

अ की प्रभाव (Effect of Deficiency)

1. स्कर्वी रोग।

2. कोलेजन पदार्थ का निर्माण बन्द हो जाता है, जिससे दाँत व मसूड़े कमजोर पड़ जाते हैं और उनसे आसानी से टूटने लगता है।

SEM-I विटामिन्स (VITAMINS)

विभिन्न पोषक तत्व, उनकी प्राप्ति के साधन, कार्य तथा कमी का प्रभाव

पोषक तत्व (Nutrients)	प्राप्ति के साधन (Sources)	कार्य (Functions)	कमी का प्रभाव (Deficiency)
कार्बोहाइड्रेट	आलू, अरबी, शकरकन्द, बाजरा, ज्वार, गेहूँ, मक्का, रागी, चना, चावल, जौ, राजमा, सूखा सिंघाड़ा, शक्कर, गुड़, किशमिश, खजूर।	1. शरीर को ऊष्मा तथा ऊर्जा प्रदान करना। 2. प्रोटीन मुक्त रखना। 3. वसा युक्त पदार्थों की कमी होने पर उसके कार्य को सम्पन्न करना।	1. मरास्मस 2. शरीर में ऊर्जा की कमी 3. मौसमपरिवर्तन से बीमार होना।
प्रोटीन	माँस, मछली, अण्डा, दालें तथा फलियाँ, दूध एवं दूध से बने पदार्थ।	1. शरीर के ऊतकों का निर्माण करना। 2. ग्रन्थि स्रावों का निर्माण करना। 3. ऊतकों की क्षतिपूर्ति करना।	1. क्वाशियोरकोर। 2. मरास्मस। 3. ओडिमा तथा सूजन। 4. विकास अवरुद्ध होना।
वसा	घी, तेल, वनस्पति, मक्खन, मछली का तेल, मूँगफली, पिस्ता, नारियल, चिलगोजा, बादाम, तथा काजू।	1. शरीर को ऊर्जा प्रदान करना। 2. वसा में घुलनशील विटामिन देना। 3. शरीर का ताप स्थिर रखना। 4. कोमल अंगों की रक्षा करना।	1. आवश्यक फैटी अम्लों की कमी। 2. वसा में घुलनशील विटामिन की कमी। 3. त्वचा की शुष्कता तथा कान्तिहीनता। 4. कोशिका झिल्ली की पारगम्यता का कम होना।
4. विटामिन A	दूध तथा दूध से बने पदार्थ, गाजर, हरी तथा पीली सब्जियाँ, फल, मछली का तेल, जिगर।	1. त्वचा को स्वस्थ चिकना रखना। 2. संक्रमण रोगों से रक्षा करना। 3. फेफड़ों, आमाशय तथा आँतों की झिल्ली को स्वस्थ रखना।	1. रतींधी। 2. टाढ़ त्वचा। 3. वाइट स्पॉट। 4. जीरोथैल्मिया। 5. जीरोमिस कन्जक्साइन। 6. क्रिटेटोमलेरिया।
5. विटामिन B ₁ (थायमिन)	खमौर, साबुत अनाज, मोटे मेवे, चावल, फल, दाल, फलियाँ, अण्डा, जिगर।	1. सामान्य भूख एवं पाचन के लिए आवश्यक। 2. कार्बोहाइड्रेट के चयापचय में सहायक। 3. तंत्रिका तंत्र के लिए आवश्यक।	1. बेरी-बेरी 2. कब्ज 3. सिरदर्द 4. थकान।
6. विटामिन B ₂ (राइबोफ्लोविन)	पनीर, अण्डा, जिगर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध तथा वसा रहित दूध एवं दही।	1. कोशिकाओं के ऑक्सीजन प्रयोग में सहायक।	1. मुँह में परिवर्तन 2. त्वचा में परिवर्तन 3. संवृक्त कोणीय शोथ।