# పోషణ – పోషణకు అవసరమయ్యే పదార్థాలు

1. శక్తికి, పెరుగుదలకు, శరీర నిర్మాణానికి అవసరమయ్యే రసాయనిక పదార్థాలను _____ అంటారు.
2. విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కొద్ది మొత్తాల్లో సరిపోతాయి. అందువల్ల వాటిని _____ అంటారు.
3. పోషణ అంటే, శరీరానికి అవసరమయ్యే అన్ని _____ తీసుకోవడం.
4. కార్బోహైడ్రేట్లు, సోడియంలను _____ పోషకాలు అంటారు.
5. ఐరన్, ఫ్లోరిన్‌లను _____ పోషకాలు అంటారు.
6. బియ్యంలో ఎక్కువగా_____ ,_____గా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి.
7. కార్బోహైడ్రేట్లలో_____, హైడ్రోజన్, _____ ఉంటాయి.
8. సెల్యులోజ్ ఒక _____.
9. పాలలోని చక్కెరను _____ అంటారు.
10. చెరకులోని చక్కెరను _____ అంటారు.
11. జంతువులలోని స్టార్చ్‌ని _____ అంటారు.
12. ఎమైలేస్ అనే ఎంజైము _____ను గ్లూకోజ్‌గా జలవిశ్లేషణం చేస్తుంది.
13. ఆహారం, ఆహార నాళంలో సులువుగా, నెమ్మదిగా కలవడానికి _____ సహాయపడుతుంది.
14. కాలేయంలో నిల్వ ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లను _____ అంటారు.
15. ఒక గ్రాము గ్లూకోజ్ విడుదల చేసే శక్తి _____.
16. అమైనో ఆమ్లాలు _____ల పరిమాణాలు.
17. 20 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వద్ద కొవ్వు _____ రూపంలో ఉంటుంది.
18. వనస్పతిని _____ ఫాటీ ఆమ్లాల నుంచి తయారు చేస్తారు.
19. ప్రకృతిలో_____రకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉన్నాయి.
20. _____చిన్న పిల్లలలో ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లం, పెద్దవారిలో అనావశ్యక అమైనో ఆమ్లం.
21. జీవశాస్త్రీయంగా పరిపూర్ణ ప్రోటీన్లు గల పదార్థాలు _____.
22. జీవశాస్త్రీయంగా అసంపూర్ణ ప్రోటీన్లు గల పదార్థాలు _____.
23. _____, _____లు ఆవశ్యక ఫాటీ ఆమ్లాలు.
24. ఒక గ్రాము కొవ్వు _____ కిలో కేలరీల శక్తిని విడుదల చేస్తుంది.
25. మన శరీరంలో _____ కంటే ఎక్కువ ఖనిజాలు ఉంటాయి.
26. కణ బాహ్య ద్రవాలలో_____ ముఖ్యమైన కేటయాన్.
27. కణజీవ పదార్థంలో _____ ముఖ్యమైన కేటయాన్.
28. శరీరంలో _____ ముఖ్యమైన యానయాన్.

29. కణం లోపల ద్రవాభిసరణ తులస్థితికి, నాడీ కణాల ప్రేరణలకు _____ అయానులు అవసరం.
30. మానవుని శరీరం మొత్తం బరువులో కాల్షియం _____శాతం ఉంటుంది.
31. మనకు రోజుకు_____ మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం అవసరమవుతుంది.
32. ఎముకలు, దంతాలు ఏర్పడటానికి, రక్తం గడ్డకట్టడానికి _____ అవసరం.
33. ఐరన్ లోపం వలన_____ కలుగుతుంది.
34. శరీరంలో_____ శాతం ఐరన్ రక్తంలో ఉంటుంది.
35. అయోడిన్ లోపం వల్ల _____కలుగుతుంది.
36. _____గ్రంధి హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అయోడిన్ అవసరం.
37. _____ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల్లో లోపాలు కలుగుతాయి.
38. ఎక్కువ మొత్తాలలో ఫ్లోరిన్ తీసుకోవడం వల్ల _____వ్యాధి కలుగుతుంది.
39. దంతాల పగుళ్లు ఏర్పడకుండా చేసేది _____.
40. _____ విశ్వ ద్రావణి.

## జవాబులు

1. పోషకాలు; 2. సూక్ష్మ పోషకాలు; 3. పోషక పదా ర్థాలు; 4. స్థూల పోషకాలు; 5. సూక్ష్మ పోషకాలు; 6. కార్బోహైడ్రేట్లు, తక్కువ; 7. కర్బనం, ఆక్సిజన్; 8. కార్బోహైడ్రేట్; 9. లాక్టోజ్; 10. సుక్రోజ్; 11. గ్లైకోజన్; 12. స్టార్చ్; 13. సెల్యులోజ్; 14. గ్లైకోజన్; 15. 4 కిలో కేలరీలు; 16. ప్రోటీన్; 17. ఘన; 18. వృక్ష సంబంధ నూనెలలో ఉండే అసంతృప్త; 19. 24; 20. హిస్టిడిన్; 21. మాంసం,పాలు,గుడ్డు; 22. కాయగూరలు, ధాన్యా లు, పండ్లు; 23. లినోలిక్, లినోలీనిక్; 24. 9.45; 25. 50; 26. సోడియం; 27. పొటాషియం; 28. క్లోరైడ్; 29. పొటాషియం; 30. 1.5 నుంచి 2; 31. 400-500; 32. కాల్షియం; 33. రక్తహీనత; 34. 60 – 70; 35. హిపోథెరాయిడిజమ్/సామాన్య గాయిటర్; 36. అవ టు; 37. ఫ్లోరిన్; 38. ఫ్లోరోసిస్; 39. ఫ్లోరిన్; 40. నీరు.