

Ghiza Aur Ghizayat ka taruf

Sr	Questions	Answers Choice
1	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. رکشس C. شب کوری D. انیمیا
2	ایسے امائنو 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
3	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
4	پروٹین ، کاربوہائیڈریٹس ، اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں ان کو کہتے ہیں	A. میکرو غذائی اجزاء B. غذائی اجزاء C. مائیکرو غذائی اجزاء D. کوئی نہیں
5	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
6	کیمیائی اعتبار سے کاربوہائیڈریٹس کو تقسیم کیا جاتا ہے	A. دس گروپوں میں B. اٹھ گروپوں میں C. تین گروپوں میں D. چھ گروپوں میں
7	مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں	A. ستارچ شوگر B. ملک شوگر C. فروٹ شوگر D. ویجیٹیبیل شوگر
8	پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے	A. 12 فیصد B. 16 فیصد C. 18 فیصد D. 20 فیصد
9	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
10	دوشکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں	A. فروٹ شوگر B. ستارچ شوگر C. ملک شوگر D. گلیکوز
11	کون سے وٹامن ، نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہوتا	A. وٹامن اے B. وٹامن بی C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
12	دانتوں کا اینمل بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
13	دو شکری مرکبات میں لیکٹوز کو کہتے ہیں	A. سکروز B. ملک شوگر C. ستارچ شوگر D. گلائیکوجن
14	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. اناج C. نباتاتی D. دودھ، مکھن ، بالائی
15	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں	A. آہٹین B. کیلشم C. آئرن D. فلسفورس

16	ایک گرام چکنائی میں کیلریز کی مقدار ہوتی ہے	A. کیلوریز 6 B. کیلوریز 9 C. کیلوریز 5 D. کیلوریز 8
17	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں	A. معدنی نمکیات B. کاربوہائیڈریٹس C. چکنائی D. پروٹین
18	کاربوہائیڈریٹس کے بہترین ذرائع ہیں	A. دگر B. کھجور C. خشک میوہ D. ا، ب، ج
19	غذا میں موجود کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سر انجام دینے کا ذمہ دار ہوتا ہے	A. غذائی اجزاء B. غذائیت C. وٹامن D. معدنی نمک
20	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. آیوڈین B. کیلشیم C. آئرن D. فوسفورس