

Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	غذا کے بنیادی اجزا ہوتے ہیں	A. چھ B. آٹھ C. سات D. چار
2	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
3	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے	A. نمکیات B. کاربوناٹڈریٹس C. وٹامن D. چکنائی
4	غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع میں ہوتی ہے اس کو کن زرائع سے حاصل کیا جاتا ہے	A. حیوانی B. اناجو C. بیجائی D. دودھ، مکھن، بالائی
5	نقص غذائیت سے مراد ہے	A. غذا کی کمی اور پیشی B. متوازن غذا C. غیر متوازن غذا D. غیر ضروری غذا
6	چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے	A. سی B. ای C. اے D. کے
7	بھوک نہ لگنے چڑاچڑا پن بوجائے، 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
8	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. آیوٹین B. کیلشیم C. آئرن D. فلسفورس
9	غذائی اجزاء کی تعدا کتنی ہے	A. تین B. چار C. پانچ D. چھ
10	سکروئی 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
11	مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں	A. ستارچ شوگر B. ملک شوگر C. فروٹ شوگر D. ویجیٹیبیل شوگر
12	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
13	کیمیائی اعتبار سے کاربوناٹڈریٹس کو تقسیم کیا جاتا ہے	A. دس گروپوں میں B. آٹھ گروپوں میں C. تین گروپوں میں D. چھ گروپوں میں
14	ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز کھاتے ہیں یا پیتے ہیں اسے	A. کاربوناٹڈریٹس کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیں D. چکنائی کہتے ہیں
15	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	A. آیوٹین B. کیلشیم C. آئرن D. فلسفورس

16	کاربوائیٹریٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دگر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
17	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. کاربوائیٹریٹس D. پروٹین
18	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
19	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. سٹارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
20	دانتوں کا اینمل بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی