



Website: [shikshaporibar.in](http://shikshaporibar.in)

## ❖ প্রশ্নোত্তরে ভারতরত্ন ❖

ভারতরত্ন পুরস্কার সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর | Bharat Ratna award related questions & answers |

☆ ভিটামিন আবিষ্কার করেন কাশিমির ফ্রাঙ্ক 1912 সালে।

### ❖ ভিটামিনের প্রকারভেদ ❖

দ্রবণীয়তা অনুসারে ভিটামিনকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

১. স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন, যেমন- A,D,E,K
২. জলে দ্রবণীয় ভিটামিন, যেমন- B Complex, C

### ভিটামিন A

✱ রাসায়নিক নাম : রেটিনল

✱ উৎস

- উদ্ভিজ্জ উৎস : গাজর, লেটুস শাক, বাঁধাকপি, টমেটো
- প্রাণীজ উৎস : কড, হাঙ্গুর প্রভৃতি সামুদ্রিক মাছের যকৃৎ নিঃসৃত তেল, ডিম, দুধ।

✱ প্রধান কাজ : রেটিনার গঠন ও চোখের কর্মক্ষমতা রক্ষা করা।

✱ অভাবজনিত রোগ : রাতকানা।

### ভিটামিন B কমপ্লেক্স

✱ রাসায়নিক নাম :

B1-থিয়ামিন

B2-রাইবোফ্লাভিন

B3-নিয়াসিন

B5-প্যানটোথেনিক অ্যাসিড

B7-বায়োটিন

B12-সায়ানোকোবালামিন

✱ উৎস :

[Type here]

- উদ্ভিজ্জ উৎস : টেঁকিছাটা চাল, লাল আটা, পালং শাক, মটরশুটি।
- প্রাণীজ উৎস : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ।

\* প্রধান কাজ - স্নায়ু কোষ সুস্থ রাখা, মিউকাস পর্দা সুস্থ রাখা।

\* অভাবজনিত রোগ :

B1-বেরিবেরি।

B2-মুখে ঘা বা স্টোমাইটিস।

B3-পেলেগ্রা।

B5-অনিদ্রা।

B7-রক্তাল্পতা।

B12- রক্তাল্পতা।

### ভিটামিন C

\* রাসায়নিক নাম: অ্যাসকরবিক অ্যাসিড

\* উৎস :

- উদ্ভিজ্জ উৎস : সমস্ত রকম টক জাতীয় ফল যেমন লেবু, আম, আমলকী ইত্যাদি।
- প্রাণীজ উৎস : মাতৃ স্তনদুগ্ধ, ডিম ইত্যাদি।

\* প্রধান কাজ : দাঁতের মাড়ি সুস্থ রাখা, রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করা, রড কোষ গঠন করা।

\* অভাবজনিত রোগ : স্কার্ভি রোগ

### ভিটামিন D

\* রাসায়নিক নাম : ক্যালসিফেরল

\* উৎস :

- উদ্ভিজ্জ উৎস : বিভিন্ন উদ্ভিজ্জ তেল
- প্রাণীজ উৎস : কড, হ্যালিবাট প্রভৃতি সামুদ্রিক মাছের যকৃৎ নিঃসৃত তেল।

\* প্রধান কাজ : অস্থি গঠনে সহায়তা করা।

\* অভাবজনিত রোগ : শিশুদের রিকেট ও বড়দের অস্টিওম্যালোসিয়া।

### ভিটামিন E

\* রাসায়নিক নাম : টোকোফেরল

\* উৎস :

- উদ্ভিজ্জ উৎস : মটরশুটি, লেটুস শাক, গমের অঙ্কুর নিঃসৃত তেল।
- প্রাণীজ উৎস : ডিম, দুধ, তেল ইত্যাদি।

[Type here]

✱ প্রধান কাজ : বক্ষ্যাত্ব প্রতিরোধ করা, দ্রাণের বৃদ্ধিতে সাহায্য করা।

✱ অভাবজনিত রোগ : বক্ষ্যাত্ব, মাতৃ স্তনদুগ্ধ ক্ষরন হ্রাস।

## ভিটামিন K

✱ রাসায়নিক নাম : ফাইলোকুইনোন

✱ উৎস:

- উদ্ভিজ্জ উৎস : বাঁধাকপি, টমেটো, পালংশাক, আলফা আলফা শাক।
- প্রাণিজ উৎস : সয়াবিন, দুধ, মাখন, শুকরের যকৃৎ নিঃসৃত তেল।

✱ প্রধান কাজ : রক্ততঞ্চনে সাহায্য করা।

✱ অভাবজনিত রোগ : রেমারেজ বা রক্তক্ষরণ।

সমস্ত আপডেট পেতে আমাদের টেলিগ্রাম চ্যানেলে যুক্ত হয়ে যান

Shikshaporibar : Free Study Material



www.shikshaporibar.in



পরীক্ষার প্রস্তুতি



shikshaporibar