

अध्याय - 5 | आहारविचारः

QUIZ-01

1. आहारस्य मुख्यं किम्?

- A. केवलं शरीरस्य पोषणम् B. मनसः परितोषः
C. शरीरस्य पोषणं च मनसः शान्तिः च
D. केवलं तृप्तिः (C)

स्पष्टीकरणम्: आहारः शरीरस्य पोषणं च मनसः शान्तिं च साधयति।

2. स्वच्छं आहारं किमर्थं आवश्यकम्?

- A. रोगाणाम् अधिकता कारणं B. शरीरस्य स्वास्थ्याय
C. स्वादस्य निमित्तम् D. केवलं आडम्बरेषु (B)

स्पष्टीकरणम्: स्वच्छ आहारः शरीरस्य स्वास्थ्यं रक्षति।

3. आहारविषये कः सन्देशः मुख्यः?

- A. केवलं स्वादु स्वाद्यं योजयेत्
B. शरीरानुकूलं, स्वच्छं च स्वाद्यं गृह्णीत
C. तुच्छं स्वाद्यं यथासंभवं
D. स्वाद्यं न परिग्रहणीयम् (B)

स्पष्टीकरणम्: शरीरानुकूलं स्वच्छं च आहारः प्रथमतया गृह्यते।

4. आहारविषये "मिताहारः" इत्यस्य अर्थः कः?

- A. अधिकं भोजनं B. सीमितं भोजनं
C. स्वादु भोजनं D. तुच्छं भोजनं (B)

स्पष्टीकरणम्: मिताहारः सीमितं, संयमितं भोजनं सूचयति।

5. आहारविषये कः दोषः निवारणीयः?

- A. अतिभोजनम् B. मिताहारः
C. विश्रामः D. व्यायामः (A)

स्पष्टीकरणम्: अतिभोजनं स्वास्थ्यविपरीतम्, तद् परिहर्तव्यं।

6. आहारस्य प्रभावः कः?

- A. केवलं शरीरं प्रभावितुम् B. शरीरं मनश्च प्रभावितुम्
C. केवलं मनसः सुखं D. न कश्चित् प्रभावः (B)

स्पष्टीकरणम्: आहारः शरीरं मनश्च समानतः प्रभावितुम् शक्नोति।

7. स्वस्थं आहारं कदा गृह्यते?

- A. केवलं भोजना समये B. कदाचित्
C. सम्यक् कालोचिते सेवनम् D. केवलं रात्रौ (C)

स्पष्टीकरणम्: आहारः कालोचितं च सम्यक् सेवनं स्वस्थं करोति।

8. "सात्त्विक" आहारस्य लक्षणं किम्?

- A. शीतलः, सुस्वादु च B. ज्वलन्ति, तीव्राः
C. अम्लाः च वातकराः D. तैलयुक्ताः च (A)

स्पष्टीकरणम्: सात्त्विक आहारः शीतलः सुस्वादु च भवति।

9. "रात्रौ अतिभोजनं" किमर्थं निषेध्यम्?

- A. शरीरं रोगग्रस्तं करोति B. निद्रा बाधते
C. पाचनं क्लिष्टं भवति D. अति व्यायामः भवति (C)

स्पष्टीकरणम्: रात्रौ भोजनं अधिकं तर्हि पाचनं क्लिष्टं भवति।

10. आहारविषये शिक्षायाः महत्त्वं किम्?

- A. स्वादानुरूपं भोजनम् B. स्वास्थ्यवर्धकं आहारम्
C. भोजनं परित्यज्यताम् D. अतिभोजनं प्रोत्साहनम् (B)

स्पष्टीकरणम्: शिक्षया स्वास्थ्यवर्धकं आहारं ज्ञायते च गृह्यते।