

व्फुवुगब I ग्बवृतिजम

व्फु व्फुगब I ग्बवृतिजम (Vitamin & Minerals) GK-
 मवृ_ अगवृ_ति किख्तिी ँफ्मेK एख् I वेवृबेKवृR
 म्मवृZv Kति | G_तjv Lv`तK क्व³तZ ifcवृश्वि Z Kति,
 तKvतK म्मवृZ Kति Ges किख्तिी तिव्म cळZतिवा ँगZv
 एख् Kति | व्फुवुगब I ग्बवृतिजम अगवृ_ति किख्तिीK
 Lv`_ति कKफ्, अवृग I प्वे[©] e`envृति म्मवृ_ Kति |
 वेअवृवृ_ति च्फे[©]तjY त`Lv तमृQ cळZ_ब म्मग Lv`_ति
 मवृ_ ग्वेवृव्फुवुगब वेवृबे मुवृK तिव्म थग्ब-
 अवृ-Iतcवृतिव्म, उ`वृcृÜi अमृ Ges K`Yवृतिी नवृZ
 त_तK अगवृ_ति किख्तिीK iतjv Kति |

व्फुवुगब_तjवृK `ष फ्तिम फ्म Kiv हवृ -
 □ प्वे[©]Z `ेYxq व्फुवुगब थग्ब - व्फुवुगब G, व्म, B, तK |
 □ cवृवृतZ `ेYxq व्फुवुगब थग्ब - व्फुवुगब वे Kगृc--
 Ges व्फुवुगब व्म

GB व्फुवुगब_तjv वेवृबेKवृKवृZK I क्वीg Dcv`vb त_तK
 Drcवृवृq |

प्वे[©]Z `ेYxq व्फुवुगब (Fat Soluble Vitamin)
 व्फुवुगब G, व्म, B Ges तK-तK प्वे[©]Z `ेYxq व्फुवुगब
 एज् नq | वृE jeY Ges Lv`_ति प्वे[©] Øviv GB
 व्फुवुगब_तjv तिवृY एख् cवृq | GB व्फुवुगब_तjv किख्ति
 Aी cवृगवृY Rgv_वृK |

व्फुवुगब G (Vitamin A)
KvhRvivi Zv - त`तनि एख्, `वृ³ व्मK ivLv, `वृZi
 MvB Ges cRbतबि Rb` GKvš-cØqvRb | तिवृL, ZतK,
 गृL-मन्Yि, cवृ cवृKZš; Rbb I तिPbZतšj ग्गDतKv्मवृ
 AveiY वृSvj - AUU ivLv |

AfiveRibZ Rulj Zv - ivZKivb, तRतिवृदृ_j ग्गqv, Mf[©]
 वृकिी A`वृमेK MvB/वेKj v½ Mf[©] वृकिी, वृकिी एख्
 iवृनZ नतृq हवृ qv, तिव्म cळZतिवा ँगZv Kतृg हवृ qv, नवृ
 I `वृZi एख् Kतृg हवृ qv |

AviaK` RibZ Rulj Zv (नवृBcvi व्फुवुगृबवृमम G)-
 Aemv`, एग एग five, एग, gv_v वृSg वृSg Kiv, तिवृU
 ँगZ, ZतृKi तिवृL_तjv i`नतृq हवृ Ges Sति cतो, Pj
 I तृLi ग्मYZv I D³4j Zv बó नq | Mf[©]वृ-वृ AvZwi³
 व्फुवुगब G (वेतृkl Kति β-cis-retinoic acid) तLतृj
 Mf[©] वृकिी वेKj v½ नतृZ cवृति |

Drm - वृj fvi (Kवृj Rv), `ष, gvLb, iवृOb I मेR क्वK
 मेवृR, MvRi, ग्गवृ Avj y cवृKv तcतc, cवृKv Avg |

व्फुवुगब व्म (Vitamin D)
KvhRvivi Zv - नवृ ग्बवृतिज वृBतृRkb, म्मवृy I ग्मवृतृckxi
 KवृRi ग्मZv iतjv Kiv, iतृ³ K`vज वृमवृqg I dmdivृtmi
 cवृि ग्मY वृK ivLv |

Afive RibZ Rulj Zv - iतृ³ K`vज वृमवृqg I dmdivृtmi
 cवृि ग्मY Kतृg हवृ qv, वृि तृKUm& अवृ-I ग`vज वृकqv,
 तृतृKbवृवृि नवृBcvi c`vिव_वृBi तृqवृRg |

AviaK` RibZ Rulj Zv - नवृBcvi K`vज तृमवृqv (`े[©]Zv,
 ँगवृ_व, एग, वृवृqvi qv, cवृb वृccv्म, eügतृ), तृKvØ
 KवृvB`, किख्तिी e`_v, तcØUvBद्विी qv, तिbvज तृBj Di, D`P
 i³Pvc |

