

Dr.Sunita Kumari(Guest Assistant Professor)

Dept.of Home Science,SNSRKS College Saharsa

B.A.Part-1

Q:- विटामिन बी के कार्य एवं गुणों का वर्णन करें।

विटामिन बी 8 वसा में घुलनशील विटामिंस का समूह है जो सेलुलर मेटाबोलिज्म (ये रासायनिक प्रतिक्रियाओं का समूह है जीवित रहने के लिए जीवों में होता है) में अहम भूमिका निभाता है। ये रासायनिक और जैविक रूप से एक-दूसरे से अलग होते हैं लेकिन कई खाद्य पदार्थों में ये एक साथ पाए जाते हैं।

इन सभी विटामिंस का काम, प्रभाव और दुष्प्रभाव अलग होते हैं एवं इसलिए इसकी खुराक और कमी होने का असर भी भिन्न होता है।

विटामिन बी हमारे शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में बहुत ही मदद करता है। विटामिन बी का उपयोग हमारे मुंह, जीभ और नेत्रों के लिए बहुत ही जरूरी है। साथ-साथ विटामिन बी के उपयोग से स्नायु और पाचन प्रणाली भी स्वस्थ रहती है। विटामिन बी हमारे शरीर को जीवाणुओं से संघर्ष करने की शक्ति प्रदान करता है। विटामिन बी हमारे शरीर के मेटाबोलिज्म को बढ़ाने में सहायता करता है। और हमारे त्वचा, तंत्रिका, उत्तक, हड्डियों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। विटामिन बी हमारे शरीर के पोषक तत्वों को ऊर्जा में बदलने में मदद करता है।

इस विटामिन के उपयोग से हमारे शरीर की कोशिकाओं में पाए जाने वाले जीन डीएनए का निर्माण तथा मरम्मत करने में मदद करता है। साथ-साथ यह विटामिन बी हमारे शरीर के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है। हमारे शरीर में हमारी लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में भी विटामिन बी योगदान देता है। यह हमारे शरीर के सभी हिस्सों के लिए अलग-अलग तरह के प्रोटीन बनाने का काम करता है। विटामिन बी हमारे शरीर की त्वचा को चमकदार बनाने तथा उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है। विटामिन बी हमारे स्मरणशक्ति को बढ़ने में भी सहायता प्रदान करता है।

विटामिन बी समूह के अलग-अलग स्रोत हैं। विटामिन बी 1 का अच्छा स्रोत गेहूँ, संतरे, हरे मटर, खमीर, चावल, मूँगफली, हरी सब्जियाँ, अंकुर वाले बीज होते हैं। विटामिन बी 2 का

अच्छा स्रोत चावल, मटर, दाल, खमीर होते हैं। [विटामिन बी 3](#) का अच्छा स्रोत दूध, मेवा, अखरोट हैं।

[विटामिन बी 5](#) का अच्छा स्रोत दूध, दाल, पिस्ता, मक्खन, खमीर होते हैं। [विटामिन बी 6](#) का अच्छा स्रोत खमीर, चावल, मटर, गेहूँ होते हैं। [विटामिन बी 7](#) का अच्छा स्रोत गेहूँ, बाजरा, मैदा, सोयाबीन, चावल, ज्वार होते हैं। विटामिन बी9 का अच्छा स्रोत दलिया, मटर, मुगफली, अंकुरित अनाज होते हैं।

विटामिन बी को कितना खाना चाहिए -

अनुशंसित आहार भत्ता के अनुसार -

विटामिन B1-

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 0.2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 0.9 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 1.2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 1.0 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 1.2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल की महिला को 1.2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 1.4 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 1.4 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

विटामिन B2 -

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 0.3 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 0.9 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 1.3 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 1.0 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 1.3 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल की महिला को 1.3 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 1.4 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 1.6 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

विटामिन B3 -

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 0.9 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 16 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 14 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 16 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

- 19 से 50 साल की महिला को 14 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 18 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 17 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

विटामिन B5 -

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 1.7 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 4 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल की महिला को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 6 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 7 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

विटामिन B6 -

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 0.1 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 1.0 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 1.3 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 1.2 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल की महिला को 5 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 1.9 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 2.0 मिलीग्राम के करीब लेना चाहिए।

विटामिन B12 -

- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को 0.4 UG के करीब लेना चाहिए।
- 9 से 13 साल के बच्चे को 1.8 UG के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल के पुरुष को 2.4 UG के करीब लेना चाहिए।
- 14 से 18 साल की महिला को 2.4 UG के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल के पुरुष को 2.4 UG के करीब लेना चाहिए।
- 19 से 50 साल की महिला को 2.4 UG के करीब लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को 2.6 UG के करीब लेना चाहिए और स्तनपान कराने वाली महिला को 2.8 UG के करीब लेना चाहिए।