

LDC - 2024

NATURAL SCIENCE CLASS - 1

ജീവകങ്ങളും

അപര്യാപ്തതാ രോഗങ്ങളും

UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC
SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ

കോഡ്

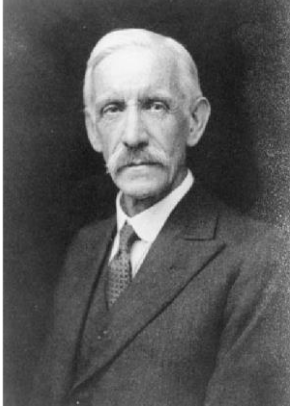


മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വിഡിയോ ക്ലാസ് കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>

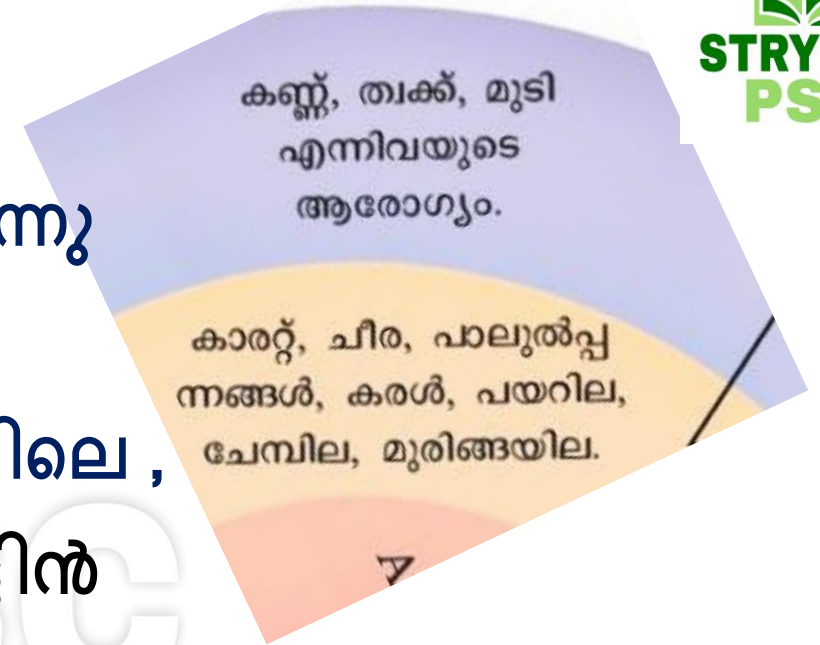




- ✓ 'ജീവകം' എന്ന പദം നാമകരണം ചെയ്തത് - കാസിമർ ഫക്
- ✓ വൈറ്റമിൻ കണ്ടുപിടിച്ചത്
ഫ്രെഡറിക് ഗൌലാൻറ് ഹോപ്കിൻസ് (1929 നോബൽ)
- ✓ 'കോ എൻസൈം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ആഹാര ഘടകം - ജീവകം
- ✓ ആകെ 13 ജീവകങ്ങൾ , 8 എണ്ണം ബി കോംപ്ലക്സിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു
- ✓ രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു
 - ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്നത് (B, C ,)
 - കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്നത് (K, E , D , A)

ജീവകം എ (റെറ്റിനോൾ)

- പ്രകൃത്യാൽ കാണപ്പെടുന്നു
- ഇലക്കറികളിൽ നിന്നും ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നു
- തേൻ , പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ
- ജീവകം എ യുടെ സ്രോതസ്സ് - ചീര , മുരിങ്ങയിലെ , കാർറ്റ് (ഓറഞ്ച് നിറത്തിനു കാരണം - കരോട്ടിൻ പ്രോവൈറ്റമിൻ എ എന്നറിയപ്പെടുന്നു - ബീറ്റാകരോട്ടിൻ)
- കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ട പ്രധാന ജീവകം
- ജീവകം എ സംഭരിക്കുന്നത് - കരളിൽ
- പല്ലുകളുടെ ക്രമരഹിതമായ വളർച്ചയ്ക്ക് കരാണമാകുന്ന ജീവകം



ജീവകം എ (റെറ്റിനോൾ)

- പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പിനൊപ്പം കുഞ്ഞിന് നൽകുന്ന വൈറ്റമിൻ
- രോഗങ്ങൾ - സിറോഫ്താൽമിയ (മാലകണ്ണ്) ,
നിശാസ്യത (രാത്രികാലങ്ങളിൽ വൃക്തമായി വസ്തുക്കളെ
കാണാൻ സാധിക്കാത്തത്)
- കെരാറ്റോമലാസിയ
- ‘ആൻറി സിറോഫ്താൽമിക്’ വൈറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- വൈറ്റമിൻ എ കണ്ടുപിടിച്ച്
 - എൽമർ മകുലം , മാർഗരറ്റ് ഡേവിസ്

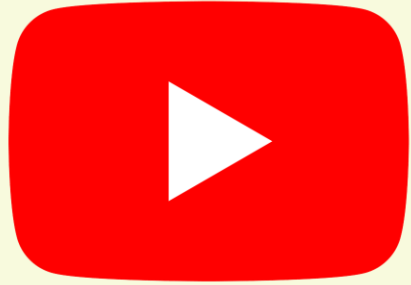
ജീവകം ഡി (കാൽസിഫറോൾ)

- സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികളുടെ സഹായത്തോടെ ത്വക്കിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകം
- ശരീരത്തിൽ കാൽസ്യത്തിന്റെ ആഗരിണത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു
- അസ്ഥികളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ വൈറ്റമിൻ
- പച്ചക്കറികളിൽ നിന്നും ലഭിക്കാത്ത ജീവകം
- സൺഷൈൻ വൈറ്റമിൻ ,
സ്റ്റീറോയ്ഡ് വൈറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു



ജീവകം ഡി (കാൽസിഫറോൾ)

- ജീവകം ഡി യുടെ 2 രൂപങ്ങളാണ്
- ജീവകം ഡി 2 - ഏർഗോസ്റ്റീറോൾ
- ജീവകം ഡി 3 - കോൾ കാൽസിഫറോൾ
- ജീവകം ഡിയുടെ സ്രോതസ്സ് - പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ , മത്സ്യം , മീനെണ്ണ
- രോഗം കുട്ടികളിൽ - റിക്കറ്റ്സ് (കണ) ,
മുതിർന്നവരിൽ - ഓസ്റ്റിയോ മലേഷ്യ



- **PSC Study Plan**
- **Daily Current Affairs**
- **PYQ**
- **Study Notes**
- **Model Exams**

SUBSCRIBE NOW



വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക

What's up - **7306118242**

ജീവകം ഇ (ടോക്കോഫെറോൾ)



നാഡികളുടെയും
ചുവന്ന രക്താണുക്ക
ളുടെയും ആരോഗ്യം.

- ഹോർമോണായി കണക്കാക്കാവുന്ന ജീവകം
- ബ്യൂട്ടി വിറ്റാമിൻ
- പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ജീവകം
- രോഗം (അവസ്ഥ) - **വന്ധ്യത**
- ഒരു നിരോക്സീകാരികൂടിയായ ജീവകം
- ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ജീവകം
- ഇ യുടെ സ്രോതസ്സ് - സസ്യ എണ്ണകൾ, കൂതിർത്ത കടല
- മുട്ടയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ജീവകം - ഇ

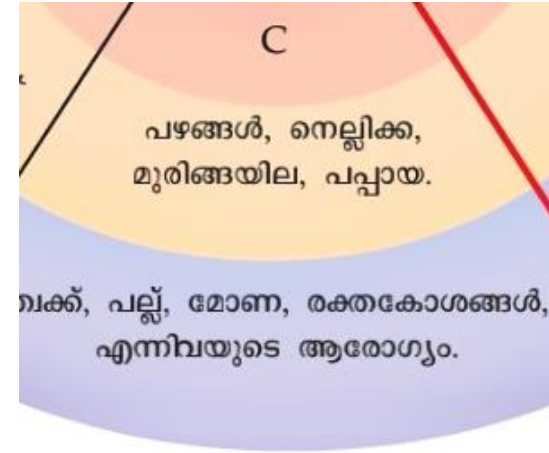
ജീവകം കെ (ഫില്ലോകപിനോൺ)

- രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവകം
- കൊയാഗുലേഷൻ വൈറ്റമിൻ
- ആൻറി ഹെമറേജിക് വൈറ്റമിൻ
- കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു
- സ്രോതസ്സ് - കാബേജ് , കോളിഫ്ലവർ , ചീര
- തണുപ്പിക്കുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ജീവകം
- ജീവകം കെ - യിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തു - പ്രോത്രാംബിൻ
- രോഗം - ഹീമോഫിലിയ
(ഹീമോഫിലിയ ദിനം - ഏപ്രിൽ 17)



ജീവകം സി (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്)

- വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റമിൻ
- ക്രിത്രിമമായി നിർമിച്ച ആദ്യ ജീവകം
- (സിട്രിക് അടങ്ങിയ ഫ്രൂട്ട്സ്) ഓറഞ്ച് , നാരങ്ങ ,നെല്ലിക്ക എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു
- യുവത്വം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവകം
- ആന്റി കാൻസർ വൈറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിക്ക് ആവശ്യമായ ജീവകം
- ജലദോഷത്തിന് ഉത്തമ ഔഷധം
- മുത്രത്തിലൂടെ വിസർജിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകം



UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC
SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ

കോഡ്



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ **വിഡിയോ ക്ലാസ്** കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>





ജീവകം സി (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്)

- പാകം ചെയ്താൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- ശരീരത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ജീവകം
- മുറിവുണ്ടാകാൻ കാര്യമായ സംഭാവനകൾ എടുക്കുന്നത് ജീവകം സിയുടെ അഭാവം മൂലമാണ്
- പാൽ മുട്ട എന്നിവയില്ലാത്ത ജീവകം
- രോഗം - **സ്കർവി** (നാവികരുടെ പ്ലേഗ്)
മോണയിലെ രക്തസ്രാവത്തിന് കാരണമാകുന്നു

അടച്ചുവച്ചില്ലെങ്കിൽ

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേവിക്കു ന്നോൾ അവയിലെ വിറ്റാമിൻ C നീരാ വിയിൽ ലയിക്കുന്നു. ഇത് നീരാവി യോടൊപ്പം എളുപ്പം പുറത്തു പോവു ന്നു. അതിനാൽ അടച്ചു വേവിക്കുന്ന താണ് നല്ലത്.

- ജീവകം എ - റെറ്റിനോൾ
- ജീവകം ബി 1 - തയാമിൻ
- ജീവകം ബി 2 - റൈബോഫ്ലാവിൻ
- ജീവകം ബി 3 - നിയാസിൻ (നിക്കോട്ടിനിക് ആസിഡ്)
- ജീവകം ബി 5 - പാൻറോതെനിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ബി 6 - പിരിഡോക്സിൻ
- ജീവകം ബി 7 - ബയോട്ടിൻ
- ജീവകം ബി 9 - ഫോളിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ബി 12 - സയനോ കൊബാൾമിൻ
- ജീവകം സി - അസ്കോർബിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ഡി - കാൽസിഫെറോൾ
- ജീവകം ഇ - ടോക്കോഫെറോൾ
- ജീവകം കെ - ഫില്ലോക്വിനോൺ

ജീവകം ബി

- തവിടിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിരിക്കുന്ന ജീവകം - ബി 1
- അമിത മദ്യപാനികൾക്ക് നൽകുന്ന ജീവകം - ബി 1
- കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റിനെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു (അന്നജത്തെ)
- രോഗം - ബെറി ബെറി (നാഡീവ്യവസ്ഥയെ)
- I can't I can't disease



ജീവകം ബി (Riboflavin)

- വൈറ്റമിൻ ജി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ജീവകം - ബി 2
- അരിബോഫ്ലാവിനോസിസ് (ariboflavinosis)
- രോഗം - വളർച്ചാ മാന്ദ്യം , ത്വക്ക് സമ്പന്നമായ രോഗം വായ്പുണ്ണ് ,
- ✓ പാലിന് നേരിയ മഞ്ഞ നിറം നൽകുന്ന ജീവകം
 - റൈബോഫ്ലാവിൻ ബി 2
- ✓ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കുമ്പോൾ നശിക്കുന്ന പാലിലെ ജീവകം ബി 2 (റൈബോഫ്ലാവിൻ)



ജീവകം ബി

■ ജീവകം ബി 3 - പെല്ലഗ്ര

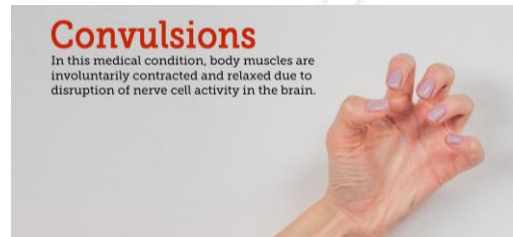
പ്രകാശം ഏൽക്കുന്ന ഭാഗത്തെ ത്വക്ക് പരുക്കനാകുന്ന അവസ്ഥ

- ✓ ബാധിക്കുന്നത് - മോണ , ത്വക്ക്, അന്നപദം , നാഡീവ്യവസ്ഥ
- ✓ ആൻറിപെല്ലഗ്ര വൈറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- ✓ വൈറ്റമിൻ PP (Pellagra Prevention Vitamin)
- ✓ വിട്ടുമാറാത്ത മദ്യപാനികൾക്ക് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു



ജീവകം ബി

- ജീവകം ബി 5 (പാൻറോതനീക് ആസിഡ്)
അപര്യാപ്തതാ രോഗം - പരസ്തേഷ്യ
- ജീവകം ബി 6 - അപര്യാപ്തതാ രോഗം
- മൈക്രോസൈറ്റിക് അനീമിയ
സ്ത്രീകൾ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം , മാനസികാവസ്ഥ , പെരുമാറ്റം
പെരിഫറൽ ന്യൂറോപതി
- ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ചെറുകുടലിൽ
നിർമിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകങ്ങൾ
- ബി 5 , ബി 7



72. Which of the following vitamin deficiency causes convulsion ?

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| A) Vitamin B ₁ | B) Vitamin B ₂ |
| C) Vitamin B ₆ | D) Vitamin B ₁₂ |



ജീവകം ബി

- ബി 7 (ബയോട്ടിൻ) അപര്യാപ്തതാ രോഗം - ഡെർമറ്റൈറ്റിസ്
 - ✓ ജീവകം എച്ച് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്
 - ✓ HIV പരിശോധനാ ടെസ്റ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു
- ജീവകം ബി 9 - മെഗ്നീസിയം അനീമിയ
 - ✓ രക്തകോശങ്ങളുടെ രൂപീകരണത്തിന് ആവശ്യമായ ജീവകം
- ജീവകം ബി 12 - പെർനീഷ്യസ് അനീമിയ
 - ✓ കൊബാൾട്ട് അടങ്ങിയ വൈറ്റമിൻ
 - ✓ വൻകുടലിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന വൈറ്റമിൻ
 - ✓ മഴവെള്ളത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ

- ❑ ഫ്രഷ് ഫ്രൂട്ട് വൈറ്റമിൻ - സി
- ❑ സൺഷൈൻ വൈറ്റമിൻ - ഡി
- ❑ ആൻറി റിക്കറ്റിക് വൈറ്റമിൻ - ഡി
- ❑ സ്റ്റീറോയിഡ് വൈറ്റമിൻ - ഡി
- ❑ ബ്യൂട്ടി വൈറ്റമിൻ - ഇ
- ❑ ആൻറി സ്റ്റെറിലിറ്റി വൈറ്റമിൻ - ഇ
- ❑ ഹോർമോൺ വൈറ്റമിൻ - ഇ
- ❑ കൊയാഗുലേഷൻ വൈറ്റമിൻ - വൈറ്റമിൻ കെ
- ❑ ആൻറി പെല്ലുഗ്ര വൈറ്റമിൻ - വൈറ്റമിൻ ബി 3

UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC

SCERT+

NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ

കോഡ്



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ **വിഡിയോ ക്ലാസ്** കാണുക

Click on the link below

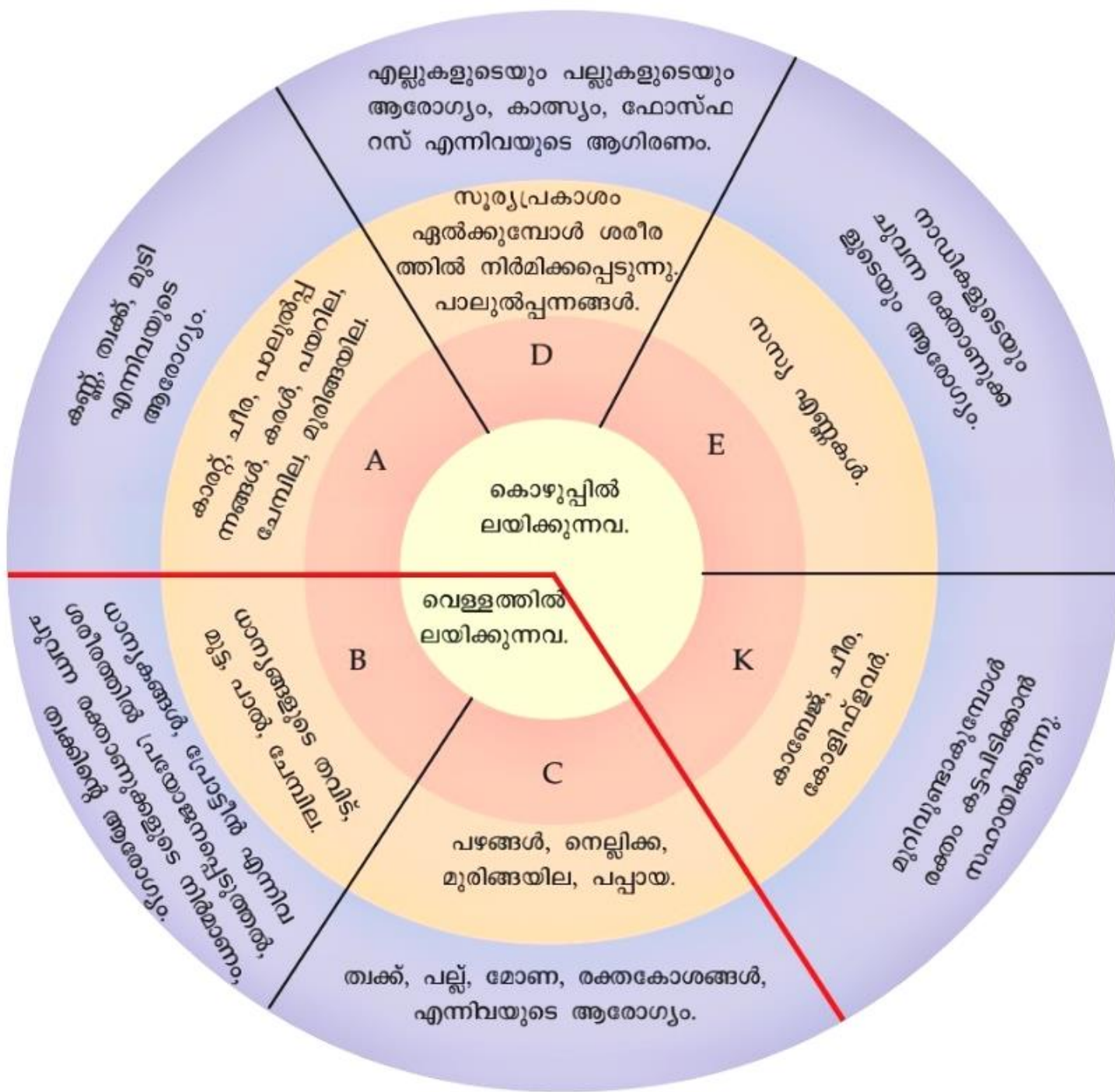
<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>

