



## BIOLOGY

### BOOKS - SRS PUBLICATION

## ఆహారంతో ఆరోగ్యం

### Exercise

1. తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలలో .....  
సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

A. (పిండిపదార్థాలు లేదా కార్బోహైడ్రేట్లు)

B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

2. పప్పుధాన్యాలలో ..... పుష్కలంగా

ఉన్నాయి... (మాంసకృత్తులు లేదా ప్రొటీన్లు)



 Watch Video Solution

3. మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి ఎక్కువ. ....  
..... తీసుకోవాలి.) (నీరు,  
పీచుపదార్థాలు ఉన్న ఆహారం)



Watch Video Solution

4. విటమిన్ D లోపం వల్ల ..... వ్యాధి  
కలుగుతుంది.... (రికెట్స్),



Watch Video Solution

5. విటమిన్ C లోపం'..... వ్యాధికి

కారణమవుతుంది. (స్కర్వి)



Watch Video Solution

6. రమణ. నువ్వుగింజలను నలిపి, కాగితంపై రుద్దాడు.

అతను రుద్దిన చోట కాగితం అర్ధపారదర్శకంగా మారింది.

ఆ . గింజలలో ఏ పదార్థం ఉన్నది ?

A. పిండి పదార్థాలు

B. B) మాంసకృత్తులు .

C. D) నీరు

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

7. ఇది లోపిస్తే రక్తహీనత వ్యాధి కలుగుతుంది . (B ) A)

జింక్ A) జింక్ B) ఇనుము B) ఇనుము "C) విటమిన్ ఎ

D) కాలియం



**Watch Video Solution**

8. ఇది లోపించడం వలన మనకు దృష్టి లోపాలు కలుగుతాయి. ( A ) " - A) విటమిన్ A B) విటమిన్- B C), విటమిన్-C : VD) విటమిన్-D



Watch Video Solution

## 9. Matching

- |                         |       |                           |
|-------------------------|-------|---------------------------|
| A) రేచీకటి              | ( 3 ) | 1. పిండి పదార్థాలు        |
| B) శక్తినిచ్చే ఆహారం    | ( 1 ) | 2. ఇనుము                  |
| C) శరీర నిర్మాణ పోషకాలు | ( 4 ) | 3. విటమిన్ A              |
| D) సంరక్షక ఆహారం        | ( 5 ) | 4. మాంసకృత్తులు           |
| E) రక్త హీనత            | ( 2 ) | 5. ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు |
|                         |       | 6. సోడియం                 |



Watch Video Solution

## Example

1. ఆహారంలోని అంశాలను పేర్కొనండి



Watch Video Solution

2. మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో నీవు తీసుకున్న ఆహారం జాబితాను తయారు చేయండి. ప్రతి ఆహార పదార్థంలోని అంశాలను రాయండి.



Watch Video Solution

3. మన ఆహారంలో నీటి యొక్క పాత్ర ఏమిటి?



Watch Video Solution

4. పోషకాహార లోపం వల్ల కలిగే న్యూనతా వ్యాధులను అరికట్టడానికి ఏవైనా మందులు ఉన్నాయా ?



Watch Video Solution

5. మన ఆహారంలో పీచు పదార్థాలను చేర్చకపోతే ఏమి జరుగుతుంది?



Watch Video Solution



6. గంజిలో పిండిపదార్థాలు ఉన్నాయని మేరీ ఎక్కడో చదివింది. దాన్ని నిర్ధారించడానికి ఆమె చేయవలసిన పరీక్షను - వివరించండి



[Watch Video Solution](#)

7. ఇవ్వబడిన ఆహారంలో ప్రోటీన్లు ఉనికేని నీవు ఎలా పరీక్షిస్తావు?



[Watch Video Solution](#)

8. మన శరీరానికి ఆవశ్యకమైన పరిమాణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని పొషకాలను ఒక పిరమిడ్ గా బొమ్మ గీయండి.



[Watch Video Solution](#)

9. మన ఆరోగ్యాన్ని సక్రమంగా ఉంచడంలో ఆకుకూరల పాత్రను అభినందించండి.



