

B.A. PART - I (HONOURS)

1. प्रोटीन किसके मिलने से बनता है—
(क) लैंकिटक एसिड (ख) एमीनों एसिड
(ग) फैटी एसिड (वसीय अम्ल)
(घ) हाइड्रोक्लोरिक एसिड
2. मुँह में किस पौष्टिक तत्व का पाचन होता है—
(क) कार्बोज (ख) वसा
(ग) प्रोटीन (घ) विटामिन्स
3. विटामिन 'ए' का रासायनिक नाम है—
(क) रेटिनाल (ख) टोकोफेराल
(ग) एक्कार्बिक एसिड (घ) पेन्टोथेनिक एसिड
4. दालों में कौन-सा आवश्यक अमीनों अम्ल नहीं पाया जाता है—
(क) लायसिन (ख) मेथियोनिन
(ग) आइसोल्यूसिन (घ) ल्यूसिन
5. 'दूध की शर्करा' जानी जाती है किस नाम से—
(क) फॉटोज (ख) सुक्रोज
(ग) लैक्टोज (घ) ग्लूकोज
6. लाल रंग की सब्जियाँ में कौन-सा वर्णक पाया जाता है—
(क) क्लोरोफिल (ख) कैरोटीनाइड्स
(ग) एन्थोसायनिन्स (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

1. Protein is made up of—
(a) Lactic Acid
(b) Amino Acid
(c) Fatty Acid
(d) Hydrochloric Acid
2. Which nutritive element is digested in the mouth?
(a) Carbohydrate
(b) Fat
(c) Protein
(d) Vitamins
3. Chemical name of Vitamin A is—
(a) Retinal
(b) Tocopherol
(c) Ascorbic Acid
(d) Pentothenic Acid
4. Which essential amino acid is not present in Pulses ?
(a) Lysine
(b) Methionine
(c) Isolucine
(d) Lucien
5. By which name sugar of milk is known ?
(a) Fructose
(b) Sucrose
(c) Lactose (d) Glucose
6. Which pigment is found in red colored vegetables ?
(a) Chururphyll
(b) Carotenoids
(c) Anthocynins (d) None of above

7. कीड़ो से चावल को बचाने के लिए उसमें क्या मिलाया जाता है ?
(क) नमक और पिसी मिर्च (ख) हल्दी और नमक
(ग) पिसी मिर्च व धनिया (घ) पिसा धनिया और हल्दी
8. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में होता है—
(क) उर्जा (ख) तनाव
(ग) विश्वास (घ) भूख
9. अच्छे स्वास्थ के लिए आस—पास का वातावरण किस प्रकार का होना चाहिए ?
(क) अनुकूल (ख) प्रतिकूल
(ग) गन्दगीयुक्त (घ) गन्दगीमुक्त
10. शरीर में निर्माण का कार्य मुख्य रूप में कौन—सा पौष्टिक तत्व करता है—
(क) कार्बोज (ख) विटमिन्स
(ग) प्रोटीन (घ) वसा
11. एक ग्राम कार्बोज कितनी उर्जा देता है—
(क) 4 kcal (ख) 9 kcal
(ग) 6 kcal (घ) 8 kcal
12. याइमिन की कमी से कौन—रोग होता है—
(क) नायसिन (ख) स्वर्वा
(ग) रत्तौदी (घ) बेरी बेरी
13. अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता, गर्भावस्था में होती है—
(क) +300 कैलोरी (ख) +350 कैलोरी
(ग) +250 कैलोरी (घ) +200 कैलोरी
7. What is added to rice to avoid insects ?
(a) Salt and grounded pepper
(b) Turmeric and salt
(c) Grounded pepper and coriander
(d) Grounded coriander and turmeric
8. A mentally healthy person have—
(a) Energy
(b) Stress
(c) Believe (d) Appetite
9. What should be the surrounding environment for good health ?
(a) Favorable
(b) Adverse
(c) Dirty (d) Dirty free
10. What plant element of nutrient element mainly does the building work of body ?
(a) Carbohydrate
(b) Vitamins
(c) Protein (d) Fat
11. How much energy does 1 gram of cubs provide ?
(a) 4 kcal
(b) 9kcal
(c) 6kcal (d) 8kcal
12. Which disease is caused by the deficiency of thiamine ?
(a) Niacin
(b) Scurvy
(c) Night blindness (d) Berry- berry
13. Additional energy is required during pregnancy is ?
(a) +300 kcal
(b) +350 kcal
(c) +250 kcal (d) +200 kcal

14. निम्न मसालों में से कौन—सा मसाला खाने को रंग प्रदान करता है—
 (क) दाल चीनी (ख) लौंग
 (ग) हल्दी (घ) इलाइची
15. गर्भवस्था के समय कैल्शियम की आवश्यकता होती है—
 (क) 400 मिग्रा० (ख) 600 मिग्रा०
 (ग) 500 मिग्रा० (घ) 1000 मिग्रा०
16. खमीरीकरण से क्या लाभ है—
 (क) भोज्य पदार्थ स्वादिष्ट बनता है
 (ख) सुपाच्य बनता है
 (ग) पौष्टिक (घ) उपरोक्त सभी
17. कार्बोज का पाचन होता है—
 (क) छोटी आँत में (ख) आमाशय में
 (ग) बड़ी आँत में (घ) उपरोक्त सभी में
18. कौन—सा विटामिन 'बॉझपन विरोधी' के रूप में जाना जाता है—
 (क) विटामिन ए (ख) विटामिन डी
 (ग) विटामिन के (घ) विटामिन ई
19. निम्न में से कौन—सा भोजन खमीरीकरण द्वारा बनाया जाता है—
 (क) इडली (ख) कचौड़ी
 (ग) चाउमीन (घ) रोटी
20. 'साइनोकोबालामिन' विटामिन किस नाम से जाना जाता है—
 (क) विटामिन बी 6 (ख) विटामिन बी 1
 (ग) विटामिन बी 2 (घ) विटामिन बी 12

14. Which one of the following spices gives colour to the food ?
 (a) Cinnamon
 (b) Cloves
 (c) Turmeric (d) Cardamom
15. Calcium requirement during pregnancy is—
 (a) 400 mg
 (b) 600 mg
 (c) 500 mg (d) 1000 mg
16. Benefits of fermenting ?
 (a) Food becomes delicious
 (b) Nutrient content increases
 (c) Food becomes digestible
 (d) All of the above
17. Digestion of carobs done in—
 (a) Small intestine
 (b) Stomach
 (c) Large intestine (d) All of the above
18. Which vitamin is known as anti fertility vitamins ?
 (a) Vitamin A
 (b) Vitamin D
 (c) Vitamin K (d) Vitamin E
19. Which of the following food is made by fermentation process ?
 (a) Idli
 (b) Kachauri
 (c) Chowmin (d) Roti
20. Cynocobalamin is known as by which name ?
 (a) Vitamin B6
 (b) Vitamin B1
 (c) Vitamin B 2
 (d) Vitamin B12

21. फोलिक एसिड की कमी से कौन-सा रोग होता हैं—

- | | |
|----------------|--------------------|
| (क) रिकेट्स | (ख) रत्तौदी |
| (ग) रक्ताल्पता | (घ) गुर्दे की पथरी |

22. प्रोटीन की गुणवत्ता निर्भर करती हैं—

- | | |
|--------------------------|----------------|
| (क) आवश्सक अमीनों अम्ल | |
| (ख) अनावश्यक अमीनों अम्ल | |
| (ग) वसीय अम्ल | (घ) कार्बोज पर |

23. निम्न में से कौन-सा सुरक्षात्मक पौष्टिक तत्व हैं—

- | | |
|----------------------|---------|
| (क) कैलोरी | (ख) जल |
| (ग) खनिज एवं विटामिन | (घ) वसा |

24. वसा की कमी के कारण कौन-सा रोग हो जाता

हैं—

- | | |
|--------------|-----------------|
| (क) स्कर्वी | (ख) रिकेट्स |
| (ग) मराँस्मस | (घ) फ़ाइनोठर्मा |

25. 'टाइलिन' किया करता हैं—

- | | |
|----------------|----------------|
| (क) वसा पर | (ख) प्रोटीन पर |
| (ग) कार्बोज पर | (घ) विटामिन पर |

