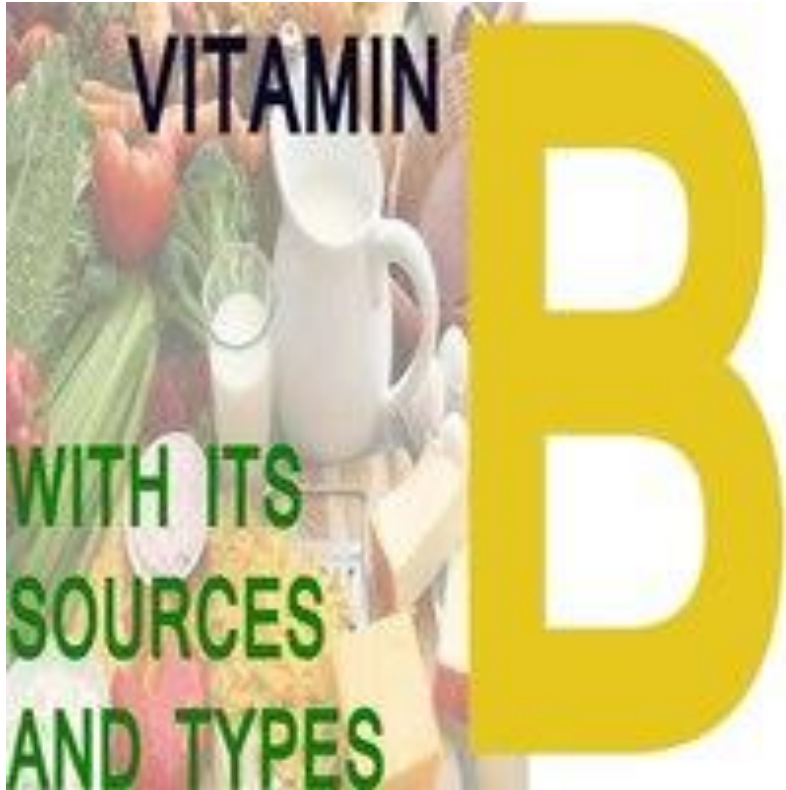


# Vitamins and types of Vitamin

**Vitamins** are nutrients your body needs to function and fight off disease. Your body cannot produce vitamins itself, so you must get them through food you eat or in some cases supplements. There are 13 vitamins that are essential to your body working well. Knowledge of the different types and understanding the purpose of these vitamins are important for good health. Vitamins are substances that your body needs to grow and develop normally. There are 13 vitamins your body needs.



vitamin and its types[/caption]

## • विटामिन - 'A'

रासायनिक नाम : रेटिनाॅल

कमी से रोग: रतौंधी

स्त्रोत (Source): गाजर, दूध, अण्डा, फल

## • विटामिन - 'B1'

रासायनिक नाम: थायमिन

कमी से रोग: बेरी-बेरी

स्त्रोत (Source): मुंगफली, आलू, सब्जियाँ

## • विटामिन - 'B2'

रासायनिक नाम: राइबोफ्लेबिन

कमी से रोग: त्वचा फटना, आँख का रोग

स्त्रोत (Source): अण्डा, दूध, हरी सब्जियाँ

## • विटामिन - 'B3'

रासायनिक नाम: पैण्टोथेनिक अम्ल

कमी से रोग: पैरों में जलन, बाल सफेद

स्त्रोत (Source): मांस, दूध, टमाटर, मूंगफली

## • विटामिन - 'B5'

रासायनिक नाम: निकोटिनेमाइड (नियासिन)

कमी से रोग: मासिक विकार (पेलाग्रा)

स्त्रोत (Source): मांस, मूंगफली, आलू

## • विटामिन - 'B6'

रासायनिक नाम: पाइरीडॉक्सिन

कमी से रोग: एनीमिया, त्वचा रोग

स्त्रोत (Source): दूध, मांस, सब्जी

## • विटामिन - 'H / B7'

रासायनिक नाम: बायोटिन

कमी से रोग: बालों का गिरना , चर्म रोग

स्त्रोत (Source): यीस्ट, गेहूँ, अण्डा

## • विटामिन - 'B12'

रासायनिक नाम: सायनोकोबालमिन

कमी से रोग: एनीमिया, पाण्डू रोग

स्त्रोत (Source): मांस, कजेली, दूध

## • विटामिन - 'C'

रासायनिक नाम: एस्कॉर्बिक एसिड

कमी से रोग: स्कर्वी, मसूड़ों का फुलना

स्त्रोत (Source): आँवला, नींबू, संतरा, नारंगी

## • विटामिन - 'D'

रासायनिक नाम: कैल्सिफेराॅल

कमी से रोग: रिकेट्स

स्त्रोत (Source): सूर्य का प्रकाश, दूध, अण्डा

## • विटामिन - 'E'

रासायनिक नाम: टेकोफेराॅल

कमी से रोग: जनन शक्ति का कम होना

स्त्रोत (Source): हरी सब्जी, मक्खन, दूध

## • विटामिन - 'K'

रासायनिक नाम: फिलोक्वीनाँन

कमी से रोग: रक्त का थक्का न बनना

स्त्रोत (Source): टमाटर, हरी सब्जियाँ, दूध

### MCQ

**QUE (01) :** विटामिन 'सी' का रासायनिक नाम क्या है ?

[A] रेटिनाँल

[B] एस्कार्बिक एसिड

[C] कैल्सिफेराँल

[D] टेकोफेराँल

**सही उत्तर (Answer) :** [B]

**QUE (02) :** रतौंधी किस विटामिन के कमी से होता है ?

[A] विटामिन 'ए'

