

Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	وٹامن ڈی کی زیادتی کی وجہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں	A. مگلی ہونے لگی ہے۔ B. بھوک ختم ہوجاتی ہے۔ C. شدید پیاس لگی ہے۔ D. ا، ب، ج
2	چکنائی میں حل پزیر وٹامن ہے	A. سی B. ای C. اے D. کے
3	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے	A. کیلوریز 6 B. کیلوریز 9 C. کیلوریز 5 D. کیلوریز 8
4	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	A. انیمیا B. سوکھے پن C. کواشیور کور D. آسٹیو ملیشیا
5	ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز کھاتے ہیں یا پیتے ہیں اسے	A. کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیں D. چکنائی کہتے ہیں
6	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	A. آیوٹین B. کیلشیم C. انزن D. فلسفورس
7	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
8	نوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. سٹارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
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	مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں	A. سٹارچ شوگر B. ملک شوگر C. فروٹ شوگر D. ویجیٹیل شوگر
11	اگر آنکھوں میں پانی آنا بند ہوجائے اور آنکھوں کا ڈھیلا خشک ہوجائے روشنی میں آنکھیں چندھیلنا شروع کر دیں تو اس بیماری کو کہتے ہیں	A. ریجا B. کواشیور کور C. شب کوری D. اندھا پن
12	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
13	کشمش مین کاربوہائیڈریٹس کی مقدار ہوتی ہے	A. 71 B. 75.2 C. 78.3 D. 76.5
14	وٹامن سی کا کیمیاتی نام ہے	A. اسکاربک ایسڈ B. یورک ایسڈ C. کلیسٹروول ایسڈ D. کوئی نہیں
15	کون سی معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے اہم ہے	A. کیلشیم B. فلسفورس C. انزن D. آیوٹین

16	کاربوائیڈرٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دگر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
17	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. آیوڈین B. کیلشیم C. آئرن D. فلسفورس
18	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے	A. نمکیات B. کاربوائیڈرٹس C. وٹامن D. چکنلی
19	نقص غذائیت سے مراد ہے	A. غذا کی کمی اور پیشی B. متوازن غذا C. غیر متوازن غذا D. غیر ضروری غذا
20	کیمیائی اعتبار سے کاربوائیڈرٹس کو تقسیم کیا جاتا ہے	A. دس گروپوں میں B. آٹھ گروپوں میں C. تین گروپوں میں D. چھ گروپوں میں