26. कौन-सा मसाला 'मसालों का राजा' नाम से जाना जाता हैं—

- | | |
|----------------|------------|
| (क) काली मिर्च | (ख) इलायची |
| (ग) मेधी | (घ) अजवाइन |

27. नेशनल गोइटर कंट्रोल प्रोग्राम भारत में कब शुरू हुआ था

- | | |
|----------|----------|
| (क) 1962 | (ख) 1970 |
| (ग) 1992 | (घ) 1990 |

21. Which disease is cured by the deficiency of folic acid ?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (a) Rickets | |
| (b) Night blindness | |
| (c) Anemia | (d) Stone in kidney |

22. The quality of protein depends on which of the following ?

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| (a) On essential amino acid | |
| (b) On non-essential amino acid | |
| (c) On fatty acid | (d) On carobs |

23. Which one of the following is a protective nutrient element ?

- | | |
|------------------------|---------|
| (a) Colonic | |
| (b) Water | |
| (c) Mineral & Vitamins | (d) Fat |

24. Which disease is caused by the deficiency up fat ?

- | | |
|--------------|----------------|
| (a) Scurvy | |
| (b) Rickets | |
| (c) Marasmus | (d) Frinoderma |

25. 'Tyline' acts on which of the following ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (a) On fat | |
| (b) On protein | |
| (c) On carobs | (d) On Vitamin |

26. Which spice is known as " king of spices" ?

- | | |
|------------------|------------|
| (a) Black pepper | |
| (b) Cardamom | |
| (c) Fenugreek | (d) Ajwain |

27. When was the national goiter control program started in India ?

- | | |
|----------|--|
| (a) 1962 | |
| (b) 1970 | |
| (c) 1992 | |
| (d) 1990 | |

28. दाबों में कौन-सा विटामिन नहीं होता है—
 (क) थायमिन (ख) विटामिन 'सी'
 (ग) विटामिन 'बी' (घ) नियासिन
29. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति का प्रमुख साधन नहीं है—
 (क) दूध (ख) चीनी
 (ग) गुड़ (घ) शहद
30. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति के साधन है—
 (क) आलू (ख) अरबी
 (ग) जिभीकन्द (घ) उपयुक्त सभी
31. विटामिन D की कमी से कौन सी बीमारी होती है?
 (क) रत्तौधी (ख) रिकेट्स
 (ग) बेरी-बेरी (घ) स्कर्बी
32. 'रक्तअल्पता' किसकी कमी से होता है?
 (क) विटामिन A (ख) विटामिन D
 (ग) आयरन (घ) कैल्शियम
33. प्रजनन रोधी विटामिन कौन सी होती है?
 (क) विटामिन A (ख) विटामिन D
 (ग) विटामिन E (घ) विटामिन K
34. पूरक आहार मदद करते हैं बढ़ाने में—
 (क) प्रोटीन और उर्जा
 (ख) विटामिन A और लौह तत्व
 (ग) विटामिन B और विटामिन C
 (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. Which Vitamin is not present in pulses ?
 (a) Thiamine
 (b) Vitamin C
 (c) Vitamin B (d) Niacin
29. Which of the following is not the main source of carbohydrates ?
 (a) Milk
 (b) Sugar
 (c) Jiggery (d) Honey
30. The main source of obtaining carbohydrates is ?
 (a) Potato
 (b) Arbi
 (c) Yam (d) All of the above
31. Which disease is caused due to deficiency of vitamin D ?
 (a) Night blindness
 (b) Rickets
 (c) Bery-Bery (d) Scurvy
32. Anemia is caused due to deficiency of which one of the following ?
 (a) Vitamin A
 (b) Vitamin D
 (c) Iron (d) Calcium
33. Which one is anti-fertility vitamins ?
 (a) Vitamin A
 (b) Vitamin D
 (c) Vitamin E (d) Vitamin K
34. Supplementary foods help in growing -
 (a) Protein and calorie
 (b) Vitamin A and iron
 (c) Vitamin B and Vitamin C
 (d) None of above

35. प्रोटीन किसके मिलने से बनता हैं ?

- (क) लैक्टिक एसिड (ख) एमोनों एसिड
(ग) फैटी एसिड / वसीय अम्ल (घ) हाइड्रोक्लोरिक एसिड

36. मुँह में किस पौष्टिक तत्व का पाचन होता हैं—

- (क) कार्बोज (ख) वसा
(ग) प्रोटीन (घ) विटामिन्स

37. विटामिन 'ए' का रासायनिक नाम हैं—

- (क) रेटिनाल (ख) टोकोफेराल
(ग) एक्कार्बिक एसिड (घ) पेन्टोथेनिक एसिड

38. दालों में कौन-सा आवश्यक अमीनो अम्ल नहीं पाया जाता है—

- (क) लायसिन (ख) मेथियोनिन
(ग) आइसोल्यूसिन (घ) ल्यूसिन

39. वसा की अधिकता से रोग हो जाता है—

- (क) क्वाशियोरकर (ख) चर्म रोग
(ग) जीरोसिस कंजकटाइवा (घ) ओबेसिटी

40. संतृप्त वसीय अम्ल हैं—

- (क) ब्यूटाइरिक अम्ल (ख) पामिटिक अम्ल
(ग) कैप्राइलिक अम्ल (घ) उपर्युक्ता सभी

41. असंतृप्त वसीय अम्ल हैं—

- (क) लिनोलिएक अम्ल (ख) ओलीइक अम्ल
(ग) ऐराकिडोनिक अम्ल (घ) उपर्युक्त सभी

35. Protein is made up of which of the following ?

- (a) Lactic acid
(b) Amino acid
(c) Fatty acid (d) Hydrochloric acid

36. Which nutritive element is digested in the mouth ?

- (a) Crabs
(b) Fat
(c) Protein (d) Vitamins

37. Chemical name of vitamin A is-

- (a) Retinal
(b) Tocopheral
(c) Ascorbic acid (d) Pentothenic acid

38. Which essential amino acid is not present in pulses ?

- (a) Lysine
(b) Meth ionone
(c) Isoleucine (d) Lucien

39. Which disease is caused by the excess of fat ?

- (a) Kwashiarkan
(b) Skin disease
(c) Zero is conjunctiva (d) Obesity

40. Saturated fatty acids are-

- (a) Beatific acid
(b) Felsitic acid
(c) Acrylic acid (d) All of the above

41. Unsaturated fatty acid are -

- (a) Len oleic acid
(b) Oleic acid
(c) Arachidonic acid
(d) All of the above

42. वसा का सान्द्र स्रोत नहीं हैं—

- (क) गेहूँ
- (ख) धी
- (ग) तेल
- (घ) मक्खन

43. वसा के संयोजन के अवयव हैं—

- (क) कार्बन
- (ख) हाइड्रोजन
- (ग) ऑक्सीजन
- (घ) उपर्युक्त सभी

44. कार्बोहाइड्रेट के संगठन का अंग नहीं हैं—

- (क) कार्बन
- (ख) हाइड्रोजन
- (ग) ऑक्सीजन
- (घ) नाइट्रोजन

45. इनमें से कौन आदार संरक्षण विधि हैं—

- (क) निर्जलीकरण
- (ख) हिमीकरण
- (ग) विकिरण
- (घ) इनमें से सभी

46. शीघ्र नष्ट होने वाला खाद्य पदार्थ हैं—

- (क) दूध
- (ख) चना
- (ग) मैदा
- (घ) चावल

47. भोजन विषाक्त होने के कारण हैं—

- (क) कम पका हुआ भोजन
- (ख) संक्रमित रसोई
- (ग) पके भोज्य पदार्थों को लम्बी अवधि तक रखना
- (घ) इनमें से सभी

48. जैम-जैली बनाने में आहार संरक्षण की किस विधि का प्रयोग होता है ?

