



BIOLOGY

BOOKS - SURA BIOLOGY (TAMIL)

ஊட்டச்சத்து மற்றும்
ஆரோக்கியம்

Exercise

1. மனித உடலின் சில தேவைகளைப்
பூர்த்தி செய்ய குறைந்த அளவே

[மைக்ரோ] தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்து

A. கார்போஹைட்ரேட்

B. புரோட்டீன்

C. வைட்டமின்

D. கொழுப்பு

Answer:



Watch Video Solution

2. சிட்ரஸ் வகை பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் 'ஸ்கர்வி' நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறியவர்

- A. ஜேம்ஸ் லிண்ட்
- B. லூயிஸ் பாஸ்டர்
- C. சார்லஸ் டார்வின்
- D. ஐசக் நியூட்டன்

Answer:



Watch Video Solution

3. வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு
போன்றவை முளை கட்டுவதைத்
தடுக்கும் முறை

A. அதிக குளிர் நிலையில்

பாதுகாத்தல்

B. கதிர் வீச்சு முறை

C. உப்பினைச் சேர்த்தல்

D. கலன்களில் அடைத்தல்

Answer:



Watch Video Solution

4. மத்திய அரசின் உணவு மற்றும் உணவுக் கலப்படச் சட்டம் இயற்றப்பட்ட ஆண்டு.

A. 1964

B. 1954

C. 1950

D. 1963

Answer:



Watch Video Solution

5. உணவு கெட்டுப்போவதற்குக்
காரணமாக உள்காரணியாகச்
செயல்படுவது

A. மெழுகுப்பூச்சு

B. சுகாதாரமற்ற

சமையல்

பாத்திரங்கள்

C. உணவின் ஈரத்தன்மை

D. செயற்கை உணவுப் பாதுகாப்புப்

பொருட்கள்

Answer:



Watch Video Solution

6. உணவில் _____ எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் குறைபாட்டு நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.



Watch Video Solution

7. உணவுப் பொருட்களின் இயல்பான தன்மை மற்றும் அதன் தரத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய செயல்பாடு _____ என்று அழைக்கப்படுகிறது.



[Watch Video Solution](#)

8. சூரிய வெளிச்சத்தின் மூலம் உடலில் வைட்டமின் D உற்பத்தியாவதால் இதற்கு _____ வைட்டமின் என்று பெயர்.



[Watch Video Solution](#)

9. நீரை வெளியேற்றுதல் முறையில்
அடிப்படைக் கொள்கையானது -----
நீக்குவதாகும்.



[Watch Video Solution](#)

10. உணவுப் பொருள்களை அவற்றின்
----- தேதி முடிந்த நிலையில்
வாங்கக்கூடாது.



[Watch Video Solution](#)

11. இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் _____
மற்றும் _____ பொருட்களுக்கு அக்மார்க்
தரக் குறியீடு சான்றிதழ் பெற வேண்டும்.



[Watch Video Solution](#)

12. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
திராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டிற்கு
இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது.



[Watch Video Solution](#)

13. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
மனித உடலின் இயல்பான
செயல்பாட்டிற்கு வைட்டமின்
பெருமளவில் தேவைப்படுகின்றது.



[Watch Video Solution](#)

14. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
வைட்டமின் C நீரில் கரையக்கூடியது.



[Watch Video Solution](#)

15. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
உணவில் கொழுப்புச்சத்து போதுமான
அளவில் இல்லையென்றால் உடல்
எடைக் குறைவு ஏற்படும்.



[Watch Video Solution](#)

16. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
வேளாண் உற்பத்திப் பொருள்களுக்கு ISI
முத்திரை கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.



[Watch Video Solution](#)

17. விரிவாக்கம் தருக: ISI



[Watch Video Solution](#)

18. விரிவாக்கம் தருக: FPO



[Watch Video Solution](#)

19. விரிவாக்கம் தருக: AGMARK



[Watch Video Solution](#)

20. விரிவாக்கம் தருக: FCI



Watch Video Solution

21. விரிவாக்கம் தருக: FSSAI



Watch Video Solution

22. கூற்று : ஹீமோகுளோபினில் இரும்பு உள்ளது. காரணம் : இரும்புக் குறைபாடு இரத்தசோகை நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

- A. கூற்று மற்றும் காரணம் ஆகிய இரண்டும் சரி. காரணம் கூற்றின் சரியான விளக்கம்.
- B. கூற்று மற்றும் காரணம் ஆகிய இரண்டும் சரி. காரணம் கூற்றின் சரியான விளக்கம் அல்ல.
- C. கூற்று சரி. காரணம் தவறு.
- D. கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் தவறு.

