

Human Health

Sr	Questions	Answers Choice
1	غذائی جزو جس کی سب سے کم مقدار میں جسم کو ضرورت ہے	A. کاربوہائیڈریٹ B. پروٹین C. وٹامنز D. فیٹس
2	امونٹیو ایسٹز کی تعداد ہے	A. 20 B. 30 C. 40
3	مسلز کے سکڑنے اور پھیلنے میں مدد دیتا ہے	A. سوڈیم B. پوٹاشیم C. کیلسیم D. بریلیم
4	غذا کے تمام اجزاء پائے جاتے ہیں	A. دودھ میں B. پھل میں C. گندم میں D. چاول میں
5	ایک گرام فیٹس سے انرجی کی جو مقدار حاصل ہوتی ہے	A. 9 کلو کیلوریز B. 18 کلو کیلوریز C. 27 کلو کیلوریز D. 36 کلو کیلوریز
6	انسولین ہارمون کس گلیٹڈ سے خارج ہوتا ہے؟	A. ایٹریل گلیٹڈ B. پینکریاس C. تھائیرائیڈ گلیٹڈ D. پچوٹری گلیٹڈ
7	ہیموگلوبن مشتمل ہے	A. آئرن پر B. ایلومینیم پر C. کاربن پر D. پوٹاشیم پر
8	بنیادی اعضائے تولید کو کہتے ہیں	A. ٹشوز B. ٹیسٹیز C. اووریز D. گونڈز
9	آئیوٹین کی کمی سے جو بیماری لاحق ہوتی ہے	A. گلہڑ B. نائٹ بلانڈٹنس C. ملیریا D. کھانسی
10	خوراک میں ضرور شامل ہونا چاہیے	A. دودھ B. گنے کا رس C. پھلوں کا جوس D. اجار
11	تھائی رائڈ گلیٹڈز جسامت میں بڑھ جاتا ہے	A. آئیوٹین کی کمی سے B. فلورائیڈ کی کمی سے C. آئرن کی کمی سے D. کیلسیم کی کمی سے
12	ایک بالغ انسان کا جسم مشتمل ہوتا ہے	A. پانی پر 40% B. پانی پر 50% C. پانی پر 60% D. پانی پر 70%
13	انرجی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے	A. مردوں کو B. عورتوں کو C. بچوں کو D. عمر رسیدہ لوگوں کو
14	سیل کے لیے انرجی کا سب سے بڑا اور سستا ذریعہ ہیں	A. پروٹینز B. کاربوہائیڈریٹز C. وٹامنز D. فیٹس
15	صحت برقرار رکھنے کے لیے زیادہ درکار ہوتا ہے	A. نمک B. وٹامن اے C. وٹامن بی D. وٹامن سی

