

વિટામીનો વિષે માહિતી

વિટામીન	રાસાયણિક નામ	શોધક	ઉણપથી થતાં રોગ	કાર્ય અને મહત્વ	શામાંથી મળે
A	રેટીનાલ	મેકકોલમ અને ડેવિસ (અમેરિકા)	⇒ ચામડીના રોગો ⇒ રતાંધળાપણું	⇒ રોગપ્રતિબંધક છે. ⇒ શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. ⇒ આંખો અને ત્વચાની જાળવણી માટે ઉપયોગી.	⇒ લીલા શાકભાજી, કેળા, કેરી, ગાજર, દૂધ,ટામેટા, માંસ, ઈંડા,માછલીના ચક્રતનું તેલ
B		મેકકોલમ (અમેરિકા)	⇒ કબજીયાત, અપચો ⇒ બેરીબેરી, પેલાગ્રા	⇒ પાચનશક્તિવધારે છે. ⇒ સ્નાયુઓ મજબૂત કરે છે. ⇒ જૈવરાસાયણિકપ્રક્રિયાઓ માટે જરૂરી છે.	⇒ દૂધ,સોયાબીન,ડુંગળી,બટાટા,ખજૂર, કઠોળ, ઈંડા, ફણગાવેલા કઠોળ
C	એસ્કોબિક એસિડ	ફ્રેડરિક હોબ્સ્ટ (નોર્વે)	⇒ રક્તપિત્ત, ⇒ દાંતનો રોગ ⇒ સ્કર્વી	⇒ લોહી શુદ્ધ કરે છે. ⇒ દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરે છે. ⇒ હાડકાના બંધારણ માટે ઉપયોગી છે. ⇒ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે.	⇒ આંબળા,સંતરા, નારંગી, લીંબુ, લીલા શાકભાજી, અન્ય ખાટાં ફળ
D	કોલ કેલ્સિફેરોલ	મેકકોલમ (અમેરિકા)	⇒ સુક્તાન	⇒ હાડકાના બંધારણ માટે ઉપયોગી છે. ⇒ દાંતની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે.	⇒ દૂધ, માખણ,ઘી, કોડલીવર ઓઈલ, સૂર્યના કિરણોમાંથી
E	ટોકોફેરોલ		⇒ સ્ત્રીના વંધ્યત્વ અને પુરૂષમાં નપુંસકતા ⇒ પાંડુરોગ	⇒ જનનેન્ડ્રિયનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરવામાં સહાયભૂત થાય છે. ⇒ કોષોની અખંડતાજાળવવા માટે જરૂરી છે.	⇒ દૂધ, માખણ, કેળા, ટામેટા, લીલાશાકભાજી, ઈંડા, માંસ
K	ફ્ટોમેનાડિયોન		⇒ ચક્રતનારોગો થાય.	⇒ ચયાપચયની ક્રિયાઓના ⇒ રક્તનાસંવર્ધનમાં મદદ કરે છે. ⇒ રક્તસ્રાવ વધુ સમય ચાલુ રહે છે.	⇒ ગાજર, ફલાવર, કોબીજ અને વનસ્પતિજન્ય તેલ