

B) विटामिन पर पकाने का प्रभाव

- विटामिन जैसे कार्बनिक यांत्रिक हैं जो चाहे कम मात्रा में ही सही परन्तु हमारे शरीर के उचित कार्रकाज के लिए बहुत आवश्यक हैं।
- विटामिन वे रासायनिक तत्व हैं जो हमारे शरीर की उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।
- शरीर में विटामिन की कमी से होने से व्यक्ति विभिन्न रोगों का शिकार हो जाता है।

• विटामिन और उनके रासायनिक नाम :-

वसा में घुलनशील  
विटामिन

पानी में घुलनशील  
विटामिन

विटामिन - ए → रेटिनॉल

विटामिन - बी 1 → थायमिन

विटामिन ई → टोकोफेरॉल

विटामिन - बी 2 → राइबोफ्लेविन

विटामिन - डी → कैल्सिफेरॉल

विटामिन - बी 3 → निकोटीनमाइड

विटामिन - के → फिलीक्विनोन

विटामिन बी 5 → पैन्टोथेनिक अम्ल

विटामिन बी 6 → पाइरीडॉक्सिन

विटामिन बी 7 → बायोटीन

विटामिन बी 11 → फॉलिक अम्ल

विटामिन - सी → एस्कॉर्बिक एसिड

विटामिन 'ए' व 'डी' अत्यधिक उच्च ताप पर नष्ट हो जाते हैं; परंतु मीजन - पदार्थों को सामान्य विधि के अनुसार पकाने पर इन विटामिनों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। विटामिन 'बी' पर भी ताप का कोई प्रभाव नहीं पड़ता परंतु जल में विघ्न होने पर। के कारण मीजन पदार्थों को अधिक पकाने पर इसका कुछ मात्रा जल के साथ ही नष्ट हो जाता है। सब्जी का हरा रंग बनाये रखने के लिए प्रयुक्त सोडा वाइकार्बोनेट विटामिन 'बी' को नष्ट कर देता है। इसलिये हरी सब्जियों को पकाने समय खाने के सोडे का प्रयोग नहीं करना चाहिए। विटामिन 'सी' भी जल में घुलनशील होता है तथा उच्च ताप पर यह नष्ट हो जाता है।

Lecture No: 7

डॉ. वंदना कुमारी

B.A. Part: 1

गृह विज्ञान विभाग,  
सर्वनारायण सिंह रामकुमार सिंह कॉलेज  
सहरसा

Paper: 1st

Topic: - 'विटामिन पर पकाने का प्रभाव'