

## आहारशास्त्र (Nutrition)

### अनुक्रमणिका

|  |     |
|--|-----|
| १) विषय प्रवेश   | १   |
| २) आहार व आरोग्य ( <b>Nutrition &amp; Health</b> )                                   | ३   |
| ३) आहारशास्त्र : व्याख्या व संज्ञा ( <b>Nutrition, Definition &amp; Term</b> )       | १०  |
| ४) आहारशास्त्र व समाज ( <b>Nutrition &amp; Community</b> )                           | १५  |
| ५) परिचारिका व आहारशास्त्र ( <b>Nutrition &amp; Nutrition</b> )                      | २१  |
| ६) अन्नघटक व अन्नाचे कार्य ( <b>Nutrition &amp; Functions of food</b> )              | २४  |
| ७) प्रथिने/प्रोटिन्स ( <b>Proteins</b> )   | २७  |
| ८) प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे होणारे आजार<br>( <b>Protein Deficiency Diseases</b> )     | ३६  |
| ९) कार्बोदके/कार्बोहैड्रेटस् ( <b>Carbohydrates</b> )                                | ४६  |
| १०) स्निग्ध पदार्थ/ चरबी / फॅट्स ( <b>Fats</b> )                                     | ५९  |
| ११) जीवनसत्त्वे ( <b>Vitamins</b> )  | ७०  |
| १२) चरबीत विरघळणारे जीवनसत्त्व 'अ' ( <b>Fat Soluble Vitamin 'A'</b> )                | ७३  |
| १३) जीवनसत्त्वे 'ड' ( <b>Vitamin 'D'</b> )   | ८०  |
| १४) जीवनसत्त्वे 'इ' ( <b>Vitamin 'E'</b> )   | ८७  |
| जीवनसत्त्वे 'के' ( <b>Vitamin 'K'</b> )  |     |
| १५) पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्त्वे 'ब' गट - १<br>( <b>Water Soluble Vitamin 'B'</b> ) | ९३  |
| १६) पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्त्वे - २<br>( <b>Water Soluble Vitamin -2</b> )         | १०५ |
| १७) खनिज पदार्थ /मिनरल्स -१ ( <b>Minerals -1</b> )                                   | ११७ |

|   |            |
|---|------------|
| १८) खनिज पदार्थ /मिनरल्स -२ (Minerals -2)   | १३०        |
| १९) कॅलरी (Calorie)   | १४१        |
| २०) पाणी (Water) व रेषेदार पदार्थ (Rough)   | १४५        |
| २१) समतोल आहार (Balanced Diet)  | १५१        |
| २२) रुग्ण व आहार (Patient & Diet)   | १६७        |
| २३) अन्न शिजविण्याच्या, साठविण्याच्या व टिकविण्याच्या पद्धती<br>(Methods of Cooking Storage & Preservation of food) | १७६        |
| २४) इनव्हॅलिड कुकरी (Invalid Cookary)   | १९४ ते २१४ |