- (क) ताप द्वारा
- (ख) प्रशीतन द्वारा
- (ग) निर्जलीकरण द्वारा
- (घ) रासायनिक पदार्थों द्वारा

42. Which one of the following is not the concentrated source of fat ?

- (a) Wheat
- (b) Ghee
- (c) Oil
- (d) Butter

43. The component of fat composition is -

- (a) Carbon
- (b) Hydrogen
- (c) Oxygen
- (d) All of the above

44. Which one of the following is not a part of the component of carbohydrate ?

- (a) Carbon
- (b) Hydrogen
- (c) Oxygen
- (d) Nitrogen

45. Which of the following is a food preservation method ?

- (a) Dehydration
- (b) Freezing
- (c) Radiation
- (d) All of the above

46. Quick perishable food item is -

- (a) Milk
- (b) House gram (Chana)
- (c) Maida (Refined wheat flour)
- (d) Rice

47. Causes of food poisoning is -

- (a) Undercooked food
- (b) Infected kitchen
- (c) Cooked food stored for a long time
- (d) All of the above

48. Which process of food preservation is used during the preparation of Jam-Jelly ?

- (a) By heat process
- (b) By freezing process
- (c) By dehydration process
- (d) By chemical substance

49. मानव शरीर में शक्ति प्रदान करता हैं –

- (क) प्रोटीन (ख) कार्बोहाइड्रेट
- (ग) वसा (घ) विटामिन

50. कार्बोहाइड्रेट का सरल रूप होता हैं –

- (क) एमीनो एसिड (ख) ग्लूकोज
- (ग) वसीय अम्ल (घ) इनमें से कोई नहीं

51. बच्चों को पूरक आहार कितने माह के बाद से देना चाहिए

- (क) 6 माह (ख) 8 मी
- (ग) 3 माह (घ) 9 माह

52. दूध अच्छा स्रोत हैं –

- (क) कैल्शियम का (ख) विटामिन ए का
- (ग) विटामिन डी का (घ) कार्बोहाइड्रेट का

53. आहार आयोजन करते समय गृहिणी को परिवार की आय को –

- (क) ध्यान में नहीं रखना चाहिए
- (ख) ध्यान में रखना चाहिए
- (ग) कुछ ध्यान में नहीं रखना चाहिए
- (घ) कोई भी नहीं

54. मिलावट रोकने में किसकी सहायता अपेक्षित हैं ?

- (क) खाद्य निरीक्षक (ख) आम आदमी
- (ग) खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम
- (घ) इनमें से सभी

55. कैल्शियम प्राप्ति का स्रोत हैं –

- (क) दुध (ख) दही
- (ग) पनीर (घ) इनमें से सभी

49. Which of the following gives strength to the human body ?

- (a) Protein
- (b) Carbohydrate
- (c) Fat (d) Vitamin

50. The simplest form of carbohydrate is –

- (a) Amino acid
- (b) Glucose
- (c) Fatty acid (d) None of these

51. After how many months should children be given supplementary foods ?

- (a) 6 month
- (b) 8 month
- (c) 3 month (d) 9 month

52. Milk is a good source of –

- (a) Calcium
- (b) Vitamin A
- (c) Vitamin D (d) Carbohydrate

53. While planning the diet the house rite has to consider the income of the family –

- (a) Should not take into mind
- (b) Should take into mind
- (c) Nothing should take into mind
- (d) None of these

54. Whose help is required in preventing adulteration ?

- (a) Food inspector
- (b) Common man
- (c) Food adulteration prevention act
- (d) All of the above

55. Source of calcium are-

- (a) Milk
- (b) Curd
- (c) Paneer
- (d) All of the above

56. निम्न में से कौन भोजन को पौष्टिक तत्वों से समृद्ध बनाने की विधि हैं ?

- (क) मिश्रण (ख) खमीरीकरण
(ग) अंकुरीकरण (घ) इनमें से सभी

57. गर्भावस्था में किसकी आवश्यकता बढ़ जाती हैं ?

- (क) प्रोटीन (ख) कैलोरी
(ग) लौह तत्व (घ) इनमें से सभी

58. शरीर की वृद्धि करने वाले पदार्थ होते हैं –

- (क) वसा (ख) कार्बोहाइड्रेट
(ग) प्रोटीन (घ) कैल्शियम

59. बच्चा किस अवस्था में पर्यावरण में प्रभावित होने लगता हैं?

- (क) शैशवावस्था (ख) बाल्यावस्था
(ग) किशोरावस्था (घ) किसी में नहीं

60. गर्भावस्था किन अवस्थाओं में विभाजित नहीं होता हैं-

- (क) बीजावस्था (ख) गर्भस्थ शैशवावस्था
(ग) भ्रूणावस्था (घ) किशोरावस्था

61. डिघीरिया रोग निवारण के लिए कौन सा टीका लगाया जाता है?

- (क) D.P.T (ख) B.C.G
(ग) M.M.R (घ) हिपेटाइटिस B

56. Which of the following is a method of making food rich in nutritional element ?

- (a) Mixing
(b) Fermentation
(c) Germination (d) All of the above

57. Which of the following nutrient requirement is raised during pregnancy?

- (a) Protein
(b) Caloric
(c) Iron (d) All of the above

58. Body growth substances are -

- (a) Fat
(b) Carbohydrates
(c) Protein (d) Calcium

59. In which stage a child is influenced by his environment?

- (a) Infancy
(b) Childhood
(c) Adolescence (d) None of them

60. Which of the following stages is not comes under pregnancy stage?

- (a) Fertilization
(b) embryonic stages
(c) Foetal stage (d) adolescent stage

61. Which vaccine is given to prevent diphtheria disease?

- (a) D.P.T
(b) B.C.G
(c) M.M.R (d) Hepatitis B

62. बालकों में सामाजिक व्यवहार होता है—

- (क) सहयोग (ख) उछलना
(ग) बोलना (घ) हँसना

63. एक गर्भवती माता को प्रतिदिन के आहार में अतिरिक्त कैलोरी देना चाहिए?

- (क) 300 (ख) 500
(ग) 700 (घ) 1000

64. कैल्सियम का सर्वोत्तम स्रोत है—

- (क) मांस (ख) सब्जियाँ
(ग) दूध से बने पदार्थ (घ) इनमें से सभी

65. स्वच्छ जल होता है—

- (क) रंगहीन (ख) गंधहीन
(ग) कीटाणु रहित (घ) उपयुक्त सभी

66. माँ का दूध बच्चों को प्रदान करता है—

- (क) प्राकृतिक प्रतिकारिता (ख) सुरक्षा एंव स्नेह
(ग) दोनों (घ) इनमें से कोइ नहीं

67. जल का रासायनि कनाम होता है—

- (क) CO_2 (ख) O_2
(ग) H_2O (घ) NaCl

68. मधुमेह में किस प्रकार का आहार दिया जाता है।

- (क) न्यून शर्करायुक्त आहार
(ख) अधिक रेशेयुक्त आहार
(ग) उच्च प्रोटीनयुक्त आहार
(घ) न्यून प्रोटीन युक्त आहार

62. A social behavior in children are?

- (a) To Help (b) To Jump
(c) To Speak (d) To Laugh

63. An Expectant mother should provide Extra calories in the diet per day are?

- (a) 300 (b) 500
(c) 700 (d) 1000

64. Best source of calcium is?

- (a) Meat (b) Vegetables
(c) Milk (d) Milk products

65. A Clean Water is?

- (a) Colorless (b) Smellers
(c) Germs free (d) All of the above

66. What does mother's milk provide to Babies?

- (a) Natural immunity (b) Protection affection
(c) Both a & b (d) None of these

67. Chemical Name of Water is?

- (a) CO_2 (b) O_2
(c) H_2O (d) NaCl

68. Which type of diet is given in Diabetes?

- (a) Low sugar diet
(b) High fiber diet
(c) High protein
(d) Low protein diet

69. गृहविज्ञान का अर्थ है—

- (क) गृह का प्रबंधन करने वाला विज्ञान
- (ख) अपने संसाधनों का प्रबंधन करने की कला
- (ग) घर को सजाने की कला
- (घ) घर में कार्य करने का विज्ञान

70. पेचिस से पीड़ित छोटे बच्चों को दिया जाना चाहिए—

- (क) पतला दूध
- (ख) चीनी युक्त गर्म दूध
- (ग) नमक युक्त ठण्डा पानी
- (घ) नमक एंव चीनी युक्त पानी

71. गेहूँ, चावल तथा बाजरा में अधिकतर क्या मिलाये जाते हैं?

- (क) कंकड़, पत्थर, मिट्टी (ख) टेलकम पाउडर
- (ग) घास—पात (घ) लोहे का चूर्ण

72. शरीर में कुल वनज का कितना प्रतिशत भाग जल होता है?

