

CARBOHYDRATE

August

(ENERGY YIELDING NUTRIENTS)

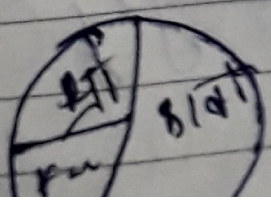
ऊर्जा - उत्पादक भोज्य तत्व -

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

i) CARBOHYDRATE - DEFICIENCY

भारतीय आहार में अणुपात की दृष्टि से कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर्याप्त है। अणुपात का कारण है कि लगभग 70-80% अणुपात कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थों से ही मिलती है। यह तृणस्पति श्रेणी के उपाय पदार्थों से प्राप्त होता है और अणुपात उत्पादों में इसका विशेष योगदान रहता है। कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य - पदार्थ आसानी से पचने के लिए जाने हैं अणुपात उपज देने वाले होते हैं, आसानी से एक ह्रस्व से छत्रे लक्षण - पर लक्षणों के लिए प्रतीक दिए जा सकते हैं और कुछ अणुपात के लिए प्रतीक दिए जा सकते हैं और लक्षण होते हैं, निम्न एवं महत्वपूर्ण आयु वाले परिवार में अणुपात दिया जाता है।

हमारे भोजन में अणुपात अणुपात में से लगभग 50- अणुपात कार्बोहाइड्रेट ले लिए



Notes

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	

August
16 235-131
35TH WEEK

22
MONDAY

08.00 कार्बोहाइड्रेट की रासायनिक संरचना
(Chemical composition of carbohydrate)

09.00 शर्करा कार्बोहाइड्रेट में कार्बन (C),
ऑक्सीजन (O) एवं हाइड्रोजन (H)
10.00 की युक्ति से आकारण होता है।
11.00 12% हाइड्रोजन में 6 कार्बन परमाणु,
6 ऑक्सीजन परमाणुओं, 6 कार्बोहाइड्रेट
के शर्करा में संरचना में लक्ष्य एवं
इसमें 1 भाग C रहता है। 2 भाग H और
1 भाग O रहता है। इस तरह
13.00 इसका सूत्र $C_6H_{12}O_6$ है।

15.00 ① NUTRIENT - पोषक तत्व

16.00 ① These are 6 types of
17.00 NUTRIENT:

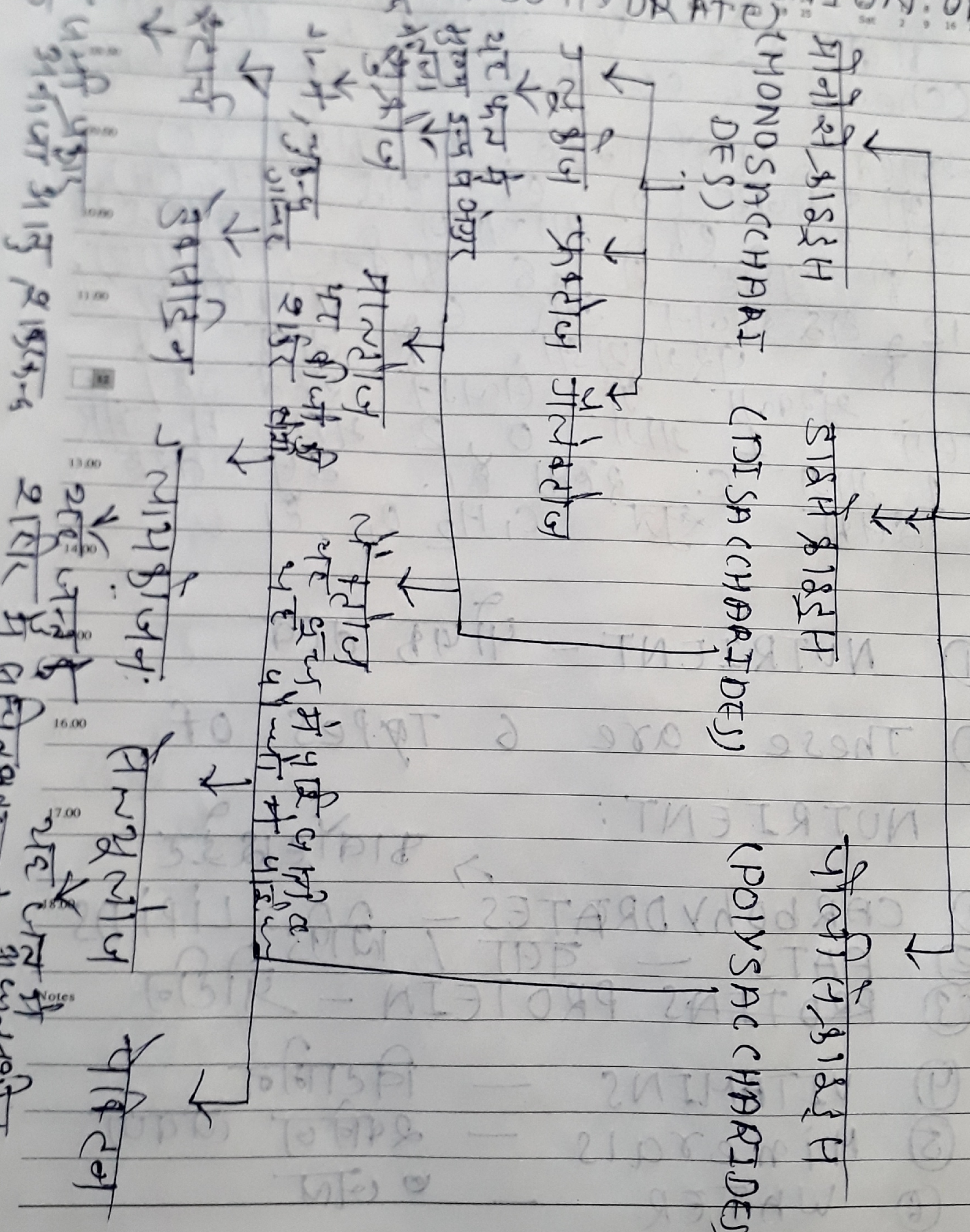
- ① CARBOHYDRATES - कार्बोहाइड्रेट
- ② FATS - वसा / लिपिड
- ③ PROTEINS PROTEIN - प्रोटीन
- ④ VITAMINS - विटामिन

मोनोसैकाराइड (MONOSACCHARIDES)

डाइसैकाराइड (DISACCHARIDES)

पॉलीसैकाराइड (POLYSACCHARIDES)

CARBOHYDRATE



अल्डोहेक्सोस: ग्लूकोस, फ्रक्टोज

अल्डोट्रायोस: ग्लिसरेल्डिहाइड

अल्डोपेन्टोस: राइबोस, डीऑक्सीराइबोस

सुक्रोज: ग्लूकोस + फ्रक्टोज

माल्टोज: ग्लूकोस + ग्लूकोस

लैक्टोज: ग्लूकोस + गैलैक्टोज

ग्लाइकोजन: यकृत में संग्रहीत, पेशियों में संग्रहीत

स्टार्च: पौधों में संग्रहीत

सेल्यूलोज: कोशिका भित्ति

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

i) शर्करा प्रचयन मोज्य पदार्थ -

शक्कर, गन्ना, चुकन्दर, गाजर, कीड़ा, शहद, विशागेश, अंजीर, खरबूत, मव ।

ii) इटान्युकर मोज्य - पदार्थ -

आपि कुकर कूट - मूल, बीज, हरा अनाज, चावल, ज्वार, बाजरा, अर जौ, मूला ।

चीनी, मूरा, गुड़, शहद अनाज