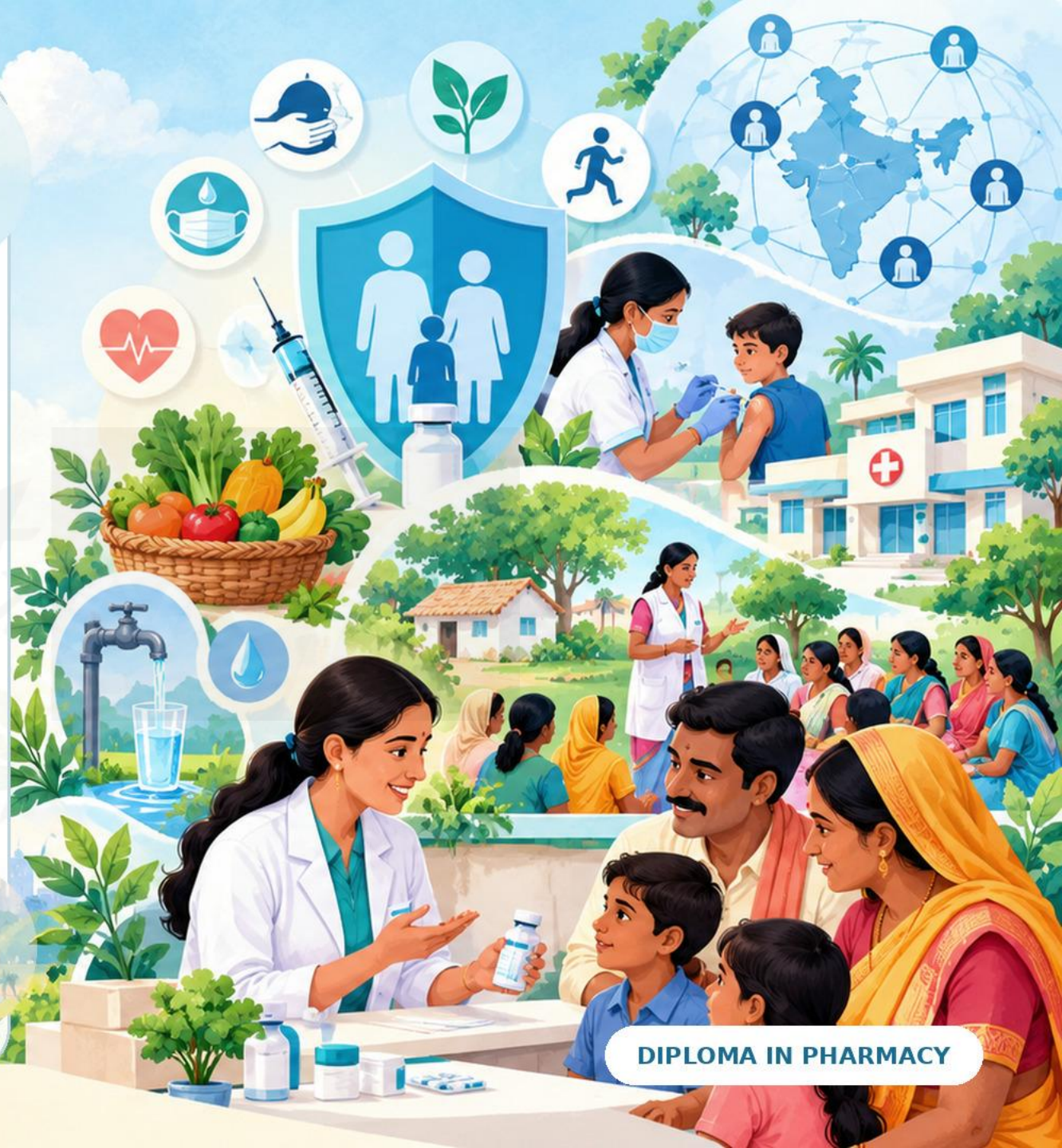
D.PHARM • FIRST YEAR

सामाजिक फार्मेसी

अध्याय 3

पोषण एवं स्वास्थ्य



हिंदी अध्याय नोट्स

DIPLOMA IN PHARMACY

Nutrition: आधारभूत तत्व

Macronutrients

Macronutrients ऊर्जा व संरचना देते हैं: carbohydrates और protein लगभग 4 kcal/g, fat लगभग 9 kcal/g देते हैं।