Drm - म`तृh[©] Avतृjv, gvLb, वृवृtृgi Kग्म, ग्मवृQi तृZj,
 वृj fvi, दिवृUदिवृBW `ष I तेW |

व्फुवुगब B (Vitamin E)
KvhRvivi Zv - GवृU अवृ तृW:U I तृ÷iतृqW वेवृतृKi
 DीxकK वृमवृते Kiv Kति | GQvov तृKvI c`वृ MvB वृK
 ivLv, व्फुवुगब G Gi KvhRvivi Zv एवृवृतृbv, cØ-vM-vbवृWb
 `ZixतृZ एवृv cØvb BZ`वृ |

AfiveRibZ Rulj Zv - म्मवृमेK Rulj Zv (ग्मवृतृckxi
 `े[©]Zv), वृb÷vMग्म, e`_v I `वृतृK[©] AbfवृZ तृjv
 cवृl qv, वृcृg`vPDi बेRivZतृKi i³kY`Zv, तृj वृमZ
 KवृbKvi fवृ½b |

AviaK` RibZ Rulj Zv - I ivj GवृUतृKvqv_तृj तृUi
 KvhतृgZv एख् Kति |

Drm - M्गexR तृZj, मेR क्वK मेवृR, एवृ v्ग |

व्फुवुगब-तृK (Vitamin K)
KvhRvivi Zv - i³ RgvU एवृवृतृZ म्मवृ_ Kiv, cØवेB I
 i³ RgvU एवृवृtृbvi Ab`vब` तृKवृUs तृcØUvB `Zix |
Afive RibZ Rulj Zv - तृKवृUs वृvBg एवृvq |
AviaK` RibZ Rulj Zv - एग, बेRivZतृKi RवृØm |



evtqumJb (Biotin)

KivhRuvvi Zv - kw³ I GgvBtbn GmW wecvfK e'eüZ nq, Pwe©Zix Ges fv0tZ mnvnh" Kti |

Afve RibZ tivM - kvixwi K Kwš, ¶lav g`v, tckx e`_v, i® Ges LmLtm ZK |

AvnaK" RibZ RivJ Zv - RivJ Zv t`Lv hvq bv |

Drm - vj fvi, wWtgi Kmg, meR kvK mewR |

dwj K GmW (Folic Acid)

KivhRuvvi Zv - tj vnz i³ KwYKv `ZixfZ (g`vPti kb Kiv) |

Afve RibZ tivM - i³ kb`Zv (tgMvtj ve-vw=K Gubvqv), wRnYv j vj I gmY ntq hvl qv, Wvqwi qv, tKvö KwWb", BbtDKkb, `pP Zv |

AvnaK" RibZ RivJ Zv - Wvqwi qv |

Drm - vj fvi, wkg, ev`vg, meR kvK mewR |

vFUVgb ve12 -tKvevj vgb (Vitamin B12)

KivhRuvvi Zv - i³ `ZixfZ mnvnh" Kiv, mvcyZtšj my`Zv eRvq ivLv |

Afve RibZ tivM - i³ kb`Zv, kvixwi K Kwšt

AvnaK" RibZ RivJ Zv - RivJ Zv t`Lv hvq bv |

Drm - vj fvi, gvsm, `p, cwi |

vgbvtij m (Minerals)

vgbvtij nt"Q A%Re c`v_ (Inorganic) hv gmW ev cwi b t`tK Avtm | cti G₃tjv MvQcujv Øviv tkvml Z nq ev cØYx Øviv MpxZ nq | cØZw`b wv`Ø cwi gvY vgbvtij Avgvti kixtii Rb" „i"ZcY¶ KviY kixtii mewfbc Kvfr i Rb" G₃tjv AZ"š-Ri"ix |

%wbK Pvn`v Abjhvx vgbvtij „tj vtK `βfvfM fvM Kiv hvq |

g`vPti vwbDvUfQvUm
(Macro Nutrients)
(%wbK Pvn`v >100 ug: Mē.)

- K`vj vmqvg
- dmdi v m
- g`vMtbv mqv g
- tmvWqv g
- cUv mqv g

gvBtLuv vwbDvUfQvUm
(Micro Nutrients)
(%wbK Pvn`v <100 ug: Mē.)

