



BIOLOGY

BOOKS - NDA PATHFINDER BIOLOGY (HINDI)

भोजन और उसके अवयव

अभ्यास प्रश्नावली

1. मेगलाबलाइटी रक्तप्ता किस विटामिन की कमी से होती है ?

- A. कैल्सिफेरोल
- B. एस्कोबिक अमल
- C. टोकोफेरोल
- D. फॉलिक अमल

Answer: D

 वीडियो उत्तर देखें

2. टोकोफेरोल किसका रासायनिक नाम है ?

- A. विटामिन-B-1

B. विटामिन-E

C. विटामिन-C

D. विटामिन-B-2

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

3. कैल्सिफेरॉल किसका रासायनिक नाम है ?

A. विटामिन-D

B. विटामिन-A

C. विटामिन-C

D. विटामिन-B1

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

4. जल में घुलनशील विटामिन है

A. विटामिन - A, D

B. विटामिन - E, k

C. विटामिन - B, C

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

5. फ्लोरोसिस किस कारण से होता है ?

A. फ़्लोरिन की अधिक मात्रा से

B. वसा की अधिक मात्रा से

C. फ़्लोरिन की कमी से

D. वसा की कमी से

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

6. कौन-सा पदार्थ शरीर की सरंचनात्मक इकाई (building block) के रूप में जाना जाता है

A. जल

B. वसा

C. कार्बोहाइड्रेट

D. प्रोटीन

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

7. ओस्टियोमालाशिया किस कारण से होता है ?

- A. विटामिन - A की कमी से
- B. विटामिन - B_{12} की कमी से
- C. विटामिन - D की कमी से
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

8. अस्थियो तथा दांतो के निर्माण के लिए कौन-सा विटामिन उत्तरदायी है ?

- A. विटामिन A
- B. विटामिन B_4
- C. विटामिन - C
- D. विटामिन - D

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

9. मसूड़ों से रुधिर बहना (स्क्र्वी) किसके के कारण होता है ?

A. विटामिन B

B. विटामिन A

C. विटामिन C

D. विटामिन D

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

10. एस्कॉर्बिक अम्ल है, एक

A. विटामिन

B. प्रोटीन

C. वसा

D. एंजाइम

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

11. कार्बोहाइड्रेट का मुख्य स्रोत है

A. सेलूलोज

B. मंड

C. दोनों 'a' तथा 'b'

D. इनमे से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

12. प्रणाशी रक्ताल्पता (pernicious anaemia) किसके कारण होती है ?

A. विटामिन B_1

B. विटामिन B_2

C. विटामिन B_4

D. विटामिन B_{12}

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

13. स्थूलता (obesity) किसके कारण होती है ?

- A. अत्यधिक खाद्य कैलोरी का भोजन ग्रहण करने से
- B. भोजन की कमी से
- C. दोनों a तथा b
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

14. जोरिफथेलीमा (xerophthalmia) किसकी कभी से होता है ?

A. विटामिन - D

B. विटामिन - A

C. विटामिन - C

D. विटामिन - K

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

15. वसा में घुलनशील विटामिन है

A. A, B एव C

B. B एव C

C. A, D, E एव K

D. इनमे से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

16. आयोडीन की कमी से होता है

A. पेलाग्रा

B. रिकेट्स

C. घेंघा

D. इनमे से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

17. रतौंधी रोग किस विटामिन की कमी से होता है ?

A. D

B. B

C. A

D. K

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

18. विटामिन- E का मुख्य स्रोत क्या है ?

A. मूंगफली

B. संतरे

C. मांस

D. गाजर

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

19. विटामिन - D की कमी से बच्चो में कौन-सा रोग होता है

?

A. रिकेट्स

B. बेरी-बेरी

C. जीरोप्थेलिया

D. स्कर्वी

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

20. सुक्रोस प्रचुर मात्रा में पाया जाता है?

