

शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, रासायनिक नाम व प्रमुख स्रोतों की सूची

विटामिन के रासायनिक नाम व प्रमुख स्रोतों की सूची:

विटामिन किसे कहते हैं?

विटामिन या जीवन सत्व भोजन के अवयव हैं जिनकी सभी जीवों को अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। रासायनिक रूप से ये कार्बनिक यौगिक होते हैं। उस यौगिक को विटामिन कहा जाता है जो शरीर द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्वयं उत्पन्न नहीं किया जा सकता बल्कि भोजन के रूप में लेना आवश्यक हो। विटामिन एक बहुत आवश्यक खाद्यंश है। मनुष्य के खाद्य में निम्न पदार्थों का रहना जरूरी है: (1) प्रोटीन, (2) कार्बोहाइड्रेट, (3) बसा, (4) खनिज पदार्थ, (5) विटामिन, तथा (6) जल। ये सब पदार्थ मनुष्य को दिन-प्रतिदिन के आहार से मिलते हैं। विटामिन की प्रतिदिन की आवश्यक मात्रा संतुलित भोजन से प्राप्त होती है।

प्रमुख विटामिनों के रासायनिक नामों की सूची:

विटामिन का नाम	रासायनिक नाम	स्रोत
विटामिन-ए	रेटीनॉल	अंडा, पनीर, हरी सब्जी, दूध, मछलीयकृत तेल
विटामिन-बी1	थायमिन	तिल, सब्जियाँ, मूंगफली, सुखी मिर्च, यकृत अंडा, बिना घुली दाल
विटामिन-बी2	राइबोफ्लेविन	दूध, हरी सब्जिया, खमीर, मांस,
विटामिन-बी3	नियासिन	दूध, मूंगफली, गन्ना, मांस, टमाटर
विटामिन-बी5	पेंटोथेनिक अम्ल	आलू, टमाटर, मूंगफली, मांस, पत्ती वाली सब्जी
विटामिन-बी6	पाईरीडाक्सिन	अनाज़, यकृत, मांस,
विटामिन-बी7	बायोटिन	दूध, मांस, यकृत, अंडा
विटामिन-बी9	फोलेटेस	पत्तेदार सब्जियां, पास्ता, रोटी, अनाज, यकृत
विटामिन-बी12	क्यानोकोबलामिन	कलेजी, दूध, यकृत
फोलिक अम्ल	तेरोईल ग्लूटेमिक	दाल, अंडा, यकृत, सेम, सब्जिया
विटामिन-सी	एस्कॉर्बिक अम्ल	टमाटर, संतरा, खट्टे पदार्थ, मिर्च, अंकुरित अनाज़
विटामिन-डी	केल्सिफेरोल	रिकेट्स(बच्चों में), ओस्टोमलेशिया(वयस्क में)
विटामिन-इ	टेकोफेरोल	मक्खन, दूध, पत्ती वाली सब्जियाँ, वनस्पति तेल, अंकुरित गेहूँ
विटामिन-के	फिलोक्विनॉ	टमाटर, हरी सब्जियाँ