

## अध्याय - 3 | उचित आहार— स्वस्थ शरीर का आधार

### QUIZ PART-05

1. संतुलित आहार में क्या शामिल होना चाहिए?

- A. केवल तेल
- B. केवल नमक
- C. सभी आवश्यक पोषक तत्व, रूक्षांश और जल
- D. केवल मिठाई (C)

**व्याख्या:** संतुलित आहार में सभी पोषक तत्व सही अनुपात में, साथ ही फाइबर और जल शामिल होते हैं।

2. पोषक तत्वों की आवश्यकता किस आधार पर बदल सकती है?

- A. केवल घर का रंग
- B. आयु, लिंग, गतिविधि, जीवन-शैली और स्वास्थ्य
- C. केवल नाम
- D. केवल भाषा (B)

**व्याख्या:** व्यक्ति की आयु, लिंग, शारीरिक गतिविधि, जीवन-शैली और स्वास्थ्य के अनुसार पोषण आवश्यकता बदलती है।

3. संतुलित आहार उचित रूप से किसमें मदद करता है?

- A. वृद्धि और विकास में
- B. केवल वजन बढ़ाने में
- C. केवल नींद बढ़ाने में
- D. केवल प्यास बढ़ाने में (A)

**व्याख्या:** संतुलित आहार शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।

4. जंक फूड में सामान्यतः किसकी मात्रा अधिक होती है?

- A. फाइबर और खनिज
- B. प्रोटीन और विटामिन
- C. जल और रूक्षांश
- D. चीनी और वसा (D)

**व्याख्या:** जंक फूड में चीनी और वसा अधिक होते हैं, इसलिए कैलोरी भी अधिक होती है।

5. जंक फूड में किसकी मात्रा बहुत कम होती है?

- A. कैलोरी
- B. नमक
- C. प्रोटीन, विटामिन, खनिज और फाइबर
- D. चीनी और वसा (C)

**व्याख्या:** जंक फूड पोषण की दृष्टि से कमजोर होता है क्योंकि इसमें आवश्यक पोषक तत्व और फाइबर कम होते हैं।

6. जंक फूड का उदाहरण कौन-सा है?

- A. दाल
- B. आलू चिप्स
- C. हरी सब्जियाँ
- D. साबुत अनाज (B)

**व्याख्या:** आलू चिप्स, कैंडी बार और कार्बोनेटेड पेय जंक फूड के उदाहरण हैं।

7. जंक फूड से कौन-सा स्वास्थ्य जोखिम बढ़ सकता है?

- A. मोटापा
- B. बेहतर पाचन
- C. हड्डियों की मजबूती
- D. रोग प्रतिरोधक क्षमता हमेशा बढ़ना (A)

**व्याख्या:** अधिक जंक फूड खाने से वजन बढ़ना और रोगों का खतरा बढ़ सकता है।

8. फोर्टिफाइड फूड्स क्या होते हैं?

- A. जो हमेशा बिना पोषक तत्वों के होते हैं
- B. केवल तले हुए खाद्य पदार्थ
- C. केवल मीठे पेय
- D. जिनमें अतिरिक्त पोषक तत्व मिलाए जाते हैं (D)

**व्याख्या:** फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों में पोषण सुधार के लिए अतिरिक्त पोषक तत्व मिलाए जाते हैं।

9. फोर्टिफाइड फूड का उदाहरण कौन-सा है?

- A. कच्ची मिट्टी
- B. प्लास्टिक बोतल
- C. आयोडीन युक्त नमक
- D. सादा कागज़ (C)

**व्याख्या:** आयोडीन युक्त नमक फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ का उदाहरण है।

10. भारत में खाद्य गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करने वाली संस्था कौन-सी बताई गई है?

- A. UIDAI
- B. FSSAI
- C. ISRO
- D. RBI (B)

**व्याख्या:** भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण यानी FSSAI खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता से जुड़ा है।