# विटामिन C की कमी से होने वाला रोग: स्कर्वी

तालिका, ट्रिक, टाइमलाइन, उलझन वाले जोड़े और 8 MCQ, सब एक पेज में

## मुख्य तालिका

| | |
|---|---|
| **रासायनिक नाम** | **एस्कॉर्बिक एसिड** (Ascorbic acid) |
| **प्रकार** | **पानी में घुलनशील**; मनुष्य का शरीर इसे **ख़ुद नहीं बना सकता**, भोजन से ही मिलना चाहिए |
| **मुख्य काम** | **कोलेजन** बनाना (त्वचा, मसूड़े, घाव भरना) · **एंटीऑक्सीडेंट** · **नॉन-हीम आयरन** का अवशोषण बढ़ाना |
| **कमी से रोग** | **स्कर्वी (Scurvy)**; बहुत कम विटामिन C वाले भोजन पर लगभग एक महीने में लक्षण |
| **7 लक्षण** | थकान · मसूड़ों में सूजन और ख़ून · त्वचा पर लाल-बैंगनी धब्बे, आसानी से नील · घाव देर से भरना · जोड़ों में दर्द · कॉर्कस्क्रू बाल · आयरन की कमी वाला एनीमिया |
| **मुख्य स्रोत** | संतरा, नींबू, टमाटर, आलू, शिमला मिर्च, ब्रोकोली, स्ट्रॉबेरी; देसी: आँवला, अमरूद |
| **कैसे घटता है** | गर्मी से नष्ट, पानी में घुलकर बह जाता है, देर तक रखने से घटता है |
| **ज़्यादा ख़तरा** | धूम्रपान करने वाले · कम विविधता वाला भोजन · पोषक तत्व न सोख पाने वाली बीमारियाँ |

10 सेकंड की ट्रिक

**C = Citrus – Collagen – Scurvy**

Citrus → स्रोत · Collagen → काम · Scurvy → रोग

भारत का आँकड़ा

ग्रामीण भारत, 60+ उम्र, 5,000 से ज़्यादा लोग (PLoS One, 2011): विटामिन C की कमी **उत्तर में 74%, दक्षिण में 46%**

## टाइमलाइन

**1747** — जेम्स लिंड का नियंत्रित प्रयोग, HMS Salisbury: 12 नाविक, 6 जोड़ियाँ

**1753** — लिंड की किताब "A Treatise of the Scurvy"

**1795** — ब्रिटिश नौसेना में नींबू का रस अनिवार्य; आगे "Limey" उपनाम

**1932** — सक्रिय तत्व की पहचान: एस्कॉर्बिक एसिड

**1937** — नोबेल (चिकित्सा): अल्बर्ट सेंट-ग्योर्गी

## उलझन वाले जोड़े

| अक्सर गड़बड़ होती है | सही याद |
|---|---|
| स्कर्वी बनाम रिकेट्स | स्कर्वी विटामिन C से, रिकेट्स विटामिन D से |
| स्कर्वी बनाम बेरीबेरी | स्कर्वी विटामिन C से, बेरीबेरी विटामिन B1 से |
| विटामिन C बनाम B कॉम्प्लेक्स | दोनों पानी में घुलनशील, पर स्कर्वी B का नहीं, C का रोग है |
| स्कर्वी में एनीमिया क्यों | विटामिन C नॉन-हीम आयरन का अवशोषण बढ़ाता है; कमी से अवशोषण प्रभावित हो सकता है |
| लिंड बनाम आइकमैन | लिंड: स्कर्वी और खट्टे फल (1747); आइकमैन: बेरीबेरी और पॉलिश चावल (नोबेल 1929) |

## अभ्यास प्रश्न

1. स्कर्वी किस विटामिन की कमी से होता है?
   (a) A (b) B1 (c) C (d) D
2. विटामिन C का रासायनिक नाम क्या है?
   (a) थायमिन (b) एस्कॉर्बिक एसिड (c) कैल्सिफेरॉल (d) रेटिनॉल
3. विटामिन C किस प्रकार का विटामिन है?
   (a) वसा में घुलनशील (b) पानी में घुलनशील (c) स्टेरॉयड (d) हार्मोन
4. विटामिन C किस प्रोटीन के निर्माण के लिए ज़रूरी है?
   (a) इंसुलिन (b) केराटिन (c) कोलेजन (d) हीमोग्लोबिन
5. मसूड़ों से ख़ून आना किस रोग का प्रमुख लक्षण है?
   (a) रिकेट्स (b) स्कर्वी (c) पेलाग्रा (d) बेरीबेरी
6. विटामिन C किस आयरन के अवशोषण में मदद करता है?
   (a) हीम (b) नॉन-हीम (c) फ़ेरिटिन (d) ट्रांसफ़ेरिन
7. जेम्स लिंड किस रोग से जुड़े प्रयोग के लिए प्रसिद्ध हैं?
   (a) बेरीबेरी (b) रिकेट्स (c) स्कर्वी (d) पेलाग्रा
8. विटामिन C से जुड़े काम के लिए 1937 का चिकित्सा नोबेल किसे मिला?
   (a) आइकमैन (b) सेंट-ग्योर्गी (c) लिंड (d) फ़्लेमिंग

**उत्तर:** 1-(c) · 2-(b) · 3-(b) · 4-(c) · 5-(b) · 6-(b) · 7-(c) · 8-(b) | B विटामिनों के रोग: **vimarsh360.com/b-complex-deficiency-diseases**

स्रोत: NIH Office of Dietary Supplements (Vitamin C फ़ैक्ट शीट) · Ravindran et al., PLoS One 2011 (PubMed 22163038) · James Lind Library (Lind 1753) · Royal College of Surgeons of England · NobelPrize.org (1937)। ये लक्षण दूसरी वजहों से भी हो सकते हैं; किसी भी लक्षण या सप्लीमेंट के लिए डॉक्टर से सलाह लें। पूरा लेख: vimarsh360.com/vitamin-c-deficiency-diseases-symptoms