

## Site Header

### 1. चर्बी और तेल

- चर्बी और तेल के बारे में बतायें ?
- ट्रांस फेट
- खाना के फेट से खून के लिपिड पर कैसे असर पड़ता है?
- शरीर में लिपिड के बारे में बतायें ?
- लाईपोप्रोटीन

#### विषय सूची (hide)

1. चर्बी और तेल
2. विटामिन
3. फाईबर
4. उर्जा
5. मेवा
6. विशेष खाना
7. बनावटी चीनी

### 2. विटामिन

- Vitamin A | विटामिन ए
- Vitamin B | विटामिन बी -
  - B9 - Folic Acid | फोलिक एसिड
- Vitamin C | विटामिन सी
- Vitamin D | विटामिन डी
- Vitamin E | विटामिन इ

### 3. फाईबर

- फाईबर

### 4. उर्जा

- उर्जा - कैलोरीज़ (Calories), जूलस (Joules), वाट्स (Watts), **Mets | मेट्स (Mets)**
- विभिन्न खाने से कितना कैलोरीज़ मिलता है? [↗](#)
- विभिन्न कार्य में कितना कैलोरीज़ खर्च होता है?
- लाईफस्टायल मोडिफिकेशन (Lifestyle Modification)

### 5. मेवा

- बादाम

### 6. विशेष खाना

- डायबिटीज़

### 7. बनावटी चीनी

- बनावटी चीनी क्या होता है?
- बनावटी चीनी कितने प्रकार के होते हैं?

#### आपका स्वास्थ्य

- संक्रमण - संक्रमित बीमारी, टीका, एच आई वी
- सिर - मस्तक, आंख, नाक, कान, मुंह, गला
- छाती - दिल और ब्लड वेस्सल, फेफड़ा, खून
- पाचन - पेट, आंत, कलेजा, पित्त
- गुत्तांग - गुदा, जननांग
- ग्रन्थी - डायबिटीज़
- कैंसर - ब्रेस्ट, सर्बिक्स
- अन्य अंग - दिमाग और नस, हड्डी और जोड़, स्किन

#### आपका खाना

- **My Diary**: अपने खाने, वजन और व्यायाम का डायरी लिखें
- मोटापा - बी एम आई,
- आहार - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फेट, विटामिन
- मेटाबोलिक

#### प्रसिद्ध विषय

- महिला - गर्भ
- बच्चे - नवजात शिशु, विकास
- आपातकाल - सी पी आर
- साधन - जांच, दवा, शब्दकोश, केलकुलेटर

#### इंटरनेट पर संबंधित जानकारी

खबरें [↗](#) चित्र [↗](#) विडियो [↗](#) सन्दर्भ [↗](#) लिंक्स [↗](#)  
रिसर्च [↗](#) विकिपेडिया [↗](#)

#### सम्बंधित लिंक्स

- **Healthy India, Gov. of India** [↗](#)
- **National Portal, Gov. of India** [↗](#)

