మానవుడిలో పోషణ

పోషకాలు-సంతులిత ఆహారం

1. శక్తి విడుదల, శరీర పెరుగుదల, నిర్మాణానికి అవసరమైన రసాయనిక పదార్థాలు?

జ. పోషక పదార్థాలు లేదా పోషకాలు

2. పోషకాల్లో అధిక మొత్తాల్లో కావాల్సిన వాటిని ఏమంటారు?

జ. స్థూల పోషకాలు ఉదా: కార్బోహైడ్రేట్‌లు

3. పోషకాల్లో స్వల్ప మోతాదులో కావాల్సిన వాటిని ఏమంటారు?

జ. సూక్ష్మ పోషకాలు ఉదా: విటమిన్‌లు, ఐరన్

4. కార్బోహైడ్రేట్స్‌లో కర్బనం, హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్ ఉన్న సమ్మేళనాలు?

జ. చక్కెరలు

5. ఒకే చక్కెర అణువు కలిగిన చక్కెరలను ఏమంటారు?

జ. సరళ చక్కెరలు ఉదా: గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గలాక్టోస్

6. రెండు నుంచి అనేక వందల చక్కెర అణువులు కలిగిన చక్కెరలను ఏమంటారు?

జ. సంక్లిష్ట చక్కెరలు ఉదా: సుక్రోజ్, లాక్టోజ్, స్టార్చ్

7. 1 గ్రాము గ్లూకోజ్ నుంచి విడుదలయ్యే శక్తి?

జ. 4 కిలో క్యాలరీలు

8. మానవ జీర్ణవ్యవస్థలో జీరం కాని కార్బోహైడ్రేటు?

జ. సెల్యులోజ్

9. పాలలోని చక్కెరను ఏమంటారు?

జ. లాక్టోజ్

10. చెరకులోని చక్కెరను ఏమంటారు?

జ. సుక్రోజ్

11. జంతువుల్లోని పిండి పదార్థాన్ని ఏమంటారు?

జ. గైకోజన్

12. కాలేయంలో నిల్వ ఉండే కార్బోహైడ్రేట్‌లను ఏమంటారు?

జ. గ్లైకోజన్

13. ఆహారం ఆహార నాళంలో సులువుగా కదలడానికి సహాయపడే కార్బోహైడ్రేట్?

జ. సెల్యులోజ్

14. ప్రొటీన్ ఏ మూలకాలతో ఏర్పడింది?

జ. కార్బన్, హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్

15. ప్రొటీన్‌లు వేటితో నిర్మితమయ్యాయి?

జ. అమైనో ఆమ్లాలు

16. ప్రకృతిలో ఉండే అమైనో ఆమ్లాల సంఖ్య?

జ. 24

17. ప్రొటీన్‌లలో ఉండే అమైనో ఆమ్లాల సంఖ్య?

జ. 20

18. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఆవశ్యంగా ఉండాల్సిన అమైనో ఆమ్లాలనేమంటారు?

జ. ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు

19. చిన్న పిల్లలకు మాత్రమే అవసరమైన ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లం?

జ. హిస్టిడిన్

20. ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు?

జ. ఐసోలూసిన్, లూసిన్, లైసీన్, మిథియోనైన్, ఫినైల్, ఎలనైన్, థ్రియోనైన్, ట్రిఫ్టోఫాన్, వేలైన్, హిస్టిడిన్

21. ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే ప్రొటీనులను ఏమంటారు?

జ. జీవశాస్త్రీయంగా పరిపూర్ణ ప్రొటీన్‌లు ఉదా: మాంసం, పాలు, గుడ్లు

22. ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉండే ప్రొటీనులను ఏమంటారు?

జ. జీవశాస్త్రీయంగా అసంపూర్ణ ప్రొటీన్‌లు ఉదా: కాయగూరలు, పళ్లు, ధాన్యాలు

23. కొవ్వులు వేటితో ఏర్పడతాయి?

జ. ఫాటి ఆమ్లాలు, గ్లిసరాల్

24. ఫాటీ ఆమ్లాలు, గ్లిసరాల్‌లో ఉండే మూలకాలు?

జ. కార్బన్, హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్

25. 20^0 C వద్ద కొవ్వుల ఏ రూపంలో ఉంటాయి?

జ. ఘన రూపంలో

26. 20^0 C వద్ద కొవ్వులు ద్రవాలైతే వాటిని ఏమంటారు?

జ. నూనెలు

27. ఆహార నాళంలో కొవ్వులు వేటిగా జలవిశ్లేషణం చెందుతాయి?

