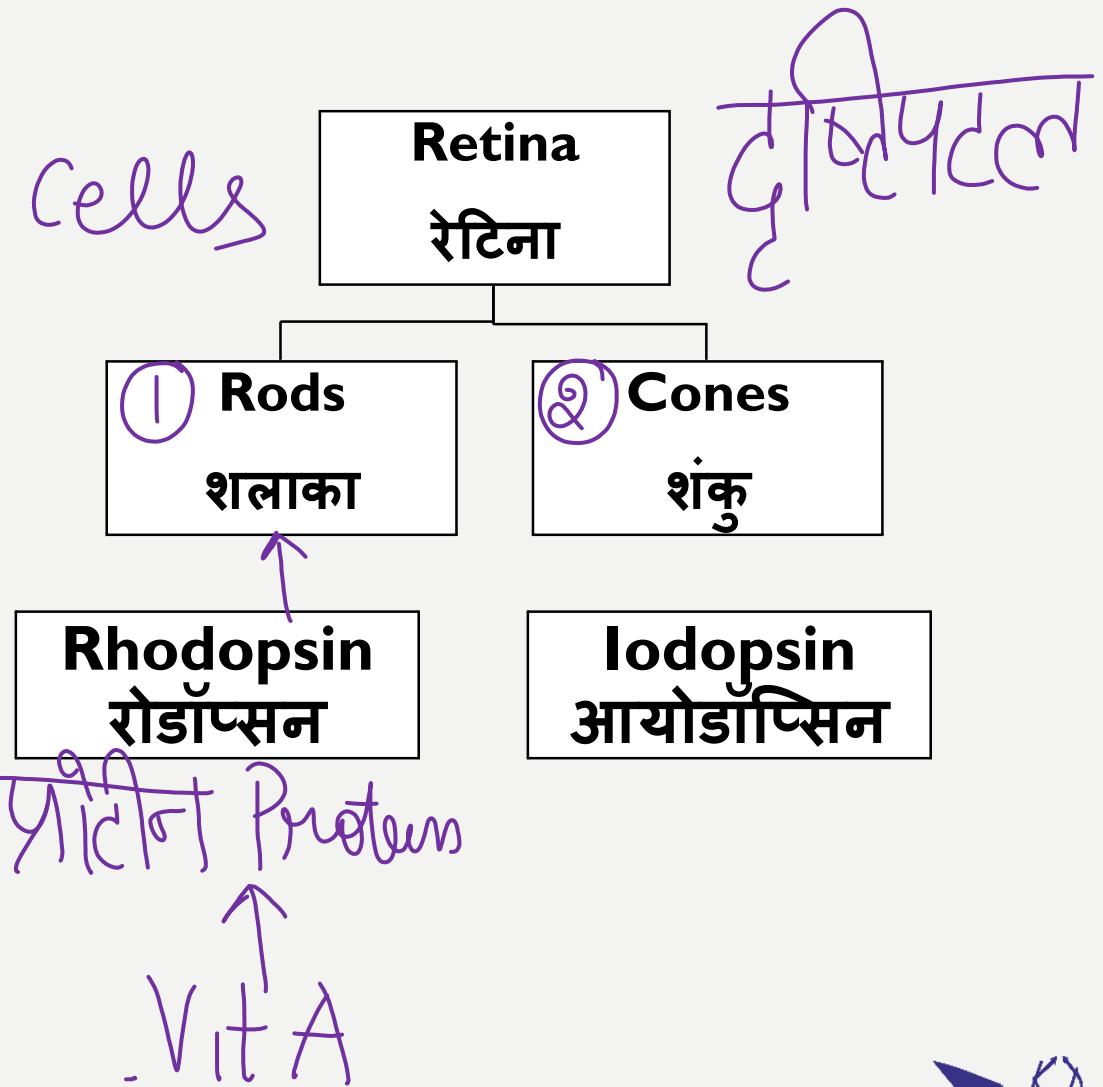
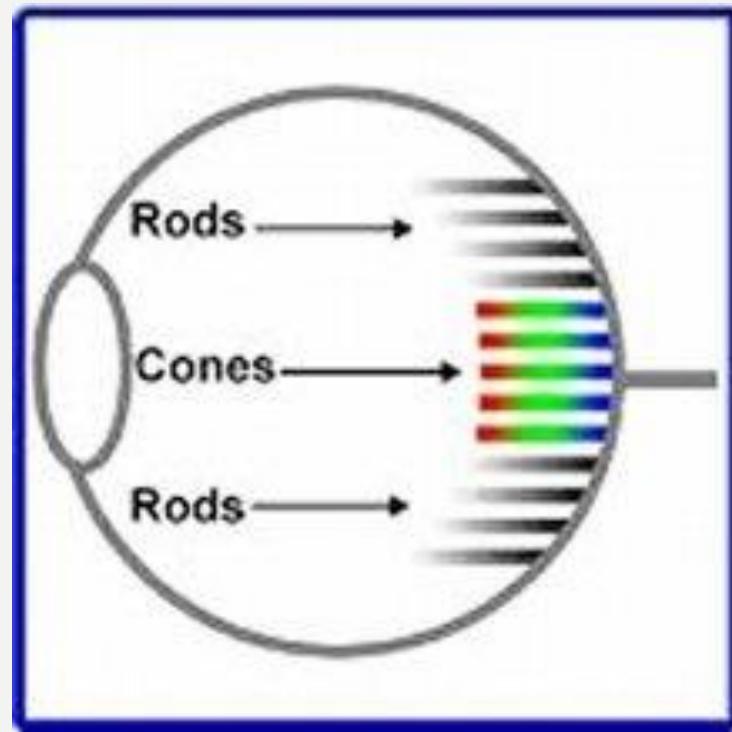
- Carrot गाजर
- Beetroot चुकंदर
- Milk दूध
- Liver जिगर पश्चिम
- Cod liver oil कॉड लिवर तेल
- Golden rice सुनहरा चावल

