

विटामिन और खनिज

विटामिन	खाने की महत्वपूर्ण चीज़ें	कितनी देर बिना खराब हुए टिका रह सकता है	कमी होने पर असर
विटामिन ए	लाल और पीले फल (आम, पेठा आदि), गाजर, सेंजने की फली, हरी सब्जियाँ, अंडे, कलेजी, मछली, मांस, दूध, और सख्त छिलके वाले फल (काजू)	अस्थिर। खुले बर्तनों में पकाने से विटामिन ए बर्बाद हो जाता है इसलिए खाना बंद बर्तनों में बनाना चाहिए। सूरज की गर्मी से सुखाई गई सब्जियों में विटामिन ए नहीं होता	रतौंधी जिसके बाद कैराटोमलेशिया, अंधापन, त्वचा का हाईपर कैराटोसिस और छूत लगने की संभावना के बढ़ने की शिकायत हो सकते हैं
विटामिन बी	बिना पोलिश किया चावल, अनाज और दालों के बाहरी छिलके, ताज़ा दूध, हरी सब्जियाँ, गरी, अंडे	अस्थिर। इसलिए चावल को पोलिश न करें। अनाज व दालों का बाहरी छिलका न उतारें। जिस पानी में चावल पकाया गया हो उसे न फेंकें। सब्जियों को धोने के बाद काटना चाहिए।	मुखपाक (जीभ, होंठों का), होंठों का फटना, अनीमिया, त्वचा की बीमारियाँ, और बेरी बेरी रोग
विटामिन सी	टमाटर, अमरूद, आंवला, नींबू, फल, सेंजने की फली की पत्तियों, गोभी, हरी सब्जियों और अंकुरित दालों और अनाज में	अस्थिर। खाने के पकाने या इकट्ठा कर के रखने, गर्म करने, हवा में खुला छोड़ने आदि से यह विटामिन बर्बाद हो जाता है	सूजन और मसूड़ों में से खून आना, हड्डियों में दर्द होना और उनका कमज़ोर होना, शरीर की प्रतिरक्षा की क्षमता में कमी आना।
विटामिन डी	दूध, अंडे, मछली, कलेजी, और धूप में बैठने पर शरीर अपना विटामिन डी खुद बनाता है	काफी टिकाऊ	रिकेट (बच्चों में) और अस्थि मृदुता (व्यस्कों में)
खनिज			
लोहा	अंडे, मांस, दालों, लोहे के बर्तनों, रागी, बाजरा, हरी पत्तेदार सब्जियाँ गुड़ और कैंकड़े में	टिकाऊ	अनीमिया
कैल्शियम	दूध व दूध की चीज़ों, बाजरा और सेब में	टिकाऊ	रिकेट, हड्डियों का कमज़ोर पड़ना, बहुत अधिक एंठन
आयोडीन	आयोडीन युक्त नमक	टिकाऊ	घेंघा