

## Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	پروٹین کلوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر کس عمر کے بچے ہوتے ہیں	A. تین سے نو ماہ B. ایک سے تیرہ سال C. ڈھائی سے چار سال D. چار سال سے چھ سال
2	غذا کے بنیادی اجزا ہوتے ہیں	A. چھ B. آٹھ C. سات D. چار
3	اگر آنکھوں میں پانی آنا بند ہوجائے اور آنکھوں کا ڈھیلا خشک ہوجائے روشنی میں آنکھیں چندھینا شروع کردیں تو اس بیماری کو کہتے ہیں	A. رینجا B. کواشیور کور C. شب کوری D. اندھا پن
4	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے	A. کیلوریز 6 B. کیلوریز 9 C. کیلوریز 5 D. کیلوریز 8
5	مچھلی کے گوشت میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے	A. 5.6 B. 19.8 C. 19.0 D. 22.0
6	کشمش میں کاربویٹریٹس کی مقدار ہوتی ہے	A. 71 B. 75.2 C. 78.3 D. 76.5
7	دانتوں کا اینمل بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
8	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں	A. معدنی نمکیات B. کاربویٹریٹس C. چکنائی D. پروٹین
9	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
10	وہ غذائی اجزا جو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں	A. چکنائی B. پروٹین C. کاربویٹریٹس D. الف، ب، اور ج
11	دو شکرى مرکبات میں لیکٹوز کو کہتے ہیں	A. سکروز B. ملک شوگر C. ستارچ شوگر D. گلانکوجن
12	دو شکرى مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. ستارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
13	کاربویٹریٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دکر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
14	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	A. آیوٹین B. کیلشیم C. آئرن D. فلسفورس
15	مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں	A. ستارچ شوگر B. ملک شوگر C. فروٹ شوگر D. ویجیٹیل شوگر

16	وٹامن اور نمکیات کی جسم و قلیل مقدار میں ضروریات ہوتی ہے اس لیے ان کو کہا جاتا ہے	<p>A. میکرو غذائی اجزاء</p> <p>B. مائیکرو غذائی اجزاء</p> <p>C. ضروری اجزاء</p> <p>D. غیر سیر شدہ غذائی اجزاء</p>
17	ایک نارمل آدمی کے وزن کا تقریباً حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	<p>A. 40 تک 30 سے</p> <p>B. 50 تک 40 سے</p> <p>C. 60 تک 50 سے</p> <p>D. 65 تک 55 سے</p>
18	انسانی جسم کے وزن کا کتنے فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے	<p>A. ایک تہائی</p> <p>B. دو تہائی</p> <p>C. اسی چوتھائی</p> <p>D. تین چوتھائی</p>
19	ایسے امائنو ایسڈ جو جسم خود بخود تخلیق کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں کہتے ہیں	<p>A. غیر ضروری امینو ایسڈز</p> <p>B. ضروری امینو ایسڈز</p> <p>C. کاربوہائیڈریٹس</p> <p>D. پروٹین</p>
20	سکروئی کی بیماری ہے	<p>A. وٹامن سی کی کمی کی وجہ سے</p> <p>B. وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے</p> <p>C. وٹامن ڈی کی کمی سے</p> <p>D. وٹامن کے کی کمی سے</p>