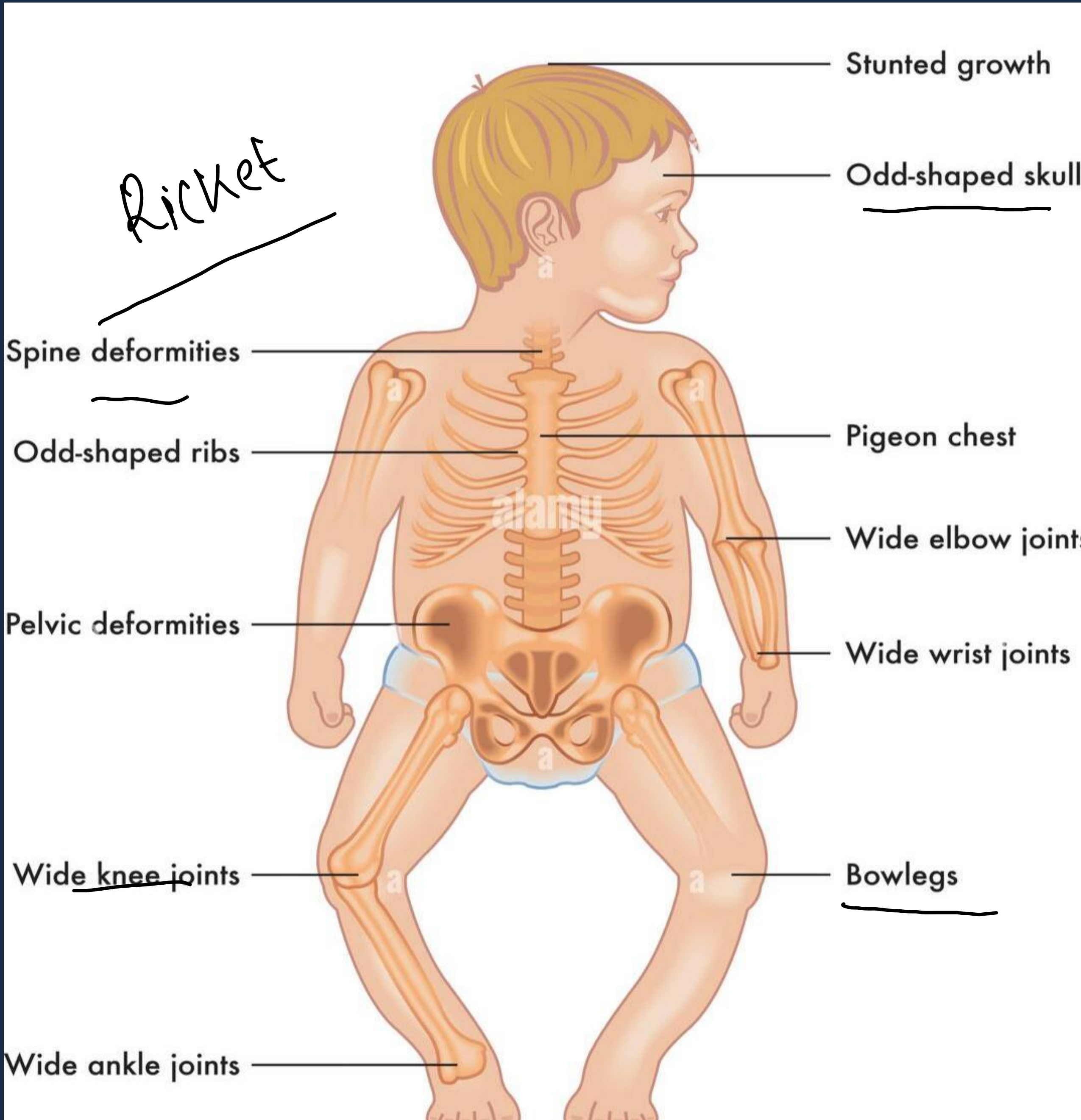
TOPIC :GS CLASS 7 (ভিটামিন)

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas



Ricket
Stunted growth
Odd-shaped skull
Spine deformities
Odd-shaped ribs
Pigeon chest
Wide elbow joints
Pelvic deformities
Wide wrist joints
Wide knee joints
Bowlegs
Wide ankle joints

ভিটামিন কাকে বলে?