- (क) 50-60% (ख) 60-70%
- (ग) 70-75% (घ) 80%

73. ठनमें से कौन—सा पोषणहीनता से संबंधित रोग है?

- (क) इंफ्लुएंजा (ख) ब्रोंकाइटिस
- (ग) एनीमिया (घ) मलेरिया

74. अल्पकालीन ज्वर होता है—

- (क) क्षय रोग (ख) मलेरिया
- (ग) टाइफाइड (घ) इन्फ्लुएन्जा

69. Meaning of Home science is?

- (a) The science deals with the management of Home.
- (b) The art of the management of own resources.
- (c) The art of decorating house.
- (d) The science of working at home.

70. Small children suffering from dysentery should be

Given-

- (a) the milk
- (b) Hot milk with sugar
- (c) Cold water with salt (d) water with salt & sugar

71. What is mostly mixed in wheat, rice and Millers?

- (a) Gravel, stone, soil (b) Telecom prouder
- (c) Grars (d) dust of iron

72. What percentage of the Total body weight is water?

- (a) 50-60% (b) 60-70%
- (c) 70-75% (d) 80%

73. What of the following is disease related to nutrient Deficiency?

- (a) Influenza (b) Bronchitis
- (c) Anemia (d) Malaria

74. Have a short term fever in-

- (a) Tuberculosis (b) Malaria
- (c) Typhoid (d) Influenza

75. आरो एसो पेय बनाने के लिए इसे किसके साथ मिलाना चाहिए?

- (क) दूध (ख) सूप
(ग) जूस (घ) कोई भी नहीं

76. जीवन रक्षक घोल की सामग्री है—

- (क) खाने वाला नमक (ख) ग्लूकोज
(ग) क एंव ख दोनों (घ) कोइ नहीं

77. आहार आयोजन सिद्धान्त में आप किसे उपयोगी नहीं मानती हैं ?

- (क) पोषक तत्व संतुलन (ख) साप्ताहिक तालिका
(ग) घर की बनावट (घ) मधुर भोजन

78. पोषण मानव जीवन की आवश्यकता है —

- (क) प्राथमिक (ख) द्वितीयक
(ग) तृतीयक (घ) कोई भी नहीं

79. एक समय के आहार में पोषक तत्वों की कमी को आहार में पूरा करने का प्रयत्न करना चाहिए ।

- (क) दूसरे समय के (ख) कल के
(ग) भविष्य के (घ) कोइर नहीं

80. हमारे शरीर के लिए कौन—सा खाद्य पदार्थ अत्यधिक लाभकारी हैं ?

- (क) खनिज लवण (ख) आयोडीन
(ग) प्रोटीन (घ) वसा

75. What should it be mixed with to make a ORS diet ?

- (a) Milk (b) Soup
(c) Juice (d) None of these

76. The ingredient of the life saving solution is –

- (a) Common salt (b) Glucose
(c) Both A & B (d) None of these

77. Which of the following is not useful according to the principle of menu Planning ?

- (a) Nutrient element balance
(b) Weekly diet chart
(c) Construction of house (d) Sweet food

78. Nutrition is the need of human life ?

- (a) Primary (b) Secondary
(c) Tertiary (d) None of these

79. One should try to meet the deficiency of nutrient in the diet at a time –

- (a) Of Second time (b) Of Yesterday
(c) Of future (d) None of these

80. Which nutrient is most useful for our body ?

- (a) Mineral (b) Iodine
(c) Protein (d) Fat

81. ढोकला किस विधि से बनाया जाता है?

- (a) किण्वन (b) सेक कर (c) वाष्णन (d) तल कर

82. एंजाइम मुख्य रूप से क्या है ?

- (a) कार्बोहाइड्रेट (b) प्रोटीन (c) लिपिड (d) एमिनो अम्ल

83. प्रोटीन का सर्व प्रमुख स्रोत हैं ?

- (a) काला चना (b) मटर (c) बंगाल चना (d) सोयाबीन

84. मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक तथा नैतिक बल का वर्धक होता है?

- (a) कुपाच्य (b) सुपाच्य (c) पौष्टिकभोजन (d) कोई भी नहीं

85. हरी सब्जियाँ, शाक-भाजी, जड़दार सब्जियाँ, सूखे मेवे, शर्करा और वसा -

- (a) शरीर को दुर्बल बनाते हैं (b) शरीर को शक्ति नहीं प्रदान करते हैं
(c) शरीर को सहारा देते हैं (d) शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं

86. दूध, मांस, मछली, अंडा तथा फल एंव ताजी सब्जियाँ हैं ?

- (a) रक्षात्मक भोज्य-समूह (b) शरीर को ताप देने वाले
(c) शरीर के लिए हानिकारक (d) इनमें से कोई भी नहीं

87. ऊर्जा उत्पादक तत्व हैं ?

- (a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) वसा विटामिन (d) खनिज लवण जल

81. By which process dhokla is made ?

- (a) By fermentation (b) To bake
(c) By evaporation (d) By deepfry

82. what is an enzyme basically?

- (a) Carbohydrate (b) Protein
(c) Lipid (d) Amino acid

83. Major source of Protein is ?

- (a) Black house gram (b) Bengal gram
(c) Pea (d) Soyabean

84. The physical, mental, psychological and moral strength of a human being is?

- (a) Non digestible food. (b) Digestible food
(c) Nutritious food (d) None of these

85. Green vegetables, leafy vegetables, goods & teebees, dry fruits, sugar and fat

- (a) body weak (b) does not provide strength to the body.
(c) give support to the body. (d) Provide strength to the body

86. Milk, meat, fish, egg, fruits, and fresh vegetables are :-

- (a) protective (b) body warmers
(c) harmful (d) none of these

87. which of the following is a energy producer

- (a) protein (b) carbohydrates
(c) vitamins & minerals (d) water

88. विटामिन तथा खनिज लवण होते हैं

- (a) सुरक्षात्मक
- (b) वृद्धि और विकास
- (c)
- (d) कोई भी नहीं

89. किस काल में अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है?

- (a) बाल्यावस्था
- (b) किशोरावस्था
- (c) गर्भावस्था
- (d) बुढापा

90. हमारे शरीर में कौन सा खाद्य पदार्थ अत्यधिक लाभकारी है? (a) खनिज
(b) लवण (c) आयोडीन (d) प्रोटीन वसा

91. महिलाओं को दैनिक कितनी प्रोटीन की आवश्यकता होती है?

- (a) 45 ग्राम
- (b) 50 ग्राम
- (c) 20 ग्राम
- (d) 65 ग्राम

92. भोजन का शारीरिक कार्य उर्जा प्रदान करना

- (a) तंतुओं का निर्माण करना
- (b) टूट-फूट की मरम्मत करना
- (c) शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करना
- (d) उपयुक्त सभी

93. उर्जा उत्पादन करने वाले भोज तत्व

- (a) कार्बोहाइड्रेट
- (b) वसा
- (c) प्रोटीन
- (d) उपर्युक्त सभी

94. गर्भवती स्त्री को देना चाहिए

- (a) सूखे फल
- (b) छिलकेदार दाल
- (c) चोकर युक्त
- (d) उपयुक्त सभी

95. खा मेरी करंट से किस पौष्टिक तत्व की उपयोगिता अधिक बढ़ जाती है

- (a) प्रोटीन
- (b) वर्षा
- (c) खनिज लवण

88. Vitamins and minerals are –

- (a) protective
- (b) gives growth and development
- (c) energy provider
- (d) none of these

89. In which stage protein requirement is the most?

- (a) childhood
- (b) adolescence
- (c) pregnancy and lactation
- (d) old age Which

90. nutrient is highly beneficial for our body?

