

1. भारत में सबसे अधिक उत्पादन होने वाला फल कौन-सा है?

- A. आम
- B. केला
- C. अमरुद
- D. संतरा (B)

व्याख्या: भारत में सर्वाधिक उत्पादन केला (30.24 टन/हेक्टेयर) का होता है।

2. आम में सबसे अधिक कौन-सा विटामिन पाया जाता है?

- A. विटामिन C
- B. विटामिन B
- C. विटामिन A
- D. विटामिन D (C)

व्याख्या: आम में विटामिन A की मात्रा 4800 IU प्रति 100 ग्राम पाई जाती है, जो सबसे अधिक है।

3. शरीर की हड्डियाँ और दाँत मजबूत करने के लिए कौन-सा खनिज आवश्यक होता है?

- A. लोहा
- B. फॉस्फोरस
- C. कैल्शियम
- D. सोडियम (C)

व्याख्या: कैल्शियम हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाता है।

4. फलों के पोषक तत्वों में कौन-सा तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है?

- A. विटामिन B1
- B. विटामिन C
- C. कैल्शियम
- D. सोडियम (B)

व्याख्या: विटामिन C शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।

5. भारत में फलोत्पादन के क्षेत्र में सबसे अधिक क्षेत्रफल किस फल का है?

- A. केला
- B. आम
- C. संतरा
- D. अंगूर (B)

व्याख्या: भारत में आम का क्षेत्रफल 5.16 लाख हेक्टेयर है, जो सर्वाधिक है।

6. किस विटामिन की कमी से रतौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस) होती है?

- A. विटामिन B1
- B. विटामिन D
- C. विटामिन C
- D. विटामिन A (D)

व्याख्या: विटामिन A की कमी से रतौंधी रोग होता है, जो आँखों की समस्या है।

7. फलोत्पादन का औद्योगिक महत्व किससे संबंधित है?

- A. पूजा-पाठ
- B. दवाओं का निर्माण
- C. प्रसंस्करण उद्योग
- D. धार्मिक त्योहार (C)

व्याख्या: फल प्रसंस्करण उद्योग जैसे जैम, जेली, जूस आदि में फलों का औद्योगिक महत्व है।

8. औसतन प्रति व्यक्ति फल उपभोग की WHO द्वारा सिफारिश कितनी है?

- A. 40-60 ग्राम
- B. 100-120 ग्राम
- C. 60-80 ग्राम
- D. 150-180 ग्राम (B)

व्याख्या: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रति व्यक्ति फल उपभोग 100-120 ग्राम प्रतिदिन होना चाहिए।

9. आम का उत्पादन भारत में कितने टन प्रति हेक्टेयर है (उपजता)?

- A. 10.62 टन/हे.
- B. 6.54 टन/हे.
- C. 20.75 टन/हे.
- D. 13.35 टन/हे. (A)

व्याख्या: आँकड़ों के अनुसार आम की उपज 10.62 टन प्रति हेक्टेयर है।

10. फलों के उत्पादन का धार्मिक महत्व किस कारण से होता है?

- A. अधिक उपज
- B. आयात-निर्यात
- C. पूजा-पाठ में उपयोग
- D. स्वास्थ्य लाभ (C)

व्याख्या: कई फल जैसे केला, नारियल, अमरुद आदि पूजा-पाठ में उपयोग होते हैं, इसलिए इनका धार्मिक महत्व होता है।