

अध्याय - 3 | उचित आहार— स्वस्थ शरीर का आधार

QUIZ
PART-02

1. मुख्य पोषक तत्वों में कौन-सा समूह शामिल है?

- A. केवल फल
B. कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज
C. केवल जल और नमक
D. केवल मसाले (B)

व्याख्या: भोजन के मुख्य घटकों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज शामिल हैं।

2. कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य क्या है?

- A. ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत होना
B. केवल दाँत साफ करना
C. शरीर को ठंडा करना
D. केवल स्वाद देना (A)

व्याख्या: कार्बोहाइड्रेट शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करने वाला प्रमुख स्रोत है।

3. कार्बोहाइड्रेट का उदाहरण कौन-सा है?

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

व्याख्या: ग्लूकोज कार्बोहाइड्रेट का एक उदाहरण है।

4. कौन-सा खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत है?

- A. अंडा
B. पनीर
C. चावल
D. मछली (C)

व्याख्या: चावल जैसे अनाज में कार्बोहाइड्रेट अधिक पाया जाता है।

5. वसा को किस प्रकार की ऊर्जा का स्रोत बताया गया है?

- A. केवल खनिज का स्रोत
B. संग्रहीत ऊर्जा का स्रोत
C. तुरंत प्रकाश का स्रोत
D. केवल पानी का स्रोत (B)

व्याख्या: वसा शरीर में संग्रहीत ऊर्जा के रूप में काम करती है।

6. वसा का स्रोत कौन-सा है?

- A. घी और तेल
B. संतरा और नींबू
C. आयोडीन युक्त नमक
D. चावल का पानी (A)

व्याख्या: घी और तेल वसा के सामान्य स्रोत हैं।

7. नट्स में से वसा का स्रोत कौन-सा हो सकता है?

- A. खीरा
B. नींबू
C. नमक
D. बादाम (D)

व्याख्या: बादाम, अखरोट, मूँगफली आदि नट्स वसा के स्रोत हैं।

8. ध्रुवीय भालू त्वचा के नीचे क्या संग्रहित करते हैं?

- A. आयोडीन
B. विटामिन C
C. वसा
D. स्टार्च (C)

व्याख्या: ध्रुवीय भालू की त्वचा के नीचे वसा जमा होती है, जो ऊर्जा स्रोत के रूप में काम करती है।

9. प्रोटीन शरीर के लिए क्यों आवश्यक है?

- A. केवल खुशबू के लिए
B. वृद्धि और मरम्मत के लिए
C. केवल मिठास के लिए
D. केवल रंग के लिए (B)

व्याख्या: प्रोटीन शरीर की वृद्धि, विकास और ऊतकों की मरम्मत में मदद करता है।

10. प्रोटीन का पशु स्रोत कौन-सा है?

- A. दूध
B. आलू
C. चावल
D. शकरकंद (A)

व्याख्या: दूध, पनीर, अंडा, मांस और मछली प्रोटीन के पशु स्रोत हैं।