fish

UPPCS

Rods
Raat

Cones
Color



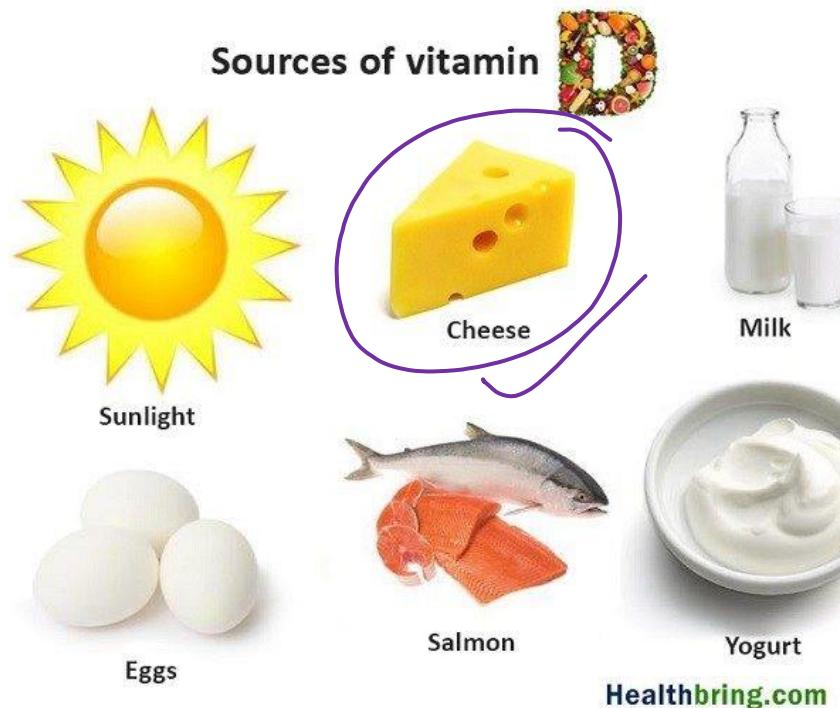
DEFICIENCY DISEASES कमी से बीमारी



- ① • NIGHT BLINDNESS
• रत्नौंधी
- ② • XEROPHTHALMIA
• जीरोफथलमिया → dry eyes
- ③ • KERATOMALACIA
• केरेटोमलेशिया

