

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

Q1. خوراک ہمارے جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتی ہے صرف نام لکھیں.

**Ans 1:** خوراک ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتی ہے۔ 1. حرارت و توانائی فراہم کرنا، 2. خلیات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرنا، 3. جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا۔

Q2. کس میں پایا جاتا ہے؟ K وٹامن

**Ans 1:** سبز رنگ کی سبزیوں مثلاً پالک اور بند گوبھی، ٹماٹر، مائٹے کے چھلکوں، سویا بین 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۔

Q3. کاربوہائیڈریٹس کے ذائقے بیان کریں.

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

Q4. 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۔ 1. کا درد جیسے مہلک امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔

Q5. کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات بیان کریں.

**Ans 1:** چینی اور زیادہ مٹھاس والی غذاؤں کے استعمال سے دانت خراب ہوجاتے ہیں۔ 2. کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی سے موٹاپا، ذیابیطس اور دل کے امراض کو فروغ۔ 1. ملتا ہے۔ 3. وزن کی زیادتی کے باعث چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے اور انسان ذہنی طور پر سست ہوجاتا ہے۔

Q6. وٹامن ای کی کمی کے اثرات بیان کریں.

**Ans 1:** انسانوں میں اسکی کمی عموماً نہیں ہوتی اگر کمی واقع ہوجائے تو نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ 2. عضلات اور اعصاب کمزور پڑجاتے ہیں۔ 3. خواتین میں حمل۔ 1. قرار نہیں پاتا۔

Q7. وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں.

**Ans 1:** سکروی 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 جیڑوں سے الگ ہونے لگتے ہیں۔ خون کی شریانیں کمزور پڑجاتی ہیں اور جسم پر جابجا خون پھوٹنے کے باعث نیل پڑ جاتے ہیں۔

Q8. پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں.

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

Q9. 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

Q10. غذائی اجزاء کی تعریف کریں.

**Ans 1:** " غذائی اجزاء وہ چھوٹے بڑے پیچیدہ کیمیائی اجزاء ہیں جن سے مل کر غذا بنتی ہے اور یہی غذائی اجزاء ہمارے جسم کو غذائیت بخشتے ہیں جس سے " انسانی صحت برقرار رہتی ہے. جن کو غذائی اجزاء کہا جاتا ہے. 1. پروٹین 2. کاربوہائیڈریٹس 3. چکنائی 4. وٹامن 5. معنی نمکیات 6. پانی