

Vitamin A (Retinol) **विटामिन A** (रेटिनोल)

उपयोग

मजबूत और स्वस्थ दांत, स्वस्थ त्वचा, कोमल ऊतकों को बनाए रखता है
स्वस्थ सशरीरिक त्वचा

स्रोत

पत्तेदार पत्तेदार सब्जियाँ, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कद्दू, दूध, पनीर
मक्खन, अंडे सब्जियां, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कद्दू, दूध

Vitamin D (Colecalciferol) **विटामिन D** (कोलेकल्सीफेरोल)

फ़ायदे

कैल्शियम का अवशोषण, हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है,
शारीरिक विकास

स्रोत

सूरज की रोशनी, अंडे की जर्दी, जिगर, फैटी मछली

Vitamin D विटामिन E

फ़ायदे

लाल रक्त कोशिकाओं का निमणि करता है

स्रोत

बहुअसंतृप्त तेल, साबुत अनाज, सब्जियाँ, पागल, बीज
अंडे की जर्दी

विटामिन K

फ़ायदे

हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करता है

रक्त जमावट

सूत्रों का कहना है

पालक
ब्रोकोली
गोभी
एस्परेगसविटामिन ई
फ़ायदे

लाल रक्त कोशिकाओं का निमणि करता है
सूत्रों का कहना है

बहुअसंतृप्त तेल
साबुत अनाज
सब्जियाँ
पागल
बीज
अंडे की जर्दी
विटामिन K
फ़ायदे

हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करता है
रक्त जमावट
सूत्रों का कहना है

पालक
ब्रोकोली
गोभी
एस्परेगसविटामिन ई
फ़ायदे

लाल रक्त कोशिकाओं का निमणि करता है
सूत्रों का कहना है

बहुअसंतृप्त तेल
साबुत अनाज
सब्जियाँ
पागल
बीज
अंडे की जर्दी
विटामिन K
फ़ायदे

हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करता है
रक्त जमावट
सूत्रों का कहना है

पालक
ब्रोकोली
गोभी
एस्परेगसविटामिन ई
फ़ायदे

लाल रक्त कोशिकाओं का निमणि करता है
सूत्रों का कहना है

बहुअसंतृप्त तेल
साबुत अनाज
सब्जियाँ
पागल
बीज
अंडे की जर्दी
विटामिन K
फ़ायदे

हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करता है
रक्त जमावट
सूत्रों का कहना है

पालक
ब्रोकोली
गोभी
एस्परेगस

विटामिन के प्रकार, उपयोग एवं स्रोत :

Vitamin A (Retinol)

उपयोग

मजबूत और स्वस्थ दांत, स्वस्थ त्वचा, कोमल ऊतकों को बनाए रखता है
स्वस्थ सशरीरिक त्वचा

स्रोत

पत्तेदार पत्तेदार सब्जियाँ, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कद्दू, दूध, पनीर
मक्खन, अंडे सब्जियां, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कद्दू, दूध