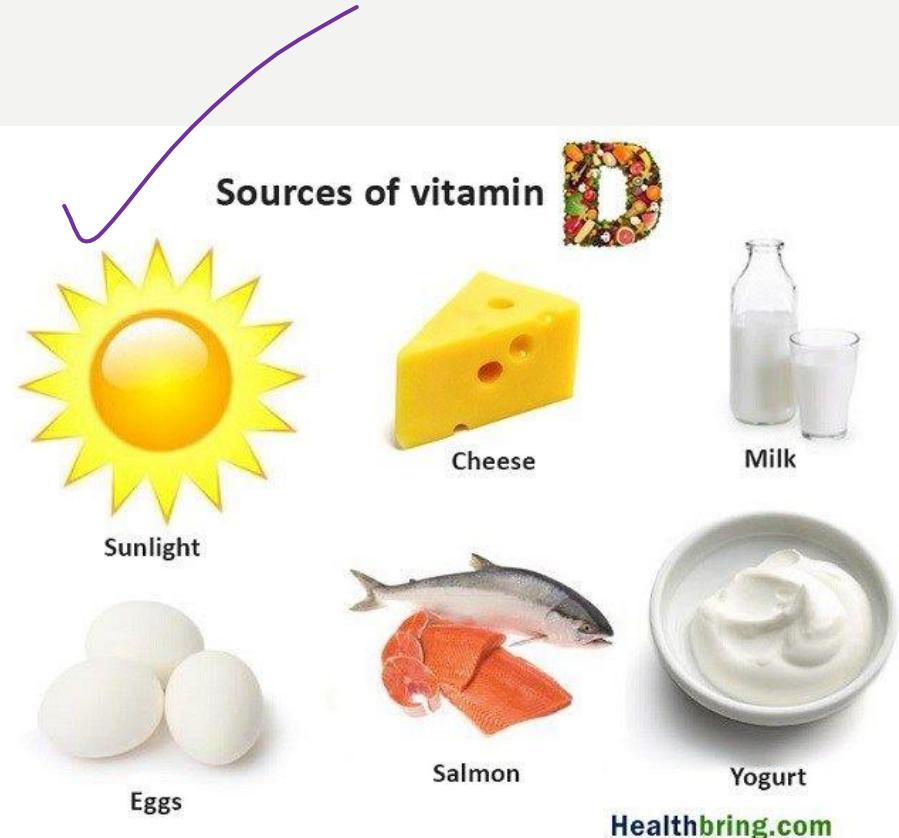
Cornea → thinning → पतली

VITAMIN D



- CHEMICAL NAME: Calciferol 
- Vit D2- Ergocalciferol
- Vit D3- Cholecalciferol
- Sunshine Vitamin 
- Vitamin which acts as hormone
- SOURCES: Milk, eggs, pulses, cod liver oil

विटामिन डी



- रासायनिक नाम: कैल्सिफेरोल

- विट डी 2- एर्गोकलसिफेरोल

- विट डी 3- कोलेकलसिफेरोल

- धूप विटामिन

- विटामिन जो हार्मोन के रूप में कार्य करता है

- स्रोत: दूध, अंडे, दालें, कॉड लिवर और ऑयल

Calcium absorption

अवशोषण

DEFICIENCY DISEASES

Bow-Shaped legs



- ① • RICKETS → children
• सूखा रोग (रिकेट्स)
- ② • OSTEOMALACIA → adults
• ओस्टियोमालाशिया
- ③ • OSTEOPOROSIS
• ऑस्टियोपोरोसिस