

1. पंजाब का प्रसिद्ध व्यंजन क्या है?

a) मक्के की रोटी b) राजमा c) सरसों का साग d) इनमें से सभी

2. हमारे भोजन में मुख्य पोषक तत्व नहीं है?

a) कार्बोहाइड्रेट b) वसा c) प्रोटीन d) रफेज

3. मंड तथा प्रोटीन की जांच करने के लिए निम्न में से किस की आवश्यकता नहीं होती है?

a) आयोडीन b) कॉपर सल्फेट c) सल्फ्यूरिक अम्ल d) कॉस्टिक सोडा

4. किसके परीक्षण के दौरान खाद्य पदार्थ का रंग नीला काला हो जाता है ?

a) मंड b) शर्करा c) प्रोटीन d) वसा <sup>1</sup>

5. कागज पर तेल का धब्बा खाद्य पदार्थ में किसकी उपस्थिति दर्शाता है ?

a) विटामिन b) वसा c) प्रोटीन d) स्तर्च

6. कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन को क्या कहते हैं?

a) शरीर निर्माण करने वाला b) ऊर्जा देने वाला c) सुरक्षा करने वाला d) कहा नहीं जा सकता

7. सोयाबीन का तेल स्रोत है ?

a) वसा b) प्रोटीन c) खनिज d) विटामिन

8. निम्न में से कौन प्रोटीन का स्रोत नहीं है?

a) सूर्य का प्रकाश b) मूंग c) दूध d) सोयाबीन

9. वह आहार जिसमें सभी प्रकार के पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध हो कहलाता है?

a) दूषित आहार b) विकृतगंधिता<sup>2</sup> आहार c) संतुलित आहार d) सूचक आहार

10. कौन सा विटामिन गर्मी से आसानी पूर्वक नष्ट हो जाता है?<sup>3</sup>

a) विटामिन-B b) विटामिन-A c) विटामिन-C d) विटामिन-K

11. निम्न में कार्बोहाइड्रेट समृद्ध भोजन है?

a) अंडा b) पालक c) मछली d) चावल

12. कौन-सा विटामिन बहुत से रोगों से लड़ने में हमारी मदद करता है?

a) विटामिन-A b) विटामिन-B c) विटामिन-K d) विटामिन-C

13. निम्न में से जल में घुलनशील विटामिन है?

a) विटामिन-बी b) विटामिन-सी c) दोनों d) विटामिन-के

14. बिना पचे भोजन को बाहर निकालने में हमारे शरीर की सहायता करता है?

a) कार्बोहाइड्रेट b) रूछांश c) जल d) खनिज लवण

15. मूत्र तथा पसीने को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है ?

a) प्रोटीन b) विटामिन c) जल d) रूछांश

16. यदि प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट दोनों ही किसी व्यक्ति के आहार से लंबे समय तक अनुपस्थित रहे तो इसकी..... हो जाती है?

a) मोटापा b) वृद्धि अवरूद्ध c) दुबला-पतला d) इनमें से कोई नहीं

17. अस्थियां एवं दंत क्षय निम्न में से किसकी कमी के कारण होता है ?

a) आयोडीन b) लोहा c) कैल्शियम d) सोडियम

18. सबसे अधिक प्रोटीन किसमें होती है ?

a) दाल b) सोयाबीन c) आलू d) केला

19. हमारा शरीर सबसे अधिक किससे प्राप्त ऊर्जा का उपयोग करता है?

a) कार्बोहाइड्रेट b) वसा c) प्रोटीन d) इनमें से सभी

20. एथलीट की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए क्या आवश्यक है ?<sup>4</sup>

a) दाल b) मांस c) प्रोटीन d) वसा <sup>5</sup>

21. नारियल का तेल किस प्रकार का वसा है ?

a) संतृप्त b) असंतृप्त c) दोनों d) इनमें से कोई नहीं

22. अमीनो एसिड से बनने वाला योगिक है ?

a) प्रोटीन b) वसा c) विटामिन d) जल

23. प्रोटीन शब्द किसने दिया?

