



## CHEMISTRY

### भोजन के घटक

#### अभ्यास

1. हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम लिखिए।



Watch Video Solution

## 2. निम्नलिखित के नाम लिखिए:

क. पोषक जो मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं।

ख. पोषक जो हमारे शरीर की वृद्धि और अनुरक्षण के लिए आवश्यक हैं।

ग. वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है।

वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है।



[Watch Video Solution](#)

## 3. दो ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनमें निम्न पोषक

प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं:

क. वसा ख. मंड ग. आहारी रेशे घ. प्रोटीन



4. इनमें सही कथन को (सही का निशान) अंकित कीजिए:

क. केवल चावल खाने से हम अपने शरीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं।

ख. संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है।

ग. शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए।

घ. शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है।



Watch Video Solution

5. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

क. .... विटामिन D के अभाव से होता है।

..... की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।

ग. विटामिन C के अभाव से ..... नामक रोग होता है।

हमारे भोजन में ..... के अभाव से रतौंधी होती है।



Watch Video Solution