- (a) minerals
- (b) iodine
- (c) protein
- (d) fat

91. How much protein is required by a breast feeding mother?

- (a) 45gm
- (b) 50gm
- (c) 20gm
- (d) 65gm

92. The bodily function of food is-

- (a) gives energy
- (b) formation of tissue and its wear and tear
- (c) to develop immunity in the body
- (d) all of the above

93. Energy yielding food elements are -

- (a) Carbohydrates
- (b) fat
- (c) protein
- (d) all of the above

94. A Pregnant women should give-

- (a) dry fruits
- (b) whole pulses
- (c) wheat flour with bran
- (d) all of the above

95. The usefulness of which nutritional elements is increased by fermenting?

- (a) protein
- (b) carbs
- (c) fat
- (d) minerals

96. प्रोटीन के पाचन से बनता है :-

- (a) अमीनो अम्ल
- (b) ग्लूकोज
- (c) ग्लिसरोल एवं वसीयम
- (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

97. प्रोटीन की पूर्ति के खाने वालों में से कौन सा सबसे बड़ा स्रोत है :-

- (a) हरी सब्जी
- (b) मूँगफली एवं सोयाबीन
- (c) दाल
- (d) पपीता

98. दूध में किस विटामिन का प्रभाव ही होता है

- (a) विटामिन ए
- (b) विटामिन बी
- (c) विटामिन सी
- (d) उपर्युक्त सभी विटामिन्स

99. हमें संतुलित आहार लेना चाहिए क्योंकि

- (a) यह स्वादिष्ट होता है
- (b) इससे स्वास्थ्य ठीक रहता है
- (c) इससे आहार संबंधित समस्त आवश्यकता की पूर्ति होती है
- (d) इससे सौंदर्य में वृद्धि होती है

100. पेक्टिन पाया जाता है

- (a) दूध में
- (b) अनाज में
- (c) पके फलों में
- (d) चीनी में

101. फलों में अभोज्यभाग कितने प्रतिशत होता है

- (a) 25%
- (b) 30%
- (c) 39%
- (d) 49%

96. The following is made by the designation of protein?

- (a) Amino acid
- (b) Glucose
- (c) glycerol and fatty acid
- (d) none of these

97. Which of the following is a best source of protein?

- (a) green vegetables
- (b) peanut and soyabean
- (c) pulses
- (d) papaya

98. Which vitamin is mostly deficient in milk ?

- (a) vitamin A
- (b) vitamin D
- (c) vitamin C
- (d) all of the above vitamins

99. We should take balanced diet because -

- (a) it is tasty
- (b) it is good for health
- (c) it fulfills all the dietary requirements.
- (d) it enhances the beauty

100. Pectin is found in -

- (a) milk
- (b) cereals
- (c) ripened fruit
- (d) sugar

101. What is the percentage of indigestible pent in fruit?

- (a) 25%
- (b) 30 %
- (c) 39%
- (d) 49%

102. केला में कार्बोजिकितनी मात्रा होती है

- (a) 20% (b) 23% (c) 25% (d) 32%

103. सेब में कितने प्रतिशत प्रोटीन पाई जाती है

- (a) 3% (b) 4% (c) 5% (d) 5%

104. शुद्ध घी में मिलावट की जाती है

- (a) लेड ऑक्साइड (b) वनस्पति (C) घी (d) गोंद रॉल

105. अनाज में मिलावट की जाती है

- (a) खड़िया (b) चर्बी (c) सड़ा गुना (d) अनाज कंकड़

106. फीसे धनिया में मिलावट की जाती है ?

- (a) गोंद (b) कंकड़ (C) पत्थर (d) लकड़ी का बुरादा

107. आम बेर खुमानी किस वर्ग के फल होते हैं

- (a) बैलस्टा (b) पोम (C) बीजयुक्त (d) संग्रहित फल

108. कच्ची मूँगफली को नमीयुक्त स्थान में संग्रहित करने पर उसमें उत्पन्न हो जाता

- (a) यीस्ट (B) बैक्टीरिया (C) कीटाणु (d) मोल्ड

109. कालीमिर्च में मिलावट की जाती है।

- (a) पीली मिट्टी (b) पपीते का बीज
(c) तरबूज का बीज (d) घोड़ेकी लीद

102. How many carbs are in banana

- (a) 20% (b) 23% (c) 25% (d) 32%

103. How many Protein are in the Apple ?

- (a) 3% (b) 4% (c) 5% (c) 5%

104. Pure ghee is adulterated by

- (a) lead oxid (b) vans pati ghee
(c) gand (d) rau

105. Cereals is adulterated with -

- (a) kharia (b) animal fat
(c) perpetual grain (d) pebbles

106. Grounded coriander is adulterated with -

- (a) gond (b) pebbles
(c) stones (d) sits of woods

107. Mango, ;plam, apricot are fruits of which Clara ?

- (a) bailesta (b) pom (c) seeded (d) stored fruit

108. What happens when Row groundnut is stored in a most place?

- (a) yeast (b) bacteria (c) germs (d) mold

109. Black pepper is adulterated with -

- (a) Yellow clay (b) papaya seed
(c) watermelon seed (d) horse dura

110. किन बर्तन में अम्लयुक्त भोजन पकाने से विधाकृ हो जाता है?

- (a) स्टील के (b) पीतल के (c) मिट्टी के (d) लोहे के

111.आहारिय मिलावर का अर्थ है

- (A) खाद्य पदार्थों का विषैला होना
(B) खाद्य पदार्थों का साथ पदार्थ की गुणवत्ता का स्तर निम्न होना
(C) खादा पदार्थ का दूषित होना
(D) इनमें से कोई नहीं

112.खाद्य संरक्षण का तरीका कौन सा होता है?

- (a) प्रशीतन (b) खमीरीकरण (c) निर्जलीकरण (d) ऑक्सीकरण

113. मानव शरीर में प्रोटीन का काम है ?

- (a) भोजन को पचाना (b) दूरी पूरी कोशिकाओं की मरम्मत करना
(c) दाँतों को मजबूत बनाना (d) रक्त संचालन को ठीक करना

114.भारत की स्वास्थ्य समस्या है ?

- (a) संक्रामक रोग की समस्या (b) बढ़ती जनसंख्या की समस्या
(c) पोषण की समस्या (d) उपर्युक्त सभी

115. संतुलित आहार न ग्रहण करने से व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है (a)

शारीरिक शक्ति की जीवता (b) कमजोरी

- (c) भार में कमी (d) उपर्युक्त

116. भोजन का अनिवार्य अवयव है ?

- (a) ग्लूकोज (b) प्रोटीन (c) स्टार्च (d) कार्बोहाइड्रेट्

110. In which utensils it becomes toxic by cooking salty food on acid food ?

- (a) Steel (b) Clay pot
(c) Brass pot (d) Iron pot

111. Dietary adulteration means :-

- (a) Food become toxic (b) Poor quality of food
(c) Food contamination (d) None of these

112. What is the method of food preservation ?

- (a) Freezing (b) Fermentation
(c) Delyolnation (d) Oxidation

113. The function of protein in the human body is?

- (a) Cook food (b) Repair broken cells
(c) Strength teeth (d) Maintain blood circulation

114. India's health problem is :-

- (a) Infection diseases problem
(c) Nutritional Problem (d) All of the above

115. What are the effects of not having a balanced diet on a person ?

- (a) Loss of Physical strength (b) Weakness
(c) Loss of weight (d) All of the those

116. Essential ingredient of food is:-

- (a) Glucose (b) Protein (c) Starch
(d) Carbohydrate

117.निम्नलिखित में से कौन सा पदार्थ मानव शरीर में ईंधन का काम करता है ?

- (a) प्रोटीन (b) विटामिन (c) कार्बोहाइड्रेट (d) जल

118.शब्द में मुख्यतः होते हैं-

- (a) प्रोटीन (b) विटामिन (c) कार्बोहाइड्रेट (d) वसा

119.निम्नलिखित में से सर्वाधिक ऊर्जा प्रदान करता है?

- (a) विटामिन (b) खनिज लवण (c) कार्बोहाइड्रेट (d) प्रोटीन

120.प्रोटीन को निम्नलिखित में से क्या माना जाता है?

- (a) शरीर का निर्माण करने वाला (b) ऊर्जा उत्पादक
(c) विनियामक (d) स्थलुवर्धक

121.निम्नलिखित में से किससे ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है?

- (a) प्रोटीन (b) विटामिन (c) वसा (d) हार्मोन

122.पोषण मानव प्राथमिक जीवन की आवश्यकता है

- (a) प्राथमिक (b) द्वितीयक (c) तृतीयक (d) कोई भी नहीं

117.Which of the following substance acts as a fuel to the human body?

