

Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	انسانی جسم کے وزن کا کتنے فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	A. ایک تہائی B. دو تہائی C. اسی چوتھائی D. تین چوتھائی
2	پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے	A. 12 فیصد B. 16 فیصد C. 18 فیصد D. 20 فیصد
3	دانتوں کا اینمل بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
4	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	A. آئیوڈین B. کیلشیم C. آئرن D. فلسفورس
5	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
6	کاربوہائیڈریٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دکر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
7	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں	A. معدنی نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. چکنائی D. پروٹین
8	غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع میں ہوتی ہے اس کو کن ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے	A. حیوانی B. اناجو C. نباتاتی D. دودھ، مکھن، بالائی
9	اگر آنکھوں میں پانی آنا بند ہو جائے اور آنکھوں کا ڈھیلا خشک ہو جائے روشنی میں آنکھیں چندھینا شروع کر دیں تو اس بیماری کو کہتے ہیں	A. رینجا B. کواشور کور C. شب کوری D. اندھا پن
10	کون سے وٹامن، نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہوتا	A. وٹامن اے B. وٹامن بی C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
11	حیاتیات 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
12	ایسے امائیٹو 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
13	نقص غذائیت سے مراد ہے	A. غذا کی کمی اور پیشی B. متوازن غذا C. غیر متوازن غذا D. غیر ضروری غذا
14	غذائی اجزاء کی تعدا کتنی ہے	A. تین B. چار C. پانچ D. چھ
15	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. ستارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز

16	ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز کھاتے ہیں یا پیتے ہیں اسے	<p>A. کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں</p> <p>B. غذا کہتے ہیں</p> <p>C. معدنی نمکیات کہتے ہیں</p> <p>D. چکنائی کہتے ہیں</p>
17	کیمیائی اعتبار سے کاربوہائیڈریٹس کو تقسیم کیا جاتا ہے	<p>A. دس گروہوں میں</p> <p>B. آٹھ گروہوں میں</p> <p>C. تین گروہوں میں</p> <p>D. چھ گروہوں میں</p>
18	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	<p>A. انیمیا</p> <p>B. سوکھے پن</p> <p>C. کوائشور کور</p> <p>D. اسٹیو ملیٹیا</p>
19	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	<p>A. آیوڈین</p> <p>B. کیلشیم</p> <p>C. آئرن</p> <p>D. فلسفورس</p>
20	غذا کے بنیادی اجزا ہوتے ہیں	<p>A. چھ</p> <p>B. آٹھ</p> <p>C. سات</p> <p>D. چار</p>