[Watch Video Solution](#)

10. సంతులిత ఆహారం అంటే ఏమిటి? నీ రోజువారీ భోజనం.సంతులిత ఆహారంగా ఉండడానికి ఏయే పదార్థాలను ' చేరుస్తావు?



Watch Video Solution

11. పన్నెండేళ్ల పిల్లలకి సమతుల్య ఆహారం అందించడానికి డైట్ చార్ట్ తయారుచేయండి. డైట్ చార్టులో ఖరీదైనవి కాని, మీ ప్రాంతంలో సాధారణంగా లభించే ఆహార పదార్థాలు ఉండాలి.



Watch Video Solution

12. మీ తల్లిదండ్రులతో చర్చించి, సంప్రదాయ ఆహార పదార్థాలు - వాటి పోషక విలువలు తెలియజేసి ఒక పట్టిక తయారుచేయండి.



[Watch Video Solution](#)

13. పైచిత్రాన్ని గమనించండి. . 1. , మధ్యాహ్న భోజనంలో మీకు వడ్డించే ఆహార పదార్థాలను పేర్కొనండి.



[Watch Video Solution](#)

14. బడి పిల్లలకు మధ్యాహ్న భోజనం అందించడానికి కారణం ఏమిటి?



Watch Video Solution

15. సిసిరిత, తన తమ్ముడి కోసం అంగన్ వాడీ వర్కర్ తెచ్చిన బాలామృతం ప్యాకెట్ పై గల ఈ క్రింది పోషకాల సమాచారాన్ని చూసింది. వాటిని అధ్యయనం చేసి, ఈ కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి. ఏయే అంశాలు ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉన్నాయి?(గ్రాములలో) ఏయే అంశాలు తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్నాయి? (మి.గ్రా.లలో లేదా తక్కువ)



Watch Video Solution

16. బంగాళదుంపలో పిండి పదార్థాలు ఉన్నాయని ఎలా నిరూపిస్తావు?



Watch Video Solution

17. ఈ కింది ఆహార పదార్థములలో పిండి పదార్థముల ఉనికిని పరీక్షించి, నిర్ధారించుము. పై పరీక్షల వలన గుడ్డుసొనలో పిండి పదార్థములు లేవని .. మీకు తెలిసింది. దానిలో,, ఏ అనుఘట: ఉండవచ్చు?



Watch Video Solution

18. గుడ్డు తెల్లసొనలో మాంసకృత్తులు ఉన్నాయని ఎలా నిరూపిస్తావు?



Watch Video Solution

19. ఈ కింది ఆహార పదార్థములలో మాంసకృత్తుల ఉనికిని పరీక్షించి, నిర్ధారించుము.



Watch Video Solution

20. పై పరీక్షలు చేసిన తరువాత నెయ్యిలో ప్రోటీన్లు  
లేవని తెలిసింది. దానిలో ఏమి ఉండవచ్చు?



[Watch Video Solution](#)

21. మీకు ఇచ్చిన నమూనాలో కొవ్వుల ఉనికిని, ఎలా  
నిర్ధారిస్తావు?



[Watch Video Solution](#)



22. ఈ కింది ఆహార పదార్థములలో కొవ్వుల ఉనికిని పరీక్షించండి



Watch Video Solution

23. కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాల జాబితాను తయారు చేయండి.



Watch Video Solution

24. మనం ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఎందుకో తెలుసా?



[Watch Video Solution](#)

25. కొన్ని ఖనిజ లవణాల వివరాలను చూపే కింది పట్టికను పరిశీలించండి.



[Watch Video Solution](#)

26. అయోడిన్ పొందడానికి నీవు ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటావు?



[Watch Video Solution](#)

27. ఇనుము అధికంగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలను పేర్కొనుము.



[Watch Video Solution](#)

28. విటమినుల విధులు, ఆహార వనరులు, అవి లోపించినపుడు కలిగే వ్యాధులను పట్టిక రూపంలో రాయండి.



Watch Video Solution

29. విటమిన్ K.లోపిస్తే ఏమవుతుంది?



Watch Video Solution

30. చంటి పిల్లలకు కొద్ది సమయం ఉదయం పూట  
ఎండ తగిలేలా ఉంచుతారు ఎందుకు?



