

# अध्याय 1

भोजन एवं मानव स्वास्थ्य



- ▶ संतुलित भोजन - सभी पोषक तत्व उपस्थित
- ▶ कुपोषण - पोषक तत्व की कमी से उत्पन्न विकार

Aliscience.in



# प्रोटीन की कमी से रोग

## Disoder due to deficiency of Protein

- ▶ क्वाशिओरकोर
- ▶ मेरेसम्स

Aliscience.in



# क्वाशिओरकोर (kwashiorkor)

- ▶ फुला हुआ पेट
- ▶ भूख कि कमी,
- ▶ त्वचा पीली, शुष्क एवं धब्बेदार



# मेरेसम्स (Marasmus)

- ▶ प्रोटीन के साथ ऊर्जा कि कमी
- ▶ दुबला शरीर
- ▶ आँखे कान्तिहीन तथा अन्दर धंसी हुई

Aliscience



# विटामिन की कमी से रोग

- ▶ रतोंधी
- ▶ बेरी-बेरी
- ▶ राइबोफ्लेविनोसिस
- ▶ प्लेग्रा
- ▶ स्कर्वी
- ▶ रिकेट्स

Aliscience.in



# रतोंधी (Night Blindness)

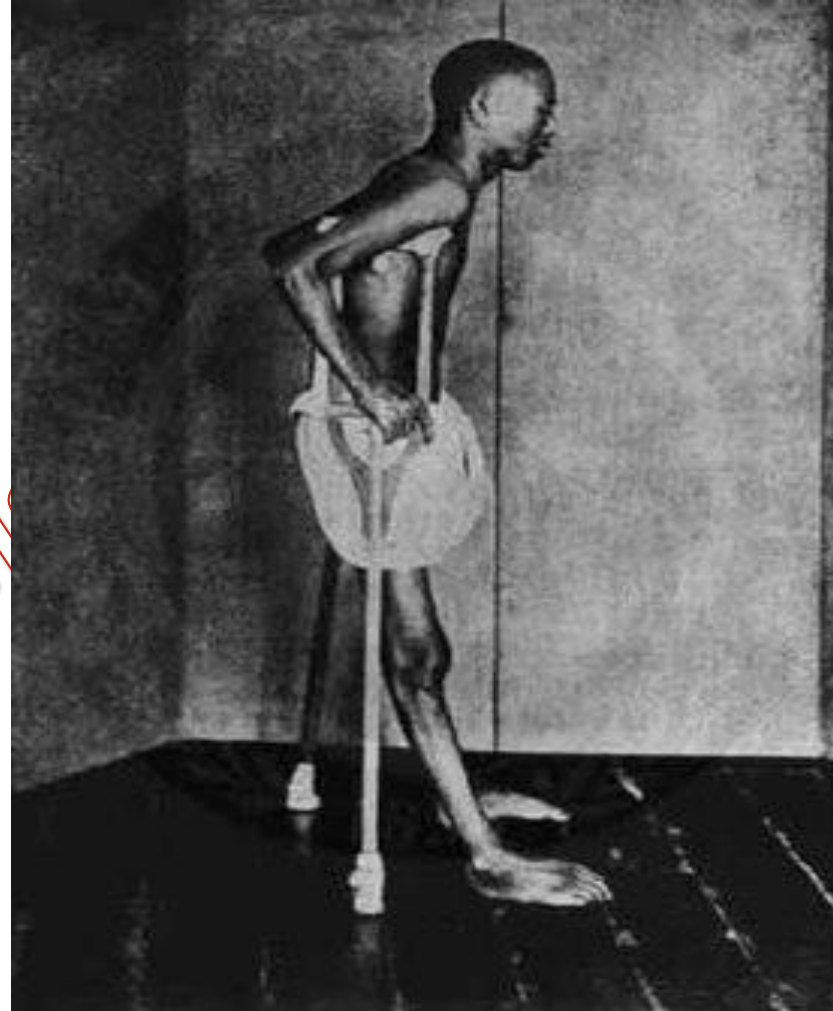
- ▶ विटामिन A (रेटिनॉल)
- ▶ कम प्रकाश या रात में दिखाई नहीं देना

Aliscience.in



# बेरी-बेरी (beri-beri)

- ▶ विटामिन B<sub>1</sub> (थायमीन)
- ▶ हृदय कि धड़कन कम
- ▶ पेशियाँ तथा तंत्रिकाएँ कमजोर





# राइबोफ्लेविनोसिस (Riboflavinosis)

- ▶ विटामिन B<sub>2</sub> (राइबोफ्लेविन)
- ▶ मुख के किनारे तथा त्वचा का फटना
- ▶ स्मृति में कमी



# प्लेग्रा (Pellagra)

- ▶ विटामिन B3 (नियासिन)
- ▶ जीभ तथा त्वचा पर पपड़ियाँ पड़ना

Aliscience



# स्कर्वी (Scurvy)

- ▶ विटामिन C (एस्कोर्बिक अम्ल)
- ▶ मसुडो से खून आना
- ▶ त्वचा पर चकते बनना



# रिक्ट्स (Rickets)

- ▶ विटामिन D (केल्सिफिरोल)
- ▶ पैरों कि हड्डियाँ मुड़ना
- ▶ घुटने पास पास आना

Normal



Rickets



# खनिज तत्व की कमी से होने वाले रोग (Mineral deficiency diseases)

- ▶ लौह - हीमोग्लोबिन तथा रक्त कि कमी
- ▶ कैल्शियम - हड्डियाँ कमजोर
- ▶ आयोडीन - गलगंड

