

उष्ण उत्पादन गोष्ण पक्ष तल
वसा या लिपिड

Nibin Rani,
Lecturer,
Home Science,
K.S.M. College, A. B. D.
B.A. - III - Hons.
Date - 21.4.2020

वसा शरीर में उष्ण प्रदान करने वाला खाद्य है। यह प्रकृति में स्वच्छ शर्करा से पाई जाती है। यह प्राणियों शरीर में गर्मी के रूप में ऊर्जा वनस्पतियों, जानवरों इन प में तैल के रूप में पाई जाती है। आकारान्तमा उन सभी खा पदार्थ को जो प्रत्यक्ष में वसामय ऊर्जा मिश्रण वाले दिक्कत दिक्कत देते हैं वसा कहलाते हैं। जैसे मक्खन, घी, तैल वनस्पत काफ़ी। उष्ण उत्पादन की दृष्टि से एक ग्राम वसा में 9 कैलोरी उत्पादन करती है।

प्रत्यक्ष में वसा युक्त दिक्कत देने वाले फल पदार्थ हैं।

शरीर, अक्षर आदि को वसा के कारण है।

(1) वनस्पतियुक्त पदार्थ -- आर्सेन, वायुम, चिस्मा, कार्बोना, काष्ठ
प्रकारों, सुविधे, तब राखी उमसी-कादि में वसा होती है।

जानकों में भी इसका मात्रा लगभग होती है।

वसा का कार्य -- (1) वृद्धि एवं उच्चता उत्पन्न करना - वसा

आदिना मात्रा में अधिक मात्रा तब स्थानी वृद्धि उत्पन्न

करती है। उच्च तथा शरीर करते वृद्धि वृद्धि प्रकृति विद्युत्

परन्तु उच्च प्रोटीन का कार्य तब ही मात्रा वृद्धि वृद्धि

या वृद्धि विद्युत् ही वृद्धि उत्पन्न वसा से ही वृद्धि-वृद्धि

विद्युत् है।

(2) शरीर के कार्य के निमित्त करना है - वसा उत्पन्न के

कार्य-एकल वृद्धि वृद्धि वृद्धि का तापमान नियंत्रित

करता करता है। वसा के वृद्धि वृद्धि वृद्धि उत्पन्न है।

वृद्धि वृद्धि का कार्य करने वृद्धि वृद्धि उत्पन्न शरीर को वृद्धि

करता है।

(3) जीवन शक्ति को बना करना - शरीरक शक्ति को वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि के साथ वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

(4) शरीर में वसा की कार्य करने वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

(5) वसा वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि वृद्धि

वृद्धि वृद्धि