[B] विटामिन 'बी'

[C] विटामिन 'सी'

[D] विटामिन 'डी'

**सही उत्तर (Answer) :** [A]

**QUE (03) :** विटामिन 'सी' का सबसे अच्छा स्त्रोत क्या है ?

[A] मांस

[B] दूध

[C] आँवला

[D] गाजर

**सही उत्तर (Answer) :** [C]

**QUE (04) :** 'बेरी-बेरी' रोग किस विटामिन की कमी के कारण होता है ?

[A] विटामिन 'सी'

[B] विटामिन 'ई'

[C] विटामिन 'बी1'

[D] विटामिन 'ए'

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (05) :** "वसा" में घुलनशील विटामिन कौन सा होता है ?

[A] विटामिन 'ए'

[B] विटामिन 'डी'

[C] विटामिन 'के'

[D] इनमें से सभी

**सही उत्तर (Answer) : [D]**

**QUE (06) :** "जल" में घुलनशील विटामिन है ?

[A] विटामिन 'बी'

[B] विटामिन 'सी'

[C] दोनों ही

[D] इनमें से कोई नहीं

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (07) :** विटामिन 'बी' का रासायनिक नाम कौन सा है ?

[A] रेटिनाॅल

[B] थायमिन

[C] एस्कार्बिक एसिड

[D] टेकोफेराॅल

**सही उत्तर (Answer) : [B]**

**QUE (08) :** विटामिन 'ए' का रासायनिक नाम है -

[A] रेटिनाॅल

[B] थायमिन

[C] एस्कार्बिक एसिड

[D] कैल्सिफेराॅल

**सही उत्तर (Answer) : [A]**

**QUE (09) :** 'स्कर्वी' रोग किस विटामिन की कमी के कारण होता है -

- [A] विटामिन 'ए'
- [B] विटामिन 'बी'
- [C] विटामिन 'सी'
- [D] विटामिन 'डी'

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (10) :** विटामिन 'डी' का सर्वोत्तम स्रोत होता है -

- [A] अण्डा
- [B] दूध
- [C] सूर्य का प्रकाश
- [D] हरी सब्जी

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (11) :** विटामिन 'बी-7' का रासायनिक नाम कौन सा है -

- [A] पाइरीडाॅक्सीन
- [B] बायोटीन
- [C] एस्कार्बिक एसिड
- [D] फिलोक्वीनाॅन

**सही उत्तर (Answer) : [B]**

**QUE (12) :** "नपुसंकता या बंध्यता" किस विटामिन के कमी के कारण होता है -

- [A] विटामिन 'ए'
- [B] विटामिन 'के'
- [C] विटामिन 'ई'
- [D] विटामिन 'डी'

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (13) :** विटामिन 'के' का रासायनिक नाम क्या है ?

- [A] टेकोफेराॅल
- [B] फिलोक्वीनाॅन
- [C] कैल्सिफेराॅल
- [D] नियासीन

**सही उत्तर (Answer) :** [B]

**QUE (14) :** मछलियों के यकृत के तेल में कौन सी विटामिन की बहुलता होती है ?

- [A] विटामिन 'ए'
- [B] विटामिन 'बी'
- [C] विटामिन 'सी'
- [D] विटामिन 'ई'

**सही उत्तर (Answer) :** [A]

**QUE (15) :** कौन सा विटामिन गर्म करने पर नष्ट हो जाता है

- [A] विटामिन 'ए'
- [B] विटामिन 'बी-6'
- [C] विटामिन 'सी'
- [D] विटामिन 'ई'

**सही उत्तर (Answer) :** [C]

**QUE (16) :** विटामिन 'डी' की कमी से होने वाला रोग कौन सा है -

- [A] एनीमिया
- [B] तपेदिक
- [C] स्कर्वी
- [D] रिकेट्स

**सही उत्तर (Answer) :** [D]

**QUE (17) :** "विटामिन" शब्द किसने दिया था ?

- [A] मेंडल

- [B] लुई पाश्चर
- [C] फन्क
- [D] सिन्क्लेयर

**सही उत्तर (Answer) : [C]**

**QUE (18) :** "रक्त को थक्का" बनाने में सहायक होता है -

- [A] विटामिन 'ई'
- [B] विटामिन 'के'
- [C] विटामिन 'डी'
- [D] विटामिन 'सी'

**सही उत्तर (Answer) : [B]**

**QUE (19) :** विटामिन 'ए' एवं 'बी' के आविष्कारक कौन थे -

- [A] फन्क
- [B] मैकुलन
- [C] होल्कट
- [D] हाॅपकिन्स

**सही उत्तर (Answer) : [B]**

**QUE (20) :** विटामिन 'ए' की कमी से कौन सा रोग होता है ?

- [A] स्कर्वी
- [B] रतौंधी
- [C] बेरी-बेरी
- [D] एनीमिया

**सही उत्तर (Answer) : [B]**

**Thanks for Downloading**



For More GK topics: <https://onlinejobgyan.com/>

# भारत की पंचवर्षीय योजनाएं

<http://bit.ly/2La2cFt>

**List of Schemes/ Yojana Launched by Modi**

<http://bit.ly/2MVVAqD>

**All Sports /tournament Venues For SSC CGL | SSC MTS | BANK PO | RAILWAY | HSSC | CTET | HTET**

<http://bit.ly/2LvMfWd>