

Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	کیمیائی اعتبار سے کاربوہائیڈریٹس کو تقسیم کیا جاتا ہے	A. دس گروہوں میں B. آٹھ گروہوں میں C. تین گروہوں میں D. چھ گروہوں میں
2	چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے	A. سی B. ای C. اے D. کے
3	کون سی معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے اہم ہے	A. کیشیم B. فلسفورس C. انزن D. آیوٹین
4	غذا کے بنیادی اجزا ہوتے ہیں	A. چھ B. آٹھ C. سات D. چار
5	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. سٹارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
6	پروٹین ، کاربوہائیڈریٹس ، اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں ان کو کہتے ہیں	A. میکرو غذائی اجزاء B. غذائی اجزا C. مائیکرو غذائی اجزاء D. کوئی نہیں
7	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
8	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں	A. معدنی نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. چکنائی D. پروٹین
9	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. آیوٹین B. کیشیم C. انزن D. فلسفورس
10	دانتوں کا اینمل بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
11	پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے	A. 12 فیصد B. 16 فیصد C. 18 فیصد D. 20 فیصد
12	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. ڈھائی سے چار سال D. چار سال سے چھ سال
13	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے	A. نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. وٹامن D. چکنائی
14	وٹامن ڈی کی زیادتی کی وجہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں	A. مگلی ہونے لگی ہے B. بھوک ختم ہو جاتی ہے C. شدید پیاس لگتی ہے D. اے، ج
15	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

16	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔	A. آیوڈین B. کیلشیم C. انزن D. فلسفورس
17	حیاتی 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
18	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. اناج C. بیٹائی D. دودھ، مکھن، بالائی
19	کاربوہائیڈریٹس کے بہترین زرائع ہیں۔	A. دکر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
20	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