



தமிழ்நாடு அரசு வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித்துறை

பிரிவு : TNUSRB இரண்டாம் நிலை ஆண், பெண் காவலர் தேர்வு

பாடம் : பொது அறிவியல்

பகுதி : நோய்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகள் - உணவு முறைகள்

© காப்புரிமை:

தமிழ்நாடு சீருடைப் பணியாளர் தேர்வு வாரியம் (TNUSRB) ஆண், பெண் இரண்டாம் நிலைக் காவலர் தேர்வுக்கான காணொலி காட்சி பதிவுகள், ஒலிப்பதிவு பாடக்குறிப்புகள், மாதிரித்தேர்வு வினாத்தாள்கள் மற்றும் மென்பாடக்குறிப்புகள் ஆகியவை போட்டித் தேர்விற்கு தயாராகும் மாணவ மாணவிகளுக்கு உதவிடும் வகையில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையால் மென்பொருள் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மென்பாடக் குறிப்புகளுக்கான காப்புரிமை வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையைச் சார்ந்தது என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

எந்த ஒரு தனிநபரோ அல்லது தனியார் போட்டித் தேர்வு பயிற்சி மையமோ இம்மென்பாடக் குறிப்புகளை எந்த வகையிலும் மறுபிரதி எடுக்கவோ, மறு ஆக்கம் செய்திடவோ, விற்பனை செய்யும் முயற்சியிலோ ஈடுபடுதல் கூடாது. மீறினால் இந்திய காப்புரிமை சட்டத்தின்கீழ் தண்டிக்கப்பட ஏதுவாகும் என தெரிவிக்கப்படுகிறது. இது முற்றிலும் போட்டித் தேர்வுகளுக்கு தயார் செய்யும் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கட்டணமில்லா சேவையாகும்.

இயக்குநர்,
வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறை.

நோய்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகள்

நோய்க்கான காரணிகள்

- ❖ நோய்க்கிருமிகள், நோய்க் காரணிகள், சத்துப் பற்றாக்குறை, மரபியல் காரணிகள், வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடுகள் இவை நோய்க்கான காரணிகளாக அமைகின்றன.
- ❖ காரணிகளைக் கொண்டு , நோய்களைக் கீழ்க்காணும் முறையில் வகைப்படுத்தலாம்.

1. நோய்க்கிருமிகள் அல்லாமல் தோன்றும் நோய்கள்
2. நோய்க்கிருமிகளால் தோன்றும் நோய்கள்

உடல் உறுப்புகளின் செயலற்ற தன்மை அல்லது வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாட்டு நோய்கள்:

- ❖ ஆரோக்கியமான உடல்நலத்துடன் கூடிய மனிதனின் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு, உணவுக்கு முன்னர் 80 - 120 மி.கி. / டெசி.லி. என்ற அளவில் இருக்கும்.
- ❖ உணவுக்குப் பின்னர் அதிக அளவில் குளுக்கோஸ் இரத்தத்தில் உயரும்போது இவை கரையாத கிளைகோஜனாக மாற்றப்பட்டு , எதிர்காலத் தேவைக்காகக் கல்லீரலிலும் தசைகளிலும் சேமிக்கப்படும்.
- ❖ பின் தேவைப்படும் போது கிளைக்கோஜன் மீண்டும் குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் சேரும். இச்செயல்பாடுகள் அனைத்தும் கணையத்தில், லாங்கர்கான் திட்டுகளில் காணப்படும் பீட்டா , ஆல்பா செல்களால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் , குளுக்கோகான் என்னும் ஹார்மோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.
- ❖ இன்சலின் தேவையான அளவு சுரக்காதபோது , இரத்தத்தில் காணப்படும் கூடுதல் சர்க்கரை பயன்படுத்தப்படாமல் கழிவு நீக்காவிடில் சிறுநீருடன் கலந்து வெளியேற்றப்படும்.
- ❖ இந்நோய்க்குப் டயாபட்டிஸ் மெலிடஸ் (நீரிழிவு) என்று பெயர்.