a) साल्क b) हार्वे c) बर्जिलियस d) वोहलर

24. जंतु वसा है?

a) संतृप्त b) असंतृप्त c) दोनों d) इनमें से कोई नहीं

25. हमारे भोजन का मुख्य घटक..... है?

a) वसा b) पोषक तत्व c) खनिज d) रुखांश

26. पिज़्ज़ा बर्गर नूडल्स समृद्ध है -

a) कार्बोहाइड्रेट b) प्रोटीन c) विटामिन d) खनिज

27..... रक्त में हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आवश्यक है

a) कैल्शियम b) आयरन c) फास्फोरस d) मैग्नीशियम

28. सुरक्षात्मक भोजन है?

a) दूध b) तेल और वसा c) फल d) अनाज

29. खनिजों में सबसे अधिक सांद्रता पाई जाती है?

a) हड्डियों और दातों में b) त्वचा में c) हाथ और पैर में d) इनमें से कोई नहीं

30. प्रकाश संश्लेषण में कौन सा कौन प्रभावी है?

a) नीला प्रकाश b) हरा प्रकाश c) सूर्य का प्रकाश d) लाल प्रकाश

**31. पौधे के लिए प्राथमिक पोषक तत्व के रूप में ज्ञात तत्व कौन से हैं?**

a) नाइट्रोजन फास्फोरस और पोटैशियम b) नाइट्रोजन ऑक्सीजन और सिलिकॉन  
c) पोटैशियम बोरॉन और नाइट्रोजन d) नाइट्रोजन फास्फोरस और पोटैशियम

**32. निम्न में से कौन सी फसल मृदा को नाइट्रोजन से परिपूर्ण कर देती है?**

a) आलू b) सूरजमुखी c) जई(सोरघम) d) मटर

**33. निम्न में से कौन सा पादप हार्मोन नहीं है?**

a) साइटोकिनिन b) एथिलीन c) इंसुलिन d) जिबरेलिन

**34. निम्न में से कौन से स्रोत में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होती है?**

a) मांस और अंडे b) दूध और पत्तेदार सब्जियाँ  
c) सोयाबीन और मूंगफली d) कुछ शैवाल एवं अन्य सूक्ष्मजीव

**35. निम्न में से प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है?**

a) चावल b) मूंगफली c) सेब d) इनमें से कोई नहीं

**36. दूध में पाए जाने वाला मुख्य प्रोटीन कौन-सा है?**

a) एल्बुमिन b) ग्लोब्युलिन c) ग्लोबिन d) केसीन

**37. मानव शरीर में विटामिन-A भंडारित होता है ?**

a) यकृत में b) त्वचा में c) फुफ्फुस में d) वृक्क में

**38. निम्न में से कौन सा फल में विटामिन-A का प्रचुरता स्रोत है?**

a) सेब b) पपीता c) अमरूद d) आम

**39. निम्न में से कौन सा विटामिन प्रतिरक्षा प्रदान करता है?**

a) विटामिन-A b) विटामिन-B c) विटामिन-K d) विटामिन-E

**40. विटामिन-B12 में कौन सी धातु उपस्थित होती है?**

a) आयरन b) निकेल c) कोबाल्ट d) जिंक

41. मछली से प्राप्त होने वाला काँड लिवर तेल किस विटामिन से समृद्ध है ?<sup>6</sup>

a) विटामिन-ई b) विटामिन-डी c) विटामिन- सी d) विटामिन- बी<sup>7</sup>

42. शरीर के अंदर लौह तत्व की कमी से उत्पन्न होने वाला रोग है?

a) वर्णधता b) रतौंधी c) रक्तहीनता d) तपेदिक

43. निम्न में से कौन सा फल स्कर्वी रोग के उपचार में उपयोगी है?

a) आम b) पपीता c) आंवला d) बेर

44. निम्न में से किसका निर्माण हमारे शरीर में नहीं होता है?

a) विटामिन-ए b) प्रोटीन c) एंजाइम d) हार्मोन

45. कौन-सा पदार्थ मानव शरीर में ईंधन का कार्य करता है?

