

अध्याय - 3 | उचित आहार— स्वस्थ शरीर का आधार

QUIZ PART-03

1. सुरक्षात्मक पोषक तत्वों का मुख्य कार्य क्या है?

- A. बीमारियों से बचाना
- B. केवल ऊर्जा देना
- C. केवल स्वाद बढ़ाना
- D. केवल रंग देना (A)

व्याख्या: विटामिन और खनिज शरीर को बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

2. विटामिन A का मुख्य कार्य क्या है?

- A. केवल हड्डियाँ मोड़ना
- B. केवल पाचन रोकना
- C. केवल रक्त कम करना
- D. आँखों और त्वचा को स्वस्थ रखना (D)

व्याख्या: विटामिन A आँखों और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

3. विटामिन A की कमी से कौन-सी समस्या हो सकती है?

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

व्याख्या: विटामिन A की कमी से रात में कम दिखाई देना या रतौंधी हो सकती है।

4. विटामिन B1 की कमी से कौन-सा रोग होता है?

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

व्याख्या: विटामिन B1 की कमी से बेरीबेरी रोग हो सकता है।

5. विटामिन C शरीर को किसमें सहायता करता है?

- A. रोगों से बचाने में
- B. केवल दाँत गिराने में
- C. हड्डियों को कमजोर करने में
- D. भोजन को खराब करने में (A)

व्याख्या: विटामिन C शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता और घाव भरने में सहायक है।

6. स्कर्वी किसकी कमी से होता है?

- A. विटामिन D
- B. आयोडीन
- C. कैल्शियम
- D. विटामिन C (D)

व्याख्या: विटामिन C की कमी से स्कर्वी होता है।

7. विटामिन D शरीर में किसके अवशोषण में मदद करता है?

- A. फाइबर
- B. स्टार्च
- C. कैल्शियम
- D. आयोडीन (C)

व्याख्या: विटामिन D कैल्शियम के अवशोषण में सहायक है।

8. कैल्शियम का मुख्य कार्य क्या है?

- A. गर्दन में सूजन करना
- B. हड्डियों और दाँतों को स्वस्थ रखना
- C. त्वचा को काला करना
- D. भोजन में मिठास लाना (B)

व्याख्या: कैल्शियम हड्डियों और दाँतों को मजबूत और स्वस्थ रखता है।

9. आयोडीन की कमी से कौन-सा रोग होता है?

- A. घेंघा
- B. स्कर्वी
- C. रिकेट्स
- D. एनीमिया (A)

व्याख्या: आयोडीन की कमी से घेंघा हो सकता है, जिसमें गर्दन के आगे सूजन आती है।

10. आयरन शरीर में किसका महत्वपूर्ण घटक है?

- A. बाल
- B. नाखून का रंग
- C. दाँत का आकार
- D. रक्त (D)

व्याख्या: आयरन रक्त का महत्वपूर्ण घटक है और इसकी कमी से एनीमिया हो सकता है।