பரம்பரை நோய்கள் அல்லது மரபியல் நோய்கள்:

- ❖ மரபியல் நோய்கள் குறைபாடுள்ள அல்லது திடீர் மாற்றமடைந்த ஜீனால் தோன்றுகிறது.
- ❖ அல்பினிசம் என்பது மெலனின் வளர்சிதை மாற்ற குறைபாட்டால் ஏற்படும் பரம்பரை நோயாகும்.
- ❖ இது தோல் , உரோமம், கண்களில் மெலனின் என்னும் நிறமி இல்லாததால் தோன்றுகிறது. இது திடீர் மாற்றமடைந்த ஒடுங்கு ஜீன்களால் ஏற்படுகிறது.

சத்துப் பற்றாக்குறை நோய்கள்:

- ❖ நல்ல உடல் நலத்திற்கு, மனித உடலுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்து உணவுப் பொருள்களும், உரியவிகிதத்தில் உரிய அளவில், இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ இவற்றில் காணப்படும் குறைபாடு பலவிதச் சத்துக்குறைபாட்டு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது.
- ❖ குழந்தைகளுக்கு புரதக் குறைபாடு மராஸ்மஸ் மற்றும் குவாஷியார்கர் என்னும் நோய்களுக்குக் காரணியாகிறது.
- ❖ மராஸ்மஸ் நோய் காரணமாக, குழந்தையின் எடைக் குறைவு, கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, எலும்புமீது தோல் போர்த்தப்பட்டது போன்ற உடலமைவுடன் குழந்தைகள் காணப்படுவர்.
- ❖ குவாஷியார்கர் நோயினால் குழந்தைகளுக்கு உப்பிய வயிறு, முகம், கால்களில் வீக்கம் காணப்படும்.

கிருமிகள் காரணமாகத் தோன்றும் நோய்கள்

- ❖ கிருமிகளினால் நோய் பரவும் கொள்கையை, இராபர்ட் கோச், லூயிஸ் பாஸ்டர் வெளியிட்டனர்.
- ❖ ஒரு நுண்ணுயிரி அல்லது நோய்க்கிருமி மனித உடலுக்குள் நுழைந்து, வேகமாக வளர்ந்து தன் எண்ணிக்கையைப் பெருக்கிக் கொள்கிறது.
- ❖ இவை நச்சுக்களை உற்பத்தி செய்து விருந்தோம்பிக்கு நோயினை உண்டாக்குகிறது.
- ❖ நோயுற்ற உயிரி, நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

வைட்டமின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது

வ.எண்	நோய்கள்	விளைவு
வைட்டமின் A	நிக்டலோபியா	மாலைக்கண்
வைட்டமின் D	ரிக்டட்ஸ்	எலும்புகளில் கால்சியம் குறைபாடு
வைட்டமின் E	மலட்டுத் தன்மை	இனப்பெருக்கச் செயல் குறைபாடு
வைட்டமின் K	இரத்தம் உறையாமை	அதிக இரத்த இழப்பு
வைட்டமின் B1	பெரி - பெரி	நரம்புச் செயல்பாட்டுக் குறைவு
வைட்டமின் B5	பெல்லாகரா	மறதி நோய், தோல் நோய், வயிற்றுப்போக்கு
வைட்டமின் B12	பெர்னீசியஸ் அனிமியா	இரத்தச் சிவப்பணுச் சிதைவு
வைட்டமின் C	ஸ்கர்வி	ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல், பல் விழுதல்

1. வைரஸ்களும், வைரஸ்களால் உண்டாகும் நோய்களும்

- ❖ நோய்க்கான வைரஸ்கள், விருந்தோம்பியின் உடலில் உயிருள்ளவையாகவும், உடலுக்கு வெளியில் உயிரற்றமுறையிலும் செயல்படும். வைரஸ்கள் புரத்தால் சூழப்பட்ட உறையை உடைய DNA அல்லது RNA வை மரபுப் பொருளாகக் கொண்டுள்ளது.
- ❖ இதுவரை அறியப்பட்ட அனைத்து வைரஸ்களும் ஒட்டுண்ணிகளே.
- ❖ இவை போலியோ, வெறி நாய்க்கடி, கல்லீரல் வீக்கம், மூளை உறை வீக்கம், மூளைக் காய்ச்சல் போன்ற மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்களை உருவாக்குகின்றன.