a) प्रोटीन b) कार्बोहाइड्रेट c) जल d) विटामिन

46. कैप्सूल का आवरण बना होता है?

a) प्रोटीन का b) अंडे के छिलके का c) सेलूलोज का d) स्टार्च का

47. निम्न में से कौन सी शर्करा तत्काल ऊर्जा प्रदान करती है?

a) लेक्टोज b) सैलूलोज c) माल्टोज d) ग्लूकोज

48. शहद का प्रमुख घटक है?

a) ग्लूकोज b) सुक्रोज c) माल्टोज d) फ्रुक्टोज

49. एथलीट को निम्न में से किस से जल्दी और ज्यादा ऊर्जा मिलती है?

a) वसा b) विटामिन c) प्रोटीन d) कार्बोहाइड्रेट

50. निम्न भोजन में किससे प्रति ग्राम सर्वाधिक ऊर्जा प्राप्त होती है?

a) प्रोटीन b) वसा c) कार्बोहाइड्रेट d) विटामिन

51. विटामिन शब्द किसने प्रतिपादित किया?

a) मेंडल b) पाश्चर c) फंक d) लेनेक

52.विटामिन-ई का रासायनिक नाम है?

a) रेटिनाल b) थायमीन c) एस्कार्बिक एसिड d) टोकोफरोल

53.हृदय की धड़कन को नियंत्रित करने के लिए निम्न में से कौन-सा खनिज आवश्यक है?

a) सोडियम b) गंधक c) पोटैशियम d) लोहा

54.सागरीय खरपतवार किसका महत्वपूर्ण स्रोत है?

a) लोहा b) क्लोरीन c) ब्रोमीन d) आयोडीन

55.प्रोटीन की कमी से होने वाला रोग है?

a) क्वाशियोरकर b) टाइफाइड c) हैजा d) कैंसर

56. सोयाबीन में प्रोटीन का प्रतिशत होता है?

a) 42% b) 52% c) 62% d) 72%

57.मिनीमाता रोग का कारण है?

a) पारा b) कैडमियम c) सीसा d) जस्ता

58.विल्सन रोग किसकी अधिकता से होती है?

a) आर्सेनिक b) नाइट्रेट c) पारा d) तांबा

59.ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में परिवर्तित करता है?

a) इंसुलिन b) यकृत c) अमाशय d) टाईलिन

60.शरीर के अंदर रक्त को थक्का बनने से रोकता है?

a) यकृत b) विटामिन-K c) हिपेरिन d) अगनाशय

एनसीईआरटी अभ्यास के प्रश्नों के उत्तर

प्रश्न संख्या (1) हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम लिखिए।

उत्तर-कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन तथा खनिज लवण हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्व हैं। इन पोषक तत्वों को भोजन का घटक<sup>8</sup> भी कहा जाता है।

**प्रश्न संख्या (2) निम्नलिखित के नाम लिखिए?<sup>9</sup>**

(a) पोषक जो मुख्य रूप से हमारे शरीर को उर्जा देते हैं। Answer: कार्बोहाइड्रेट<sup>10</sup>

(b) पोषक जो हमारे शरीर की बृद्धि और अनुरक्षण के लिए आवश्यक है। उत्तर: प्रोटीन

(c) वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक हैं। Answer: विटामिन A

(d) वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है। Answer: कैल्शियम

**प्रश्न संख्या (3) दो ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनमें निम्न पोषक प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं:** (a) वसा उत्तर: तेल तथा अंडे। (b) मंड Answer: चावल तथा आलू। (c) आहारी रेशे

Answer: पालक तथा ताजे फल (d) प्रोटीन Answer: दाल तथा अंडे

**प्रश्न संख्या (4) इनमें सही कथन को (✓) अंकित कीजिए:-**

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

उत्तर- नहीं

ब्याख्या-चावल मुख्य रूप से हमें कार्बोहाइड्रेट देता है। अतः केवल चावल खाने से हमारे शरीर की पोषण की आवश्यकताओं को पूरा नहीं किया जा सकता है।

