

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

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

جسم میں کام کاچ کے لیے قوت و حرارت کی کمی ہوجاتی ہے۔ 2- جسم کمزور، دبلا اور لاگر ہوجاتا ہے اور جسم میں داز بن کی جاتے بُلیل زیادہ ہوجاتی ہیں۔ 1- جلد کھدری، خشک اور رخمی ہوجاتی ہے۔ 3-

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

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

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

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

سے 80 گرام چکنائی بماری غذا میں شامل ہونی چاہیے 70۔

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

انہیں دو اجزاء میں تقسیم ہونا ضروری ہے۔ کولیسٹرول، روغنی ترشے

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

گپی، مکپن، بالانی، نیل شامل ہیں۔

خواراک میں روغنیات کے بہترین زرائع نباتی غذائی ہوتی ہیں جن میں کون سی شامل ہیں۔ Q6.

بیجوں کے نیل، تل، مونگ پہلی، بادام، کھوپرے، سیویابین، سرسوں، مکنی کا نیل شامل ہے۔

سیر شدہ روغنیات کسے کہتے ہیں۔ Q7.

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

روغنی غذا کتنے اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔ Q8.

Ans 1: بے دو اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔

Q9. روغنیات کتنے قسم کے ہوتے ہیں۔

Ans 1: روغنیات دو قسم کے ہوتے ہیں۔

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

Ans 1: سیال ٹھوس + بانیٹروجن = غیر سیر شدہ روغنیات سیر شدہ روغنیات