

## Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	مچھلی کے گوشت میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے	A. 5.6 B. 19.8 C. 19.0 D. 22.0
2	دو شکر کی مرکبات میں لیکٹوز کو کہتے ہیں	A. سکروز B. ملک شوگر C. سٹارچ شوگر D. گلائیکوجن
3	ایسے امینو 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
4	کون سے وٹامن ، نیٹائی زرائع سے حاصل نہیں ہوتا	A. وٹامن اے B. وٹامن بی C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
5	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے	A. نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. وٹامن D. چکنائی
6	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. انجانو C. بیٹائی D. دودھ ، مکھن ، بالائی
7	پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے	A. 12 فیصد B. 16 فیصد C. 18 فیصد D. 20 فیصد
8	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
9	بھوک نہ لگنے چڑا چڑا پن بوجھے ، 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. کوائیور کور D. آسٹیو ملیشیا
10	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
11	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
12	غذا کے بنیادی اجزا ہوتے ہیں	A. چھ B. آٹھ C. سات D. چار
13	بچوں کی ہڈیاں نرم ہوجائیں ، ہاؤن کی محرابیں چپٹی ہوجائیں، اور جسم پر داغ واضح ہوجائے اس بیماری کو کہتے ہیں	A. سوکھا پن B. رکتس C. شب کوری D. انیمیا
14	انسانی جسم کے وزن کا کتنے فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	A. ایک تہائی B. دو تہائی C. ای چوتھائی D. تین چوتھائی
15	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے	A. کیلوریز 6 B. کیلوریز 9 C. کیلوریز 5 D. کیلوریز 8

16	سکرووی کی بیماری ہے	<p>A. وٹامن سی کی کمی کی وجہ سے ہے</p> <p>B. وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے ہے</p> <p>C. وٹامن ڈی کی کمی سے ہے</p> <p>D. وٹامن کے کی کمی سے ہے</p>
17	وٹامن ڈی کی زیادتی کی وجہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں	<p>A. مگلی ہونے لگی ہے</p> <p>B. بھوک ختم ہو جاتی ہے</p> <p>C. شدید پیاس لگی ہے</p> <p>D. اہب، ج</p>
18	پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں ان کو کہتے ہیں	<p>A. میکرو غذائی اجزاء</p> <p>B. غذائی اجزاء</p> <p>C. مائیکرو غذائی اجزاء</p> <p>D. کوئی نہیں</p>
19	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>
20	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	<p>A. آیوٹین</p> <p>B. کیلشیم</p> <p>C. آئرن</p> <p>D. فلسفورس</p>