(b) संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है। उत्तर: हाँ

ब्याख्या-आहार जिनमें सभी आवश्यक पोषक तत्व सही मात्रा तथा अनुपात में जल तथा रूक्षांश के साथ हो संतुलित आहार कहलाता है। अतः संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है।

(c) शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए। उत्तर: हाँ

ब्याख्या:-किसी भी एक खाद्य सामग्री में शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व नहीं होते हैं।

अतः शरीर के उचित विकास तथा सही तरीके से कार्य करने की क्षमता को बनाये रखने के लिए हमें संतुलित आहार लेना चाहिए। आहार जिनमें सभी आवश्यक पोषक तत्व सही मात्रा तथा अनुपात में जल तथा रूक्षांश के साथ हो संतुलित आहार कहलाता है।

(d) शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है। उत्तर: नहीं

ब्याख्या:-माँस मुख्य रूप से प्रोटीन तथा विटामिन देते हैं लेकिन माँस में कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण तथा अन्य पोषक तत्वों का आभाव होता है। अतः शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल माँस पर्याप्त नहीं है।

### प्रश्न संख्या (5) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

(a) \_\_\_\_\_ विटामिन D के अभाव से होता है

Answer: रिकेट्स विटामिन D के अभाव से होता है।

(b) \_\_\_\_\_ की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।

Answer: विटामिन B1 की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।

(c) विटामिन C के अभाव से \_\_\_\_\_ नामक रोग होता है।

उत्तर: विटामिन C के अभाव से स्कर्वी नामक रोग होता है।

(d) हमारे भोजन में \_\_\_\_\_ के आभाव से रतौंधी होती है।

Answer: हमारे भोजन में विटामिन A के आभाव से रतौंधी होती है।

### भोजन के घटक पाठ से संबंधित अतिरिक्त प्रश्न एवं उत्तर

#### प्रश्न संख्या (1) सही कथन के लिए सही तथा गलत कथन के लिए गलत लिखें

(a) हमें भोजन में कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में लेना चाहिए। उत्तर: सही

(b) विटामिन हमारे शरीर के लिए आवश्यक नहीं है। Answer: गलत

ब्याख्या: विटामिन हमारे शरीर की बीमारियों से रक्षा करता है। साथ ही विटामिन हमारी आँखों, हड्डियों, दाँतों, मसूढ़ों आदि को मजबूत बनाता है।

अतः विटामिन हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है।

(c) प्रोटीन को शरीर बर्धक भोजन कहा जाता है। उत्तर: सही

(d) वसा भोजन का एक घटक नहीं है। उत्तर: गलत

ब्याख्या: कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवण भोजन के घटक हैं।

(e) जानवर विटामिन बना सकते हैं। उत्तर: गलत<sup>11</sup>

ब्याख्या: जानवर विटामिन नहीं बना सकते हैं।<sup>12</sup>

**प्रश्न संख्या (2) खाली स्थान को भरें**

(a) हमें ..... सब्जियाँ खाना चाहिए।

Answer: हमें हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाना चाहिए।

(b) कार्बोहाइड्रेट में कार्बन, हाइड्रोजन और ..... होता है।

उत्तर:- कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन होता है।

(c) B-कॉम्प्लेक्स एक प्रकार का .....

Answer: B-कॉम्प्लेक्स एक प्रकार का विटामिन है।

(d) आयोडीन की कमी से ..... नाम की बीमारी हो जाती है।

Answer: आयोडीन की कमी से घेघा नाम की बीमारी हो जाती है।

(e) अनेमिया नाम की बीमारी से ग्रसित व्यक्ति ..... हो जाता है। (कमजोर/मजबूत)

उत्तर: अनेमिया नाम की बीमारी से ग्रसित व्यक्ति कमजोर हो जाता है।

**प्रश्न संख्या (3) लघु उत्तरीय प्रश्न**

(a) किस विटामिन की कमी से खून की कमी हो जाती है ?

Answer: विटामिन B12 की कमी से खून की कमी हो जाती है।

(b) हमारे शरीर का कितना प्रतिशत भाग पानी होता है?

उत्तर: हमारे शरीर का 70% भाग पानी होता है।

(c) कैल्शियम की कमी से कौन सी बीमारी हो जाती है?