Answer:



Watch Video Solution

23. கூற்று : அக்மார்க் என்பது ஒரு தரக் கட்டுப்பாட்டு நிறுவனம். காரணம் : ஐஎஸ்ஐ என்பது தரத்தின் குறியீடு.

A. கூற்று மற்றும் காரணம் ஆகிய இரண்டும் சரி. காரணம் கூற்றின் சரியான விளக்கம்.

B. கூற்று மற்றும் காரணம் ஆகிய இரண்டும் சரி. காரணம் கூற்றின்

சரியான விளக்கம் அல்ல.

C. கூற்று சரி. காரணம் தவறு.

D. கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் தவறு.

Answer:



Watch Video Solution

24. உணவுப் பாதுகாப்புப் பொருளாக

உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது ஏனெனில் _____



[Watch Video Solution](#)

25. காலாவதி தேதி முடிவடைந்த
உணவுப் பொருட்களை நாம்
உண்ணக்கூடாது. ஏனெனில் _____



[Watch Video Solution](#)

26. கால்சியம் சத்துக் குறைபாட்டால்
எலும்புகளின் வளர்ச்சி
பாதிக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் _____



[Watch Video Solution](#)

27. வேறுபடுத்துக. குவாசியோர்க்கர்
மற்றும் மராஸ்மஸ்



[Watch Video Solution](#)

28. வேறுபடுத்துக. மேக்ரோ மற்றும்
மைக்ரோ தனிமங்கள்



[Watch Video Solution](#)

29. உணவுப் பாதுகாப்புப் பொருளாக
உப்பு பயன்படுத்தப்படுவது ஏன்?



Watch Video Solution

30. கலப்படம் என்றால் என்ன?



Watch Video Solution

31. உணவில் இயற்கையாகத் தோன்றும்
நச்சுப் பொருள்கள் இரண்டினைக்

கூறுக.



Watch Video Solution

32. உணவில் இருந்து உடலுக்கு
வைட்டமின்-D சிறுக்குடலில்
உறிஞ்சப்படுவதற்கு தேவையான
காரணிகள் யாவை?



Watch Video Solution

33. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
கால்சியம்



Watch Video Solution

34. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
சோடியம்



Watch Video Solution

35. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
இரும்பு



[Watch Video Solution](#)

36. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
அயோடின்



[Watch Video Solution](#)

37. ஏதேனும் இரண்டு உணவுப்

பாதுகாப்பு முறைகளை விவரி.



[Watch Video Solution](#)

38. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவை

உண்டதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

யாவை?



[Watch Video Solution](#)

39. இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சிறுமியிடம் இலை வகைக் காய்கறிகள் மற்றும் பேரீச்சம் பழத்தை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுமாறு மருத்துவர் ஒருவர் அறிவுறுத்துகிறார். அவ்வாறு அவர் சொல்வதற்குக் காரணம் என்ன?



Watch Video Solution

40. சஞ்சனா ஒரு மளிகைக் கடையில் ஜாம் பாட்டில் வாங்க விரும்புகிறாள். அதை வாங்குவதற்கு முன் அந்தப் பாட்டிலில் உள்ள அட்டைக் குறிப்பானில் (label) எதைக் குறிப்பாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்?



Watch Video Solution

41. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகமாக அளவு _____ சக்தியை கொடுக்கிறது.

A. 3 கிலோ கலோரி

B. 4 கிலோ கலோரி

C. 5 கிலோ கலோரி

D. 9 கிலோ கலோரி

Answer:



Watch Video Solution

42. _____ ஒரு கூட்டுச் சர்க்கரை ஆகும்.

