

## Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	ایسے امائنو ایسڈ جو جسم خود بخود تخلیق کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں کہتے ہیں	A. غیر ضروری امینو ایسڈز B. ضروری امینو ایسڈز C. کاربوہائیڈریٹس D. پروٹین
2	وٹامن اور نمکیات کی جسم و قلیل مقدار میں ضروریات ہوتی ہے اس لیے ان کو کہا جاتا ہے	A. میکرو غذائی اجزاء B. مائیکرو غذائی اجزاء C. ضروری اجزاء D. غیر سیر شدہ غذائی اجزاء
3	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے	A. نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. وٹامن D. چکنائی
4	پروٹین کلوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر کس عمر کے بچے ہوتے ہیں	A. تین سے نو ماہ B. ایک سے تین سال C. تھالی سے چار سال D. چار سال سے چھ سال
5	ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز بھی کھاتے یا پیتے ہیں اسے	A. کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیں D. چکنائی کہتے ہیں
6	کاربوہائیڈریٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دکر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
7	خلیما کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں	A. معدنی نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. چکنائی D. پروٹین
8	دو شکاری مرکبات میں لیکٹوز کو کہتے ہیں	A. سکروز B. ملک شوگر C. سٹارچ شوگر D. گلائیکوجن
9	سکروی کی بیماری ہے	A. وٹامن سی کی کمی کی وجہ سے B. وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے C. وٹامن ڈی کی کمی سے D. وٹامن کے کی کمی سے
10	پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے	A. فیصد 12 B. فیصد 16 C. فیصد 18 D. فیصد 20
11	ایک نارمل آدمی کے وزن کا تقریباً حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	A. 40 تک 30 سے B. 50 تک 40 سے C. 60 تک 50 سے D. 65 تک 55 سے
12	وٹامن سی کا کیمیائی نام ہے	A. اسکریک ایسڈ B. یورک ایسڈ C. کلیسٹریول ایسڈ D. کوئی نہیں
13	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے	A. کیلوریز 6 B. کیلوریز 9 C. کیلوریز 5 D. کیلوریز 8
14	کشمش میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار ہوتی ہے	A. 71 B. 75.2 C. 78.3 D. 76.5
15	مچھلی کے گوشت میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے	A. 5.6 B. 19.8 C. 19.0 D. 22.0

16	حیاتیوں کا لفظ حیات سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہیں	<p>A. حیات کے لیے ضروری جزو</p> <p>B. حیات کے لیے پانی</p> <p>C. حیات کے لیے حرارت</p> <p>D. حرارت کے لیے وٹامن</p>
17	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	<p>A. فروٹ شوگر</p> <p>B. ستارچ شوگر</p> <p>C. ملک شوگر</p> <p>D. گلیکوز</p>
18	غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع میں ہوتی ہے اس کو کن زرائع سے حاصل کیا جاتا ہے	<p>A. حیوانی</p> <p>B. اناجو</p> <p>C. بیہتلی</p> <p>D. دودھ، مکھن، بالائی</p>
19	انسانی جسم کے وزن کا کتنے فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	<p>A. ایک تہائی</p> <p>B. دو تہائی</p> <p>C. اسی چوتھائی</p> <p>D. تین چوتھائی</p>
20	کون سے وٹامن، نیہتلی زرائع سے حاصل نہیں ہوتا	<p>A. وٹامن اے</p> <p>B. وٹامن بی</p> <p>C. وٹامن سی</p> <p>D. وٹامن ڈی</p>