

अभ्यास के प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. आलू में उपस्थित होता है—

(क) मंड (ख) प्रोटीन (ग) वसा (घ) खनिज लवण

उत्तर— (क)

प्रश्न 2. घेंघा रोग किसकी कमी से होता है ?

(क) विटामिन-सी (ख) कैल्सियम

(ग) आयोडीन (घ) फॉस्फोरस उत्तर— (ग)

प्रश्न 3. रूक्षांश के मुख्य स्रोत हैं—

(क) चावल (ख) बेसन

(ग) जल (घ) ताजे फल और सब्जियाँ

उत्तर— (घ)

प्रश्न 4. भोजन में मंड परीक्षण के दौरान टिक्चर आयोडीन के हल्के घोल की कुछ बूंदे मिलाने पर खाद्य पदार्थ का रंग बदल जाता है ।

(क) नीला (ख) काला

(ग) नीला या काला (घ) इनमें से कोई नहीं

उत्तर— (ग)

प्रश्न 5. मिलान कीजिए :—

(क) विटामिन ए (क) स्क्वी

(ख) विटामिन बी (ख) रिकेट्स

(ग) विटामिन-सी (ग) घेंघा रोग

(घ) विटामिन-डी (घ) बेरी-बेरी

(ङ) आयोडीन (ङ) दृष्टिहीनता

उत्तर— (क) — (ङ)

(ख) — (घ)

(ग) — (क)

(घ) — (ख)

(ङ) — (ग)

प्रश्न 6. इनमें सही कथन को (✓) अंकित कीजिए ।

(क) केवल चावल खाने से हम अपने शरीर के पोषण की आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं ।

(ख) संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है ।

(ग) शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए ।

(घ) शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है ।

उत्तर—(क) (X) (ख) (√)(ग) (√)(घ) (X)

प्रश्न 7. दो ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनमें निम्नलिखित पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं ।

(क) वसा (ख) मंड (ग) आहारी रेशे (घ) प्रोटीन

उत्तर—वसा → नारियल तेल, सोयाबीन तेल

मंड → चावल, आलू

आहारी रेशे → अन्न का चोकर, सब्जी का रेशा

प्रोटीन → अंडा, गेहूँ

प्रश्न 8. निम्नलिखित के नाम लिखिए ।

(क) पोषक तत्व जो मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं ।

उत्तर—संतुलित आहार ।

(ख) पोषक तत्व जो हमारे शरीर की वृद्धि और सुरक्षा के लिए आवश्यक है ।

उत्तर—संतुलित आहार ।

(ग) वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है :

उत्तर—विटामिन ए ।

(घ) वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है ?

उत्तर—कैल्सियम ।

प्रश्न 9. हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम लिखिए ।

उत्तर—हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्व निम्नांकित प्रकार से है—

कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन एवं विटामिन ।

प्रश्न 10. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? इससे कैसे बचा जा सकता है ?

उत्तर—जब शरीर को आवश्यक मात्रा में पोषक तत्व पदार्थ नहीं मिलते तब इस स्थिति को कुपोषण कहते हैं ।

हमें पता है कि पोषक तत्व अर्थात् भोजन में वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण और विटामिन की कमी से कुपोषण होता है तो भोजन में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों की पूर्ति से कुपोषण को रोका जा सकता है ।