

1. निम्नलिखित में से कौन-सा पोषक तत्व मुख्य रूप से शरीर के ऊतकों की वृद्धि और मरम्मत में सहायक होता है?
- A. कार्बोहाइड्रेट B. वसा
C. प्रोटीन D. विटामिन (C)

व्याख्या: प्रोटीन को शरीर बनाने वाला पोषक तत्व कहा जाता है क्योंकि यह शरीर की वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत में सहायक होता है।

2. प्रति ग्राम सबसे अधिक ऊर्जा कौन-सा पोषक तत्व प्रदान करता है?
- A. कार्बोहाइड्रेट B. वसा
C. प्रोटीन D. विटामिन (B)

व्याख्या: वसा कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की तुलना में अधिक ऊर्जा प्रदान करता है। यह ऊर्जा का सबसे सघन स्रोत है।

3. हमारे आहार में रफेज (Roughage) का मुख्य कार्य क्या है?
- A. ऊर्जा प्रदान करना
B. भोजन के अवशोषण में सहायता करना
C. पाचन तंत्र में भोजन की गति में सहायता करना
D. मांसपेशियों का निर्माण करना (C)

व्याख्या: रफेज जिसे आहार रेशा भी कहा जाता है, मल त्याग को नियमित बनाए रखने और कब्ज से बचाने में मदद करता है।

4. अच्छी दृष्टि के लिए कौन-सा विटामिन आवश्यक है?
- A. विटामिन B B. विटामिन C
C. विटामिन A D. विटामिन D (C)

व्याख्या: विटामिन A आंखों की रोशनी बनाए रखने में विशेष रूप से उपयोगी होता है, खासकर कम रोशनी में देखने के लिए।

5. किस पोषक तत्व की कमी से स्कर्वी (Scurvy) रोग होता है?
- A. प्रोटीन B. विटामिन A
C. विटामिन C D. आयरन (C)

व्याख्या: स्कर्वी विटामिन C की कमी से होता है, जो मसूड़ों की सेहत और घाव भरने के लिए आवश्यक है।

6. निम्न में से कौन-सा पदार्थ कार्बोहाइड्रेट का स्रोत है?
- A. चावल B. मक्खन
C. मांस D. अंडा (A)

व्याख्या: चावल कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है, जो हमारे आहार में ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है।

7. भोजन में स्टार्च की उपस्थिति की जांच के लिए कौन-सा परीक्षण किया जाता है?
- A. बेनेडिक्ट्स टेस्ट B. आयोडीन टेस्ट
C. बायुरेट टेस्ट D. मोलिश टेस्ट (B)

व्याख्या: आयोडीन घोल स्टार्च की उपस्थिति में नीला-काला रंग दिखाता है, जो सकारात्मक परिणाम का संकेत है।

8. प्रोटीन की जांच में कॉपर सल्फेट और कॉस्टिक सोडा मिलाने पर क्या परिवर्तन होता है?
- A. लाल रंग प्रकट होता है B. नीला रंग प्रकट होता है
C. बैंगनी/जामुनी रंग प्रकट होता है
D. कोई रंग परिवर्तन नहीं होता (C)

व्याख्या: बायुरेट परीक्षण में यदि प्रोटीन उपस्थित होता है तो बैंगनी रंग बनता है।

9. रक्त में हीमोग्लोबिन बनने के लिए कौन-सा खनिज आवश्यक है?
- A. कैल्शियम B. आयरन
C. फॉस्फोरस D. पोटैशियम (B)

व्याख्या: आयरन हीमोग्लोबिन का एक मुख्य घटक है जो रक्त में ऑक्सीजन को ले जाने में मदद करता है।

10. निम्न में से कौन-सा एक प्रोटीन की कमी से होने वाला रोग है?
- A. बेरीबेरी B. मरास्मस
C. रिकेट्स D. स्कर्वी (B)

व्याख्या: मरास्मस प्रोटीन और कैलोरी की गंभीर कमी से होता है, जिससे मांसपेशियों की अत्यधिक क्षीणता होती है।