

SOCIAL PHARMACY

D.PHARMA

CHAPTER - 3

PART-1

PHARMACY
INDIA

LIVE



Nutrition & Health



1ST YEAR

हिंदी और **ENGLISH PDF**
NOTES दोनो भाषा मे

C O N T E N T



- Basics of nutrition – Macronutrients and Micronutrients
- Importance of water and fibers in diet
- Balanced diet, Malnutrition, nutrition deficiency diseases, ill effects of junk foods, calorific and nutritive values of various foods, fortification of food

□ Basics of nutrition [पोषण की मूल बातें]

- Nutrition is the biochemical and physiological processes by which an organism uses food support its life.

पोषण वह जैव रासायनिक और शारीरिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक जीव भोजन का उपयोग करके अपने जीवन का समर्थन करता है।

- It includes injection, absorption, assimilation biosynthesis catabolism and excretion.

इसमें इंजेक्शन, अवशोषण, आत्मसात जैवसंश्लेषण अपचय और उत्सर्जन शामिल हैं

- Nutrition is a method in which the food is consumed by the organisms into the body and utilizing the nutrients from the food

पोषण एक ऐसी विधि है जिसमें भोजन को जीवों द्वारा शरीर में पहुंचाया जाता है और भोजन से पोषक तत्वों का उपयोग किया जाता है

❑ Macro Nutrient [मैक्रोन्यूट्रिएंट्स]

- Macro nutrients are essential nutrients the body needs in large quantities to remain healthy.

मैक्रो पोषक तत्व आवश्यक पोषक तत्व हैं जिनकी शरीर को स्वस्थ रहने के लिए बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है।

- Macro nutrients provide the body energy help prevent disease and allow the book to function correctly.

मैक्रो पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, बीमारी को रोकने में मदद करते हैं और पुस्तक को सही ढंग से काम करने देते हैं।

- They are 3 main types of macro nutrients.
 - Protein
 - Fats
 - Carbohydrates

□ Protein [प्रोटीन]

- It consists of long chain of amino acids. They help in the growth, development, repair and maintenance of body tissues.

इसमें अमीनो एसिड की लंबी श्रृंखला होती है। वे शरीर के ऊतकों की वृद्धि, विकास, मरम्मत और रखरखाव में मदद करते हैं।

- Requirement:- 10 - 35%
- Source:- Meat, Chicken, fish, nuts, seed, whole grains, beans, eggs, dairy, and soy

□ Fats

- They are important part of the diet that can also provide the body with energy.

ये आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं जो शरीर को ऊर्जा भी प्रदान कर सकते हैं।

- Requirement- 20 - 35%
- Source- oily fish, olive oil, nuts, meat, butter and cheese.

□ Carbohydrates

- Carbohydrates are a preferred source of energy for several body tissues and primary energy sources of the brain.

कार्बोहाइड्रेट शरीर के कई ऊतकों और मस्तिष्क के प्राथमिक ऊर्जा स्रोतों के लिए ऊर्जा का पसंदीदा स्रोत हैं।

- Requirement- 45 - 65%
- Source- Rice, potatoes, corn, honey, daily and beans sugars etc.

□ Micro nutrients:

- They are one of the major groups of nutrients your body needs. They include vitamins and minerals.

वे आपके शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों के प्रमुख समूहों में से एक हैं। इनमें विटामिन और खनिज शामिल हैं।

- The content of each food is different so it's best to eat a variety of foods to get enough vitamins and minerals.

प्रत्येक भोजन की सामग्री अलग-अलग होती है इसलिए पर्याप्त विटामिन और खनिज प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाना सबसे अच्छा है

- They are critical for several important functions in your body and must be consumed from food

वे आपके शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं और इन्हें भोजन से लिया जाना चाहिए

- Importance of water and fibers in diet
 - Water is the universal solvent used in most of the reaction and product formation. Water is neutral in nature but in the reaction it shows both amphoteric properties (acid as well as base).
 - About 2.5 to 3.5 liters/per day of water required for an adult human.
 - Ideal characteristics of water is colourless, tasteless and odourless.