வைரஸ் நோய்கள்

சாதாரண சளி:

- ❖ நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வைரஸ்கள் இந்நோய்க்குக் காரணிகளாக உள்ளன.
- ❖ பெரியவர்களைவிடக் குழந்தைகளே அதிகமாகப் பாதிப்படைகின்றனர்.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. சுவாசப்பாதை, அதன் மேற்புறங்களிலுள்ள நாசி எபித்தீலியத் திசுக்களின் வீக்கம்.
2. சளி ஒழுகுதல்.
3. தலைவலி, காய்ச்சல்.

- ❖ சாதாரண சளியினால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைந்து நிமோனியா, மூச்சுக்குழல் நோய்கள் போன்ற, துணை நோய்கள் ஏற்படும்.

2. பாக்டீரியாக்களும், பாக்டீரியா நோய்களும்

- ❖ பாக்டீரியா என்பது, நுண்ணோக்கியின் மூலம் மட்டுமே காணக்கூடிய ஒரு செல் புரோகேரியோட்டுகள் ஆகும். சிலவகை பாக்டீரியாக்கள் தீங்கற்றவைகளாக இருப்பினும், சிலவகை ஒட்டுண்ணிகளாக, இருந்து நோய்க்குக் காரணியாகின்றன.
- ❖ பொதுவாகப் பாக்டீரியாக்கள் மனிதனின் வாய் மூக்கு, தோல்களில் காணப்படும் சிராய்ப்புகள், உடலில் காணப்படும் புண்கள்வழியாக உடலினுள் நுழைகின்றன.
- ❖ இவை உடலினுள் வேகமாகப் பெருகி அதிக விரியமுள்ள நச்சுத்தன்மையை வெளியிடுவதன்மூலம் நோயை உற்பத்தி செய்கின்றன.
- ❖ காசநோய், தொழுநோய், காலரா, டைபாய்டு, தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான், இருமல், டெட்டனஸ் (இரணஜன்னி), பிளேக், நிமோனியா, சிபிலிஸ், கொளேரியா போன்றவை மனிதரில் காணப்படும் சிலவகை பாக்டீரிய நோய்களாகும்.

பாக்டீரியா நோய்கள்

- ❖ பாக்டீரியாக்கள் புரோகேரியாட்டிக் உயிரிகள் ஆகும். சிலவகை பாக்டீரியாக்கள் மனிதர்களிடம் ஒட்டுண்ணியாக இருந்து காசநோய், காலரா, டைபாய்டு, சீத்பேதி போன்ற நோய்களுக்குக் காரணியாகின்றன.

காசநோய்

- ❖ காசநோய் என்பது காற்றில் பரவும் நோய் வகையைச் சார்ந்தது.
- ❖ நுரையீரலையும் உடலின் பிற உறுப்புகளான எலும்புகள், மூட்டுகள், நிணநீர்ச் சுரப்பிகள், செரிமான உறுப்புகள், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கிறது.
- ❖ மைக்கோபாக்டீரியம் டிபுபர்குளோசிஸ் (TB), என்னும் குச்சி வடிவப் பாக்டீரியாக்களால் உருவாகிறது.

3. பூஞ்சைகளும், பூஞ்சை நோய்களும்

- ❖ பூஞ்சைகள், பச்சையம் அற்ற சாறுண்ணி அல்லது ஒட்டுண்ணி வகைகளாகும்.
- ❖ இவை இறந்த, அழுகிப்போன கரிம உயிரிகள் அல்லது உயிருள்ள தாவரங்கள் அல்லது விலங்குகளில் வாழும். சிலவகைப் பூஞ்சைகள் மனிதரில் தோலிலுள்ள கரோட்டின்களைச் சிதைத்து, வட்ட வடிவமான படைநோயை உருவாக்கும். மேலும் பொடுகு, சேற்றுப்புண்களுக்குக் காரணியாகிறது.
- ❖ படர்தாமரை நோய்க்குக் காரணமான பூஞ்சைகள் மனிதத் தோலின் இறந்த செல்களின் மீது வாழ இயலும். அவை தோல், உரோமம், நகம் போன்றவற்றில் மேலோட்டமான தொற்றுகளுக்குக் காரணமாகி அரிப்புடன் கூடிய படை(திட்டுக்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

