

Hindi Version

General Knowledge Vitamins Based Questions

SSC CGL, SSC CHSL, BANKING, CDS, NDA
and other competitive exams.

<http://SSChelp.in>

Vitamin A

कमी से होने वाला रोग : रतौंधी

रासायनिक नाम : रेटिनाॅल

श्रोत : दूध, अंडा, पनीर, हरी सब्जी, मछली तेल

<http://SSChelp.in>

Vitamin B

कमी से होने वाला रोग : बेरी -बेरी

रासायनिक नाम : थायमिन

श्रोत : मूंगफली, तिल, सूखी मिर्च, बिना घुली दाल, यकृत अंडा एवं सब्जियां

<http://SSChelp.in>

Vitamin C

कमी से होने वाला रोग : स्कर्वी

रासायनिक नाम : एस्कोर्बिक एसिड

श्रोत : निम्बू, संतरा, खट्टे पदार्थ, मिर्च, अंकुरित अनाज

<http://SSChelp.in>

Vitamin D

कमी से होने वाला रोग : रिकेट्स

रासायनिक नाम : कैल्सिफेरॉल

श्रोत : दूध, अंडा, पनीर, मछली तेल

<http://SSChelp.in>

Vitamin E

कमी से होने वाला रोग : जनन शक्ति कम होना

रासायनिक नाम : टोकोफेरॉल

श्रोत : पत्ती वाली सब्जियां, दूध, मक्खन, अंकुरित गेहूँ, वनस्पति तेल

<http://SSChelp.in>

Vitamin K

कमी से होने वाला रोग : रक्त का थक्का न बनना

रासायनिक नाम : फिलोक्विनोन

श्रोत : टमाटर, हरी सब्जी , आँखों में भी उत्पन्न होती है

ऑल द बेस्ट फॉर योर एग्जाम्स

हिंदी में सामान्य ज्ञान पढ़े सिर्फ <http://SSChelp.in>