যে বিশেষ জৈব পরিপোষক সাধারণ খাদ্যে অতি অল্প পরিমাণে থেকে দেহের স্বাভাবিক পুষ্টি ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধক শক্তি বৃদ্ধি করে, তাকে ভিটামিন বলে।

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

ভিটামিন তার উৎস, কাজ ও অভাবজনিত লক্ষণ

পরিপোষক: খাদ্যের যেসব জৈব অথবা অজৈব উপাদান জীবের জীবনীশক্তির যোগান দেয়, তাদের একসঙ্গে পরিপোষক বা নিউট্রিয়েন্টস (Nutrients) বলে।

যেমন- গ্লুকোজ, খনিজ লবণ, ভিটামিন ইত্যাদি।প্রাণীরা খাদ্যের মাধ্যমে পরিপোষক গ্রহণ করে।

- কার্বোহাইড্রেট → শক্তি → গ্লুকোজ
- প্রোটিন → বৃদ্ধি
- ফ্যাট → শক্তি
- ভিটামিন
- খনিজ লবন > রোগ প্রতিরোধ

Nutrient

খাদ্যের সরলতম অংশ

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

ভিটামিনের প্রকারভেদ

দ্রাব্যতা অনুসারে ভিটামিনকে দুটি ভাগে ভাগ করা হয় যথা -a) তেলে বা স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিনb) জলে দ্রবণীয় ভিটামিন

a) তেলে বা স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন গুলি হলো- A,D, E, K এবং

b) জলে দ্রবণীয় ভিটামিন গুলি হল - B, C এবং P

ভিটামিনের আবিষ্কার:

১৯১২ সালে পোল্যান্ডের বায়োকেমিস্ট Casimir Funk প্রথম ভিটামিন আবিষ্কার করেন।

Vitaamine

Vitamine

Vitamin

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

বিভিন্ন প্রকার ভিটামিন,তার রাসায়নিক নাম, উৎস, কাজ ও অভাবজনিত লক্ষণ:

Vitamin A → রেটিনল

উৎস → উদ্ভিজ্জ → গাজর, টমেটো, পালং শাক, ফল, উদ্ভিজ্জ তেল,

প্রাণীজ - কড, হাঙর, হ্যালিবাট মাছের যকৃতের তেল, দুধ, ডিমের কুসুম, মাখন,

কাজ → রেটিনার রড কোশ গঠনে সহায়তা করে, (কম আলোয়) রাতকানা প্রতিরোধ করে,

→ আবরণী কলার স্বাস্থ্য রক্ষা করে,

→ দাঁতে → সংক্রমণ প্রতিরোধ

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

অভাবে → রাতকানা রোগ, অন্ধত্ব, জেরপথ্যালমিয়া,
→ ত্বক ব্যাঙের চামড়ার মতো (ফিনোডার্মা/ টোডস্কিন)
→ ~~কোষে~~ কেরাটোম্যালেসিয়া (কর্নিয়া বিনষ্ট)

Vitamin B Complex

B_1 – থিয়ামিন → উৎস – ঢেঁকি ছাটা চাল, বাদাম, খাদ্যশস্য
ফুলকপি, ডাল, লেবুইস,
প্রাণীজ → ডিমের কুসুম

কাজ → → মস্তিষ্কে ও কোষে শর্করার জারণ ঘটায়.
→ কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট সং; শ্লেষ সাহায্য করে,

অভাবে → বৃদ্ধি ব্যাহত হয়.
→ বেরি বেরি → হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা.

THE DHRONAS Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

B_2 → রাইবোফ্ল্যাভিন → অঙ্কুরিত গম, ছোলা, কলমি শাক, নটে শাক, পালংশাক

ডিমের সাদা অংশ, দুধ।

কাজ → চোখের সুস্থতা রক্ষা, শর্করার পরিপাকে, স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে।

অভাবে → ত্বক অমসৃণ, চুল উঠে যায়, স্নায়ুতন্ত্র, চোখ ইত্যাদির ক্ষতি হয়। মুখে ঘা ইত্যাদি।

B_3 → নিয়াসিন → রাঙাআলু, মটর, আখের গুড়

মাংস, ডিম, দুধ

THE DHRONAS
Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

<u>কাজ</u> → পুষ্টি ও পরিপাকে সাহায্য, সার্বিক বৃদ্ধি,
বিপাক ক্রিয়া।

<u>অভাবে</u> → পেলেগ্রা
পেশীগত সমস্যা, স্নায়ু-ক্ষয়, চর্মরোগ,

<u>B6</u> → পাইরিডক্সিন → উৎস - অঙ্কুরিত শস্য, সবুজ শাকসব্জি,
দুধ, ডিম, মাছ, মাংস

<u>কাজ</u> → হিমোগ্লোবিন সংশ্লেষ, প্রোটিন ও শ্বেতসার
পরিপাকে।

<u>অভাবে</u> → রক্তাল্পতা, জনন ক্ষমতা হ্রাস।

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

B_{12} - সায়ানোকোবালামিন → মাশরুম, দুধ, ডিম, মাছ, মাংস,

কাজ → বৃদ্ধিতে সহায়তা, নিউক্লিক অ্যাসিড উৎপাদনে সহায়তা করে,

অভাবে → বৃদ্ধি ব্যাহত
পারনিসিয়াস অ্যানিমিয়া

M/ B_9 → ফোলিক অ্যাসিড - গম, সয়াবিন, সবুজ শাকসবজি, ডিমের কুসুম,

কাজ - RBC গঠনে সাহায্য করে এবং RBC এর কার্যকলাপ

অভাবে → মেগালোব্লাস্টিক অ্যানিমিয়া,

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

Vita C - অ্যাসকরবিক অ্যাসিড → কমলালেবু, পেয়ারা, আঙুর

মাছ, মাংস ও আমলকী

কাজ - → রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়,
→ স্কার্ভি " " করে,
→ RBC ও অনুচক্রিকার কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ

অভাব → স্কার্ভি - দাঁত ও অস্থি ক্ষয় হয়,
ক্ষত স্থান সহজে শুকোয় না।

Vitamin D → ক্যালসিফেরল → সূর্যালোক উদ্ভিজ্জ তেল,
মাছের যকৃত নিঃসৃত তেল, ডিম, ~~দুধ~~
দুধ ইত্যাদি -

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

Vita K – ফাইলোকুইনন → উৎস – শাক সবজি, সয়াবিন, পালং শাক, সামুদ্রিক মাছ, ডিম, দুধ, মাংস

কাজ → রক্ত তঞ্চনে সহায়তা করে।
→ প্রোথ্রম্বিন সংশ্লেষ।

অভাবে – রক্ততঞ্চন ব্যাহত হয়।

Vita E → টোকোফেরল → গম, সয়াবিন তেল, বাদাম, দুধ, ডিমের কুসুম

কাজ → মাতৃস্তনে দুগ্ধধারা বৃদ্ধি করে।
→ বন্ধ্যাত্ব প্রতিরোধী
→ ভ্রূণের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

→ জরায়ুতে ভ্রূণের মৃত্যু হয়।

অভাবে → বন্ধ্যাত্ব অর্থাৎ প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস পায়।

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

1.প্রদত্ত কোনটি কাজিমিয়ারজ ফাঙ্ক আবিষ্কার করেছিলেন?

(a) এনজাইম

(b) হরমোন

(c) ভিটামিন

(d) প্রোটিন

১৯১২

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

2.ভিটামিন কি ধরনের যৌগ?

(a) জৈব যৌগ

(b) অজৈব যৌগ

(c) জীবন্ত প্রাণী

(d) উপরের কোনটি নয়

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

3.কোনটি "আনুষঙ্গিক খাদ্য উপাদান" নামেও পরিচিত?

(a) চর্বি

(b) ভিটামিন

(c) প্রোটিন

(d) হরমোন

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

4.প্রদত্ত কোনটি ভিটামিন সি এর প্রধান উৎস?

(a) পেয়ারা

(b) ডালিম

(c) গুজ বেরি

(d) আম

a, c

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

5.ভিটামিন সি এর রাসায়নিক নাম কি?