புரோட்டோசோவா மூலம் பரவும் நோய்கள்

- ❖ ஒரு செல் உயிரிகளான புரோட்டோசோவாக்களில் சில ஒட்டுண்ணிகள் நோய்க்கிருமிகளாக உள்ளன.
- ❖ இவை மனிதர்களுக்கு நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

மலேரியா

நோய்க்காரணி:

- ❖ பிளாஸ்மோடியம்' என்னும் நுண்ணுயிரி மூலம் மலேரியா பரவுகிறது.
- ❖ பிளாஸ்மோடியத்தின் வகைகள் 4
 1. பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ்
 2. பிளாஸ்மோடியம் மலேரியே
 3. பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம்
 4. பிளாஸ்மோடியம் ஒவேல்

- ❖ இவற்றில் பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் இறப்பை ஏற்படுத்தும் கடுமையான வகையாகும்.

பரவல்:

- ❖ மலேரியா பெண் அனாபிலிஸ் கொசு வழியாகப் பரவுகிறது.

அறிகுறிகள்

1. கடும் காய்ச்சலும், பின்பு உடல் குளிர்ந்து நடுக்கமும், வியர்த்தலும் மலேரியாவிற்கான முக்கிய அறிகுறிகளாகும். விட்டுவிட்டுக் காய்ச்சல் தொடரும்.
2. அடிக்கடி மலேரியாவால் தாக்கப்பட்டால், மண்ணீரல் பழுதடைதலும் கல்லீரல் திசு அழிதலும் ஏற்படுகிறது.

நோய்கள் பரவும் முறை

- ❖ சளி - காற்று
- ❖ மஞ்சள் காமாலை - நீர்
- ❖ இன்புளுயென்சா - நீர்
- ❖ காலரா, டைபாய்டு - அசுத்த நீர்
- ❖ டெட்டனஸ் - உடல் காய்ச்சல்
- ❖ எலிக்காய்ச்சல் - விலங்கு சிறுநீர் (அணில் மற்றும் எலி)
- ❖ தொழு நோய் - நேரடித் தொடர்பு நீர் கணுக்கால் நோய் பரப்பி மூலம்
- ❖ மலேரியா - நோய்பரப்பி மூலம்
- ❖ பாதப்படை - நிலம் மற்றும் நீர் (ஸ்போர்கள்)
- ❖ சீதபேதி - அசுத்த நீர் உணவு ஈக்கள்
- ❖ கக்குவான் இருமல் - காற்று
- ❖ எலும்புருக்கி - காற்று (மூக்கு வழி)
- ❖ சின்னம்மை - நீர் துளி வழியாக
- ❖ தட்டம்மை - நீர் துளி வழியாக
- ❖ புட்டாலம்மை - நீர் மற்றும் தூசி
- ❖ எய்ட்ஸ் - உடல் சேர்க்கை தாய் மூலம் திசுபரிமாற்றம்
- ❖ டெங்கு, சிக்கன் குனியா - நோய்பரப்பி மூலம்(கொசு)

நோய்கள் தாக்கும் உறுப்புகள்

நோய்கள்	தாக்கும் உறுப்புகள்
காசநோய்	நுரையீரல்
போலியோ	தண்டுவடம், நரம்பு மண்டலம்
ரேபிஸ் (நாய்க்கடி)	மூளை, நரம்பு மண்டலம்
ரிக்கெட்ஸ்	எலும்புகள்
ஸ்கர்வி	ஈறுகள்
மஞ்சள் காமாலை	கல்லீரல்
சாக்கரை	கணையம், சிறுநீரகம்
வாதம்	கை, கால்கள்
யானைக்கால்	கால்கள்
முன்கழுத்துக்கழலை	தெராய்டு சுரப்பி
எய்ட்ஸ்	உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு முறை
லுக்கேமியா	இரத்த அணுக்கள்
பயோரியா	பல் ஈறுகள்
புரை நோய்	கண்கள்

தடுப்பூசித் திட்டம்

நோய்த் தடுப்பாற்றல்:

