

## Home-Economics - 9th Class Home Economics Urdu Medium Chapter 2 Preparation

Q1. پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں.

**Ans 1:** وٹامن سی، وٹامن بی کمپلیکس پانی میں حل پذیر وٹامنز ہیں.

Q2. کاربوہائیڈریٹس کے ذائقے بیان کریں.

**Ans 1:** شکر، چینی، مٹھائی، کھجور اور خشک میوہ جات اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ جبکہ اناج مثلاً گیہوں، چاول اور مکئی میں نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ مچھلی دودھ، دبی گوشت، مرغی میں اسکی تھوڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔

Q3. غذا کے تعریف کریں.

**Ans 1:** ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز بھی کھاتے یا پیتے ہیں وہ خوراک یا غذا کہلاتی ہے۔ خوراک اور غذا میں فرق ہوتا ہے۔ ہر کھائی جانے والی چیز غذا نہیں ہوتی بلکہ غذا میں غذائی اجزاء کے شامل ہونے سے وہ غذا صحت بخش اور توانائی بخش ہوجاتی ہے۔

Q4. وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں.

**Ans 1:** سکرووی کے بیماری ہوجاتی ہے۔ جس میں طبیعت چڑچڑی رہتی ہے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے دانت کمزور ہوکر ہلنے اور جڑوں سے الگ ہونے لگتے ہیں۔ خون کی شریانیں کمزور پڑجاتی ہیں اور جسم پر جابجا خون پھوٹنے کے باعث نیل پڑ جاتے ہیں۔

Q5. چکنائی کی زیادتی کے دو اثرات لکھیں.

**Ans 1:** جسم موٹا اور بھدا ہوجاتا ہے اور موٹاپے کی بیماری ہوجاتی ہے جو خود کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ 2. بلڈ پریشر، فالج، دل کی بیماری اور جوڑوں کا درد جیسے مہلک امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔

Q6. وٹامن سی کے جسم میں کوئی سے تین کام لکھیں.

**Ans 1:** جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ 2. دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے۔ 3. خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے ضروری ہے۔

Q7. کس میں پایا جاتا ہے؟ K وٹامن

**Ans 1:** سبز رنگ کی سبزیوں مثلاً پالک اور بند گوبھی، ٹماٹر، مالٹے کے چھلکوں، سویابین کے تیل، انڈے کی زردی اور کلیجی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن آنتوں میں بھی مقررہ مقدار میں خود بخود تخلیق ہوتا رہتا ہے۔

Q8. غذائی جزو سے کیا مراد ہے؟

**Ans 1:** غذا میں موجود کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دینے کا ذمہ دار ہو غذائی جزو کہلاتا ہے۔

وٹامن ڈی کی زیادتی کے اثرات لکھیں. Q9.

**Ans 1:** 1. بھوک ختم ہوجاتی ہے. 2. متلی ہوتی ہے. 3. شدید پیاس لگتی ہے. 4. سخت قبض اور دست کی شکایت رہتی ہے.

وٹامن سے کیا مراد ہے؟ Q10.

**Ans 1:** یعنی Amines اور Vital. وٹامن کا لفظ حیات سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی " حیات کے لیے ضروری جزو" انگریزی زبان میں ان کو وٹامن کہتے ہیں . رکھا گیا Vitamins کیمیائی ساخت میں امانت ان دونوں لفظوں کو ملا کر ان کا نام