Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	کشمش مین کاربوہائیڈریٹس کی مقدار ہوتی ہے.	A. 71 B. 75.2 C. 78.3 D. 76.5
2	اگر آنکھوں میں پانی آنا بند ہوجائے اور آنکھوں کا ڈھیلا خشک ہوجائے روشنی میں انکھیں چندھیانا شروع کردیں تو اس بیماری کو کہتے ہیں.	A. رینجا B. کواشیور کور C. شب کوری D. اندھا پن
3	ایک نارمل ادمی کے وزن کا تقریبا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے.	A. 30 سے 40 تک B. 40 سے 50 تک C. 50 سے 60 تک D. 55 سے 65 تک
4	مچھلی کے گوشت میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے.	A. 5.6 B. 19.8 C. 19.0 D. 22.0
5	وٹامن ڈی کی زیادتی کی وجہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں.	A. مگلی ہونے لگتی ہے. B. بھوک ختم ہوجاتی ہے. C. شدید پیاس لگتی ہے D. ا،ب، ج
6	حیاتین کا لفظ حیات سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہیں.	A. حیات کے لیے ضروری جزو B. حیات کے لیے پانی C. حیات کے لیے حرارت D. حرارت کے لیے وٹامن
7	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے.	A. نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. وٹامن D. چکنائی
8	غذائی اجزاء کی تعدا کتنی ہے.	A. تین B. چار C. پانچ D. چھ
9	ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز کھاتے ہیں یا پیتے ہیں اسے.	A. کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیںٌ D. چکنائی کہتے ہیں.
10	غذا میں موجود کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سر انجام دینے کا زمہ دار ہوتا ہے.	A. غذائی اجزاء B. غذائیت C. وٹامن D. معدنی نمک
11	بھوک نہ لگنے چڑاچڑا پن ہوجائے ، قے اور دست آنے لگے بچوں کی نشوونما رک جائے تو اس پروٹین کی کمی سے پیدا شدہ بیماری کو کہتے ہیں.	A. انیمیا B. سوکھے پن C. کواشیور کور D. آسٹیو ملیشیا
12	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں.	A. فروٹ شوگر B. سٹارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
13	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں.	A. معدنی نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. چکنائی D. پروٹین
14	کاربوہائیڈریٹس کے بہترین زرائع ہیں.	A. دکر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
15	پروٹین کلوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر کس عمر کے بچے ہوتے ہین.	A. تین سے نو ماہ B. ایک سے ڈیڑھ سال C. ڈھائی سے چار سال D. چار سال سے چھ سال

16	پروٹین مین کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے.	A. 12 فیصد B. 16 فیصد C. 18 فیصد D. 20 فیصد
17	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے.	A. 6 کیلوریز B. 9 کیلوریز C. 5 کیلوریز D. 8 کیلوریز
18	پروٹین ، کاربوہائیڈریٹس ، اور چکنائی نسبتا زیادہ مقدار مین جسم کو درکار ہوتے ہیں ان کوکہتے ہیں.	A. میکرو غزائی اجزاء B. غذائی اجزا C. مائیکرو غذائی اجزاء D. کوئی نہیں
19	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے.	A. آیوڈین B. کیلشیم C. آئرن D. فاسفورس
20	نقص غذائیت سے مرا د ہے.	A. غذا کی کمی اور پیشی B. متوازن غذا C. غیر متوازن غزا D. غیر ضروری غذا