Vitamin A (Retinol) विरामिन A (रेटिनोल) उपयोग मजबूत और स्वस्थ दांत, स्वस्थ त्वचा, कोमल ऊतकों को बनाए रखता है स्वस्थ सशरीरिक त्वचा स्रोत पत्तेदार पत्तेदार सिन्याँ, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कद्दू, दूध, पनीर मक्खन, अंडे सिन्याँ, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कदू, दूध Vitamin D (Colecalciferol) विरामिन D (कोलेकल्सीफेरोल) फायदे केलिशयम का अवशोषण, हिंडुयों और दांतों को मजबूत बनाता है, शारीरिक विकास स्रोत सूरज की रोशनी, अंडे की जदीं, जिगर, फैटी मछली Vitamin D विरामिन E फायदे लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है स्रोत बहुअसंतृप्त तेल, साबुत अनाज, सिन्तियाँ, पागल, बीज अंडे की जदीं विरामिन K फ़ायदे हिंदुयों के स्वास्थ्य में सुधार करता है रक्त जमावट पारों का करता है	विरामिन 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 सिब्जियाँ, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कहू, दूध, पनीर मक्खन, अंडे सिब्जियां, नारंगी फल, गाजर, शकरकंद, कहू, दूध
सूत्रों का कहना है पालक ब्रोकोली गोभी एस्परैगसविटामिन ई फ़ायदे लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है	
सूत्रों का कहना है बहुअसंतृप्त तेल साबुत अनाज सब्ज़ियाँ पागल बीज अंडे की जर्दी विटामिन K	
हिंडुयों के स्वास्थ्य में सुधार करता है रक्त जमावट सूत्रों का कहना है	
पालक ब्रोकोली गोभी एस्परैगसविटामिन ई फ़ायदे लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है	
सूत्रों का कहना है बहुअसंतृप्त तेल साबुत अनाज सब्ज़ियाँ पागल बीज अंडे की जर्दी विटामिन K फ़ायदे	
हिंडुयों के स्वास्थ्य में सुधार करता है रक्त जमावट सूत्रों का कहना है	
पालक ब्रोकोली गोभी एस्परैगसविटामिन ई फ़ायदे	
लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है सूत्रों का कहना है	
बहुअसंतृप्त तेल साबुत अनाज सब्ज़ियाँ पागल बीज अंडे की जर्दी विटामिन K फ़ायदे हिड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करता है रक्त जमावट सूत्रों का कहना है पालक ब्रोकोली गोभी एस्परैगस	