[Watch Video Solution](#)

31. కోవిడ్-19 పరిస్థితులలో, విటమిన్ సి తీసుకోవాలని  
సూచిస్తున్నారెందుకు?, చర్చించండి



[Watch Video Solution](#)

32. నిమ్మకాయలో విటమిన్-C ఉంటుందని ఎలా నిర్ధారిస్తావు?



Watch Video Solution

33. వీచుపదార్థాలు ఎక్కువ, తక్కువ, అసలు లేని ఆహార పదార్థాలకు ఉదాహరణలు రాయండి.



Watch Video Solution

34. పండ్లను, కూరగాయలను తొక్కతో సహా తినడం మంచిదా? చర్చించండి.



[Watch Video Solution](#)

35. నీటి వాడకాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఒక కృత్యాన్ని వివరించండి.



[Watch Video Solution](#)

36. కింద ఆహార పదార్థాలను శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు, శరీర నిర్మాణ ఆహార పదార్థాలు, రక్షణనిచ్చే పదార్థాలుగా వరీకరించండి.



Watch Video Solution

37. మీరు తీసుకొనే ఆహారంలో ఇవన్నీ ఉన్నాయా?



Watch Video Solution



38. శిశువులు కొన్ని నెలల పాటు పాలను మాత్రమే తీసుకొని ఎలా పెరగగలుగుతున్నారు?



Watch Video Solution

39. మనం ఏ ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవాలి?



Watch Video Solution

40. మనం సమతుల ఆహారం తీసుకోకపోతే  
ఏమవుతుంది?



Watch Video Solution

41. ఏవైనా రెండు ఖనిజ లవణాల పేర్లను పేర్కొనండి ?



Watch Video Solution

42. రక్షక పోషకాలు ఉండే ఆహారపదార్థాలను కొన్నింటిని  
తెలపండి.



[Watch Video Solution](#)

43. ఇంటివద్ద మనం తయారు చేసుకొనే కొన్ని సాంప్రదాయ వంటకాల పేర్లను తెలపండి.



[Watch Video Solution](#)

44. విటమిన్ -D లోపంవల్ల కలిగే న్యూనతా వ్యాధి ఏది ?



[Watch Video Solution](#)

45. నీటిలో కరిగే విటమిన్ల పేర్లు తెలపండి.



Watch Video Solution

46. ప్రొటీన్లను పరీక్షించుటకు వినియోగించే రసాయన ద్రావణాలను పేర్కొనండి?



Watch Video Solution

47. చిక్కీ తినడం వలన మే శరీరంలోకి ప్రవేశించే పోషకాల పేర్లను పేర్కొనండి.



Watch Video Solution

48. శరీర నిర్మాణ పోషకాలను కొన్నింటిని పేర్కొనండి.



Watch Video Solution

49. వీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారపదార్థాల్ని పేర్కొనండి.



Watch Video Solution

50. విటమిన్ -C లోపంవల్ల కలిగే న్యూనతా వ్యాధి ఏది ?



[Watch Video Solution](#)

51. సేంద్రీయ ఆహార పదార్థాలు అనగానేమి ?



[Watch Video Solution](#)

52. పోషకాల వల్ల మన శరీరానికి ఒనగూరే ప్రయోజనం ఏమిటి ?



[Watch Video Solution](#)

53. విటమిన్ల లోపం వలన కలిగే ఏవైనా 3 వ్యాధులను రాయండి.



[Watch Video Solution](#)

54. శక్తినిచ్చే 'ఆహార పదార్థాల పేర్లను తెలపండి.



[Watch Video Solution](#)

55. శరీరానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుటకు సహాయపడే విటమిన్ ఏది ?



Watch Video Solution

56. క్రొవ్వులలో కరిగే విటమిన్ల పేర్లు రాయండి.



Watch Video Solution

57. నీకు ఇవ్వబడిన పదార్థంలో క్రొవ్వులు ఉన్నవో లేవో, ఏవిధంగా నిర్ధారిస్తావు ?





Watch Video Solution

58. ఆహారంలోని పిండి పదార్థాన్ని నిర్ధారించుటకు చేసే పరీక్ష ఏది ?



