ఆహారం

వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు - పోషకాహారం

1. మనం పుష్టిగా, బలంగా ఉండటానికి, ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కావాల్సిన ఆహార పదార్థాలు ?

జ. పోషక పదార్థాలు

2. ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు ఎన్ని రకాలు?

జ. ఐదు

3. శరీరానికి శక్తినిచ్చే పిండి పదార్థాలను ఏమంటారు?

జ. శక్తి జనకాలు

4. మన శరీరానికి అధిక శక్తినిచ్చే పోషక పదార్థాలు?

జ. కొవ్వులు

5. కొవ్వులు లేకున్నా పేపర్‌కు అంటుకునే పదార్థాలు?

జ. కిరోసిన్, డీజిల్, కొవ్వొత్తి

6. శరీర నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే ప్రొటీనులను ఏమంటారు?

జ. శరీర నిర్మాణకాలు

7. అత్యధిక ప్రోటీన్లను ఇచ్చే ఆహార పదార్థాలు?

జ. సోయా చిక్కుళ్లు

8. శరీరంలో విటమిన్లు తగ్గితే ఏమవుతుంది?

జ. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది

9. ఆరోగ్య కారకాలు లేదా రక్షక పదార్థాలు అని వేటిని అంటారు?

జ. విటమిన్‌లు

10. మొలకెత్తే విత్తనాలను తినడం వల్ల శరీరానికి కలిగే మేలు?

జ. వ్యాధుల నుంచి రక్షణ

11. దంతాలు, ఎముకలు పుష్టిగా ఉండటానికి అవసరమయ్యే లవణాలు?

జ. కాల్షియం, భాస్వరం

12. రక్తం పుష్టిగా ఉండటానికి అవసరమయ్యే ఖనిజ లవణాలు?

జ. ఇనుము

13. ఎదిగే పిల్లలకు ఎక్కువగా అవసరమయ్యే ఆహార పదార్థాలు?

జ. మాంసకృతులు, పిండి పదార్థాలు

14. జబ్బు చేసినప్పుడు ఎటువంటి పోషక పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి?

జ. విటమిన్‌లు, ఖనిజ లవణాలు

15. ఎక్కువగా కష్టపడి పనిచేసేవారు అధికంగా తీసుకోవాల్సిన పదార్థాలు?

జ. పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు

16. గర్భిణులు, పసిపిల్లలు, తల్లులు ఎటువంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి?

జ. మాంసకృతులు, లవణాలు, విటమిన్‌లు

17. శీరరంలో నీటి భాగం?

జ. 2/3వ వంతు

18. మన శరీరానికి ప్రతిరోజు కనీసం ఎన్ని లీటర్ల నీరు అవసరం?

జ. మూడు

19. ఎటువంటి ఆహార పదార్థాలు త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి?

జ. పీచు పదార్థాలు

20. పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని ఎప్పుడు ప్రవేశపెట్టారు?

జ. 2003, జనవరి 2 నుంచి

21. మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో ప్రతి విద్యార్థికి ఎన్ని కాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం అందజేస్తారు?

జ. 300

22. మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో ప్రతి విద్యార్థికి ఎన్ని గ్రాముల ప్రొటీన్లను అందిస్తారు?

జ. 8.12 గ్రాములు

23. మానవుడికి ఆహారంగా ఉపయోగపడే జంతు సంపదను ఏమంటారు?

జ. పశు సంపద

24. శక్తి విడుదలకు, పెరుగుదలకు, శరీర నిర్మాణానికి అవసరమైన రసాయనిక పదార్థాలు?

జ. పోషకాలు లేదా పోషక పదార్థాలు

25. శరీరానికి అధిక మొత్తంలో అవసరమయ్యే పదార్థాలు?

జ. స్థూలపోషకాలు

26. శరీరానికి స్వల్ప మొత్తంలో అవసరమయ్యే పదార్థాలు?

జ. సూక్ష్మ పోషకాలు

27. స్థూల పోషకాలకు ఉదాహరణ?

జ. కార్బోహైడ్రేడ్‌లు

28. సూక్ష్మపోషకాలకు ఉదాహరణ?

