

# विटामिन के रासायनिक नाम व उनके प्रमुख स्रोत

[S samanyagyan.com/hindi/gk-chemical-names-and-sources-of-vitamins](http://samanyagyan.com/hindi/gk-chemical-names-and-sources-of-vitamins)

## विटामिन के रासायनिक नाम व प्रमुख स्रोतों की सूची: (Chemical Names of Vitamins and Major Sources in Hindi)

### 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 खाद्यांश 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।

विटामिन्स के रासायनिक नाम और स्रोत से सम्बंधित प्रश्न लगभग सभी प्रतियोगिता परीक्षाओं में पूछे जाते हैं। इस पोस्ट में किन-किन खाद्य पदार्थों में कौन-कौन सा विटामिन होता है इसकी भी जानकारी दी गयी है:-

### प्रमुख विटामिनों के रासायनिक नामों की सूची: (List of chemical names of major vitamins)

| विटामिन का नाम | रासायनिक नाम    | स्रोत                                                         |
|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| विटामिन-ए      | रेटीनॉल         | अंडा, पनीर, हरी सब्जी, दूध, मछलीयकृत तेल                      |
| विटामिन-बी1    | थायमिन          | तिल, सब्जियाँ, मूंगफली, सुखी मिर्चे, 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    | अनाज, यकृत, मांस,                                             |
| विटामिन-बी7    | बायोटिन         | दूध, मांस, यकृत, अंडा                                         |
| विटामिन-बी9    | फोलेटेस         | पत्तेदार सब्जियाँ, पास्ता, रोटी, अनाज, यकृत                   |

| विटामिन का नाम | रासायनिक नाम     | स्रोत                                                       |
|----------------|------------------|-------------------------------------------------------------|
| 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 अनाज             |
| विटामिन-डी     | केल्सिफेरॉल      | रिकेट्स(बच्चों में), ओस्टोमलेशिया(वयस्क में)                |
| विटामिन-इ      | टोकोफेरॉल        | मक्खन, दूध, पत्ती वाली सब्जियाँ, वनस्पति तेल, अंकुरित गेहूँ |
| विटामिन-के     | फिलोक्विनॉन      | टमाटर, हरी सब्जियाँ                                         |

### **इन्हें भी पढ़ें: विटामिन के प्रमुख कार्य, प्रभाव एवं कमी से होने वाले रोग**

नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तर प्रतियोगी परीक्षाओं को ध्यान में रख कर बनाए गए हैं। यह भाग हमें सुझाव देता है कि सरकारी नौकरी की परीक्षाओं में किस प्रकार के प्रश्न पूछे जा सकते हैं। यह प्रश्नोत्तरी एसएससी (SSC), यूपीएससी (UPSC), रेलवे (Railway), बैंकिंग (Banking) तथा अन्य परीक्षाओं में भी लाभदायक है।

### **महत्वपूर्ण प्रश्न और उत्तर (FAQs):**

**प्रश्न:** कौन-सा विटामिन आँखों के लिए अच्छा होता है?

**उत्तर:** विटामिन B12 में (Exam - SSC STENO G-C Dec, 1996)

**प्रश्न:** विटामिन बी12 में कौन-सी धातु विद्यमान है?

**उत्तर:** कोबाल्ट (Exam - SSC LDC Aug, 1995)

**प्रश्न:** आँखों के स्वस्थ कार्य में कौन-सा विटामिन सहायता करता है?

**उत्तर:** विटामिन-A (Exam - SSC AG Jan, 1998)

**प्रश्न:** विटामिन-C में कौन-सा अम्ल उपस्थित रहता है?

**उत्तर:** एस्कॉर्बिक अम्ल (Exam - SSC AG Jan, 1998)

**प्रश्न:** विटामिन 'ए' की कमी के कारण सामान्यतः शरीर का कौन-सा अंग प्रभावित है?

**उत्तर:** आँख (Exam - SSC LDC Oct, 1998)

**प्रश्न:** कौन-सा विटामिन रुधिर के स्कंदन (कोएगुलेशन) के लिए आवश्यक है?

**उत्तर:** विटामिन-k (Exam - SSC SOC Dec, 2000)

**प्रश्न:** विटामिन E मुख्य रूप से किसके लिए महत्वपूर्ण है?

**उत्तर:** लिंग-ग्रंथियों की सामान्य क्रिया में (Exam - SSC CML May, 2001)

**प्रश्न:** 'गाजर' किस विटामिन का एक सम्पन्न स्रोत है?

**उत्तर:** विटामिन-A (Exam - SSC CML May, 2002)

**प्रश्न:** आँवला में कौन-सा विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है?

**उत्तर:** विटामिन-C (Exam - SSC CML May, 2002)

**प्रश्न:** रक्त स्कंदन में कौन विटामिन सहायक होता है?

**उत्तर:** विटामिन 'K' (Exam - SSC SOA Dec, 2003)

**You just read:** Shareer Ke Lie Aavashyak Vitaamin, Raasaayanik Naam Va Pramukh Sroto Ki Suchi