- ❖ நோய்த் தடுப்பாற்றல் என்பது மனித உடலில் நோய்களுக்கு எதிராகக் குறிப்பிட்ட ஒரு வகை நோய்க்கிருமி அல்லது அதன் பொருள்களுக்கு எதிராகச் செயல்படும் முறையாகும்.
- ❖ உடலுக்குள் புகுந்த நோய்க்கிருமி, அஃது உற்பத்தி செய்யும் நச்சு, நோய்களுக்குக் காரணமான வெளிப் புரதமும் ஆன்டிஜன் எனப்படும்.
- ❖ நோய்த்தடை அமைப்பு, இரத்தப் பிளாஸ்மா, நிணநீர், லிம்போசைட்டுகள் போன்றவை ஆன்டிஜன்களுக்கு எதிரான செயல்முறைகளை அதன் வேதியியல் தன்மையுடன் ஆராய்ந்து, அதற்கு எதிரான தகுந்த புரதப் பொருளான எதிர்ப்புப்பொருளை (Antibody) உற்பத்தி செய்யும்.
- ❖ இவை ஆன்டிஜன்களைக் கொன்றோ அல்லது நச்சுத் தன்மையை நீக்கியோ, நோய்த் தடைக்காப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

நோய்த் தடுப்பூசித் திட்டம் :

- ❖ நோய்த் தடுப்பூசித் திட்டம் என்பது, நோய்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசிகளையும் தடுப்பு மருந்துகளையும் குழந்தைகளுக்கு அளித்து, நோய்களிடமிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் முறையாகும்.
- ❖ நோய்த் தடுப்பூசிகளை எந்த வயதில், எந்த நோய்க்கு, எத்தவணைகளில் அளிக்கப்பட வேண்டும் என்ற அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் செயல்படுத்தப்படும் நோய்த் தடுப்பூசித் திட்டம்

வ.எண்	வயது	தடுப்பூசி	தவணை
1	பிறந்த குழந்தைக்கு	BCG	முதல் தவணை
2	15 நாள்	போலியோ சொட்டு மருந்து	முதல் தவணை
3	6 ஆவது வாரம்	தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல், டெட்டானஸ் (முத்தடுப்பூசி) போலியோ	முதல் தவணை
4	10 ஆவது வாரம்	முத்தடுப்பூசி மற்றும் போலியோ	2 ஆவது தவணை
5	14 ஆவது வாரம்	முத்தடுப்பூசி மற்றும் போலியோ	3 ஆவது தவணை
6	9-12 மாதம்	மீசல்ஸ்	முதல் தவணை
7	18 - 24 மாதம்	முத்தடுப்பூசி மற்றும் போலியோ	முதல் ஊக்குவிப்புத் தவணை
8	15 மாதம் - 2ஆம் ஆண்டு	MMR	முதல் தவணை
9	2-3 ஆண்டு	டைபாய்டு	1 மாத இடைவெளியில் இரு தவணைகளில்
10	4-6 ஆண்டு	DT மற்றும் போலியோ	இரண்டாவது ஊக்குவிப்புத் தவணை
11	10 ஆவது ஆண்டு	TT மற்றும் டைப்பாய்டு	முதல் தவணை
12	16 ஆவது ஆண்டு	TT மற்றும் டைப்பாய்டு	இரண்டாவது ஊக்குவிப்புத் தவணை

உணவு - நுண்ணுயிகளை கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் :

- ❖ டப்பாகளிடுதல்
- ❖ குளிர்நீர்நீர்
- ❖ நீரை வெளியேற்றுதல் - சூரிய ஒளியில் காய வைத்தல்
- ❖ பதப்படுத்திகளை பயன்படுத்துதல் (வினிகர், சோடியம் பென்சோயேட்)
- ❖ வெப்பப்படுத்தல்
- ❖ கொதிக்க வைத்தல்
- ❖ உலர்த்துதல்

உணவு முறைகள்

1. உணவிலுள்ள உடலுக்கு தேவையான சத்துகளை ஊட்டச்சத்துக்கள் எனக் கூறுகிறோம்.

