



CHEMISTRY

BOOKS - ARIHANT PUBLICATION MP

सन्तुलित आहार की आवश्यकता

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. सन्तुलित आहार में होना चाहिए

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

B. प्रोटीन $3/5$, वसा $1/5$, कार्बोहाइड्रेट $1/5$

C. प्रोटीन $1/5$, वसा $1/4$, कार्बोहाइड्रेट $1/4$

D. प्रोटीन $1/5$, वसा $1/5$, कार्बोहाइड्रेट $3/5$

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

2. टोकोफेरॉल किसका रासायनिक नाम है?

A. विटामिन B

B. विटामिन E

C. विटामिन C

D. विटामिन B

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

3. कैल्सिफेरॉल किसका रासायनिक नाम है?

A. विटामिन D

B. विटामिन A

C. विटामिन C

D. विटामिन B

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

4. जल में घुलनशील विटामिन हैं

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. फ्लोरीन की अधिक मात्रा से

B. वसा की अधिक मात्रा से

C. फ्लोरीन की कमी से

D. वसा की कमी से

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

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

A. जल

B. वसा

C. कार्बोहाइड्रेट

D. प्रोटीन

Answer: D



7. ऑस्टियोमेलिसिया किस कारण से होता है?

- A. विटामिन A की कमी से
- B. विटामिन B की कमी से
- C. विटामिन D की कमी से
- D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

8. अस्थियों तथा दाँतों के निर्माण के लिए कौन-सा विटामिन उत्तरदायी हैं?

A. विटामिन A

B. विटामिन B_4

C. विटामिन C

D. विटामिन D

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

9. मसूढ़ों से रक्त बहना (स्कर्वी) किसकी कमी 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. एन्जाइम

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

11. कार्बोहाइड्रेट का मुख्य स्रोत है

A. सेल्यूलोस

B. मण्ड

C. (a) तथा (b) दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

12. प्रणाशी रक्ताल्पता (pernicious anaemia) किसकी कमी से 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. (a) तथा (b) दोनों
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

14. जीरोप्यथैल्मिया (Xerophthalmia) किसकी कमी 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 तथा C

B. B तथा C

C. A, D, E तथा K

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

16. आयोडीन की कमी से होता है

A. पेलाग्रा

B. रिकेट्स

C. घेंघा

D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

17. रतौंधी किस विटामिन की कमी से होती 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. सन्तरे

C. माँस

D. गाजर

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

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

A. रिकेट्स

B. बेरी-बेरी

C. जीरोपथैल्मिया

D. स्कर्वी

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

20. सुक्रोस प्रचुर मात्रा में पाया जाता है ।

A. दूध में

B. सन्तरे के रस में

C. गन्ने में

D. अंगूर में

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

21. आहार में आवश्यक वसीय अम्ल है ।

A. लिनोलिक अम्ल

B. स्टेरिक अम्ल

C. ओलिक अम्ल

D. पामिटिक अम्ल

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

22. विटामिन B_1 का मुख्य स्रोत है

A. गाजर

B. मछली का तेल

C. अनाज

D. अण्ड पीतक

Answer: C



वीडियो 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. थियामीन विटामिन का मुख्य स्रोत है।

A. कोड लिवर ऑयल

B. दही

C. अण्डे

D. गेहूँ 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. 1 ग्राम प्रोटीन से उत्पन्न होने वाली ऊर्जा है

- A. 3 किलोकैलोरी
- B. 5.65 किलोकैलोरी
- C. 8.65 किलोकैलोरी
- D. 9.40 किलोकैलोरी

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

27. प्रतिविषाणु विटामिन है

A. A

B. D

C. C

D. K

Answer: C



उत्तर देखें

28. पायरिडॉक्सिन कौन-सा विटामिन है?

A. B_1

B. B_6

C. B_{12}

D. K

Answer: B



उत्तर देखें

29. निम्नलिखित में से किसका यकृत में संचय नहीं होता?

A. विटामिन A

B. विटामिन B

C. वसा

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



उत्तर देखें

30. कौन विटामिन के द्वारा नहीं दर्शाया जाता?

A. पाचन

B. उपापचय

C. वृद्धि

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: A



उत्तर देखें

31. विटामिन E है

A. रेटीनॉल

B. टोकोफेरॉल

C. कैल्सीफैरॉल

D. थियामीन

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

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

- A. थियामीन
- B. राइबोफ्लेविन
- C. फोलिक अम्ल
- D. कैल्सिफेरॉल

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

33. कौन-सा विटामिन, विटामिन B_2 के रूप में भी जाना जाता है?

- A. राइबोफ्लोविन
- B. थियामीन
- C. नियासिन
- D. इनमें से कोई नहीं

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

34. बालों का अत्यधिक पतला होना किसके कारण है?

- A. कम रक्त पूर्ति
- B. कम प्रोटीन्स
- C. कम वसा
- D. इनमें से कोई नहीं

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

35. एन्टीजीरोप्यैल्मिक विटामिन है

A. विटामिन A

B. विटामिन D

C. विटामिन E

D. विटामिन K

Answer: A



उत्तर देखें

36. ऐसे विटामिन जिन्हें हमें प्रतिदिन लेना चाहिए

- A. वसा में घुलनशील
- B. जल में घुलनशील
- C. ईथर में घुलनशील
- D. ऐल्कोहॉल में घुलनशील

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

37. शरीर में प्रोटीन संश्लेषण के लिए आवश्यक खनिज है

- A. सोडियम
- B. आयरन
- C. सल्फर
- D. पोटैशियम

Answer: C



उत्तर देखें

38. निकोटिनिक अम्ल की कमी से होता है

A. पेलाग्रा

B. रक्ताल्पता

C. आस्टियोमेलिसिया

D. जीरोपथैल्मिया

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

39. विटामिन शब्द किसने प्रतिपादित किया था?

A. केल्विन

B. ए.जी. टेन्सले

C. फुन्क

D. इनमें से कोई नहीं

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

40. निम्नलिखित में से किसमें पर्याप्त प्रोटीन नहीं है?

A. दूध

B. माँस

C. अण्डे

D. मक्का

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

41. निम्नलिखित में से कौन-सा युग्म सही नहीं है?

A. विटामिन B_{12} -प्रणाशी रक्ताल्पता

B. विटामिन B_6 -बेरी-बेरी

C. विटामिन C-स्कर्वी

D. विटामिन B_5 -पेलाग्रा

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

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

A. सेब

B. गाजर

C. शहद

D. मूंगफली

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

43. बहुत लम्बे व्रत के दौरान

A. सर्वप्रथम वसा, इसके पश्चात् यकृत तथा पेशियों का कार्बोहाइड्रेट तथा अन्त में प्रोटीन उपयोग होता है।

B. पहले कार्बोहाइड्रेट प्रयोग होते हैं, इसके पश्चात् वसा तथा अन्त में प्रोटीन का उपयोग होते हैं।

C. प्रोटीन के पश्चात् लिपिड्स तथा अन्त में कार्बोहाइड्रेट्स प्रयोग होते हैं

D. उपरोक्त में से कोई नहीं

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

44. प्रोटीन की कमी से होने वाला रोग है

A. क्वाशियोरकर

B. पेलाया

C. रक्ताल्पता

D. घेंघा

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

45. निम्नलिखित में से कौन पौधों से प्राप्त नहीं होता है?

A. राइबोफ्लेविन

B. विटामिन B_{12}

C. नियासिन

D. विटामिन C

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें