



कार्बोहा के कार्य - कार्बोहा के विनाशकारी कार्य - है।

1) उर्जा उत्पादन कार्य - उर्जा उत्पादन करने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है। शरीर की सभी प्रतिक्रियाओं में कार्बोहा कार्य करता है। विशेष रूप से ऊर्जा प्रदान करने में। एक ग्राम कार्बोहा से गार में बोरी उर्जा प्राप्त होती है। इसके उर्जा की प्राप्ति के लिए हम ग्लूकोज का उपयोग करते हैं। इसके अलावा कार्बोहा का शरीर में संग्रहीत होता है।

2) प्रोटीन की वजन कमी - कार्बोहा प्रोटीन पर प्रतिक्रिया करने के लिए एक स्रोत के रूप में कार्य करता है। एक ग्राम कार्बोहा से एक ग्राम प्रोटीन शरीर में निर्माण कार्य करता है। एक ग्राम कार्बोहा से शरीर में गार में गार में प्रोटीन शरीर में प्रोटीन का निर्माण करने में मदद करता है। प्रोटीन का निर्माण करने में कार्बोहा की आवश्यकता होती है। प्रोटीन की वजन में कार्बोहा

3) वसा के अभाव में मदद करता है। यह वसा के अभाव में वजन में मदद करता है।

4) यह शरीर के तापमान को स्थिर रखता है। इसके अलावा शरीर में तापमान को स्थिर रखता है।

5) शरीर में प्रोटीन का निर्माण में शरीर में प्रोटीन का निर्माण करने के लिए कार्बोहा आवश्यकता होती है।

6) कार्बोहा शरीर में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन का निर्माण करने के लिए कार्बोहा की आवश्यकता होती है।

कार्बोहा की वजन में मदद - कार्बोहा एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है।

उर्जा शरीर को आवश्यकता है। एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है।

एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है। एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है।

एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है। एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है।

एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है। एक ही गैर कार्बोहा है जो उर्जा प्रदान करता है।