Aliscience.in



# पीने योग्य पानी के गुण (Properties of drinkable water)

- ▶ आँखों से दिखाई देने वाले कण अनुपस्थित होना
- ▶ संतुलित pH
- ▶ पर्याप्त मात्रा में घुली हुई ऑक्सीजन
- ▶ हानिकारक सूक्ष्मजीव अनुपस्थित
- ▶ स्वच्छ

Aliscience.in



# दूषित जल से होने वाले रोग (Diseases caused by contaminated water)

- ▶ हैजा
- ▶ पेचिस
- ▶ हेपिटाइटिस
- ▶ टायफाइड
- ▶ पीलिया
- ▶ नारू

Aliscience.in



# नारु रोग

- ▶ बाला रोग
- ▶ ड्रेकनकुलस मेडीनेंसिस





# मोटापा (Obesity)

- ▶ अत्यधिक वसा का शरीर में एकत्र होना
- ▶ BMI (शरीर भार सूचकांक) - भार तथा लम्बाई का अनुपात
- ▶ 30Kg/ मीटर<sup>2</sup>

Aliscience.in



# रक्तचाप (Blood Pressure)

- ▶ बहते रक्त द्वारा वाहिनी पर दाब
- ▶ प्रकुंचन या सिस्टोलिक दाब - 120 mmHg
- ▶ अनुशिथिलन या डायस्टोलिक दाब - 80 mmHg
- ▶ निम्न रक्तचाप
- ▶ उच्च रक्तचाप
- ▶ स्फेग्मोमेनोमीटर
- ▶ स्टीफेन हेल्स (1733)
- ▶ कापलन (1983)



# नशीले पदार्थ (Toxic Substance)

- ▶ गुटखा
- ▶ तम्बाकू
- ▶ मदिरा
- ▶ अफीम
- ▶ दवाइयाँ

Aliscience.in

# गुटखा (Gutkhan)

- ▶ सुपारी, कत्था, चुना, तम्बाकू, संश्लेषित खुशबु
- ▶ सबम्यूक्स फाइब्रोसिस
- ▶ कैंसर

Aliscience.in

# तम्बाकू (Tobacco)

- ▶ सोलेनेसी
- ▶ निकोटिएना टोबेक्कम
- ▶ निकोटिन
- ▶ मुहँ, जीभ, गले या फफडे का कैंसर
- ▶ भ्रूण विकास की गति मंद
- ▶ आरबीसी की ऑक्सीजन परिवहन क्षमता कम
- ▶ धमनियों कि दिवार मोटी

Aliscience.in

# मदिरा (Alcohol)

- ▶ एथिल एल्कोहल ( $C_2H_5OH$ )
- ▶ शरीर की समंजन क्षमता तथा नियंत्रण कमजोर
- ▶ स्मरण क्षमता में कमी
- ▶ तंत्रिका तंत्र प्रभावित
- ▶ वसीय यकृत रोग
- ▶ एसीटेल्डिहाइड

Aliscience.in

# अफीम (Opium)

- ▶ पैपेवर सोम्नीफेरम
- ▶ कच्चे फल के लेटेक्स से प्राप्त
- ▶ मोर्फिन, कोडिन, निकोटिन, सोम्नीफेरिन, पैपेवरिन

Aliscience.in

# अन्य नशीले पदार्थ (Other Toxic Substances)

- ▶ हेरोइन
- ▶ कोकीन
- ▶ भाँग
- ▶ चरस
- ▶ गांजा
- ▶ हशीश
- ▶ स्मैक
- ▶ लायसर्जिक एसिड डाई इथाइल एमाइड (LSD)

Aliscience.in



# दवाओं का दुरुपयोग (Misuse of drugs)

- ▶ मोर्फिन
- ▶ पेथेडीन
- ▶ नाइट्राजिपाम
- ▶ डाईजिपाम
- ▶ प्रोपोक्सीफिन

Aliscience.in

# घरेलू सामान का दुरुपयोग (Misuse of household goods)

- ▶ थिनर
- ▶ पेट्रोल
- ▶ साल्वेंट आयल
- ▶ जूता चिपकाने का गोंद
- ▶ नेलपोलिश रिमूवर
- ▶ गेसोलिन

Aliscience.in

# खाद्य पदार्थों में मिलावट (Food adulteration)

- ▶ सरसों के तेल - आर्जीमोन तथा पाम का तेल
- ▶ मिर्ची पाउडर - ईट का चुरा
- ▶ हल्दी - लेड क्रोमेट तथा पीली मिट्टी
- ▶ धनिया तथा मिर्च - गंधक
- ▶ काली मिर्च - पपीते के बीज
- ▶ फल व सब्जियों - लेड तथा कॉपर का छिडकाव
- ▶ गोबी - सिल्वर नाइट्रेट का छिडकाव
- ▶ चना व अरहर कि दाल - खंसारी दाल
- ▶

AlisScience.in

# कोल्ड ड्रिंक्स में मिलावट (Adulteration in cold drinks)

- ▶ एथिलीन ग्लाइकोल
- ▶ लिंडेन, डीडीटी, मेलेथियन
- ▶ बोरिक अम्ल , बेंजोइक अम्ल
- ▶ सीसा
- ▶ केफीन

Aliscience.in

# खाद्य पदार्थों में मिलावट पर रोक (Prohibit adulteration of foods)

- ▶ माशेलकर समिति
- ▶ खाद्य पदार्थ अल्प मिश्रण निषेध अधिनियम

Aliscience.in

नोट्स तथा ऑनलाइन टेस्ट के लिए  
हमारी वेबसाइट

**Aliscience.in**

पर विजिट करें जिसका लिंक नीचे  
विवरण में दिया गया है

