

## Home Economics (U.M) - FA Part 2 Home Economics Urdu Medium Chapter 6 Short Questions Test

Q1. اگر کسی وجہ سے چکنائی کی مقدار میں مسلسل کمی ہو تو اس سے جسم میں کون سے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

**Ans 1:** 1- جسم میں کام کاج کے لیے قوت و حرارت کی کمی ہوجاتی ہے۔ 2- جسم کمزور ،دبلا اور لاغر ہوجاتا ہے اور جسم میں داز پن کی بجائے ہڈیاں زیادہ ہوجاتی ہیں۔ 3- جلد کھردری ، خشک اور زخمی ہوجاتی ہے۔

Q2. روغنی یا چکنی غذائیں ہمارے جسم میں کیا اہم کام سر انجام دیتی ہیں۔

**Ans 1:** 1- روغنی غذائیں خوراک کے تمام اجزا کے مقابلے میں جسم کو سب سے زیادہ قوت و حرارت اور ایندھن فراہم کرتی ہیں اور اس کے ایک گرام سے 9 حرارے - دستیاب ہوتے ہیں۔

**Ans 2:** 2- روغنی غذائیں جسم کو گداز اور سٹول بناتی ہیں اور وزن بڑھاتی ہیں۔ 3- جلد، بالوں اور ناخنوں کے لیے ضروری اجزا مہیا کرتی ہیں۔

Q3. جسم کی ضرورت پورے کرنے کے لیے روزانہ کتنے گرام چکنائی ہماری غذا میں شامل ہونی چاہیے۔

**Ans 1:** 70 سے 80 گرام چکنائی ہماری غذا میں شامل ہونی چاہیے۔

Q4. روغنی غذاؤں کا ہضم ہونے کے لیے انہیں کتنے اجزا میں تقسیم ہونا ضروری ہے۔

**Ans 1:** انہیں دو اجزا میں تقسیم ہونا ضروری ہے۔ کولیسٹرول، روغنی ترشے

Q5. کاروبائیٹریٹ کے بعد بہتات میں استعمال ہونے والی غذاؤں میں سے کون سی غذائیں شامل ہیں۔

**Ans 1:** گھی، مکھن، بالائی، تیل شامل ہیں۔

Q6. خوراک میں روغنیات کے بہترین ذرائع نباتاتی غذائیں ہوتی ہیں جن میں کون سی شامل ہیں۔

**Ans 1:** بیجوں کے تیل، تل، مونگ پھلی، بادام، کھوپرے، سیویا بین، سرسوں، مکئی کا تیل شامل ہے۔

Q7. سیر شدہ روغنیات کسے کہتے ہیں۔

**Ans 1:** ایسی روغنی غذائیں جن میں آکسیجن اور کاربن کے مطابق ہائیڈروجن بھر پور اور پوری مقدار میں شامل ہو۔ اور اس میں مزید ہائیڈروجن شامل کرنے کی گنجائش نہ ہو انہیں سیر شدہ روغنیات کہتے ہیں۔

Q8. روغنی غذا کتنے اجزا کا مرکب ہوتی ہے۔

**Ans 1:** یہ دو اجزا کا مرکب ہوتی ہے

Q9. روغنیات کتنے قسم کے ہوتے ہیں.

**Ans 1:** روغنیات دو قسم کے ہوتے ہیں.

Q10. تیلوں سے بناسپتی گھی کس عمل کے تحت تیار کیا جاتا ہے.

**Ans 1:** سیال ٹھوس + ہائیڈروجن = غیز سیر شدہ روغنیات سیر شدہ روغنیات