- (a) Protein (b) Vitamin
(c) Carbohydrate (d) Water

118. Honey mainly contain:-

- (a) Protein (b) Carbohydrate
(c) Fat (d) Vitamin

119. Which of the following provides the most energy ?

- (a) Carbohydrate (b) Protein
(c) Vitamin (d) Minerals

120 Protein is considered what is the following

- (a) A body builder (b) A energy producer
(c) A Regulatory (d) A Naro enhancer

121. Which of the following does not give energy?

- (a) Fat (b) Hormone (c) Protein (D) Vitamin

122. Nutrition is the need to human life

- (a) Primary (b) Secondary
(c) Tertiary (d) None of these

123. आहार आयोजन एक..... है?

- (a) कला और कौशल (b) विज्ञान और कौशल
(c) उपरोक्त दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

124. प्रोटीन की आवश्यकता निम्नलिखित में से किन बातों पर निर्भर है? (a) आयु (b) शारीरिक एवं स्वास्थ्य स्थिति
(c) दिनचर्या एवं क्षमता (d) उपरोक्त सभी

125. पत्तेदार सब्जियों के 100 ग्राम में प्रोटीन की मात्रा होती है ?

- (a) 35 ग्राम (b) 2 ग्राम (c) 11 ग्राम (d) 3-4 ग्राम

126. कार्बोहाइड्रेट की अधिकता से होती है ?

- (a) मधुमेह (b) हृदय का पक्षाघात
(c) पाचन शक्ति तथा मसूड़े खराब (d) इनमें से सभी

127. आहार आयोजन किससे प्रभावित नहीं होता ?

- (a) परिवार में लोगों की संख्या (b) फूड ग्रुप के प्रति अज्ञानता
(c) आवास (d) इनमें से कोई नहीं

128. निम्न में से सब्जियां क्या प्रदान नहीं करती?

- (a) जल (b) ऊर्जा (c) राफेल (d) खनिज लवण

123. Diet Planning is a.....

- (a) Art & Skill (b) Science & Skill
(b) Both a & b (c) None of these

124. Protein requirement depends on which of the following?

- (a) Age (b) physical & health status
(c) Routine & labour (d) All of the above

125. The amount of protein in 100 grams of leafy vegetables is:-

- (a) 35 gm (b) 11 gm (c) 2 gm (d) 3-4 gm

126. Which of the following is caused by an excess of carbohydrate?

- (a) Diabetes (b) Heart flabby
(c) low digestibility and (d) All of the above

127. Diet plan is not influenced by:-

- (a) Number of person in the family
(b) Ignorance about food group
(c) House (d) None of these

128. Vegetables does not provide which of the following?

- (a) Water (b) Energy (c) Roughage (d) Mineral

129. सिरका है

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (a) अम्लीय पदार्थ | (b) क्षारीय पदार्थ |
| (c) चिकनाई विलायक | (d) चिकनाई अवशोषक |

130. बच्चों में असमर्थता हो सकती है?

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (a) जन्म पूर्व से | (b) जन्म के समय में |
| (c) जन्म के पश्चात से | (d) इनमें से सभी |

131. गर्भावस्था में रक्त में किस तत्व की कमी हो जाती है?

- (a) थायमिन (b) कैल्शियम (C) कैलोरी (d) नियासिन

132. ज्यादा उष्मा और शक्ति उत्पादन करनेवाला पदार्थ है?

- (a) वसा (b) कार्बोहाइड्रेट (c) प्रोटीन (d) कैल्शियम

133. थायमिन है

- (a) विटामिन C (b) विटामिन B₂ (c) विटामिन B₆ (ख) विटामिन B₁

134. विटामिन E का रासायनिक नाम है

- (a) रेटिनॉल (b) राइबोफ्लेविन (C) पायरीडाक्सीन (d) टोकोफेराल

135. निम्नलिखित में से कौन सी विटामिन की जमने में आवश्यकता होती है?

- (a) विटामिन A (b) विटामिन C (c) विटामिन E (d) विटामिन K

129. Vinegar is:-

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| (a) Acidic substance | (b) Alkalize material |
| (c) lubricating solvent | (d) lubricating absorber |

130. Children may be disabled:-

- | | |
|---------------------|------------------------|
| (a) Before birth | (b) All the time birth |
| (c) After the birth | (d) All of the above |

131. Which element is lacking in the blood during pregnancy?

- | | |
|--------------|-------------|
| (a) Thiamine | (b) Calcium |
| (c) calorie | (d) Niacin |

132. A substance that produces more heat and power is:-

- | | | |
|-------------|------------------|-------------|
| (a) fat | (b) carbohydrate | (c) Protein |
| (d) Calcium | | |

133. Thiamine is.....

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (a) Vitamin C | (b) Vitamin B ₂ |
| (c) Vitamin B ₆ | (d) Vitamin B ₁ |

134. The Chemical name Vitamin E is –

- | | |
|----------------|----------------|
| (a) Retinol | (b) Riboflavin |
| (c) Pyridoxine | (D) Tocopheral |

135. Which of the following vitamin is involved in cutting of blood ? (a) Vitamin A
(b) Vitamin C (c) Vitamin E (d) Vitamin K

136. इनमें वसा में कौन विलग नहीं होता है?

- (a) विटामिन A (b) विटामिन B (c) विटामिन E (d) विटामिन K

137. बीमारी, ब्रत या उपवास की अवस्था में कौन हमारे शरीर को प्रोटीन से ही ऊर्जा प्राप्त करवाती है।

- (a) प्रोटीन (b) वसा (c) कार्बोहाइड्रेट (d) जल

138. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति के शर्करा युक्त पदार्थों

- (a) गुड़ (b) बुरा (c) शक्कर (d) उपयुक्त सभी

139. कार्बोहाइड्रेट के स्टार्च युक्त पदार्थ हैं।

- (a) गेहूं (b) जौ (c) बाजरा (d) उपर्युक्त सभी

140. वह कार्बोनाइट जिसमें शर्करा की एक ही इकाई होती है, उसे क्या कहते हैं?

- (a) मोनो सैकराइड (b) डाई सैकराइड
(c) पॉली सैकराइड (d) ग्लूकोज

141. नियासिन की कमी से कौन-सा रोग होती है?

- (a) पैलाग्र (b) रिकेट्स (c) स्कर्वी (d) गतौंधी

142. रेफ्रिजरेटर का प्रयोग होता है

- (a) प्रशीतन में (b) किम्बन में (c) निर्जलीकरण में (d) कोई नहीं

136. Which of these does not dissolve in fat?

- (a) Vitamin A (b) Vitamin C
(c) Vitamin E (d) Vitamin K

137. In The State of illness fasting who gets our body energy from protein?

- (a) Protein (b) Carbohydrate (c) Fat (d) Water

138. Sugary source of carbohydrate are :-

- (a) Jaggery (b) Grounded jaggery
(c) Sugar (d) All of the above

139. Starchy source of carbohydrate are:-

- (a) Wheat (b) Jaw
(c) Bajra (d) all of the above

140. A carbohydrate that contains only one unit of sugar is called:-

- (a) Mono sacharide (b) dia sacharide
(c) poly sacharide (d) Glucose

141. Which disease is caused due to deficiency of Niacin?

- (a) Pellegra (b) Rickets
(c) Scurvy (d) Night blindness

142. Use of Refrigerator is :-

- (a) In freezing (b) in fermentation
(c) In dehydration (d) None of these

143. निम्नलिखित विटामिन में से किसमें कोबाल्ट होता है?

- (a) विटामिन K
- (b) विटामिन B12
- (c) विटामिन B6
- (d) विटामिन B2

144. निम्नलिखित विटामिन में से कौन-सा शरीर में भंगारित नहीं होता है?

- (a) विटामिन A
- (b) विटामिन C
- (c) विटामिन D
- (d) विटामिन E

145. निम्नलिखित में से कौन विटामिन A का सर्वोत्तम स्रोत है

- (a) गाजर
- (b) बैंगन
- (c) निम्बू
- (d) चावल

146. विटामिन खट्टे फलों में पाया जाता है ?

- (a) विटामिन A
- (b) विटामिन B
- (c) विटामिन C
- (d) विटामिन D

147. निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन जलमें घुलनशील है ?