Functions

Proteins tissue repair व enzymes में, carbohydrates ऊर्जा में और fats membranes व fat-soluble vitamins के absorption में सहायक हैं।

Macronutrients

- **carbohydrates** — लगभग 4 kcal/g
- **protein** — लगभग 4 kcal/g
- **fat** — लगभग 9 kcal/g

अन्य आवश्यक तत्व

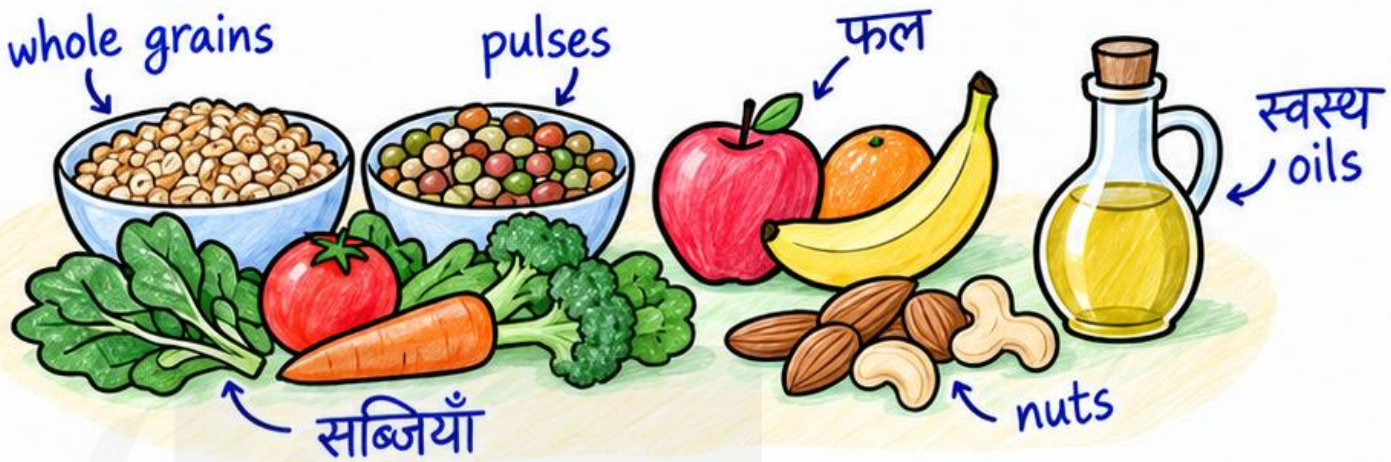
micronutrients + पानी + fibre

संतुलित आहार में micronutrients, पानी और fibre भी चाहिए; एक ही भोजन सब कुछ नहीं देता।

केवल Calories नहीं, गुणवत्ता चुनें

संतुलित और गुणवत्तापूर्ण आहार

भोजन में whole grains, pulses, फल, सब्जियाँ, nuts और स्वस्थ oils को प्राथमिकता दें।



सीमित करें

अधिक refined sugar, salt और industrial trans fat सीमित करें; मात्रा और पकाने का तरीका भी महत्वपूर्ण है।



Protein की आवश्यकता

Protein की जरूरत आयु, विकास, गर्भावस्था, रोग और गतिविधि से बदलती है; एक ही सलाह सबके लिए सही नहीं।



Vitamins और Minerals

Vitamins

Vitamins metabolism और ऊतकों के काम में मदद करते हैं; fat-soluble A, D, E, K, water-soluble B और C से अलग हैं।



fat-soluble

A D E K

water-soluble

B C

Minerals

Iron haemoglobin, iodine thyroid hormones और calcium हड्डी व मांसपेशी कार्य में सहायक हैं।