జ. సోడియం లవణం(1 మైక్రోగ్రామ్ మాత్రమే అవసరం)

29. పోషకాలకు సేకరించుట?

జ. పోషణ

30. కార్బోహైడ్రేట్స్ వేటి సమ్మేళనం?

జ. కర్బనం హైడ్రోజన్ ఆక్సిజన్

31. వృక్ష కణాల్లో ఉండే పదార్థం?

జ. సెల్యులోజ్

32. సెల్యులోజ్ లోపం వల్ల జరిగే నష్టం?

జ. ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాదు, మల బద్ధకం ఏర్పడుతుంది

33. క్లిష్టమైన కార్బోహైడ్రేట్లు జలవిశ్లేషణ వల్ల ఏర్పడే పదార్థం?

జ. గ్లూకోజ్

34. 1 గ్రాము గ్లూకోజ్ ఎంత శక్తినిస్తుంది?

జ. 4 కిలో కాలరీలు

35. చిన్న పిల్లలకు అవసరమైన ఎమోనో ఆమ్లం?

జ. హిస్టిడిన్

36. జీవ శాస్త్రీయంగా అసంపూర్ణ ప్రొటీనులు అని వేటినంటారు?

జ. ఎమైనో ఆమ్లాలు

37. ఎన్ని డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద కొవ్వులు ఘనరూపంలో ఉంటాయి?

జ. 20 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్

38. కొలెస్టిరాల్ అంటే?

జ. ఓ రకమైన కొవ్వు

39. గుండె జబ్బులు రావడానికి కారణం?

జ. అధిక కొలెస్టరాల్ ధమనుల్లో చేరి రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగించడం

40. శరీరంలో కొవ్వులు ఏ విధంగా ఉపయోగపడతాయి?

జ. శక్తి జనకాలుగా

41. ఓ గ్రాము కొవ్వు ఎన్ని కాలరీల శక్తినిస్తుంది?

జ. 9.45 కిలో కాలరీలు

42. ఓ గ్రాము కొవ్వు ఇచ్చే శక్తి 1 గ్రాము కార్బోహైడ్రేట్లు ఇచ్చే శక్తికి ఎన్ని రెట్లు?

జ. రెండింతలు

43. అధికమైన కొవ్వు శరీరంలో ఎక్కడ నిల్వఉంటుంది?

జ. చర్మం కింది భాగంలో(అడిపోస్ కణజాలంలో)

44. మానవ శరీరంలో ఎన్ని ఖనిజ లవణాలుంటాయి?

జ. 50 కంటే ఎక్కువ

45. శరీర పెరుగుదలకు, కణాల మరమ్మతు, ద్రవాభిసరణకు అవసరమయ్యేవి?

జ. ఖనిజ లవణాలు

46. శరీరంలో ఉండే ఖనిజ లవణాలను ఎన్ని రకాలుగా విభజిస్తారు?

జ. రెండు

47. కణ బాహ్యద్రవాల్లో ముఖ్యమైన కేటయాన్?

జ. సోడియం

48. కణ జీవ పదార్థంలో ముఖ్యమైన కేటయాన్?

జ. పొటాషియం

49. శరీరంలో ముఖ్యమైన ఏనయాన్?

జ. క్లోరైడ్

50. శరీరంలో ద్రవాభిసరణ తులస్థితిని క్రమ పరచి, నాడీ కణాల ప్రేరణకు అవసరమయ్యేవి?

జ. సోడియం అయానులు

51. కణంలోపల ద్రవాభిసరణ తులస్థితిని క్రమ పరిచేవి, నాడీ కణాల ప్రేరణకు అవసరమయ్యేవి?

జ. పొటాషియం అయానులు

52. ప్రౌఢ మానవుడి శరీరం మొత్తం బరువులో కాల్షియం శాతం?

జ. 1.5 నుంచి 2

53. శరీరంలో కాల్షియం ఉపయోగం?

జ. రక్తం గడ్డ కట్టడానికి, స్త్రీలలో పాల ఉత్పత్తికి, ఎముకలు, దంతాలు ఏర్పడటానికి

54. మనకు రోజు ఎంత కాల్షియం అవసరం?

జ. 400 – 500 మిల్లీ గ్రాములు