Watch Video Solution

59. చపాతీల తయారీకి గోధుమ పిండిలో ఉండే పీచుపదార్థాన్ని తీసెయ్యడం ఆరోగ్యదాయకం. ఆ (అవును / కాదు)



Watch Video Solution

60. పేపర్ .మీద బోర్లించిన నిమ్మబద్ధవల్ల పేపర్ రంగును కోల్పోతే నిమ్మలో విటమిన్-C ఉందని నిర్ధారించవచ్చు.



[Watch Video Solution](#)

61. శరీరంలోని ఎముకల్ని, పళ్ళను దృఢంగా ఉంచడానికి సహాయపడే ఖనిజం .....



[Watch Video Solution](#)

62. జంతువుల నుండి లభించే పాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు, చేప, మొదలైన వాటి లో మాంసకృత్తులు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.



Watch Video Solution

63. బంగాళదుంపలో పిండి పదార్థాలు ఉన్నాయని ఎలా నిరూపిస్తావు?



Watch Video Solution

64. మన శరీరంలో దాదాపు మూడింట రెండు వంతులు నీరు ఉంటుంది.



Watch Video Solution

65. చంద్రుని కాంతిలో విటమిన్ - D ఎక్కువగా ఉంటుంది.



Watch Video Solution

66. క్రొవ్వులు రక్షక పోషకాలు.



Watch Video Solution

67. అయోడిన్ పరీక్ష చేసినప్పుడు 'రోట్టెముక్క ముదురు ఊదారంగులోకి మారుతుంది.



Watch Video Solution

68. మన శరీరానికి పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు), ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు తక్కువ మోతాదులో అవసరమౌతాయి.



Watch Video Solution

69. కార్బోహైడ్రేట్లు + ప్రోటీన్లు + కొవ్వులు + ? - సమతుల

ఆహారం:-- శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం



[Watch Video Solution](#)

70. కాగితం మీద పెట్టిన నిమ్మబద్ధ — — ?.. -

పరిశీలనలో, వీటమిన్ - C నిర్ధారణ చేయబడింది.



[Watch Video Solution](#)

71. ? + సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ + కాపర్ సల్ఫేట్ -  
ఊదారంగు.



Watch Video Solution

72. మినపపిండి + బెల్లం' + నెయ్యి --- ?



Watch Video Solution

73. కాగితంమీద రుద్దిన క్రొవ్వు పదార్థం -- 7



Watch Video Solution

74. పిండి పదార్థం + ? - ముదురునీలం -- నలుపు  
రంగు.



Watch Video Solution

75. సాధారణ ఉప్పులో ఉండే మూలకం

A. అయోడిన్

B. ఇనుము

C. సోడియం



D. కాలియం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

76. విటమిన్ -C లోపంవల్ల కలిగే న్యూనతా వ్యాధి ఏది ?

A. రికెట్స్

B. స్కర్వి

C. బెరీ-బెరి

D. వంధ్యత్వం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

77. .... విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తుంది.

A. A

B. D

C. E

D. K

**Answer:**



Watch Video Solution

78. గాయం అయినప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టుటలో సాయ -  
విటమిన్

A. A

B. D

C. E

D. K

**Answer:**



79. మనకళ్ళు, జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి .....  
విటమిన్ అవసరం.

A. B

B. C

C. A

D. K

**Answer:**



80. రక్తం ఏర్పడుటలో మరియు రక్తప్రసారం సహాయకారి అయిన ఖనిజలవణం

A. కార్బోనం

B. ఇనుము

C. సోడియం

D. అయోడిన్

**Answer:**



**Watch Video Solution**

81. విటమిన్ D.ఉండే వనరులు.

A. సూర్యరశ్మి

B. పాలు

C. A,B

D. బిస్కెట్లు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

82. .... జీర్ణాశయం ఆరోగ్యం దెబ్బతినడానికి కారణం

A. జంక్ ఫుడ్

B. ప్రధాన 'ఆహారం

C. సంప్రదాయ ఆహారం

D. సలాడ్లు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

83. కార్బోహైడ్రేట్లు : శక్తి :: ప్రోటీన్లు : ?



Watch Video Solution

84. సంతులిత ఆహారం తీసుకోకపోతే .....