(a) অ্যাসকরবিক অ্যাসিড

(b) থায়ামিন B_1

(c) সাইট্রিক অ্যাসিড

(d) টারটারিক অ্যাসিড

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

6.প্রদত্ত ভিটামিনগুলির মধ্যে কোনটি ক্ষত নিরাময়ে সাহায্য করে?

(a) ভিটামিন এ

(b) ভিটামিন বি

(c) ভিটামিন সি

(d) ভিটামিন ডি

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

7.ভিটামিন ডি নিম্নলিখিত উপাদানগুলির মধ্যে কোনটি শোষণে সাহায্য করে?

(a) আয়োডিন এবং ক্যালসিয়াম

(b) আয়রন এবং আয়োডিন

(c) ক্যালসিয়াম এবং আয়রন

(d) ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম

Ca, P

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

THE DHRONAS
Ensuring success through skills

৪.নিচের কোন ভিটামিনের অভাবে রক্ত জমাট বাঁধে ধীরগতি?

(a) ভিটামিন বি

(b) ভিটামিন কে

(c) ভিটামিন সি

(d) ভিটামিন ডি

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

9.প্রদত্ত ভিটামিনের মধ্যে কোনটি শরীরে জমা হয় না?

(a) ভিটামিন এ

(b) ভিটামিন বি

(c) ভিটামিন সি

(d) ভিটামিন ডি

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

10.নিচের কোনটি থায়ামিনের অভাবে হয়?

(a) পেলাগ্রা

(b) বেরি-বেরি

(c) অস্টিওম্যালাসিয়া

(d) স্টোমাটাইটিস

B।

THE DHRONAS Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

11.প্রদত্ত বিকল্পগুলির মধ্যে কোনটি ভিটামিন ই এর প্রধান উৎস?

(a) পাম তেল

(b) সরিষার তেল

(c) গমের তেল

(d) নারকেল তেল

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

12.প্রদত্ত কোনটি ভিটামিন এ-এর ভালো উৎস?
(a) পালংশাক
(b) বাঁধাকপি
(c) ফুলকপি
(d) গাজর

THE DHRONAS
Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

13.মানবদেহের কোন অঙ্গে ভিটামিন এ সঞ্চিত থাকে?

(a) ত্বক

(b) লিভার

(c) কিডনি

(d) হার্ট

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

14."Colecalciferol" এর সাধারণ নাম কি?

(a) ভিটামিন সি

(b) ভিটামিন বি

(c) ভিটামিন ডি

(d) ভিটামিন এ

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

15.প্রদত্ত বিকল্পগুলির মধ্যে কোনটি ভিটামিন ডি সর্বোত্তম উৎস? এর

(a) সূর্যালোক

(b) কমলা

(c) আখরোট

(d) আপেল

17.বেরিবেরি_এর অভাবের কারণে হয়-

(a) ভিটামিন B12

(b) ভিটামিন B2

(c) ভিটামিন B6

(d) ভিটামিন B1

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

18.নিম্নলিখিত ভিটামিনগুলির মধ্যে কোনটি ভিজ্যুয়াল পিগমেন্টের পাশাপাশি হরমোন হিসাবে কাজ করে?

(a) থায়ামিন

(b) ফলিক এসিড

(c) রাইবোফ্লাভিন

(d) রেটিনাল

Vita A

THE DHRONAS Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

19.নিম্নলিখিত কোন পুষ্টির ঘাটতি মেগালোব্লাস্টিক অ্যানিমিয়া সৃষ্টি করে?

(a) পাইরিডক্সিন

(b) নিয়াসিন

(c) ফলিক এসিড ✓ B9 / M

(d) কোবালামিন

THE DHRONAS Ensuring success through skills
84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas

20.ভিটামিন কে এর বৈজ্ঞানিক নাম কি?

(a) অ্যাসকরবিক অ্যাসিড — C

(b) প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড

(c) টোকোফেরল — E

(d) ফাইলকুইনন

84 369 00 456 | 84 365 86 516
www.thedhronas.com The Dhronas- online Govt. Job Prep The Dhronas The Dhronas