उत्तर: कैल्शियम की कमी से अस्थियाँ एवं दंतक्षय की बीमारी हो जाती है।

(d) पोषक तत्वों के आभाव में किस प्रकार की बीमारी हो जाती है ?

उत्तर: अभावजन्य रोग

**प्रश्न संख्या (4) लघु उत्तरीय प्रश्न**

**(a) जंक फुड क्या होता है?**

Answer: तेल तथा वसा से युक्त प्रायः डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ को जंक फुड कहा जाता है। जैसे चिप्स, कुरकुरे, पिज्जा, बर्गर आदि।

**(b) हमारे शरीर के लिए प्रोटीन का क्या कार्य है?**

उत्तर: प्रोटीन हमारे शरीर में नये कोशिका को बनाने तथा क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को ठीक करता है। प्रोटीन हमारे शरीर को उचित विकास तथा सही तरीके से कार्य करने में मदद करता है।

**(c) कौन सा विटामिन हमारी आँखों की अच्छी रोशनी लिए आवश्यक है?**

उत्तर: विटामिन A हमारे आँखों की अच्छी रोशनी के लिए आवश्यक है।

**(d) कार्बोहाइड्रेट युक्त कुछ खाद्य पदार्थों के नाम लिखें?**

उत्तर: चावल, रोटी, आलू, अनाज, आदि कार्बोहाइड्रेट युक्त कुछ खाद्य पदार्थ हैं।

**(e) रूद्रांश हमारे आहार में क्यों आवश्यक है?**

Answer: रूद्रांश भोजन के आयतन को बढ़ा देता है जिससे भोजन को आहार नली में आगे बढ़ने में तथा पाचन के बाद बचे हुए भोजन को बाहर निकालने में सहायता करता है। इसलिए रूद्रांश हमारे आहार का एक आवश्यक भाग है।

**प्रश्न संख्या (5) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न**

**(a) भोजन के घटक क्या हैं?**

उत्तर: भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों को भोजन का घटक कहा जाता है। कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवण भोजन के घटक हैं।

**(b) संतुलित आहार हमारे लिए क्यों आवश्यक है?**

उत्तर: आहार जिनमें सभी आवश्यक पोषक तत्व सही मात्रा तथा अनुपात में जल तथा रूक्षांश के साथ हो संतुलित आहार कहलाता है। चूँकि एक संतुलित आहार में शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व सही मात्रा में उपस्थित होते हैं इसलिए संतुलित आहार हमारे लिए आवश्यक है।

**(c) कार्बोहाइड्रेट का हमारे शरीर के लिए क्या कार्य है?<sup>13</sup>**

Answer: कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को उर्जा प्रदान करता है। चावल, रोटी, आलू, अनान आदि कार्बोहाइड्रेट के मुख्य स्रोत हैं।<sup>14</sup>

चूँकि कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को उर्जा प्रदान करता है अतः कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन को उर्जा देने वाला भोजन कहा जाता है।

**(d) जल हमारे लिए किस तरह आवश्यक है?**

उत्तर:-जल हमारे लिए निम्नांकित कारणों से आवश्यक है:

- (i) भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों को अवशोषित कर शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाने में जल सहायता करता है।
- (ii) जल हमारे शरीर से अवशिष्ट पदार्थों जैसे मूत्र, पसीना आदि को बाहर निकालने में मदद करता है।
- (iii) हमारे शरीर का लगभग 70% प्रतिशत भाग जल का बना होता है।

**(e) अभावजन्य रोग से क्या समझते हैं? कुछ अभावजन्य रोग के नाम लिखें।**

उत्तर:-किसी पोषक तत्व की लम्बे समय तक कमी के कारण होने वाले रोग को अभावजन्य रोग कहते हैं।

उदाहरण:

- (a) विटामिन A की कमी से रतौंधी हो सकती है। रतौंधी से ग्रसित व्यक्ति को रात में दिखाई नहीं देता है।
- (b) लौह की कमी से खून की कमी हो जाती है।
- (c) आयोडीन की कमी से घेघा रोग हो जाता है।