

Date
29/05/2020

TEACHING OF SCIENCE

D. Ed. IInd Se

Topic- भोजन, स्वास्थ्य एवं रोग

Period- IIIrd

प्रोटीन ⇒

प्रोटीन शरीर को वृद्धि एवं विकास के साथ-साथ शरीर का निर्माण करने के लिये आवश्यक है। विशेष अवस्था में प्रोटीन को माता को अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि उस समय शारीरिक विकास तीव्र गति से होता है।

प्रोटीन का संगठन ⇒

प्रोटीन एक कार्बनिक यौगिक है। प्रोटीन में मुख्यतः कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन आवेगित होते हैं।

प्रोटीन में प्रमुख अवयवों को माता इस प्रकार है -

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1- ऑक्सीजन - 23% | 2- कार्बन - 50% |
| 3- हाइड्रोजन - 7% | 4- फॉस्फोरस - 0.3% |
| 5- नाइट्रोजन - 16% | 6- सल्फर - 0.3% |

प्रोटीन प्राप्ति के स्रोत ⇒

प्रोटीन पशु जगत तथा वनस्पति जगत दोनों स्रोतों से प्राप्त होता है।

प्रोटीन शरीर में प्रोटीन दूध, अण्डा, मछली, मांस आदि से अत्यधिक मात्रा में प्राप्त होता है।

प्रोटीन के कार्य एवं उपयोगिता -

प्रोटीन के प्रमुख कार्य एवं

उसके उपयोगिता को निम्न बताया है -

- 1- शरीर को बृद्धि तथा विकास देता है।
- 2- शारीरिक क्षमता तथा रख-रखाव देता है।
- 3- रोग निरोधक क्षमता उत्पन्न करता है।
- 4- ऊर्जा उत्पादन देता है।
- 5- विभिन्न रक्तसमूह एवं हार्मोन का निर्माण करता है।

Continue