

● राज्यसेवा परीक्षा जीवनसत्वे व त्याचे स्रोत ●

सर फ्रेडीरिक गॉव्लॅंड हॉपकिन नावाच्या शास्त्रज्ञाने जिवनसत्वाचा शोध लावला.

● 1. सत्व - अ

शास्त्रीय नांव - रेटीनॉल

उपयोग - डोळे व त्वचा यांच्या आरोग्याकरिता

अभावी होणारे आजार - त्वचा, रोग व रात आंधळेपणा

स्रोत - टमाटे, अंडी, यकृत, भाज्या फळे, आवळा, सोयाबीन, मांस

● 2. सत्व - ब1

शास्त्रीय नांव - थायमिन

उपयोग - चेतासंस्थेचे आरोग्य

अभावी होणारे आजार - बेरीबेरी

स्रोत - धन्य, यीस्ट, यकृत,

● 3. सत्व - ब2

शास्त्रीय नांव - रायबोफ्लेविन

उपयोग - चयापचय क्रियेकरिता

अभावी होणारे आजार - पेलाग्रा

स्रोत - अंडी, यकृत, मांस, दूध व शेंगदाणे

● 4. सत्व - ब3

शास्त्रीय नांव - नायसीन

उपयोग - त्वचा व केस

अभावी होणारे आजार - त्वचारोग व केस पांढरे

स्रोत - दूध, टमाटे, उस, यीस्ट, अंडी

● 5. सत्व - ब6

शास्त्रीय नांव - पिरीडॉक्सीन

उपयोग – रक्त संवर्धनाकरिता
अभावी होणारे आजार – अॅनामिया
स्त्रोत – यकृत व पालेभाज्या

● 6. सत्व – ब10

शास्त्रीय नांव – फॉलीक
उपयोग – अॅसीडरक्ताचे आरोग्य राखणे
अभावी होणारे आजार – अॅनामिया
स्त्रोत – यकृत

● 7. सत्व – क

शास्त्रीय नांव – अॅस्कार्बिक, अॅसीड
उपयोग – दात व हिरड्यांच्या आरोग्याकरिता
अभावी होणारे आजार – स्कव्हा, हिरड्या सुजणे, हिरड्यांमधून रक्त येणे
स्त्रोत – लिंबुवगाय फळे, टोमॅटो, आवळा, संत्री, मोसंबी इत्यादि

● 8. सत्व – ड

शास्त्रीय नांव – कॅल्सिफेरॉल
उपयोग – दात, हिरड्या, हाडे व त्वचेचे आरोग्य
अभावी होणारे आजार – अस्थिचा मृदुपणा, दंतक्षय व त्वचा रोग
स्त्रोत – मासे, कोर्डे लिव्हर, ऑईल, अडी सूर्याची कोवळी किरणे

● 9. सत्व – इ

शास्त्रीय नांव – टोकोफेरॉल
उपयोग – योग्य प्रजननासाठी
अभावी होणारे आजार – वांझपणा
स्त्रोत – अंकुरित कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या

● 10. सत्व – के

शास्त्रीय नांव – नॅपथोक्विनान
उपयोग – रक्त गोठण्यास मदत

अभावी होणारे आजार – रक्त गोठत नाही
स्त्रोत – पालेभाज्या व कोबी

www.mpscstudy.in