A. दुग्ध में

B. संतरे के रस में

C. गन्ने में

D. अंगूर में

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

21. आहार में आवश्यक वसिय अमल है

A. लोनोलिक अमल

B. स्टेरिक अमल

C. आओलिक अम्ल

D. पामिटिक अमल

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

22. विटामिन - B_1 का मुख्य स्रोत है

A. गाजर

B. मछली का तेल

C. ओलिक अम्ल

D. पैमिटिक अम्ल

Answer: C



उत्तर देखें

23. मनुष्य में रक्ताल्पता किसकी कमी के कारण होती है ?

- A. फॉलिक अम्ल
- B. विटामिन – B_{12}
- C. आयरन
- D. ये सभी

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

24. थाइमिन विटामिन का मुख्य स्रोत है ?

A. कोड लिवर आयल

B. दही

C. अंडा

D. गेहू की रोटी

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

25. केवल मछली खाने से किस विटामिन की कमी होती है ?

A. D

B. B_1

C. B_6

D. B_{12}

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

26. कौन विटामिन के द्वारा नहीं दर्शाया जाता है ?

A. पाचन

B. उपायचया

C. व्रती

D. इनमे से कोई नहीं

Answer: A



उत्तर देखें

27. विटामिन - E है

A. रेटिनोल

B. टोकोफेरोल

C. केल्सिफेरोल

D. थाइमिन

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

28. RBC के निर्माण के लिए कौन-सा विटामिन आवश्यक है ?

- A. थाइमिन
- B. राइबोफ्लेविन
- C. फोलेट अमल
- D. केल्सिफेरोल

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

29. कौन-सा विटामिन, विटामिन – B_2 के रूप में जाना जाता है ?

- A. राइबोफ्लेविन
- B. थाइमिन
- C. नियासिन
- D. इनमे से कोई नहीं

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

30. बालों का अत्यधिक पतला होना किसके कारण है ?

- A. कम रूधिर पूर्ति
- B. कम प्रोटीन्स
- C. कम वसा
- D. इनमे से कोई नहीं

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

31. निम्नलिखित में से कौन - सा योगं सही नहीं है ?

A. विटामिन B_{12} --- प्रणाशी रक्ताल्पता

B. विटामिन B_6 --- बेरी - बेरी

C. विटामिन `C ---स्कर्वी

D. विटामिन B_3 --- पेलाग्रा

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

32. निम्नलिखित में से कौन विटामिन - A का उपयुक्त स्रोत है ?

A. सेब

B. गाजर

C. शहद

D. मूंगफली

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

33. बहुत लम्बे व्रत के दौरान

- A. सर्वप्रथम वसा इसके पश्चात पेशियों का कार्बोहाइड्रेट तथा अंत में प्रोटीन का उपयोग होता है
- B. पहले कार्बोहाइड्रेट प्रयोग होते हैं इसके पश्चात अंत में प्रोटीन
- C. प्रोटीन के पश्चात लिपिड्स तथा अंत में कार्बोहाइड्रेट पयोग होता है
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

34. वह एमिनो अम्ल, जिसके संश्लेषण मनुष्य के शरीर में होता है, कहलाता है ?

- A. आवश्यक एमिनो अम्ल
- B. अनावश्यक एमिनो अम्ल
- C. संश्लेषी एमिनो अम्ल
- D. प्राकृतिक एमिनो अम्ल

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

35. अधिकांश जीवधारी के शरीर भर का लगभग 80% भाग है ।

A. प्रोटीन

B. खनिज

C. जल

D. वसा

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

36. निम्नलिखित तत्वों में से कौन-सा, तंत्रिका तंतु में आवेग संचरण के लिए आवश्यक है ?

