

Sun	5	12	19	26
Mon	6	13	20	27
Tue	7	14	21	28
Wed	8	15	22	29
Thu	9	16	23	30
Fri	10	17	24	31
Sat	4	11	18	25

Sun	31	3	10	17	24
Mon	4	11	18	25	
Tue	5	12	19	26	
Wed	6	13	20	27	
Thu	7	14	21	28	
Fri	8	15	22	29	
Sat	2	9	16	23	30

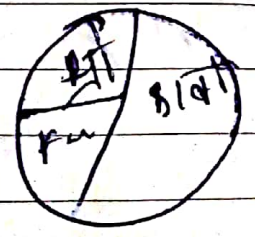
(ENERGY YIELDING NUTRIENTS)
ऊर्जा - उत्पादक भोज्य तत्व -

08.00 i) CARBOHYDRATE - DEFICIENCY

09.00 भारतीय आहार में अनाज की दृष्टि से कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होती है। यहाँ के लोग में 10.00 की उम्र 70-80y. ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट 11.00 युक्त भोज्य पदार्थ से ही मिलती है। यह अनाज से ही प्राप्त होता है और 12.00 अनाज उत्पादन में इसका विशेष योगदान रहता है। कार्बोहाइड्रेट 13.00 युक्त भोज्य - पदार्थ आलूनी से प्राप्त होता है और अनाज से 14.00 प्राप्त होता है, आलूनी से एक स्थान से दूसरे स्थान पर 15.00 जाते हैं और अनाज से ही प्राप्त होता है और अनाज से ही 16.00 प्राप्त होता है और अनाज से ही प्राप्त होता है। 17.00 अनाज से ही प्राप्त होता है, अनाज से ही प्राप्त होता है। 18.00 अनाज से ही प्राप्त होता है, अनाज से ही प्राप्त होता है।

21 Sunday

Notes



हमारे भोजन में अनाज की मात्रा 50-75% तक होनी चाहिए। अनाज कार्बोहाइड्रेट से मिलता है।

AUGUST 2016					SEPTEMBER 2016						
Sun		7	14	21	28	Sun	4	11	18	25	
Mon	1	8	15	22	29	Mon	5	12	19	26	
Tue	2	9	16	23	30	Tue	6	13	20	27	
Wed	3	10	17	24	31	Wed	7	14	21	28	
Thu	4	11	18	25		Thu	1	8	15	22	29
Fri	5	12	19	26		Fri	2	9	16	23	30
Sat	6	13	20	27		Sat	3	10	17	24	

August

16 235-131 35TH WEEK

22

MONDAY

कार्बोहाइड्रेट की रासायनिक संरचना
 08.00 (Chemical composition of carbohydrate)

09.00 समस्त कार्बोहाइड्रेट में कार्बन (C),
 ऑक्सीजन (O) एवं हाइड्रोजन (H) होते हैं।
 10.00 एक साधारण कार्बोहाइड्रेट की अणु में 6 कार्बन परमाणु, 12 हाइड्रोजन और 6 ऑक्सीजन परमाणु होते हैं।
 11.00 परमाणुओं के साथ एक श्रृंखला में संयोजन रहते हैं।
 इसमें 1 भाग O, 2 भाग H और 1 भाग C रहता है। इस तरह इसका सूत्र $C_nH_{2n}O_n$ है।

