



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

## ভিটামিন কি ?

সুষম খাদ্যের ছয়টি উপাদানের মধ্যে একটি হল ভিটামিন, যা বিভিন্ন খাদ্যে স্বল্পমাত্রায় থাকে এবং জীবের পুষ্টি সাধনে, স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশে এবং প্রজননে অত্যাবশ্যকীয় ভূমিকা রাখে।

ভিটামিন আবিষ্কার করেন কাশিমির ফ্রাঙ্ক 1912 সালে।

### ✧ ভিটামিনের প্রকারভেদ ✧

দ্রবণীয়তা অনুসারে ভিটামিনকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

1. স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন, যেমন- A,D,E,K
2. 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-প্যানটোটেনিক অ্যাসিড

B7-বায়োটিন

B12-সায়ানোকোবালামিন

✱ উৎস :

- 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।

- **প্রাণিজ উৎস :** ডিম, দুধ, তেল ইত্যাদি।
- \* **প্রধান কাজ :** বক্ষ্যাত্ব প্রতিরোধ করা, দ্রুতের বৃদ্ধিতে সাহায্য করা।
- \* **অভাবজনিত রোগ :** বক্ষ্যাত্ব, মাতৃ স্তনদুগ্ধ ক্ষরণ 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।