2. ஊட்டச்சத்துக்களின் வகைகள்

- கார்போ ஹைட்ரேட் (Carbohydrates) – ஆற்றல் அளிக்கின்றன – தானிய வகைகள்
- புரதங்கள் (Proteins) – வளர்ச்சி அளிக்கின்றன – பருப்பு வகைகள்
- கொழுப்புகள் (Fats) – ஆற்றல் அளிக்கின்றன
- வைட்டமின்கள் (Vitamins) – உடலியல் செயல்களை ஒழுங்குப்படுத்துதல்
- தாது உப்புகள் (Minerals) – உடலியக்க செயல்களை ஒழுங்குப்படுத்துதல்
- நீர் (Water) – உணவைக் கடத்துதல் மற்றும் உடல் வெப்பத்தை தணித்தல்

3. காய்கறிகள் பழங்கள், உணவு பொருள்களில் நீரின் அளவு :

- வெள்ளரிக்காய் – 95%
- உருளை – 75%
- காளான் – 92%
- ரொட்டி – 25%
- முட்டை – 73%
- பால் – 87%

4. சரிவிகித உணவு என்பது அனைத்து ஊட்டச் சத்துகளும் சரியான விகிதத்தில் கலந்திருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.

5. தானிய வகைகளில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ளது.

6. பருப்பு வகைகளில் புரதம் அதிகமாக உள்ளது.

7. பாலில் கால்சியம், புரதம், கொழுப்பு, மற்றும் B2, உள்ளது.

8. மாமிச பொருள்களில் புரதம், கொழுப்பு மற்றும் B2 உள்ளது.

9. மாம்பழம், கொய்யா, தக்காளி ஆகியவற்றில் கரோட்டினாய்டு மற்றும் வைட்டமின் C உள்ளது.

10. கத்தரியில் அஸ்கார்பிக் அமிலம் உள்ளது. (இருதய நோயைத் தடுக்கும்)

11. சர்க்கரை மற்றும் வெல்லத்தில் கார்போஹைட்ரேட்டும், இரும்புச்சத்தும் உள்ளது.

12. வெள்ளை சர்க்கரையை (சீனி) விட வெல்லம் (Jaggery) உடலுக்குப் பல மடங்கு நன்மையை தருகிறது.

13. காய்கறிகளை நறுக்கியபின் கழுவினால் வைட்டமின்கள் அழிந்துவிடும்.

14. காய்கறி மற்றும் பழங்களில் உள்ள தோல்களில் அதிக அளவு வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் உள்ளன.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்கள்	உணவுப்பொருட்கள்	குறைபாட்டு நோய்கள்	அறிகுறிகள்
வைட்டமின் :A	மீன், முட்டை, பால், கீரை, மஞ்சள்நிற பழங்கள், மக்காச்சோளம்	மாலைக் கண் நோய்	பார்வைக்குறைபாடு மங்கிய வெளிச்சத்தில் பார்க்க முடியாமை
வைட்டமின் :B	முழுதானியங்கள், தீட்டப்படாத அரிசி, பருப்பு, பால், மீன், இறைச்சி	பெரி - பெரி	ஆரோக்கியமற்ற நரம்பு, தசைச்சோர்வு
வைட்டமின் :C	ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், பச்சைமிளகாய், தக்காளி	ஸ்கர்வி,	பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல்
வைட்டமின் :D	மீன் எண்ணெய், பால், முட்டை, சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் தோலில் தயாரிக்கப்படுகிறது.	ரிக்கட்ஸ்	வலிமையற்ற வளைந்த எலும்பு
வைட்டமின் :C	தாவர எண்ணெய், பச்சை காய்கறிகள், முழு கோதுமை, மாம்பழம், ஆப்பிள் கீரை	மலட்டு தன்மை	நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறைதல்
வைட்டமின் :K	பச்சை காய்கறிகள், தக்காளி, முட்டைகோஸ், முட்டை, பால்	இரத்தம் உறையாமை	சிறிய காயம் ஏற்படும்போது அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்

தாது உப்புகள்

வைட்டமின்கள்	உணவுப்பொருட்கள்	குறைபாட்டு நோய்கள்	அறிகுறிகள்
கால்சியம்	பால், மீன், பச்சைப்பயிற்று, கோதுமை	எலும்பு மற்றும் பல் சிதைவு	எலும்பு, பற்களின் வலிமை குறைதல்
இரும்பு	பேரிச்சம் பழம், இறைச்சி, ஆப்பிள், கீரை	இரத்த சோகை	மயக்கம் வருதல் உடல் சோர்வு
அயோடின்	பால், அயோடின் கலந்த உப்பு, இறால், நண்டு	முன்கழுத்துக் கழலை நோய்	கழுத்துப் பகுதியில் வீக்கம்