A. குளுக்கோஸ்

B. சுக்ரோஸ்

C. பிரக்டோஸ்

D. செல்லுலோஸ்

Answer:



Watch Video Solution

43. நம் உடலில் _____ அத்தியாவசியமான

அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன.

A. எட்ஓ

B. ஐந்து

C. ஒன்பது

D. பனிரெண்டு

Answer:



Watch Video Solution

44. _____ நம் உடலுக்கு குறைவான தேவையுடைய தனிமங்கள் ஆகும்.

A. மெக்னீசியம்

B. இரும்பு

C. பாஸ்பரஸ்

D. சோடியம்

Answer:



Watch Video Solution

45. பெலாக்ரா என்ற வைட்டமின் குறைபாட்டு நோயுடன் தொடர்புடைய வைட்டமின் _____.

A. வைரிடாக்ஸின்

B. சையனோ கோபாலமைன்

C. நியாசின்

D. ரிபோஃபிளேவின்

Answer:



Watch Video Solution

46. கடலிலிருந்து கிடைக்கும்

உணவிலிருந்து பெறப்படும் தாது உப்பு

_____.

A. கால்சியம்

B. பொட்டாசியம்

C. அயோடின்

D. குளோரின்

Answer:



Watch Video Solution

47.

வெண்மைப்புரட்சி

தொடங்கப்பட்டதின் காரணம் ____.

A. பால் உற்பத்தியைப் பெருக்க

B. பாலின் தரம் சோதனை செய்ய

C. பால் விநியோகிப்பதற்காக

D. உணவு உற்பத்தியைப் பெறுக்க

Answer:



Watch Video Solution

48. உலக உணவு தினம் கடைபிடிக்கும்

நாள் _____.

A. அக்஢ோபர் 15

B. அக்஢ோபர் 18

C. அக்஢ோபர் 16

D. அக்஢ோபர் 20

Answer:



Watch Video Solution

49.

கால்சியம்

கார்பைடு

பயன்படுத்தப்படுவது ____.

A. பழங்கள் நிறம் மாறுவதற்கு

B. ஜாம் மற்றும் ஜெல்லியை

பதப்படுத்த

C. வாழைப்பழங்களை பழுக்க

வைப்பதற்கு

D. கோழித்தீவனங்களில் கலப்படம்

செய்ய

Answer:



Watch Video Solution

50. _____ என்பது உணவு பாதுகாப்புப் பொருள். இது கலப்படமாக பாலில் சேர்க்கப்படுகிறது.

A. சிட்ரிக் அமிலம்

B. ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு

C. ஸ்டார்ச்

D. சுகரோஸ்

Answer:



Watch Video Solution

51. _____ ஒற்றைச் சர்க்கரைக்கு ஒரு உதாரணம்.



[Watch Video Solution](#)

52. கொழுப்புகள் _____ சக்தியைக் கொடுக்கிறது.



[Watch Video Solution](#)

53. _____ என்பவரால் விட்டமின் என்ற வார்த்தை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது



[Watch Video Solution](#)

54. ஈறுகள் வீக்கமடைந்து இரத்தம் வழிவது. _____ நோயின் அறிகுறியாகும்.



[Watch Video Solution](#)

55. தாமதமாக இரத்தம் உறைவது வைட்டமின் _____ குறைபாடு காரணம்.



Watch Video Solution

56. நம்முடைய வீடுகளில் உணவு தானியங்களைச் சேமித்து வைக்கும் போது _____ மற்றும் _____ பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



Watch Video Solution

57. புகையிடுதல் முறையில் _____
பாதுகாக்கப்படுகிறது.



[Watch Video Solution](#)

58. உருளைக் கிழங்குகள்
அடைக்கப்பட்ட காற்றுப்புகாத பைகளில்
_____ வாயு நிரப்பப்படுகிறது.



[Watch Video Solution](#)

59. இயற்கையாகக் கிடைக்கும் ____
மற்றும் ____ போன்றவை உணவு
பாதுகாப்புப் பொருளாக
பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



[Watch Video Solution](#)

60. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக.
ஆப்பிள் மேல் பகுதியில் கார்னோபா
மெழுகு தடவியிருப்பது சுவையை
அதிகரிப்பதற்காக ஆகும்.





Watch Video Solution

61. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக.
காப்பித்தூளுடன் கலப்படமாக மஞ்சள்
தூளினை கலந்தால் நீரில்
போடப்பட்டவுடன் மஞ்சள் தூள் நீரில்
மிதக்கும்.



Watch Video Solution

62. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக.
சுண்ணாந் தூள் கலப்படமாக உப்புத்

தூளில் சேர்க்கப்படுகிறது.



[Watch Video Solution](#)

63. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக.
லூயிஸ் பாஸ்டர் வெறிநாய்க்கடி மற்றும்
ஆந்த்ராக்ஸ் நோய்களுக்கும் தடுப்ப
மருந்துகளை உருவாக்கினார்.



[Watch Video Solution](#)

64. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக.
உணவுக் கோபுரத்தில் கொழுப்பு மற்றும்
எண்ணெய் போன்றவற்றை
கோபுரத்தின் மேல் பகுதியில்
வைக்கப்படவேண்டும்.



Watch Video Solution

65. உப்பினைச் சேர்க்கும் உணவுப்
பாதுகாப்பு முறையில் ___[1]___ [புது]
சேர்க்கப்பட்டு, உணவுப்பொருளின்

___[2]___ [பப்ஈம்ரத] ஆனது. ___[3]___

[வவூல்ரவ்படுச] முறையில்

உறிஞ்சப்பட்டு ___[4]___ [ரிக்டபாயா] இன்

வளர்ச்சியானது தடுக்கப்படுகிறது.



Watch Video Solution

66. கூற்று (A) : வாழைப்பழம் அறை

வெப்பநிலையில் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

காரணம் (R) குளிர்சாதன பெட்டியில்

வைத்தால் உடனே அழுகிவிடும்.

A. A மற்றும் R இரண்டும் தவறு

B. A சரி மற்றும் A யை விளக்குகிறது R

C. A சரி R சரியல்ல தவறு

D. A தவறு R சரி

Answer:



Watch Video Solution

67. கூற்று (A) : காய்கறி மற்றும் பழங்கள் உணவுக் கோபுரத்தின் அடியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. காரணம் (R) நல்ல

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக அளவில்
எடுத்துக்கொள்ளக் கூடியது.

A. A மற்றும் R இரண்டும் தவறு

B. A சரி மற்றும் A யை விளக்குகிறது R

C. A சரி R தவறு

D. A தவறு R சரி

Answer:



Watch Video Solution

68. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் :

வைட்டமின் A : _____



[Watch Video Solution](#)

69. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் : _____ :

எலிகளின் மலட்டுத்தன்மை.



[Watch Video Solution](#)

70. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் : _____ :

அனிமீயா



Watch Video Solution

71. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் : அயோடின் :



Watch Video Solution

72. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் : ஜாம்கள் :



Watch Video Solution

73. ஒப்பிட்டு பதிலளிக்கவும் : _____ :

எண்ணெய்



Watch Video Solution

74. ஏதேனும் இரண்டு அமினோ

அமிலங்களின் பெயரினை எழுது.



[Watch Video Solution](#)

75. மனித உடலுக்குத் தேவையான ஐந்து

பெருந்தனிமங்களின் பெயரினை

எழுது.



[Watch Video Solution](#)

76. ஏதேனும் இரண்டு குறைவான

தேவையுடைய தனிமங்களைக் கூறு.



[Watch Video Solution](#)

77. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?



[Watch Video Solution](#)

78. உணவைப் பாதுகாக்கும் செயற்கை

வேதிப்பொருள்களுக்கு

உதாரணம்

தருக.



Watch Video Solution

79. உணவு கலப்படப் பொருள்களின் வகைகள் யாவை?



Watch Video Solution

80. பாலில் கலந்துள்ள கலப்படப் பொருளை கண்டுபிடிப்பதற்கான எளிய வழிமுறை யாது?



Watch Video Solution

81. முன் கழுத்து கழலை என்றால் என்ன?



Watch Video Solution

82. உணவுக் கோபுரம் என்றால் என்ன?



Watch Video Solution

83. உணவை நாம் ஏன் பதப்படுத்த வேண்டும்?



