



विटामिन के नाम चार्ट

- विटामिन A का रासायनिक नाम - रेटिनॉल
- विटामिन B1 का रासायनिक नाम - थायमिन
- विटामिन B2 का रासायनिक नाम - राइबोफ्लेबिन
- विटामिन B3 का रासायनिक नाम - निफोटिनेमाइड
- विटामिन B5 का रासायनिक नाम - पेन्टोथेनिक अम्ल
- विटामिन B6 का रासायनिक नाम - पाइरिडोक्सिन
- विटामिन B7/ H का रासायनिक नाम - बायोटिन
- विटामिन B12 का रासायनिक नाम - सायनोकोबालमिन
- विटामिन C का रासायनिक नाम - एस्कॉर्बिक एसिड
- विटामिन D का रासायनिक नाम - कैल्सिफेरोल
- विटामिन E का रासायनिक नाम - टोकोफेरॉल
- विटामिन K का रासायनिक नाम - फ़ाइलोक्विनोन
- विटामिन A की कमी से होने वाला रोग - रतौंधी
- विटामिन B की कमी से होने वाला रोग - बेरी बेरी
- विटामिन C की कमी से होने वाला रोग - स्कर्वी
- विटामिन D की कमी से होने वाला रोग - रिकेट्स
- विटामिन E की कमी से होने वाला रोग - जनन शक्ति का काम होना
- विटामिन K की कमी से होने वाला रोग - रक्त का थक्का न बनना