జ. ఫాటీ ఆమ్లాలు, గ్లిసరాల్‌గా

28. ఆవశ్యక ఫాటి ఆమ్లాలకు ఉదాహరణలు?

జ. లినోలిక్ ఆమ్లం, లినోలీనిక్ ఆమ్లం

29. శరీరం సంశ్లేషణం చేసుకునే ఫాటి ఆమ్లాలను ఏమంటారు?

జ. సంతృప్త ఫాటి ఆమ్లం

30. 1 గ్రాము కొవ్వు నుంచి విడుదలయ్యే శక్తి?

జ. 9.45 కిలో కాలరీలు

31. అన్ని కణాల త్వచాలు ఏర్పడటానికి అవసరమైనవి?

జ. కొవ్వులు

32. మేజర్ మూలకాలు?

జ. సోడియం, పోటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, క్లోరైడ్, ఫాస్పరస్

33. ట్రేస్ మూలకాలు?

జ. మాంగనీస్, మాలిబ్డినం, సిలీనియం, సింక్, కాపర్, ఫ్లోరీన్

34. కణ బాహ్య ద్రవాల్లో ముఖ్యమైన కేటయాన్?

జ. సోడియం

35. కణ జీవ పదార్థంలో ముఖ్యమైన కేటయాన్?

జ. పొటాషియం

36. శరీరంలో ముఖ్యమైన ఆనయాన్?

జ. క్లోరైడ్

37. ప్రౌడ మానవుడి శరీరం మొత్తం బరువులో కాల్షియం శాతం?

జ. 1.2 – 2 శాతం

38. ఎముకలు, దంతాలు ఎర్పడటానికి, రక్తం గడ్డకట్టడానికి, స్త్రీలలో పాల ఉత్పత్తికి, కండరాల సంకోచానికి అవసరమైన మూలకం?

జ. కాల్షియం

39. రోజుకు మనకు ఎంత కాల్షియం అవసరమవుతుంది?

జ. 400 – 500 మిల్లీగ్రాములు

40. హిమోగ్లోబిన్‌లో అతి ముఖ్యమైన భాగం ?

జ. Iron

41. శరీరంలోని రక్తంలో ఐరన్ శాతం?

జ. 60 – 70

42. అయోడిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. సామాన్య గాయిటర్

43. ఎముకలు సక్రమంగా ఏర్పడడానికి, దంతాలపై ఉండే పింగాణి ఏర్పడటానికి అవసరమైన మూలకం?

జ. ఫ్లోరిన్

44. శరీరంలో అధికంగా ఫ్లోరిన్ చేరడం వల్ల వచ్చే వ్యాధి?

జ. ఫ్లోరోసిస్

45. జీవ పదార్థంలో ఉండే నీటి శాతం?

జ. 90

46. శరీరంలోని అనేక జీవ, రసాయనిక చర్యలకు మాధ్యమంగా పని చేసేది?

జ. నీరు

47. దంతాల్లో పగుళ్లు ఏర్పడకుండా చేసేది?
జ. ఫ్లోరిన్

48. శరీరానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలన్నీ తగినంత పరిమాణంలో ఉన్న ఆహారాన్ని ఏమంటారు?
జ. సంతులిత ఆహారం

49. వివిధ వయసుల వారికి కావాల్సిన సంతులిత ఆహారం మీద పరిశోధనలు చేసిన భారతీయ సంస్థ?
జ. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా సంస్థ

న్యూనత వ్యాధులు

1. 1 లేదా అంత కంటే ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు లోపించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్నేమంటారు?
జ. పోషకాహార లోపం

2. వేటి లోపం వల్ల వ్యక్తి శరీర ద్రవ్య పదార్థం తగ్గుతుంది?
జ. ప్రొటీన్‌లు

3. పిల్లల్లో పోషకాల లోపం వల్ల కలిగే లోపాలు?
జ. కేలరీల పోషకాహార లోపం, ప్రొటీన్ పోషకాహార లోపం, ప్రొటీన్–కేలరీల పోషకాహార లోపం

4. ప్రొటీన్ పోషకాహార లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?
జ. క్వాషియార్కర్

5. క్వాషియార్కర్ అంటే?
జ. నిర్లక్ష్యం చేసిన శిశువు

6. కణాల మధ్య ఖాళీల్లో నీరు చేరడం వల్ల, శరీర భాగాలు ఉబ్బడం ఏ శిశు వ్యాధి లక్షణం?
జ. క్వాషియార్కర్

7. ప్రొటీన్‌లు, కేలరీలు రెండింటిలోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?
జ. మెరాస్‌మస్

8. కాళ్లు, చేతులు పుల్లలుగా ఉండి పక్కటెముకలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపించే శిశు వ్యాధి?
జ. మెరాస్‌మస్

9. శరీర అవసరాల కంటే అతిగా ఆహారం, ఎక్కువ శక్తినిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లోపం?