Watch Video Solution

84. பாஸ்டர் பதனம் [பாஸ்ட்டுரைசேஷன்] என்றால் என்ன?



Watch Video Solution

85. வாழைப்பழத்தை ஏன் நாம்

அரைவெப்பநிலையில் வைக்கிறோம்?



Watch Video Solution

86. ஊறுகாய் பதப்படுத்த எண்ணெய்

சேர்க்கப்படுகிறது. ஏன்?



Watch Video Solution

87. உணவு பதப்படுத்தும் முறைகளை வரிசைப்படுத்து.



Watch Video Solution

88. கனிகள் மற்றும் கனிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பொருட்களுடன் பதப்படுத்த சர்க்கரை சேர்ப்பதேன்?



Watch Video Solution

89. உணவு பாதுகாப்புப் பொருட்களைப் பற்றி எழுது.



Watch Video Solution

90. உணவு கெட்டுப்போவதற்குக் காரணமாக உள்காரணியாகச் செயல்படுவது

A. மெழுகுப்பூச்சு

B. சுகாதாரமற்ற

சமையல்

பாத்திரங்கள்

C. உணவின் ஈரத்தன்மை

D. செயற்கை உணவுப் பாதுகாப்புப்

பொருட்கள்

Answer:



Watch Video Solution

91. மத்திய அரசின் உணவு மற்றும் உணவுக் கலப்படச் சட்டம் இயற்றப்பட்ட ஆண்டு.

A. 1964

B. 1954

C. 1950

D. 1963

Answer:



Watch Video Solution

92. வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு
போன்றவை முளை கட்டுவதைத்
தடுக்கும் முறை

A. அதிக குளிர் நிலையில்

பாதுகாத்தல்

B. கதிர் வீச்சு முறை

C. உப்பினைச் சேர்த்தல்

D. கலன்களில் அடைத்தல்

Answer:



93. கடலிலிருந்து கிடைக்கும்
உணவிலிருந்து பெறப்படும் தாது உப்பு
-----.

- A. கால்சியம்
- B. பொட்டாசியம்
- C. அயோடின்
- D. குளோரின்

Answer:



Watch Video Solution

94. உணவில் _____ எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் குறைபாட்டு நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.



Watch Video Solution

95. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
மனித உடலின் இயல்பான
செயல்பாட்டிற்கு வைட்டமின்
பெருமளவில் தேவைப்படுகின்றது.



Watch Video Solution

96. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
தெராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டிற்கு
இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது.



Watch Video Solution

97. சரியா? தவறா? தவறெனில் திருத்துக:
உணவில் கொழுப்புச்சத்து போதுமான

அளவில் இல்லையென்றால் உடல்

எடைக் குறைவு ஏற்படும்.



[Watch Video Solution](#)

98. வேறுபடுத்துக. குவாசியோர்க்கர்
மற்றும் மராஸ்மஸ்



[Watch Video Solution](#)

99. கலப்படம் என்றால் என்ன?



[Watch Video Solution](#)

100. உணவில் இயற்கையாகத் தோன்றும் நச்சுப் பொருள்கள் இரண்டினைக் கூறுக.



Watch Video Solution

101. உணவில் இருந்து உடலுக்கு வைட்டமின்-D சிறுக்குடலில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு தேவையான காரணிகள் யாவை?



Watch Video Solution

102. உணவுப் பாதுகாப்புப் பொருளாக உப்பு பயன்படுத்தப்படுவது ஏன்?



Watch Video Solution

103. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
கால்சியம்



Watch Video Solution

104. கீழ்க்கண்ட தாது உப்புகளின் ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை எழுதுக.
சோடியம்



Watch Video Solution

105. சஞ்சனா ஒரு மளிகைக் கடையில் ஜாம் பாட்டில் வாங்க விரும்புகிறாள். அதை வாங்குவதற்கு முன் அந்தப் பாட்டிலில் உள்ள அட்டைக் குறிப்பானில்

(label) எதைக் குறிப்பாகப் பார்த்து
வாங்க வேண்டும்?



[Watch Video Solution](#)

106. உணவு பாதுகாப்புப் பொருட்களைப்
பற்றி எழுது.



[Watch Video Solution](#)