A. శక్తివంతంగా తయారవుతాం

B. తెలివిగల వారమవుతాం

C. తొందరగా పనిచేస్తాము

D. బలహీనంగా తయారవుతాం



**Answer:**



**Watch Video Solution**

**85.** భిన్నంగా ఉన్నదానిని గుర్తించండి.



**Watch Video Solution**

**86.** తప్పుగా ఉన్న వాక్యంను గుర్తించండి.

A. పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వులు శక్తినిచ్చే పోషకాలు

B. ప్రొటీన్లు, క్రొవ్వులు, శక్తినిచ్చే పోషకాలు

C. విటమిన్లు రక్షక పోషకాలు

D. పిజ్జా, జగ్గలు అతిముఖ్యపోషకాలు.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

87. .. మాంసం : ప్రొటీన్లు :: గోధుమ : .....

A. పిండిపదార్థం

B. క్రొవ్వులు

C. విటమిన్లు

D. ఖనిజ లవణాలు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**88.** భిన్నమైనదానిని గుర్తించండి.

A. విటమిన్ D

B. విటమిన్ E

C. విటమిన్-K

D. B-కాంప్లెక్స్

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**89.** ఆహార పదార్థానికి అయోడిన్ చేరిస్తే అది ముదురు .

నీలిరంగులోకి మారటానికి కారణం.

A. ప్రోటీన్లు

B. కార్బోహైడ్రేట్లు

C. కొవ్వులు

D. పీచుపదార్థం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

90. స్టార్చ్ నిర్ధారణ పరీక్షలో ..... రంగు వస్తుంది.

A. పసుపు

B. నీలం

C. ఎరుపు

D. బ్రౌన్

**Answer:**



Watch Video Solution

91. ప్రొటీన్ పరీక్షలలో వాడే రసాయనాలు.

A. కాపర్ సల్ఫేట్

B. సోడియం హైడ్రాక్సైడ్

C. A&B

D. కాల్షియం హైడ్రాక్సైడ్

**Answer:**



Watch Video Solution

92. పదార్థం గుద్దిన వెంటనే కాగితం అర్థపారదర్శకంగా  
'మారుట అనేది .... పోషకానికి సూచిక

A. ప్రోటీన్

B. క్రొవ్వులు

C. పిండిపదార్థం

D. విటమిన్లు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

93. విటమిన్ - (నిర్ధారణ పరీక్షలో నీవు చేసిన సరైన పరిశీలన

A. కాగితం అపారదర్శకం అగును

B. కాగితం పారదర్శకం అగును

C. కాగితం రంగు కోల్పోవును

D. A మరియు B

**Answer:**



**Watch Video Solution**



94. 2% కాపర్ సల్ఫేట్ 'ద్రావణం. అనగా

A. 100 మి.లీ ద్రావణం 10గ్రా. సల్ఫేట్ కరుగుట

B. 100 మి.లీ నీటిలో 2గ్రా. కాపర్ సల్ఫేట్ కరుగుట

C. 100 మి.లీ నీటిలో 10 గ్రా. సోడియం కరుగుట

D. 100 మి.లీ నీటిలో 4 గ్రా. కాపర్ సల్ఫేట్ కరుగుట

**Answer:**



**Watch Video Solution**

95. పిండి పదార్థ నిర్ధారణ పరీక్షలో కావలసిన వస్తువులు

A. అయోడిన్

B. బంగాళదుంప

C. డ్రాపర్

D. A, B, C

**Answer:**



**Watch Video Solution**

96. వడ, -పూరి వంటి నూనె పదార్థాలు తిన్నపుడు ఆ పేపర్ ప్లేట్లు పాక్షిక పారదర్శకంగా మారతాయి. ఎందుకు ?

A. నీరు ఉండడం వల్ల

B. కొవ్వులు ఉండటం వల్ల

C. ప్రోటీన్లు ఉండటం వల్ల

D. కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండటం వల్ల

**Answer:**



**Watch Video Solution**

97. ఉత్తర భారతీయుల సాధారణ ఆహారం .....

A. బియ్యం

B. జొన్న

C. గోధుమ

D. ద్రాక్షరసం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

98. జీవ రసాయనాలను, జీవ క్రిమి నాశకాలను ఉపయోగించి చేసే వ్యవసాయం.

