अध्याय - 2 | सूक्ष्मजीव : मित्र एवं शत्रु

QUIZ-01

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।

DESH KA APNA SCHOOL