- (a) विटामिन A
- (b) विटामिन D
- (c) विटामिन E
- (d) विटामिन C

143. In which of the following vitamins cobalt is present?

- (a) Vitamin K
- (b) Vitamin B12
- (c) Vitamin B6
- (d) Vitamin B2

144. Name the vitamin in the following which is not stored in our body?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin D
- (d) Vitamin E

145. Which one from the following is a best source of Vitamin A?

- (a) Carrot
- (b) Brinjal
- (c) lemon
- (d) Rice

146. Name the vitamin which is present in citrus fruit?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin D

147. Which one in the following is a water soluble vitamin?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin D
- (c) Vitamin E
- (d) Vitamin C

148. रक्त सकन्दन में कौन विटामिन क्रियाशील होता है?

- (A) विटामिन D
- (b) विटामिन A
- (c) विटामिन C
- (d) विटामिन K

149. सून साइन (sun shine) विटामिन है

- (a) विटामिन B
- (b) विटामिन C
- (c) विटामिन D
- (d) विटामिन A

150. निम्नलिखित में से कौन सा रोग रक्तदान द्वारा नहीं फैलता है ?

- (a) हेपटाइटिस
- (b) टाइफाइड
- (c) एचआईवी
- (d) मलेरिया

148. Which vitamin is achieve in blood coagulation ?

- (a) Vitamin D
- (b) Vitamin A
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin K

149. Name the sun-shine vitamin?

- (a) Vitamin B
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin D
- (d) Vitamin A

150. Which of the following diseases is not spread by blood transfusion?

- (a) Hepatitis
- (b) Typhoid
- (c) HIV
- (d) Malaria

151. पौष्टिक तत्व है ?

- (a) प्रोटीन (b) खनिज एवं विटामिन (c) वसा एवं कार्बोज (d) उपयुक्त

सभी Nutritions Elements are-

- (a) Protein (b) Minerals and Vitamins
(c) Fats & Carbohydrates (d) All of the Above

152. भोजन का कार्य नहीं है ?

- (a) शारीरिक कार्य (b) मानसिक कार्य (c) मनोवैज्ञानिक कार्य (d) सामाजिक कार्य.

Food does not work as-

- (a) Physical Work (b) Mental Work
(c) Psychological Work (d) Social Work

153. ऊर्जा उत्पन्न करने वाले भोज्य तत्व हैं ?

- (a) कार्बोहाइड्रेट (b) वसा (c) प्रोटीन (d) उपयुक्त सभी

Energy yielding food elements are

- (a) Carbohydrates (b) Fats (c) Proteins (d) All of the above

154. शरीर में तंतुओं का निर्माण करने वाले पौष्टिक तत्व है ?

- (a) प्रोटीन (b) खनिजलवण (c) जल (d) उपयुक्त सभी

What are the nutrients that make up the body?

- (a) Protein (b) MineralsSalt (c) Water (d) All of the above

155. आहार ग्रहण करना आवश्यक होता है ?

- (a) वृद्धि एवं विकास के लिए (b) ऊर्जा प्राप्ति के लिए
(c) रोगों से बचाव के लिए (d) उपयुक्त सभी के लिए

Is it necessary to take food ?

- (a) for growth & development (b) to get energy

- (c) To prevent diseases (d) All of the above

156. कार्बोहाइड्रेट की प्राप्ति मुख्य रूप से होती है ?

- (a) मांस से (b) अंडों (c) खाद्यनो एवम शर्करा से (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Carbohydrates are mainly obtained ?

- (a) meat (b) eggs (c) from food and sugar (d) none of the above

157. निम्नलिखित में से किससे भोज्य पदार्थ में प्रोटीन नहीं पाया जाता है

- (A) मांस या मछली (B) सोयाबीन (C) आलू (D) मटर

. Protein is not found in which of the following ?

- (A) Meat or Fish(B) Soyabean (C) Potato (D) Pea

158. वसा में घुलनशील विटामिन है ?

- (A) विटामिन बी (B) विटामिन सी (C) विटामिन ए (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

.Fat soluble vitamin are -

- (A) Vitamin B (B) Vitamin C (C) Vitamin A D) None of the above

159. आवश्यकता से अधिक वसा एवं कैलोरी का परिणाम है ?

- (A) चेचक (B) पेंचिश (C) मोटापा (D) संक्रामक रोग

Excess of the fats and calories result is ?

- (A) Chicken pox (B) Dysentery (C) Obesity (D) Infections disease

160. विटामिन एक ही कमी से कौन सा रोग उत्पन्न हो सकता है ?

- (A) गलकंड (B) रत्तौंधी (C) लकवा (D) इनमें से कोई नहीं

Which disease can arise due to deficiency of Vitamin A ?

- (A) Goitre(B) night Blindness (C) paralysis (D) None of these

161. विटामिन डी की कमी से बच्चों में कौन सा रोग उत्पन्न हो जाता है ?

- (A) रत्तौंधी (B) गलगंड (C)रिकेट्स (D) लकवा

Vitamin D deficiency causes which disease in children?

- (A) night blindness (B) goiter (C) rickets (D) paralysis

162. निम्नलिखित में से किसमें थायमिन नहीं पाया जाता है ?

- (A) मूंगफली (B) सोयाबीन (C)अंकुरित दालें (D) दूध

Thiamine is not found in which of the following?

- (A) Peanut (B) Soyabean (C) Sprouted pulses (D) Milk

163. व्यक्ति में विटामिन सी की अत्यधिक कमी से कौन सा रोग उत्पन्न हो सकता है ?

- (A) लकवा (B) स्कर्फी (C) क्षय रोग (D) डिफ्टेरिया

Which disease can arise due to excessive deficiency of Vitamin C in a person?

- (A) Paralysis (B) Scurvy (C) Tuberculosis (D) Diphtheria

164. निम्नलिखित में से किसमें विटामिन सी का स्रोत नहीं पाया जाता है ?

- (A) टमाटर (B) संतरा (C) आलू (D) मिठू

Which of the following is not a source of Vitamin C?

- (A) Tomato (B) Orange (C) Potato (D) Lemon

165. आहार में लोहे की कमी से कौन सा रोग उत्पन्न हो सकता है ?

- (A) अनीमिया (B) स्कर्फी (C) क्षय रोग (D) इनमें से कोई नहीं

Which disease can arise due to lack of iron in the diet?

- (A) Anemia (B) Scurvy (C) Tuberculosis (D) None of these

In the following which vitamin deficiency causes bleeding gums and loosening teeth?

- (a) vitamin a (b) vitamin b (c) vitamin c (d) vitamin d

197. विटामिन सी का रासायनिक नाम क्या है ?

- (A) सार्कोट्रिक अम्ल (B) एस्कार्बिक अम्ल (C) ऑक्जेलिक अम्ल (D) नार्सिट्रिक अम्ल

The chemical name of vitamin C is –

- (a) citric acid (b) scorbic acid (c) oxalic acid (d) nitric acid

198.प्रातः कालीन धूप मानव शरीर में निष्पत्तिखित में से कौन सा विटामिन उत्पन्न होता है ?

- (A) विटामिन ए (B) विटामिन बी (C) विटामिन सी (D) विटामिन डी

Which of the following vitamins is produced in the human body in the morning sun?

- (a) vitamin a (b) vitamin b (c) vitamin c (d) vitamin d

199.मछलियों के यकृत के तेल में किसकी प्रचुरता होती है ?

- (A) विटामिन A (B) विटामिन सी (C) विटामिन डी (D) विटामिन ई

What is abundant in fish liver oil?

- (a) vitamin a (b) vitamin c (c) vitamin d (d) vitamin e

200. मनुष्य के नेत्रों के स्वास्थ्य संचालन के लिए किस विटामिन का संबंध है ?

- (A) विटामिन ए (B) विटामिन बी (C) विटामिन सी (D) विटामिन के

Which vitamin is related to the healthy operation of human eyes?