A. कैल्शियम

B. लोहे

C. सोडियम

D. जस्ता

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

37. निम्नलिखित पोषिक तत्वों में से किस एक का ऊर्जा का स्रोत है

A. कैल्शियम

B. प्रोटीन

C. कार्बोहाइड्रेट

D. विटामिन - C

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

38. मनुष्य के पोषण के सन्दर्भ में मान्य कथन दीजिए (I)

ग्लाइकोजन यकृत में संचित होता है (II)

नारियल के तेल में आवश्यक वसीय अम्ल होते हैं । (III)

अंकुरित दाल, फॉलिक अम्ल का स्रोत है ।(IV)

विटामिन- K का संश्लेषण मानव के शरीर में होता है

निम्नलिखित में से कौन - सा कथन सत्य है ?

A. I, II एवं III

B. II एवं IV

C. I, III एवं IV

D. ये सभी

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

39. निम्न कथनों में से कौन - सा कथन सही है ? (I)

लाइसिन, विलीन आवश्यक एमिनो अम्ल है? (II)

एलेनिन, आर्जिनिन अनावश्यक एमिनो अम्ल है । (III)

प्रोटीन शब्द फंक ने दिया था । (IV)

विटामिन - E को सौंदर्य विटामिन भी कहलाता है ।

निचे दिए गया विकल्पों में से सही चुने

A. I, II एवं IV

B. I, II एव III

C. I एव II

D. II एव IV

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

40. कथन I संतुलित आहार वह है, जिसमें कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, खनिज तथा विटामिनों की उपयुक्त मात्रा वृद्धि तथा अन्य प्रक्रियाओं के लिए पर्याप्त पदार्थ प्रदान करती है।

कथन II प्रत्येक पदार्थ की वांछित मात्रा, आई, जीवधारियों के

लिंग तथा उनके वास-स्थान की जलवायु परिस्थितियों पर निर्भर करती है

A. कथन I और कथन II सत्य है तथा कथन III, कथन I

का सही सपद्धतीकरण है

B. दोनों कथन I और कथन II सत्य और परन्तु कथन III

कथन का सही स्पष्टीकरण नहीं है

C. कथन I सत्य है, परन्तु कथन II असत्य है

D. कथन I असत्य है, परन्तु कथन II सत्य है

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

41. कथन I आंवले में एस्कॉर्बिक अम्ल प्रचुर मात्रा में होता है।

कथन II स्कर्वी रोग विटामिन - A की कमी से होता है ।

A. कथन I और कथन II सत्य है तथा कथन II, कथन I

का सही स्पष्टीकरण है

B. दोनों कथन I और कथन II सत्य और परन्तु कथन II

कथन का सही स्पष्टीकरण नहीं है

C. कथन I सत्य है, परन्तु कथन II असत्य है

D. कथन I असत्य है, परन्तु कथन II सत्य है

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

42. कथन I दुग्ध में फ़ॉस्फ़ोरल उपस्थित होता है ।

कथन II यह कैल्शियम के साथ अस्थियों तथा दांतों में पाए जाता है ।

A. कथन I और कथन II सत्य है तथा कथन II, कथन I

का सही स्पष्टीकरण है

B. दोनों कथन I और कथन II सत्य और परन्तु कथन II

कथन का सही स्पष्टीकरण नहीं है

C. कथन । सत्य है, परन्तु कथन ॥ असत्य है

D. कथन । असत्य है, परन्तु कथन ॥ सत्य है

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

अभ्यास प्रश्नावली विगत वर्षों के प्रश्न

1. संतुलित आहार में क्या होना चाहिये ।

A. $1/5$ प्रोटीन, वसा $3/5$ और $1/5$ कार्बोहाइड्रेट

B. $\frac{3}{5}$ प्रोटीन, वसा $\frac{1}{5}$ और $\frac{1}{5}$ कार्बोहाइड्रेट

C. $\frac{1}{5}$ प्रोटीन, वसा $\frac{1}{5}$ और $\frac{3}{5}$ कार्बोहाइड्रेट

D. $\frac{1}{2}$ प्रोटीन, वसा $\frac{1}{4}$ और $\frac{1}{4}$ कार्बोहाइड्रेट

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

2. पादपों और प्राणियों में कार्बोहाइड्रेट किस रूप में संचित होते हैं ?

A. क्रमशः सेलुलोस और ग्लूकोस

B. क्रमशः स्टार्च और ग्लाइकोजन

C. क्रमशः स्टार्च और ग्लूकोस

D. क्रमशः सेलुलोस और ग्लाइकोजन

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

3. स्वास्थ्यकर आहार के बारे में निम्नलिखित से कोन-सा एक

कथन सही है ?

A. भोजनो के बिच उच्च ऊर्जा देने वाले ाहपहार

नियमित खाना स्वस्थायक है, क्योंकि यह बहुतायत के

ऊर्जा और विटामिन प्रदान करता है

B. फल और सब्जियो को पसंद करना अच्छा होती है

बहुतायत के साथ में वसा ओर प्रोटीन की बहुतायत

के साथ अत्यल्प कार्बोहाइड्रेट और रेशा होना ही

चाहिए

C. संतुलित आहार में वसा और प्रोटीन की बहुतायत के

साथ अपर्याप्त कार्बोहाइड्रेट और रेशा होना ही चाहिए

D. वसा, व्यक्ति के रोग के निदान के पश्चात कार्बोहाइड्रेट

की इष्टम मात्रा के साथ अपर्याप्त मात्रा में जल और

रेशा से स्वास्थ्यकर आहार बनता है

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

4. किसी व्यक्ति के रोग के निदान के पश्चात चिकित्सक रोगी

को लोह एव फोलिक अम्ल की गोली लेने की सलाह देता है,

वह व्यक्ति की रोग लेने की सलाह देता है , वह व्यक्ति किस

रोग के पीड़ित है ?

A. ओस्टियोपोरोएस या ास्तुसूपरता

B. आरक्त

C. अलगण्ड

D. प्रोटीन- ऊर्जा कुपोशषण

Answer: B



उत्तर देखें

5. शहर में निम्नलिहित में से कोन - सी शर्करा प्रमुख है ?

A. सुक्रोस

B. प्रोक्टोस

C. गेलेक्टोस

D. माल्टोस

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

6. विटामिनों के विषय में निम्नलिखित में से कोन - सा कथन सही है ?

1. शरीर में सयोगी उत्तर के निर्माण के लिए विटामिन -C आवश्यक है ।

II. नेत्र वर्णक के संश्लेषण के लिए विटामिन - D आवश्यक होता है ।

III. RBC की परिपक्वता में विटामिन – B_{12} शायोजक होता है

IV. आंत से आवश्यकतिष्ठ कैल्शियम को उपयोग में लेने के लिए विटामिन - C आवश्यक है ।

निचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए

A. I एवं II

B. I एवं III

C. II एवं IV

D. I एवं IV

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

7. निम्नलिखित कथनों पर विचार ऊर्जा का एकमात्र स्रोत है ।

I. कार्बोहाइड्रेट मनुष्य के लिए ऊर्जा का एकमात्र स्रोत है ।

II. अन्य खादों की अपेक्षा वसा उपचयन होने पर, अधिकतम ऊर्जा देती है ।

उपरोक्त कथनों के कोन - सा/से सही है/है ?

A. केवल I

B. केवल II

C. केवल I एव II

D. इनमे से कोई नहीं

Answer: B

 वीडियो उत्तर देखें

8. निम्नलिखित विटामिनों में से किस एक का अग्रगामी β –
केरोटीन से प्राप्त होता है ?

A. विटामिन - A

B. विटामिन - C

C. विटामिन - D

D. विटामिन - K

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

9. निम्न विटामिनों में से कोन - सा, हमारी अपनी त्वचा में संश्लेषण होता है ?

A. विटामिन - A

B. विटामिन - B

C. विटामिन - C

D. विटामिन - D

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें