

ANM Exam

Section-I

Health Promotion

1. Nutrition (पोषण) $\Rightarrow$ HUMAN

मानव
शरीर

Essential Nutrients
आवश्यक पोषक तत्व

Nutrition (पोषण) :-

⇒ ⇒ ग्रीजैन् → (पोषक तत्व)

रूप में ग्रहण करते हैं

हमारे शरीर के लिए आवश्यक
हैं

आवश्यक पीसक तत्व:-

essential → जरूरी

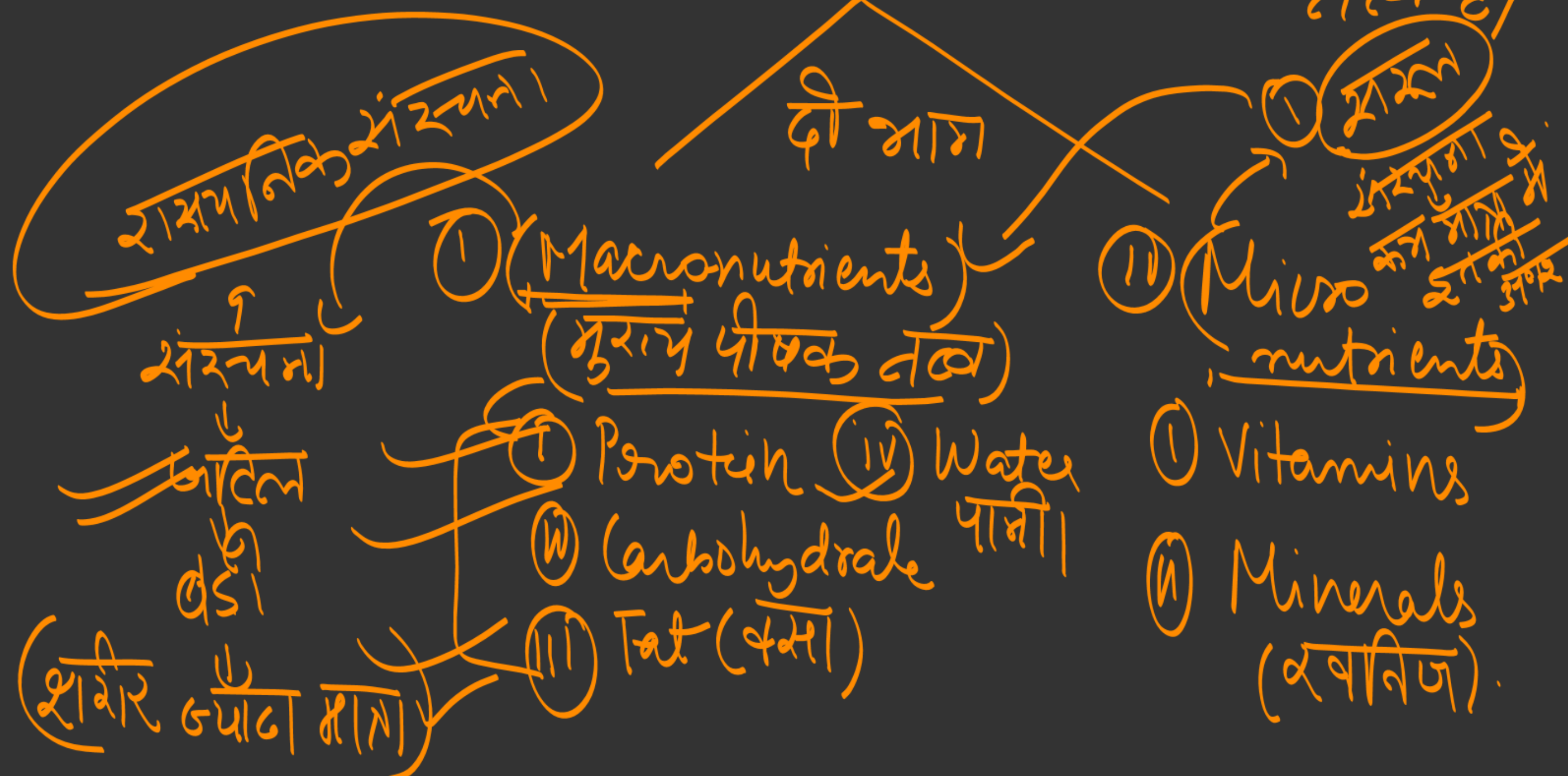
⇒ जिन्हें शरीर स्वयं नहीं बनाता।

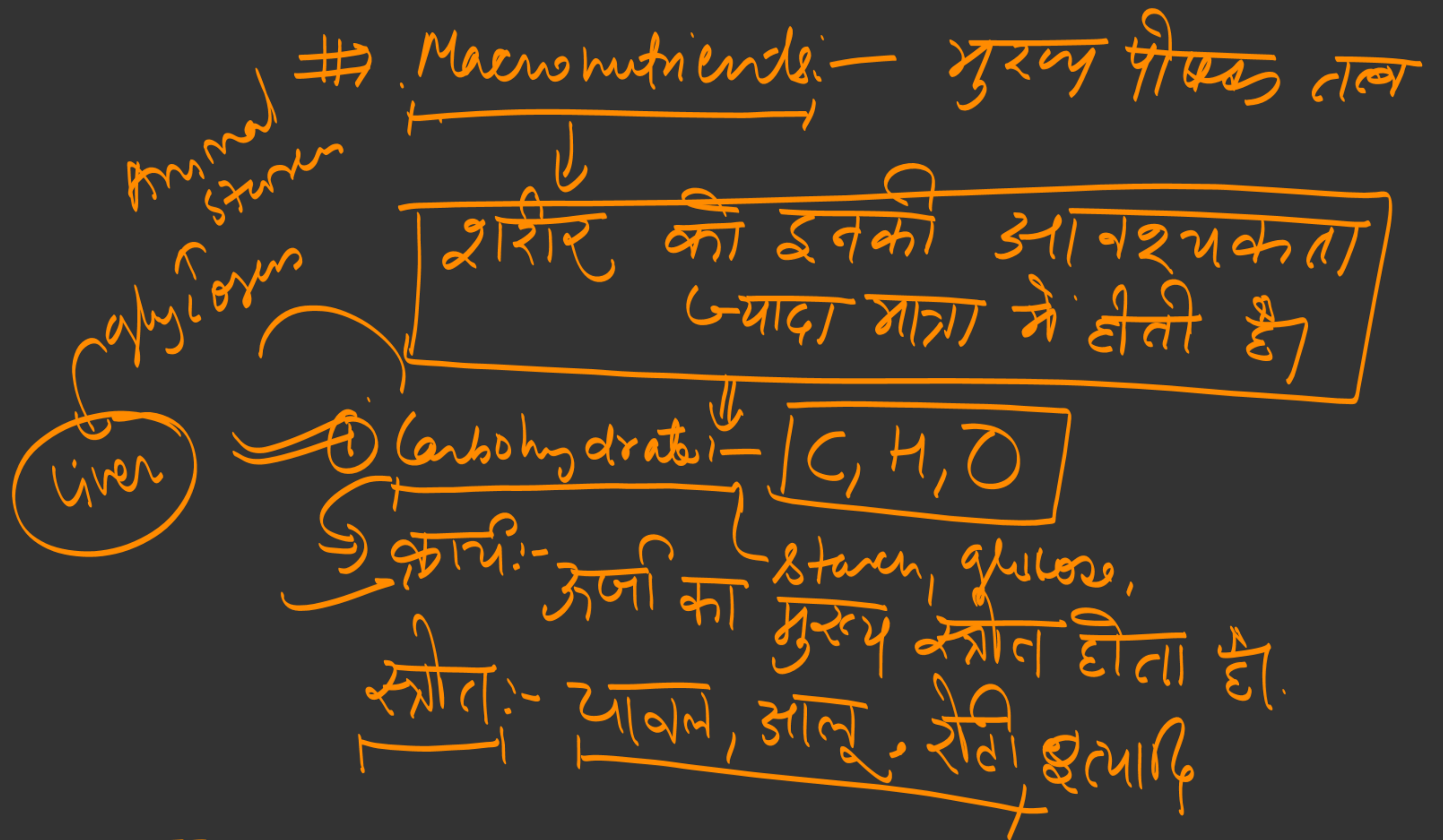
⇒ हमलियर बाहरी रूप से ग्रहण करना पड़ता है।