A. కృత్రిమ వ్యవసాయం

B. సేంద్రీయ వ్యవసాయం

C. జీవ వైవిధ్య వ్యవసాయం

D. యాంత్రిక వ్యవసాయం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

99. చిక్కిలో ఉండే పోషకాలు

A. ప్రోటీన్లు

B. ఇనుము

C. కార్బియం

D. పైవన్నీ

**Answer:**



**Watch Video Solution**

100. చిక్కిలో ఉండే పోషకాలు

A. కార్బోహైడ్రేట్లు

B. విటమిన్లు

C. ఖనిజాలు

D. పైవన్నీ

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**101.** ఇచ్చిన పదార్థాలలో అధికంగా ఉండే పోషకాలు నేయి,వెన్న,నునె

A. ప్రోటీన్లు

B. క్రొవ్వులు

C. విటమిన్లు

D. ఖనిజ లవణాలు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**102.** ఇచ్చిన ఆహార పదార్థాలలో ..... ఉంటాయి.

A. ప్రోటీన్లు



B. క్రొవ్వులు

C. విటమిన్లు

D. కార్బోహైడ్రేట్లు

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**103.** ఇచ్చిన బొమ్మ ..... ను సూచిస్తుంది.

A. పోషకాహారం

B. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం

C. జంక్ ఫుడ్

D. సంతులిత ఆహారం

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**104.** ఇచ్చిన ఆహార పదార్థం ..... ను దెబ్బతీస్తుంది.పిజ్జా,  
బార్గర్

A. ప్రసరణ వ్యవస్థ

B. నరాల వ్యవస్థ

C. జీర్ణవ్యవస్థ

D. పైవన్నీ

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**105.** ఆహారపదార్థాలకు అయోడిన్ కలిపినపుడు అందులో ఉండే పిండి పదార్థం ఆహార పదార్థాన్ని ..... రంగుకు మారుస్తుంది



**Watch Video Solution**

106. శరీరంలోని ఎముకల్ని, పళ్ళను దృఢంగా

ఉంచడానికి సహాయపడే ఖనిజం .....



Watch Video Solution

107. సోడియం ..... లో అధికంగా ఉంటుంది.



Watch Video Solution

108. విటమిన్ - C లోపంవల్ల ..... వ్యాధి వస్తుంది.



Watch Video Solution

109. రికెట్స్ వ్యాధి ..... లోపం వల్ల వస్తుంది.



Watch Video Solution

110. B1, B2, B3, A, C, D, E,K - ఇవి విటమినుల సంకేతాలు. ఇందులో కొన్ని నీటిలో కరుగుతాయి. మరికొన్ని క్రోవ్వులో కరుగుతాయి. వీటిని పై రెండు రకాలుగా విభజించి వీటి లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులకు పట్టికలో పొందుపరచండి.



Watch Video Solution

111. రేచీకటి ..... లోపం వల్ల వస్తుంది.



Watch Video Solution

112. విటమిన్ C..... ఆమ్లం అనబడు ఒక సేంద్రీయ  
ఆమ్లం



Watch Video Solution

113. పైగు క్రమరహితంగా కదలడాన్ని సూచించునది.





Watch Video Solution

114. .... ను శరీర నిర్మాణ పోషకాలు అంటారు.



Watch Video Solution

115. పిల్లలకు ఆహారంలో కావలసినన్ని మాంసకృత్తులు  
లభించని స్థితి దీర్ఘకాలం ఉంటే ..... కి దారి  
తీయవచ్చు.



Watch Video Solution

116. మనకు ఇష్టమైన, రుచికరమైన సున్నుండలలో

ఉండే పోషక పదార్థాలు ఏవి?



Watch Video Solution

117. పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారపదార్థాల్ని

పేర్కొనండి.



Watch Video Solution

118. ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు) గురించి రాయండి.

ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తెలపండి.





Watch Video Solution

119. పిండి పదార్థాలు అనగా నేమి? పిండి పదార్థాలు ఉన్న కొన్ని ఆహార పదార్థాల పేర్లను తెలపండి.



Watch Video Solution

120. రక్తహీనతగూర్చి క్లుప్తంగా రాయండి.



Watch Video Solution

121. స్థూల పోషకాలు అంటే ఏమిటి?



Watch Video Solution

122. విటమిన్లలోని రకాలను తెలపండి.