□ Some common importance of water

- Help in digestion
- In circulation
- Organ function
- Regulation in human body temperature
- Joint & muscle activity

Balanced diet

- A diet that contain the proper proportions of carbohydrates, fats, protein, vitamin, minerals & water necessary to maintain good health.

ऐसा आहार जिसमें अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और पानी का उचित अनुपात हो

- A balanced diet is important because body's organs & tissues need proper nutrition to work effectively.

संतुलित आहार महत्वपूर्ण है क्योंकि शरीर के अंगों और ऊतकों को प्रभावी ढंग से काम करने के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है।

- Without good nutrition, the body is more prone to disease infection, fatigue & poor performance.

अच्छे पोषण के बिना, शरीर में रोग संक्रमण, थकान और खराब प्रदर्शन का खतरा अधिक होता है।

- Children with a poor diet run the risk of growth & development problems.

खराब आहार वाले बच्चों में विकास संबंधी समस्याओं का खतरा रहता है।

❑ Importance of balanced diet

- It leads to a good physical & a good mental health.
- It helps in proper growth of the body
- It increases the capacity to work
- It also increases the ability to fight or resist diseases.

❑ Malnutrition

- Malnutrition refers to deficiencies or excesses in nutrient intake, imbalance of essential nutrients or impaired nutrient utilization.

कुपोषण का तात्पर्य पोषक तत्वों के सेवन में कमी या अधिकता, आवश्यक पोषक तत्वों का असंतुलन या बिगड़ा हुआ पोषक तत्व उपयोग है।

NUTRIENT DEFICIENCY OR DISEASE.

- Any currently treated or untreated nutrient deficiency or disease.
- These include, but are not limited to, Protein Energy Malnutrition, Scurvy, Rickets, Beriberi, Hypocalcaemia, Osteomalacia, Vitamin K Deficiency, Pellagra, Xerophthalmia, and Iron Deficiency

इनमें प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण, स्कर्वी, रिकेट्स, बेरीबेरी, हाइपोकैल्सीमिया, ऑस्टियोमलेशिया, विटामिन के की कमी, पेलाग्रा, ज़ेरोफथाल्मिया और आयरन की कमी शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं।

□ In the long-term, eating junk food can lead to:

- Type 2 diabetes
- Heart-related problems (such as cardiovascular disease, high blood pressure and cholesterol)
- Overweight and obesity
- Osteoporosis
- Certain cancers
- Depression
- Eating disorders

□ Fortification of food

- Fortification is the practice of deliberately increasing the content of one or more micronutrients like vitamins and minerals in a food or condiment to improve the nutritional quality of the food supply and provide a public health benefit with minimal risk to health.

फोर्टिफिकेशन खाद्य आपूर्ति की पोषण गुणवत्ता में सुधार करने और स्वास्थ्य के लिए न्यूनतम जोखिम के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए भोजन या मसालों में विटामिन और खनिज जैसे एक या अधिक सूक्ष्म पोषक तत्वों की सामग्री को जानबूझकर बढ़ाने का अभ्यास है।

- Due to involvement of Fortification and genetic engineering we are able maintain and recover our populations need an requirement.

फोर्टिफिकेशन और जेनेटिक इंजीनियरिंग की भागीदारी के कारण हम अपनी आबादी को एक आवश्यकता के अनुसार बनाए रखने और पुनर्प्राप्त करने में सक्षम हैं।

□ Importance Of Fortification

- Fortification helps in the prevention, reduction and control of micronutrient deficiencies.
- It can be used to correct a demonstrated micronutrient deficiency in the general population such as children, pregnant women and the beneficiaries of social protection programmes

FOR LATEST D PHARMA 

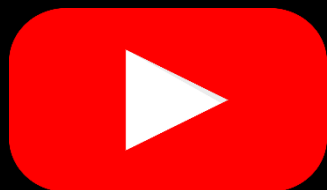
UPDATES

जुड़िए **PHARMACY INDIA**

के साथ

Subscribe करें

PHARMACY INDIA LIVE



 **WhatsApp**

9389516306

