

**GS**

**07:00 PM**



# VITAMINS

**CLASS - 10**

**PART 1**



**RAILWAY  
NTPC  
2019**

*Mahendra's*

LIKE US ON FACEBOOK



/Emahendras

JOIN MAHENDRAS !!! BEST CHOICE TO OPT FOR THE PREPARATION OF BANK, S



# VITAMINS



# VITAMINS

- Organic compound required in small amounts in the diet to maintain normal metabolic functions are known as 'Vitamins'.
- सामान्य उपापचय कार्यों को बनाए रखने हेतु आहार में थोड़ी मात्रा में कार्बनिक यौगिक की आवश्यकता होती है जिसे 'विटामिन' कहा जाता है।



# VITAMINS

- Many vitamins act as converted into coenzymes, hence they neither provide energy nor are incorporated into tissues.
- कई विटामिन सह-एंजाइम में परिवर्तित होते हैं, इसलिए वे न तो ऊर्जा प्रदान करते हैं और न ही ऊतकों में शामिल होते हैं।

# VITAMINS

- Vitamin was discovered by Sir F. G. Hopkins.
- विटामिन की खोज सर एफ जी हॉपकिंस ने किया।
- In 1912 Casimir Funk originally coined the term "vitamin".
- 1912 में कैसिमिर फंक ने मूल रूप से "विटामिन" शब्द गढ़ा।



# VITAMINS

- Vitamins are classified into two groups.
- विटामिन को दो समूहों में वर्गीकृत किया जाता है।
- Fat-soluble vitamins & Water-soluble vitamins.
- वसा में घुलनशील विटामिन और जल में घुलनशील विटामिन।

# VITAMINS

- Fat-soluble vitamins are A, D, E, and K.
- वसा में घुलनशील विटामिन A, D, E और K हैं।
- Water-soluble vitamins are C, & B-complex.
- जल में घुलनशील विटामिन C, और B-कॉम्प्लेक्स हैं।



**Q.1. Beri-beri is caused to-**  
**बेरी-बेरी के कारण होता है-**

**1. Vitamin A**

**2. Vitamin B**

**3. Vitamin C**

**4. Vitamin D**



**Q.2. Which Vitamins is known as the Sunshine vitamin?**

**कौन सा विटामिन सनशाइन विटामिन के रूप में जाना जाता है?**

**1. Vitamin A**

**2. Vitamin B**

**3. Vitamin C**

**4. Vitamin D**

**Q.3. Xerophthalmia in human is caused by the deficiency of \_\_\_\_.**  
**मानव में जीरोफ़्थैल्मिया \_\_\_\_ की कमी के कारण होता है।**

**1. Vitamin A**

**2. Vitamin B**

**3. Vitamin C**

**4. Vitamin D**



**Q.4. Human liver damage is caused due to the overdose of which vitamins?**  
**किस विटामिन की अधिकता के कारण मानव यकृत की क्षति होती है?**

1. Vitamin B<sub>1</sub>
2. Vitamin B<sub>2</sub>
3. Vitamin B<sub>3</sub>
4. Vitamin D

**Q.5. Which of the following vitamins is responsible for remembering dreams?**  
निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन सपनों को याद रखने के लिए जिम्मेदार है?

1. Vitamin B
2. Vitamin B<sub>6</sub>
3. Vitamin A
4. Vitamin C



**Q.6. Osteomalacia disease in adults is caused due to the deficiency of \_\_\_\_\_.  
वयस्कों में ओस्टियोमलाशिया रोग \_\_\_\_\_ की कमी के कारण होता है।**

**1. Vitamin A**

**2. Vitamin D**

**3. Vitamin C**

**4. Vitamin E**

**Q.7. Vitamin B<sub>12</sub> contains—**  
**विटामिन B<sub>12</sub> में होता है-**

**1. Mn**

**2. Fe**

**3. Co**

**4. Mg**



**Q.8. Which of the following compounds belong to the vitamin B<sub>6</sub>?**  
निम्नलिखित में से कौन सा यौगिक विटामिन B<sub>6</sub> से संबंधित है?

1. Pyridoxal / पायरिडोक्सल
2. Pyridoxine / पायरिडोक्सिन
3. Pyridoxamine / पायरिडोक्सामाइन
4. All of these / ये सभी

**Q.9. Which vitamins is known as a water-soluble vitamin?**

**किस विटामिन को जल में घुलनशील विटामिन के रूप में जाना जाता है?**

1. Retinol / रेटिनॉल
2. Tocopherol / टोकोफेरॉल
3. Ascorbic acid / एस्कॉर्बिक एसिड
4. Folic acid / फॉलिक एसिड



**Q.10. Scurvy is caused due to—**  
**स्कर्वी किसके कारण होता है?**

**1. Calciferol / कैल्सिफेरॉल**

**2. Ascorbic acid / एस्कॉर्बिक एसिड**

**3. Tocotrienol / टोकोट्रॉयनॉल**

**4. Vitamin B<sub>12</sub>**

**Q.11. How many types of vitamins are there?**  
**विटामिन कितने प्रकार के होते हैं?**

**1. Two / दो**

**2. Four / चार**

**3. Six / छह**

**4. None / कोई नहीं**



**Q.12. What happens if water-soluble vitamins are taken in excess?**  
**अगर जल में घुलनशील विटामिन अधिक मात्रा में लिए जाएं तो क्या होता है?**