#) प्रोटीन के माध्यम से ग्रहण करते हैं।

#) अच्छे स्वास्थ्य के लिए।

#) कुल - 6 आवश्यक पोषक तत्व हैं





⑪ Protein :-

कार्य :- शरीर की वृद्धि और ऊतकों की

मरम्मत में सहायता प्रदान करता है।

स्रोत :- दाल, एग्स (अंडा), इत्यादि

⑫ Fat (वसा) :-

⑫ उष्मा - संग्रहण

कार्य :- ① ऊर्जा उत्पादन में सहायता करना

स्रोत :- घी, मक्खन, बीज Almonds, Cashew

M.N

IV Water (पानी)

कार्य:-

I शरीर के

न्यूनता में तापमान
को नियंत्रित करने
में सहायता करता है

II पीछे दाबों के संचालन / परिवहन का
कार्य करता है

III अपशिष्ट पदार्थ को बाहर निकालने का कार्य करता है

humans
↓ warm
(homeothermic) blooded
↓ animal.

पूरे अपने शरीर
न्यूनता तापमान
नियंत्रित कर
सकते हैं।

खीर:- पानी कल $\Rightarrow$ Watermelon
खीरा = Cucumber

!

Micro nutrients :-

⇒ शरीर की इसकी आवश्यकता कम
मात्रा होती है।

① Vitamins - Organic substance

— दो भाग में: जैविक पदार्थ

① वसा-घुलनशील Vitamins → hydrophobic → पानी → X

② Water-पानी घुलनशील vit. पानी → hydrophilic → X

F.S.V. :- (वसा घुलनशील Vit.)

① Vit. A $\Rightarrow$ Retinol • दृष्टि के लिए अनिवार्य

स्रोत :- गाजर, हरी सब्जियाँ, फल (फल), पालक.

② Vitamin E : Tocopherol
• त्वचा के लिए आवश्यक है।

③ Vitamin-D :- Calciferol, Unilecalciferol

Vit. D :- हड्डियों के लिए आवश्यक है।

स्रोत :- (Sun), milk,

→ "Sunshine Vitamin"

Vit. K :- ^{green} Phylloquinone → Blood clotting
Vitamin

स्रोत :- हरी सब्जियाँ

कार्य :- रक्त के थक्के जमाने में सहायता करता है।

W.S.V:- पानी में घुलनशील Vit.

① Vitamin B group (समूह)

② Vitamin C - Ascorbic Acid

कार्य:- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में
सहायक है

स्रोत:- Citrus fruits - नींबू, संतरा,

Vitamin - B₁ - Thiamin

→ इलाय, उलायन

के लिए

सहायक

दीने हैं

Vitamin - B₂

Riboflavin

← Vit.

B₃

Pyridoxine

→ नील, फल

हैं

Vitamin B₆ - Panthothic Acid

→ सबूत

Vit.

B₇

Biotin

Vit

B₉

folic Acid

Vit

B₁₂

Cyanocobalamin

Soyabean

→ सोयाबीन, अंडा

Almonds,

Pumpkin seeds

⑪ Minerals (खनिज):-

① Iron (Fe)

② Potassium

③ Sulphur

④ Sodium