జ. స్థూలకాయత్వం

10. శరీర మొత్తం బరువులో 20 శాతం కంటే ఎక్కువ బరువు కొవ్వుల వల్ల కలిగిన వారు?

జ. స్థూలకాయులు

11. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొవ్వు చర్మంలో ఏ కణాల్లో నిలువ ఉంటుంది?

జ. అడిపోస్ కణాల్లో

12. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల వల్ల స్థూలకాయత్వం గురించి తెలిసిన విషయం?

జ. వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుంది

13. స్థూలకాయత్వానికి చికిత్స?

జ. శక్తిని ఎక్కువగా ఖర్చు పెటడం, ఎక్కువ శక్తినిచ్చే పదార్థాలను తీసుకోవడాన్ని తగ్గించడం.

న్యూనత వ్యాధులు-విటమిన్‌లు

1. విటమిన్‌ల పై అధ్యయనం ఏ శతాబ్దంలో ప్రారంభమైంది?

జ. 18

2. కాలేయం తినడం వల్ల నయమయ్యే వ్యాధి?

జ. రేచీకటి

3. నిమ్మ, నారింజ ఫలాలు తినడం వల్ల ఏ వ్యాధి నమయవుతుంది?

జ. స్కర్వి

4. కాడ్ చేపనూనె ఏ వ్యాధిని నయం చేస్తుంది?

జ. రికెట్స్

5. పాలల్లో పెరుగుదలకు కావాల్సిన ఓ పదార్థం ఉందని 1912లో కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త ?

జ. సర్ హెచ్.జి.హాప్కిన్స్

6. మర పట్టిన బియ్యం తింటే కలిగే వ్యాధి?

జ. బెరి-బెరి

7. విటమిన్‌ల రకాలు?

జ. 1.నీటిలో కరిగేవి – బి కాంప్లెక్స్, సి విటమిన్‌లు
2.కొవ్వులో కరిగేవి – ఎ, డి, ఇ, కె విటమిన్‌లు

8. బి గ్రూప్‌లో ఉండే విటమిన్‌లు?

జ. థయమిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, పైరిడాక్సిన్, ఫోలిక్ ఆమ్లం, సయాన్ కోబాలమిన్, బయోటిన్, పాంటోథనిక్ ఆమ్లం.

9. థయమిన్ విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. బెరి బెరి

10. B_1 విటమిన్ అని దేనినంటారు?

జ. థయమిన్

11. B_2 విటమిన్ అని దేనినంటారు?

జ. రైబోఫ్లేవిన్

12. B_2 విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. గ్లాసైటిస్ లేదా నోటిపూత

13. B_3 విటమిన్ అని దేనినంటారు?

జ. నికోటినిక్ ఆమ్లం లేదా నియాసిన్

14. నియాసిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. పెల్లాగ్రా

15. చర్మవ్యాధులు, అతిసారం, మానసిక వైకల్యం వంటి లక్షణాలు ఏ వ్యాధిలో కనిపిస్తాయి?

జ. నియాసిన్

16. చర్మం మీద ఎండపడితే అది వర్ణకాలను సంతరించుకుని చర్మం పొలుసుల్లా పగలడం ఏ విటమిన్ లోపం?

జ. నియాసిన్

17. B_6 విటమిన్‌ను ఏమంటారు?

జ. పైరిడాక్సిన్

18. పైరిడాక్సిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. మూర్ఛ లేదా ఈడ్పు రోగం

19. న్యూక్లిక్ ఆమ్లాల సంశ్లేషణ, ఎముక మజ్జలో ఎర్ర రక్తకణాలు ఏర్పాటుకు అవసరమయ్యే విటమిన్?

జ. ఫోలిక్ ఆమ్లం

20. ఆహార పదార్థాలను అతిగా ఉడక పెడితే నశించే విటమిన్?

జ. ఫోలిక్ ఆమ్లం

21. B_{12} విటమిన్ అని దేనినంటారు?

జ. సయాన కోబాలమిన్

22. B_{12} విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. హానికర రక్తహీనత

23. పాంటోథెనిక్ విటమిన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. కాళ్లలో మంటలు

24. బయోటిన్ లోపం వల్ల కలిగే లోపాలు?