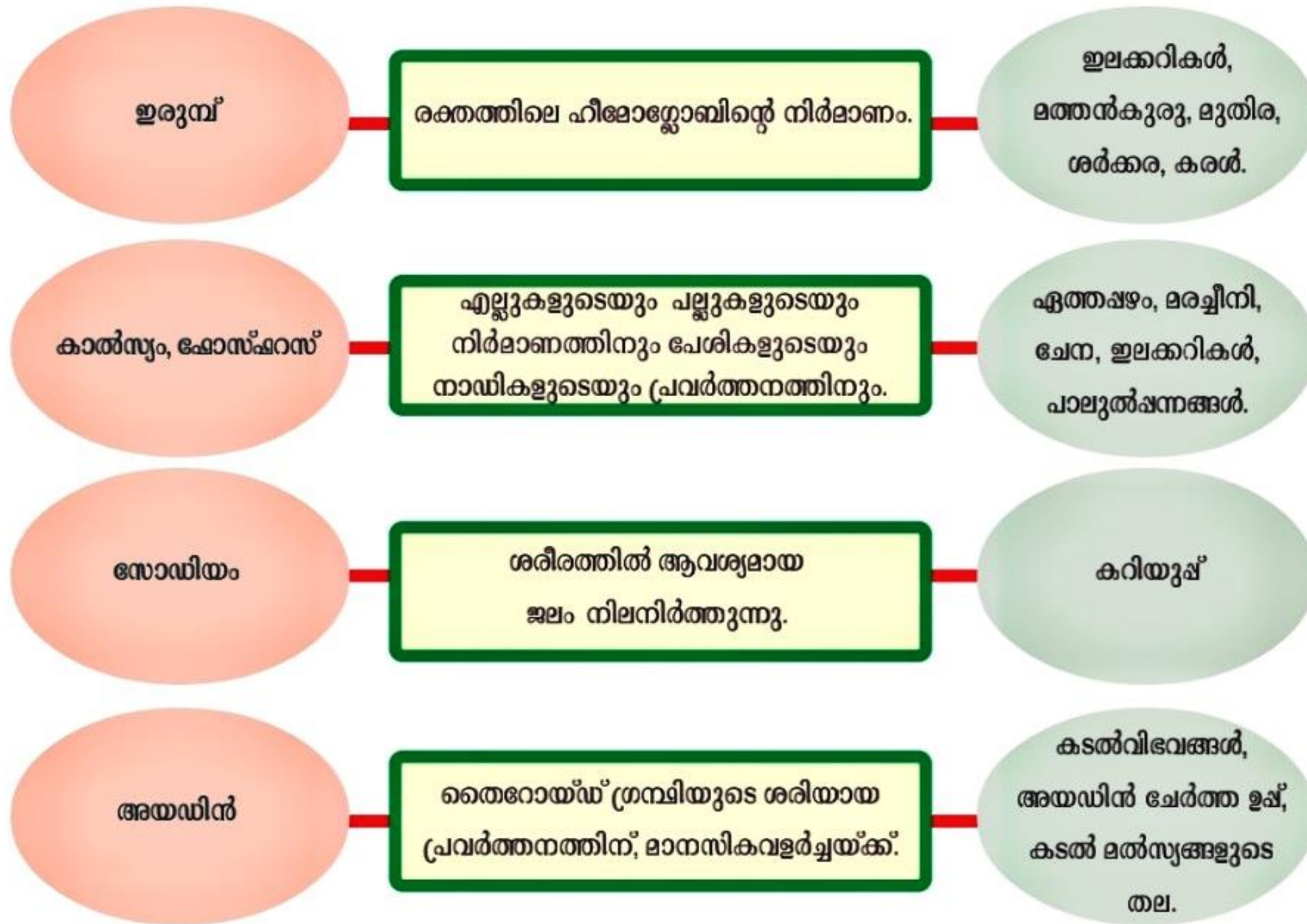


| പോഷകഘടകം | അപര്യാപ്തതാരോഗം | ലക്ഷണം |
|-------------|-----------------|------------------------------------|
| വിറ്റാമിൻ A | നിശാസ്യത | മങ്ങിയ പ്രകാശത്തിൽ കാണാൻ കഴിയില്ല. |
| വിറ്റാമിൻ B | വായ്പ്പുണ്ണ് | വായിൽ വ്രണങ്ങൾ. |
| വിറ്റാമിൻ C | സ്കർവി | മോണയിൽ പഴുപ്പും രക്തസ്രാവവും. |
| വിറ്റാമിൻ D | കണ | അസ്ഥികൾ കനം കുറഞ്ഞ് വളയുന്നു. |
| ഇരുമ്പ് | അനീമിയ | രക്തക്കുറവ്, വിളർച്ച. |
| അയഡിൻ | ഗോയിറ്റർ | തൊണ്ടയിൽ മുഴ. |

➤ ജീവകാധികൃം - വൈറ്റമിൻസ് കൂടുന്നതു മൂലം
ഹൈപ്പർ വൈറ്റമിനോസിസ്

- ജീവകം എ - നിശാന്ധത , സിറോഫ് താൽമിയ
- ജീവകം ബി 1 - ബെറിബെറി
- ബി3 - പെല്ലുഗ്ര
- ബി 9 - വിളർച്ച , മെഗലോബ്ലാസ്റ്റിക് അനീമിയ
- ജീവകം ബി 12 - പെർണീഷ്യസ് അനീമിയ
- ജീവകം സി - സ്കർവി
- ജീവകം ഡി- റിക്കറ്റ്സ്
- ജീവകം ഇ - വന്ധ്യത
- കെ - രക്തസ്രാവം





വളർച്ചയ്ക്കു പിന്നിൽ

ശരീരനിർമ്മിതിക്കും വളർച്ചയ്ക്കും സഹായകമായ പ്രധാന ആഹാരഘടകമാണ് പ്രോട്ടീൻ. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ, മുടി, ദഹനരസങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ നിർമ്മാണത്തിന് പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്. ധാന്യങ്ങളുടെ അഭാവത്തിൽ ഊർജ്ജാൽപ്പാദനത്തിനും പ്രോട്ടീൻ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ഹൈഡ്രജൻ, കാർബൺ, ഓക്സിജൻ, നൈട്രജൻ, സൾഫർ എന്നിവയാണ് പ്രോട്ടീനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഒരാളുടെ ശരീരഭാരത്തിന് അനുസരിച്ച് ഒരു കിലോഗ്രാമിന് ഒരു ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ പ്രോട്ടീൻ ഓരോ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കണം.

- നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരം എത്രയാണെന്ന് അറിയാമോ?
- നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസം എത്ര ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമുണ്ട്?

പ്രോട്ടീൻ കുറയുന്നത് വളർച്ച മുരടിക്കുന്നതിന് കാരണമാവുന്നു.

കാഷിയോർക്കർ

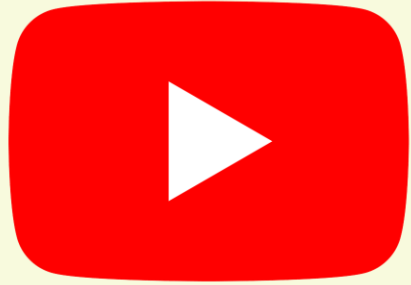
പ്രോട്ടീന്റെ അഭാവം മൂലമുണ്ടാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കാഷിയോർക്കർ. ഇത് ബാധിച്ചവരുടെ ശരീരം ശോഷിച്ചും വയർ വീർത്തുമിരിക്കും.



1. ധാന്യകം (Carbohydrate)

കാർബൺ, ഹൈഡ്രജൻ, ഓക്സിജൻ എന്നിവ കൊണ്ടാണ് ധാന്യകം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം നൽകുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ മുഖ്യധർമം. അന്നജം, പഞ്ചസാര, ഗ്ലൂക്കോസ്, സെല്ലുലോസ് എന്നിവ ധാന്യകങ്ങളുടെ വിവിധ രൂപങ്ങളാണ്. ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ അന്നജരൂപത്തിൽ ധാന്യകം ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.





- **PSC Study Plan**
- **Daily Current Affairs**
- **PYQ**
- **Study Notes**
- **Model Exams**

SUBSCRIBE NOW



വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക

What's up - **7306118242**

1 ശരീരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ.

- A) വിറ്റാമിൻ കെ . B) വിറ്റാമിൻ ബി
C) വിറ്റാമിൻ സി D) വിറ്റാമിൻ എ .

STRYKER PSC
(SKT)

2 രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിനു അവശ്യം വേണ്ട ജീവകം.

- A) ജീവകം കെ B) ജീവകം ഡി
C) ജീവകം ബി D) ജീവകം ഇ

3. പച്ചക്കറികളിൽ കൂടി ലഭിക്കാത്ത ജീവകം ഏത്?

A. സി

B. എ

C. ഡി

D. ബി

4. വിറ്റാമിൻ ബി 1 ന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗമേതാണ്

A. റിക്കറ്റ്സ്

B. സ്കർവി

C. ബെറി ബെറി

D. നിശാന്തത

5. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ തെറ്റായ ജോടി ഏത് ?

- I. B 6 – പീരഡോക്സിൻ
- II. B 7 – പാൻറേതെനിക് ആസിഡ്
- III. B 9 – ഫോളിക് ആസിഡ്
- IV. B 12 – അസ്കോർബിക് ആസിഡ്

- A. 1 & 2
- B. 2 & 4
- C. 1 & 2 & 3 4
- D. 1 & 3

UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC
SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ

കോഡ്



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വിഡിയോ ക്ലാസ് കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>