Watch Video Solution

123. సూక్ష్మ పోషకాలు అనగానేమి? ఉదాహరణలివ్వండి



Watch Video Solution

124. శ్రద్ధ ప్రతిరోజూ రొట్టె, ఆమ్లెట్ మాత్రమే తింటున్నది.

అది సమతుల ఆహారం అని అనుకొంటున్నారా?

ఎందుకు? ఎందుకు కాదు?



Watch Video Solution

125. నేనొక ఆహార పదార్థాన్ని . నన్ను తెల్లని కాగితం

మీద రుద్దినప్పుడు అర్ధపారదర్శకంగా చేస్తాను.

నేనెవరిని?



Watch Video Solution

126. బంగాళదుంప ముక్క మీద నన్ను కఠిని చుక్కల రూపంలో పోస్ట్ దాన్ని నలుపు - నీలం రంగుగా మారుస్తాను.నేనెవరిని?



Watch Video Solution

127. విటమిన్ల గురించి మీ టీచర్ గారిని ఏయే ప్రశ్నలు వేస్తావు?



Watch Video Solution

**128.** ఏయే ఆహార పదార్థాల ద్వారా మనం విటమిన్లను పొందవచ్చు ?



**Watch Video Solution**

**129.** విటమిన్ల లోపం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఏమైనా నష్టం వస్తుందా ?



**Watch Video Solution**

130. విటమిన్ల లోపం వలన కలిగే ఏవైనా 3 వ్యాధులను రాయండి.



Watch Video Solution

131. పట్టికను పరిశీలించి క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

A. ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలలో పిండి పదార్థాలు

ఉన్నాయి ?

B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**132.** పట్టికను పరిశీలించి క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

A. పాలల్లో గల పోషకాలు ఏవి ?

B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**133.** పట్టికను పరిశీలించి క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

A. బంగాళ దుంప (ఆలుగడ్డ)ను, పరీక్షించినప్పుడు

అందులో ఏవ పోషకాలు ఉంటాయని తెలిసింది ?



B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

**134.** నీకు ఇవ్వబడిన వేరుశనగలలో కొవ్వులు ఉన్నాయని ఎలా నిరూపిస్తావు?



**Watch Video Solution**

135. బొమ్మను పరిశీలించి కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

A. రోజుకు ఎంత మొత్తంలో పండ్లు తినాలి ?

B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

136. పట్టికను పరిశీలించి క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

A. పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాల్సిన పరిమాణం

ఎంత ?

B.

C.

D.

**Answer:**



**Watch Video Solution**

137. గవర్నమెంట్ వారు ప్రవేశపెట్టిన WIFS.యొక్క

ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?



Watch Video Solution

138. మ్యాచ్ విరామ సమయంలో క్రికెట్ ఆటగాళ్ళు

పానీయాలు త్రాగే సన్నివేశం మీకు బాగా తెలుసు. వారు

పానీయాలను ,ఎందుకు తీసుకొంటారు?



Watch Video Solution

139. జంక్ ఫుడ్ అనగా నేమి? అవి తింటే ఏమౌతుంది?



Watch Video Solution

140. 'మలబద్ధకం ఏర్పడుటకు గల కారణాలు మరియు నివారణ చర్యలు తెలపండి.



Watch Video Solution

141. ఈ రోజుల్లో చాలామంది విద్యార్థులు కంటి సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు.

కారణాలు రాయండి.



Watch Video Solution

142. దృఢమైన దంతాలు, ఎముకల కొరకు కావలసినది

రక్త హీనతను నివారించేది

విటిమిన్ A లోపం

విటిమిన్ D లోపం

శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే పోషకం

ఆహారంలో శక్తినిచ్చే అంశం.

థైరాయిడ్

గ్రంథి

సరిగ్గా

పనిచేయడానికి

అవసరమయ్యేది

# విటిమిన్ C లోపం

		6					
1		కా	ల్పి	యం			
		ర్యో	2	రే	బీ	క	టి
		జ్యో		3	ఇ	సు	ము
		ద్రో	7	అ			క
4	రి	కె	ట్	యో			స్క
				డి			ర్వ
	5	ప్రో	టీ	న్			

 [Watch Video Solution](#)