1. They cause harm / वे हानि पहुंचाते हैं
2. They are readily excreted from the body  
वे आसानी से शरीर से उत्सर्जित होते हैं
3. Both / दोनों
4. None / कोई नहीं

**Q.13. The fat-soluble vitamins that regulates blood clotting:**  
**वसा में घुलनशील विटामिन जो रक्त के थक्के को नियंत्रित करता है:**

**1. Vitamin A**

**2. Vitamin K**

**3. Vitamin C**

**4. Vitamin D**



**Q.14. Who discovered vitamins?**  
**विटामिन की खोज किसने की?**

1. Lunin / लुनिन

2. Funk / फंक

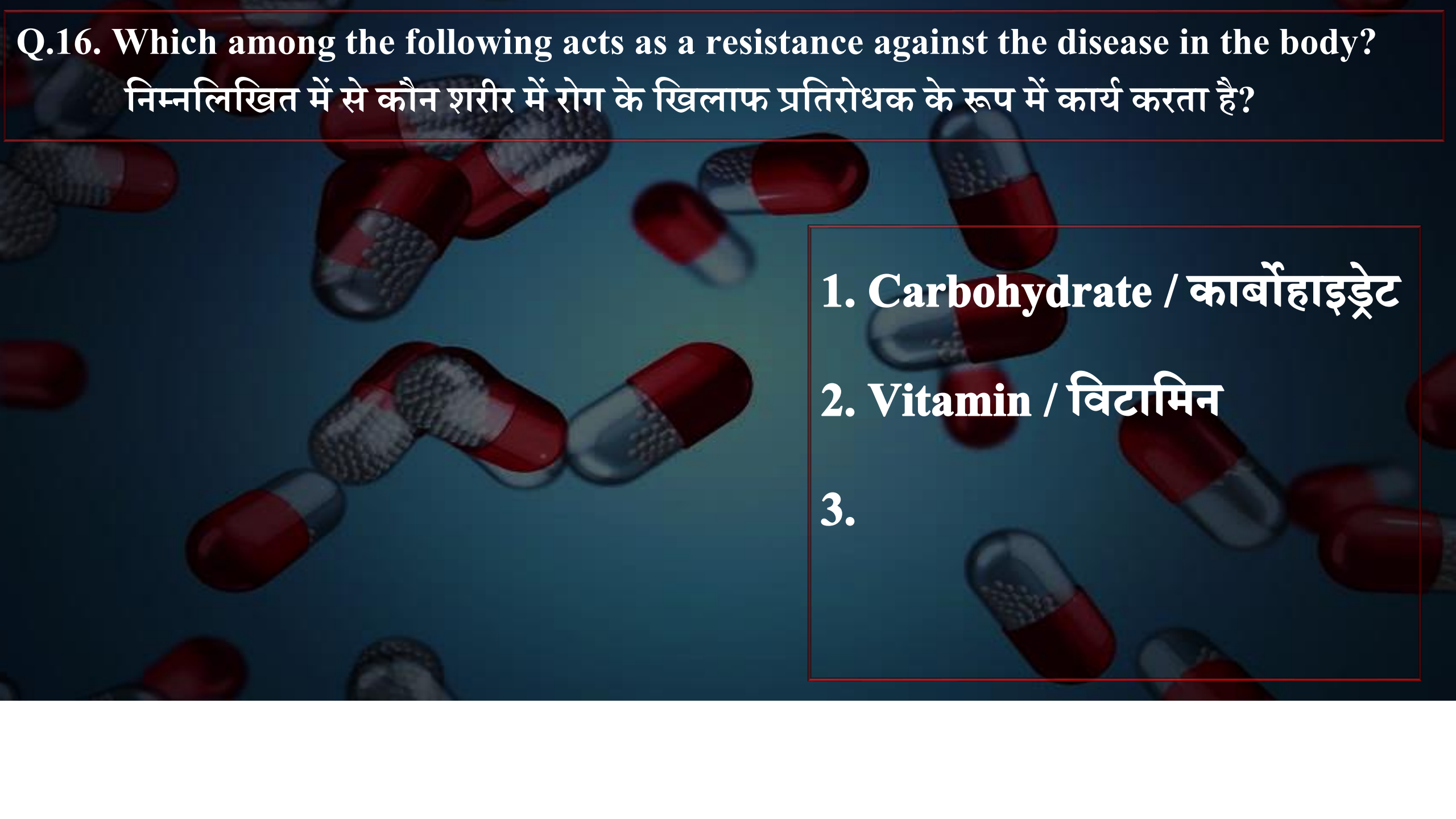
3. Calvin / केल्विन

4. Hopkins / हॉपकिंस

**Q.15. Name the vitamins which is essential for the health of the brain?**  
**उस विटामिन का नाम बताइए जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है?**

- 1. Vitamin B<sub>6</sub>**
- 2. Vitamin B<sub>9</sub>**
- 3. Vitamin B<sub>12</sub>**
- 4. All the above / उपरोक्त सभी**





**Q.16. Which among the following acts as a resistance against the disease in the body?**  
**निम्नलिखित में से कौन शरीर में रोग के खिलाफ प्रतिरोधक के रूप में कार्य करता है?**

- 1. Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट**
- 2. Vitamin / विटामिन**
- 3.**

**Q.17. Organic food includes in:**  
**जैविक खाद्य में शामिल हैं:**

- 1. Vitamin / विटामिन**
- 2. Fat / वसा**
- 3. Protein / प्रोटीन**
- 4. All of these / ये सभी**



**Q.18. Which of the following vitamins is not found in any vegetables?**

**निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन किसी भी सब्जियों में नहीं पाया जाता है?**

**1. Vitamin B**

**2. Vitamin C**

**3. Vitamin D**

**4. Vitamin E**

**Q.19. Which of the following are made up of amino acids?**

**निम्नलिखित में से कौन अमीनो एसिड से बना होता है?**

**1. Protein / प्रोटीन**

**2. Fat / वसा**

**3. Vitamin / विटामिन**

**4. Both 1 & 3**



**Q.20. Which of the following pairs is correctly matched?**

**निम्नलिखित में से कौन सा जोड़ा सही ढंग से मेल खाता है?**

**1. Vitamin B<sub>1</sub> - Niacin / नियासिन**

**2. Vitamin B<sub>2</sub> - Thiamine / थायमिन**

**3. Vitamin B<sub>3</sub> - Riboflavin / राइबोफ्लेविन**

**4. Vitamin B<sub>5</sub> - Pantothenic acid / पैंटोथेनिक एसिड**

आज का ज्ञान

VITAMIN B-COMPLEX

 Mahendras

LIKE US ON FACEBOOK  /Emahendras

JOIN MAHENDRAS !!! BEST CHOICE TO OPT FOR THE PREPARATION OF BANK, S



# आज का ज्ञान

## VITAMIN B-COMPLEX

- ❖ Vitamin B<sub>1</sub> - Thiamine / थायमिन
- ❖ Vitamin B<sub>2</sub> - Riboflavin / राइबोफ्लेविन
- ❖ Vitamin B<sub>3</sub> - Niacin / नियासिन
- ❖ Vitamin B<sub>5</sub> - Pantothenic acid  
पैंटोथेनिक एसिड

# आज का ज्ञान

## VITAMIN B-COMPLEX

- ❖ Vitamin B<sub>6</sub> - Pyridoxine / पायरिडोक्सिन
- ❖ Vitamin B<sub>7</sub> - Biotin / बायोटिन
- ❖ Vitamin B<sub>9</sub> - Folic acid / फॉलिक एसिड
- ❖ Vitamin B<sub>12</sub> - Cyanocobalamin  
सायनोकोबलामिन



 **Mahendras**

 myhop

**OFFER  
OF THE DAY**

**SBI PO 2019**

**2000**

**VACANCIES**

**SBI PO PRE**

**VIDEO  
GURU**

STUDY FROM HOME

~~₹4000~~

**₹1999/-**

**SBI PO  
PRE + MAINS**  
SPEED TEST CARD  
**50**  
TESTS  
**1**  
YEAR VALIDITY

~~₹1399~~

**₹499/-**

**SBI PO  
MAINS**  
SPEED TEST CARD  
**20**  
TESTS  
**1**  
YEAR VALIDITY

~~₹799~~

**₹399/-**

**SBI PO  
PRE**  
SPEED TEST CARD  
**30**  
TESTS  
**1**  
YEAR VALIDITY

~~₹599~~

**₹299/-**

**Buy Now** [myshop.mahendras.org](http://myshop.mahendras.org) **Toll Free** 1800 103 5225 ( 9 AM TO 6 PM )

 **Mahendras**

**LIKE US ON FACEBOOK**  /Emahendras

**JOIN MAHENDRAS !!! BEST CHOICE TO OPT FOR THE PREPARATION OF BANK, S**

  
**Comment**

  
**Share**

**Subscribe**



  
**Like**