

अध्याय-3 | उचित आहार- स्वस्थ शरीर का आधार

QUIZ-01

1. इस अध्याय का मुख्य विषय क्या है?

- A. गति
 B. उचित आहार
 C. सममिति
 D. जल (B)

व्याख्या: अध्याय में स्वस्थ शरीर के लिए उचित और संतुलित आहार का महत्व बताया गया है।

2. आहार हमें मुख्य रूप से क्या देता है?

- A. केवल रंग
 B. जीवन और ऊर्जा
 C. केवल स्वाद
 D. केवल गंध (B)

व्याख्या: आहार जीवित प्राणियों को जीवन देता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

3. कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य क्या है?

- A. ऊर्जा देना
 B. रंग बदलना
 C. पानी बनाना
 D. हड्डी तोड़ना (A)

व्याख्या: कार्बोहाइड्रेट शरीर के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत हैं।

4. इनमें से कार्बोहाइड्रेट का स्रोत कौन-सा है?

- A. चावल
 B. नमक
 C. पानी
 D. लोहे की कील (A)

व्याख्या: चावल में कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

5. वसा का अच्छा स्रोत कौन-सा है?

- A. तेल
 B. पानी
 C. नमक
 D. खीरा (A)

व्याख्या: तेल और घी वसा के अच्छे स्रोत हैं।

6. प्रोटीन हमारे शरीर में किसमें सहायता करता है?

- A. वृद्धि और मरम्मत
 B. केवल प्यास बढ़ाने में
 C. नींद घटाने में
 D. रंग बनाने में (A)

व्याख्या: प्रोटीन शरीर की वृद्धि और मरम्मत में सहायता करता है।

7. स्कर्वी रोग किसकी कमी से होता है?

- A. विटामिन A
 B. विटामिन C
 C. वसा
 D. जल (B)

व्याख्या: विटामिन C की कमी से स्कर्वी रोग होता है।

8. आयोडीन की कमी से कौन-सा रोग हो सकता है?

- A. घेंघा
 B. स्कर्वी
 C. रतौंधी
 D. बेरीबेरी (A)

व्याख्या: आयोडीन की कमी से गर्दन में सूजन यानी घेंघा हो सकता है।

9. मांड की उपस्थिति किस रंग से पता चलती है?

- A. लाल
 B. नीला-काला
 C. पीला
 D. सफेद (B)

व्याख्या: आयोडीन डालने पर नीला-काला रंग मांड की उपस्थिति बताता है।

10. संतुलित आहार में क्या होना चाहिए?

- A. केवल वसा
 B. सभी पोषक तत्व, रूक्षांश और जल सही मात्रा में
 C. केवल मिठाई
 D. केवल कार्बोहाइड्रेट (B)

व्याख्या: संतुलित आहार में शरीर की वृद्धि और स्वास्थ्य के लिए सभी आवश्यक घटक सही मात्रा में होते हैं।