జ. కండరాల్లో నొప్పులు, నాడీమండల రోగాలు

25. విటమిన్–సి రసాయన నామం?

జ. ఎస్కార్బిక్ ఆమ్లం

26. కొల్లాజన్ సంశ్లేషణలో పాత్ర వహించే విటమిన్?

జ. విటమిన్–సి

27. రక్తనాళాలు, తంతు కణజాలం, మృదులాస్థి, దంతాల్లో డెంటైన్ ఏర్పడడానికి అవసరమైన విటమిన్?

జ. విటమిన్–సి

28. గాయాలు మానడానికి సహాయపడే విటమిన్?

జ. విటమిన్–సి

29. కణజాలాల మరమ్మతు, విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి తోడ్పడే విటమిన్?

జ. విటమిన్–సి

30. వేడి చేయడం వల్ల నశించే విటమిన్?

జ. విటమిన్–సి

31. విటమిన్–సి లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. స్కర్వి

32. విటమిన్–ఎ రసాయనిక నామం?

జ. రెటినాల్

33. రెటినాలోని దండకాల్లో ఉండే వర్ణకం?

జ. రొడాప్సిన్

34. శంకుల్లో ఉండే వర్ణకం?

జ. ఐడాప్సిన్

35. కంటి రెంటీనాలో 'రొడాప్సిన్, ఐడాప్సిన్' వర్ణకాల ఉత్పత్తిలో ముఖ్య పాత్ర వహించే విటమిన్ ?

జ. విటమిన్ ఎ

36. వృక్ష సంబంధ ఆహార పదార్థాల్లో 'ఎ' విటమిన్ ఏ రూపంలో ఉంటుంది?

జ. కెరాటిన్

37. విటమిన్–ఎ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులు?

జ. రేచీకటి, జిరాప్తాల్మియా, శుక్ల పటలం, గోదురు కప్ప చర్మం

38. విటమిన్–డి రసాయనిక నామం?

జ. కాల్సిఫెరాల్

39. సూర్యరశ్మి వల్ల ఆహారంలో ఉండే కొలెస్టరాల్ ఏ విటమిన్‌గా మారుతుంది?

జ. విటమిన్–డి

40. విటమిన్–డి న్యూనత వల్ల కలిగే వ్యాధి?

జ. రికెట్స్

41. ఎముకలు సక్రమంగా పెరగక పోవడం ఏ విటమిన్ లోపం?

జ. విటమిన్–డి

42. విటమిన్–ఇ రాసాయనిక నామం?

జ. టోకోఫిరాల్ లేదా ఏంటిస్టెరిలిటి విటమిన్

43. ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు సక్రమంగా పని చేసేందుకు అవసరమైన విటమిన్?

జ. విటమిన్–ఇ

44. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల పురుషుల్లో వంధ్యత్వం, స్త్రీల్లో గర్భస్రావం కలుగుతాయి?

జ. విటమిన్–ఇ

45. రక్తం గడ్డ కట్టడానికి అవసరమైన విటమిన్ ?

జ. విటమిన్–కె

46. రక్తం గడ్డ కట్టడంలో తోడ్పడే విటమిన్?

జ. విటమిన్–కె

47. న్యూక్లిక్ ఆమ్లాల సంశ్లేషణానికి అవసరమయ్యే విటమిన్?

జ. ఫోలిక్ ఆమ్లం

48. విటమిన్–సి ఏ ఖనిజ లవణాన్ని శోషణ చేసుకొని నిల్వ చేయడంలో తోడ్పడుతుంది?

జ. ఐరన్

49. 'వైటమిన్' అనే పేరును మొదటిగా ప్రతిపాదించింది?

జ. ఫంక్

50. కణంలో జరిగే ఆక్సీకరణ, క్షయకరణ చర్యలకు అవసరమయ్యే విటమిన్?

జ. రైబోఫ్లోవిన్

51. DNA, RNA సంశ్లేషణానికి అవసరమయ్యే విటమిన్?

జ. ఫోలిక్ ఆమ్లం

52. పేగులోని బాక్టీరియాను సంశ్లేషణ చేసే విటమిన్?

జ. B_{12} విటమిన్

53. దొడ్డి కాళ్లు, ముట్టికాళ్లు, వాచిన మణికట్టు ఏ వ్యాధి లక్షణాలు?

జ. రికెట్స్