Iron



haemoglobin

iodine



thyroid hormones

calcium



हड्डी व मांसपेशी कार्य

सबसे पहले विविध भोजन अपनाएँ; supplements का उपयोग जरूरत या कमी होने पर करें।



विविध भोजन



जरूरत या कमी होने पर

पानी और Dietary Fibre

पानी का महत्व

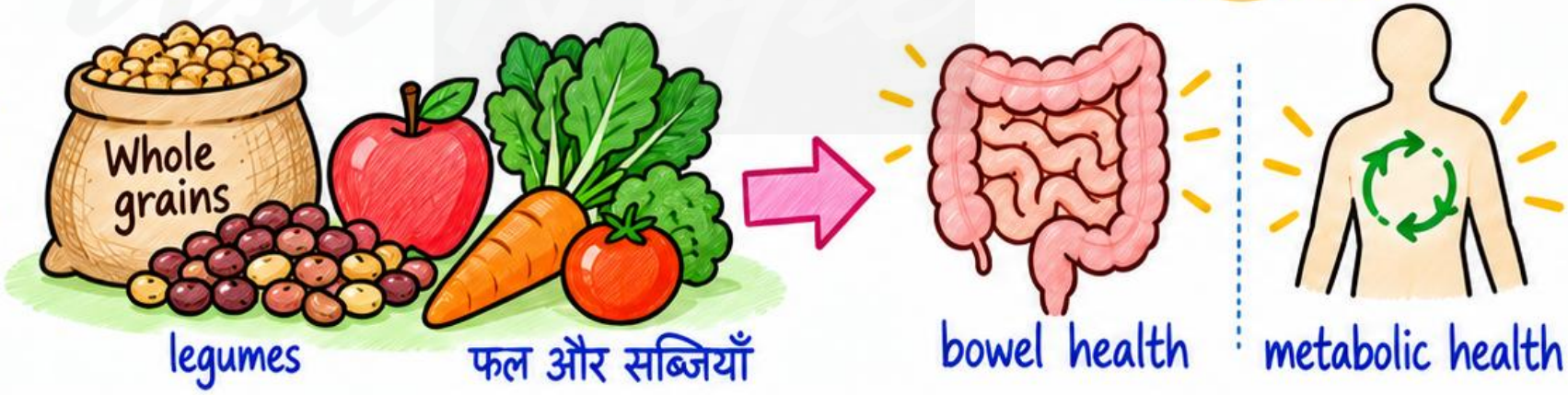
पानी transport, तापमान नियंत्रण और waste removal में मदद करता है; जरूरत गर्मी, गतिविधि और बीमारी से बदलती है।





Dietary Fibre के स्रोत

Whole grains, legumes, फल और सब्जियों का fibre bowel health तथा metabolic health में सहायक है।



महत्वपूर्ण सुझाव

पर्याप्त तरल के साथ fibre धीरे-धीरे बढ़ाएँ; कुछ medical conditions में व्यक्तिगत सलाह आवश्यक है।

First Hope

FREE PREVIEW

Click here to visit our website

PHARMACY PREMIUM NOTES

Complete subject and semesters are available on FirstHope app only.

Scan or click here

Click here to get the app >

Available on Google Play

JOIN THE FIRSTHOPE COMMUNITY

Join our Telegram channel

Click here to join Telegram >

Scan or click here

@FirstHopeNotes

Instagram

@firsthope.official

Click here to follow >

YouTube channel

FirstHope-Pharmacy / Live streams

Click here to watch >

WhatsApp channel

Follow FirstHope on WhatsApp

Click here to join >

FirstHope website

firsthope.co.in

Click here to visit >

B.Pharm / D.Pharm / M.Pharm / Pharm.D

Preview notes. Complete subjects and semesters in the FirstHope app.