- Avqi b
- wRsk
- AvtqvWb
- Kcvi
- tdtwi b

□ tKvi vBW

□ mvj dvi

□ g`v½wbR

□ tmfj v bqv g

□ tµvvgqv g

□ tKvevè

K`vj vmqvg (Calcium)

KivhRuvvi Zv - `wZ I nvoftK gReZ Kiv, tckxi mstKvPb I cØviY v bqvšY Kiv, i³ RgvU evav, i³ Pvc v bqvšY, mvcyji Kvfr mnvnh" Kiv |

Afve RibZ tivM - wki t`i kvixwi K evx t`tg hvl qv, eot`i nvo ¶q |



AvnaK" RibZ RivJ Zv - AvZwi³ K`vj vmqvg mvavi YZ t`n t`tK tei ntq hvq |

Drm - `pRvZ Lv", Mvp meR kvK mewR, wPsvio, mvgy`K gvQ, wkg |

dmdi v m (Phosphorus)

KivhRuvvi Zv - `wZ I nvoftK gReZ Kiv, Aα- I ¶vti i mgZv i¶v Kiv, Pwe© cwienb I fv½v, kK¶vi Av tWkb |

AvnaK" RibZ RivJ Zv - K`vj vmqvtgi NvUwZ |

Drm - gvsm, wWg, `pRvZ `è", wkg, ev`vg |

g`vMtbv mqv g (Magnesium)

KivhRuvvi Zv - nvo I `wZ MVtb mnvnh" Kiv, mvcyji Kvfr mnvnh" Kiv, gvsmtckx mstKvPtb kw³ DrcbøKivi Rb" cØqvRbxq GbRvBgftK DtEwRZ Kiv |



Afive RibZ ti vM - `पेपु Zv, wki t` i kvi xvi K epx t_tg hvl qv ev w0avM`-nI qv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - tekx cwigv tY M0Y Ki t j Wvqwi qv n t Z cv t i |

Drm - km`, ev`vg, wkg, Mvp meR kvK meWR |

tmvWvqvg (Sodium)

KvhRvvi Zv - Aα- I qv t i mgZv, cwbi fvimv g`Zv i qv Kiv, brf`Bgcvj n UY`wgt b mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - `पेपु Zv, qavg`v, gvsm tckx tZ e`_v |

AviaK` RibZ RiUj Zv - D`P i 3Pvc |

Drm - j eY, c0uqvRvZ Lv` |

cUvmqvg (Potassium)

KvhRvvi Zv - cwbi fvimv g` i qv Kiv, brf`Bgcvj m UY`wgt b mrvh` Kiv, t c0ub `Zix t Z mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - gvsm tckx tZ `पेपु Zv, w0avM0, Kwš- teva |

AviaK` RibZ RiUj Zv - gvsm tckxi `पेपु Zv, eig, A`rfvweK ü`-ü`b |

Drm - wkg, gvsm, kvK meWR, Kj v, `p, dj gj |

tKwivBW (Chloride)

KvhRvvi Zv - cwbi fvimv g` i qv Kiv, Aα- I qv t i mgZv i qv Kiv, cw cv t Ki mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - gvsm tckx tZ e`_v, qavg`v, wki t` i kvi xvi K epx t j vc cvl qv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - eig |

Drm - j eY, c0uqvRvZ Lv` |

mj dvi (Sulphar)

KvhRvvi Zv - t c0ub, ev t qv Wb Ges _vqvwg Gi gZ Kiv R K t i |

Drm - Avgl ev t c0ubRvZ Lv` |

Avqib (Iron)

KvhRvvi Zv - w t g v t M- web `Zix t Z mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - i 3kb`Zv, Bb t dKkb, `पेपु Zv, Kwš, Z t K Pj Kwib, bL I t P vL mv`v n t q hvl qv, kvi xvi K Zvcgv t v wbcwšZ bv _vKv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - Bb t dKkb |

Drm - gvsm, wW t gi Kmg, wkg, km`, i`wU, meR kvK meWR, i Kbv dj |

wRsK (Zinc)

KvhRvvi Zv - GbRvBg, t j v t K D t E w R Z Kiv, Bbmj b `Zix t Z mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - kvi xvi K epx t_tg hvl qv, Wvqwi qv, eig, `पेपु Zv, ZK i` n t q hvl qv, Nv i Kv t Z t` ix nI qv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - i 3kb`Zv, i t 3 qv Z Ki Pw e (LDL) te to hvl qv, gvsm tckx tZ e`_v, Rj i, eig eig fve, eig |

Drm - gvsm, gvQ, km`, i`wU, wkg, ev`vg |

Av t qv Wb (Iodin)

KvhRvvi Zv - _vBi t qW ni t gvb `Zix t Z mrvh` Kiv |

Afive RibZ ti vM - _vBi t qW M- vU epx cvl qv, I Rb epx, wki t` i gvb w K I kvi xvi K epx eU n t q hvl qv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - _vBi t qW M- vU epx cvl qv |

Drm - mv g v` K Lv`, Av t qv Wv BRW j eY |

Kcvi (Copper)

KvhRvvi Zv - w t g v t M- web `Zix t Z mrvh` Kiv, t j w n Z KwYKv `Zix t Z mrvh` Kiv, GbRvB t gi KvR t K Z j wšZ Kiv |

AviaK` RibZ RiUj Zv - eig, Wvqwi qv |

Drm - wPsw, gvsm, wkg, ev`vg |

g`v`wvR (Manganese)

KvhRvvi Zv - t` n t KvI MV t b weir f b e GbRvB t gi mv t` KvR K t i |