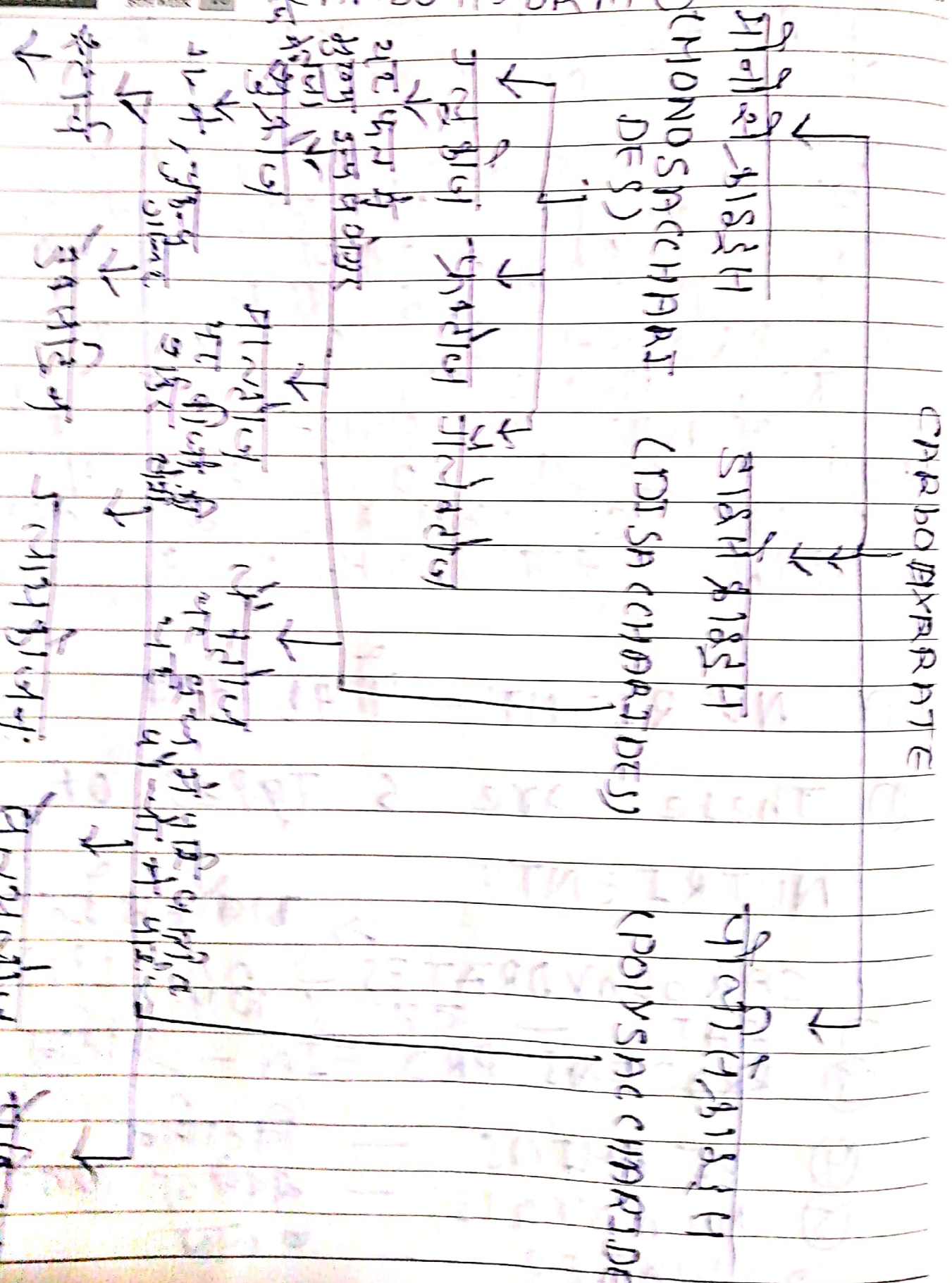
15.00 ① NUTRIENT - पोषक तत्व

16.00 ① These are 6 Types of NUTRIENT:

- 18.00 ① CARBOHYDRATES - कार्बोहाइड्रेट
- ② FATS - वसा / लिपिड
- Notes ③ PROTEINS PROTEIN - प्रोटीन
- ④ VITAMINS - विटामिन
- ⑤ Minerals - खनिज लवण
- ⑥ WATER - जल

कार्बोहाइड्रेट का शाखायुक्त वर्गीकरण (CHEMICAL CLASSIFICATION OF CARBOHYDRATE)

अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है
अणु भारी होता है



AUGUST 2016					
Sun	7	14	21	28	
Mon	1	8	15	22	29
Tue	2	9	16	23	30
Wed	3	10	17	24	31
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

SEPTEMBER 2016					
Sun	4	11	18	25	
Mon	5	12	19	26	
Tue	6	13	20	27	
Wed	7	14	21	28	
Thu	1	8	15	22	29
Fri	2	9	16	23	30
Sat	3	10	17	24	

कार्बोज की प्राप्ति के स्रोत
 SOURCES OF CARBOHYDRATES



कार्बोज प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। कार्बोज प्रायः दो भागों में विभाजित किया जा सकता है :-

08.00

09.00

10.00

11.00

12

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

Notes

- i) शर्करा प्रच्यान भोज्य पदार्थ -
 शक्कर, गन्ना, चुकन्दर, गाजर, कीचर, शहद, विशागिरी, अंजीर, हिरवे मवे ।
- ii) स्टार्चयुक्त भोज्य - पदार्थ -
 अण्डितुत, कप - मूल, बीज, हरा उल्ला अनाज - चावल, जवार, बाजरा, अरबी गहुँ, मीठा ।
- चीनी, मुरा, गुड़, शहद अनाज ।