- (a) vitamin a (b) vitamin b (c) vitamin c (d) vitamin k

201. कौन सा विटामिन जल मे घुलनशील है—
(क) विटामिन 'सी' (ख) विटामिन 'सी'
(ग) विटामिन 'ए' (घ) विटामिन 'ई'

202. कार्बोहाइड्रेट की प्राप्ति मुख्य रूप से होती है—
(क) मांस से (ख) अण्डों से
(ग) खद्यान्नों एवं शर्करा से (घ) उपयुक्त मे से कोई नहीं

203. शरीर के निर्माण, विकास एवं वृद्धि मे मुख्य योगदान होता है—
(क) वसा का (ख) कार्बोहाइड्रेट का
(ग) प्रोटीन का (घ) विटामिनों का

204. आहार ग्रहण करना आवश्यक होता है—
(क) वृद्धि एवं विकास के लिए (ख) ऊर्जा प्राप्ति के लिए
(ग) रोगों से बचाव के लिए (घ) उपर्युक्त सभी के लिए

205. वसा मे घुलनशील विटामिन है—
(क) विटामिन बी (ख) विटामिन सी
(ग) विटामिन ए (घ) उपयुक्त मे से कोई नहीं

206. भोजन मे ऊर्जा का प्रमुख साधान है—
(क) कार्बोहाइड्रेट (ख) प्रोटीन
(ग) खनिज लवण (घ) विटामिन

207. प्रोटीन प्राप्ति का मुख्य वनस्पतिजन्य स्रोत है—
(क) सब्जियाँ (ख) फल
(ग) सोयाबिन एवं दालों (घ) सलाद

201. Which Vitamin is Soluble In water?

- (a) Vit C (b) Vit D
(c) Vit A (d) Vit E

202. Carbohydrate is mainly found in-

- (a) Meat (b) Egg
(c) Creels and Sugar (d) None of the above

203. The main noel in growth formation development
of body is

- (a) Fat (b) Carbohydrate
(c) Protein (d) Vitamins

204. Intake of good id necessary

- (a) Growth and development
(b) Source of energy
(c) Invention from diseases
(d) All of above

205. Which vitamin is soluble in fat?

- (a) Vitamin B (b) Vitamin C
(c) Vitamin A (d) None of the above

206. Main source of energy in food is-

- (a) Carbohydrate (b) Protein
(c) Mineral (d) Vitamin

207. The Main vegetables of protein is-

- (a) Vegetables (b) Fruits
(c) Soya beans (d) Salad

208. कौन सा आहार सम्पूर्ण आहार है—

- (क) फल (ख) दूध
(ग) दही (घ) मास

209. दूध मे किस विटामिन का प्राय়: अभाव ही होता है—

- (क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी
(ग) विटामिन सी (घ) उपयुक्त सभी विटामिन्स

210. आँखो की सुरक्षा के लिए कौन सा विटामिन आवश्यक है—

- (क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी
(ग) विटामिन सी (घ) विटामिन डी

211. प्राणी जगत के भोज्य पदार्थ क्या है—

- (क) मांस ,मछली व अण्डा (ख) अण्डा, ब्रेड व बिस्कुट
(ग) दाल,फलियाँ व सोयाबीन (घ) मांस , चुकन्दर व मछली

212. सभी रसेदार खट्टे फलों मे कौन सा विटामिन पाया जाता है—

- (क) विटामिन ए (ख) विटामिन बी
(ग) विटामिन सी (घ) विटामिन डी

213. शरीर मे द्रवों की मात्रा को नियंत्रित रखता है;वह क्या है—

- (क) प्रोटीन (ख) जल
(ग) खनिज लवण (घ) लौह लवण

214. शरीर को तुरन्त ऊर्जा प्रदान करने वाला पोषक तत्व है—

- (क) प्रटीन (ख) जल
(ग) कार्बोहाइड्रेट (घ) खनिज लवण

208. Which food is complete food ?

- (a) Fruits (b) Milk
(c) Curd (d) Meat

209. Which Vitamin is lack in milk ?

- (a) Vitamin A (b) Vitamin D
(c) Vitamin C (d) all above vitamins

210. Which vitamin is necessary for protection of eyes?

- (a) Vitamin A (b) Vitamin B
(c) Vitamin C (d) Vitamin D

211. What is the food of animal source ?

- (a) Meat, fish & egg
(b) Egg, bread & Biscuit
(c) Pulse, legumes & soya bean
(d) Meat, beetroot & Fish

212. Which vitamin is found in verge citrus fruits ?

- (a) Vitamin A (b) Vitamin B
(c) Vitamin C (d) Vitamin D

213. What Controls the amount of liquid in body?

- (a) Protein (b) Water
(c) Minerals (d) Iron

214. Which nutrient gives instant energy in body ?

- (a) Protein (b) Fat
(c) carbohydrate (d) Minerals

215. हमें संतुलित आहार लेना चाहिए;—क्योंकि

- (क) यह स्वदिष्ट होता है।
- (ख) इससे स्वाथ्य ठीक रहता है।
- (ग) इसमें आहार सम्बन्धी समस्त आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं।
- (घ) इससे सौन्दर्य में वृद्धि होती है।

216. दुध में प्रोटीन किस रूप में होती है।

- (क) एल्युमिन
- (ख) केसीन
- (ग) मायोसिन
- (घ) ब्लूटिन

217. कैल्सियम प्राप्ति का प्रमुख साधन हैं—

- (क) हरा धनिया
- (ख) गाजर
- (ग) दुध
- (घ) मांस

218. प्रोटीन का आवश्यक अवयव हैं—

- (क) कार्बन
- (ख) हाइड्रोजन
- (ग) नाइट्रोजन
- (घ) इसमें से सभी

219. अण्डे का भाग नहीं हैं—

- (क) एल्युमिन
- (ख) ग्लोब्यूमिन
- (ग) केसीन
- (घ) चैलेज

220. विटामिन A सबसे अधिक मात्रा में किस फल में मिलता है—

- (क) केला
- (ख) पपीता
- (ग) सेब
- (घ) औंवला

215. We should take balance food, because —

- (a) It is tasty
- (b) For good health
- (c) all the requirement related to food is fulfils by it
- (d) It increase the beauty

216. Which form of protein is found in milk ?

- (a) Albumin
- (b) Kisen
- (c) Miocene
- (d) Blue -tin

217. The main source of calcium is —

- (a) Green coriander
- (b) carrot
- (c) Milk
- (d) Meat

218. The essential element of protein is —

- (a) Carbon
- (b) Hydrogen
- (c) Nitrogen
- (d) All the above

219. Which is not a part of egg ?

- (a) Albumin
- (b) Water
- (c) Kisen
- (d) Chalazae

220. Which fruit has most amount of vitamin A?

- (a) Banana
- (b) Papaya
- (c) Apple
- (d) Awla/amlia

221. कौन-सा पदार्थ लेने से हमें तुरन्त ऊर्जा मिलती है—

- | | |
|---------------|-------------|
| (क) विटामिन | (ख) ग्लूकोज |
| (ग) प्रोटीन्स | (ध) लवण |

222. दाँतों को मजबूत करने वाला तत्व कौन सा है ?

- | | |
|-------------|--------------------|
| (क) प्रोटीन | (ख) कार्बोहाइड्रेट |
| (ग) वसा | (ध) कैल्सियम |

223. ऊर्जा उत्पादक पौष्टिक तत्व है—

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| (क) वसा एंव खनिज लवण | (ख) ग्लूकोज |
| (ग) वसा एंव कार्बोहाइड्रेट | (ध) विटामिन एंव खनिज लवण |

224. चवल तथा दाले बार-2 धोने से कौन सा पौष्टिक तत्व हो है—

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (क) विटामिन ए | (ख) विटामिन के |
| (ग) विटामिन बी समूह | (ध) इनसे से कोई नहीं |

225. सब्जियाँ व फलों को छोटे-2 टुकड़ों में काटने से नष्ट होता जाता है ?

- | | |
|----------------|------------|
| (क) विटामिन ए | (ख) कैलोरी |
| (ग) विटामिन सी | (ध) ये सभी |

226. कौन विटामिन रक्त जमने के लिए आवश्यक है ?

- | | |
|--------|--------|
| (क) बी | (ख) डी |
| (ग) इअ | (ध) के |

227. चाये में उपस्थित किस पदार्थ से हृदय की धड़कन व रक्त प्रवाह में तेजी आ सकती है ?

- | | |
|----------------|------------------|
| (क) टेनिन एसिड | (ख) कफीन |
| (ग) थियोफायलिन | (ध) वोलेटाइल ऑयल |

221. Which element gives us instant energy?

- | | |
|--------------|--------------|
| (a) Vitamin | (b) Glucose |
| (c) Proteins | (d) Minerals |

222. Which element makes the teeth strong?

- | | |
|-------------|------------------|
| (a) Protein | (b) Carbohydrate |
| (c) Fat | (d) Calcium |

223. Energy giving nutrient –

- | |
|--------------------------|
| (a) Fat and minerals |
| (b) Mineral & protein |
| (c) Fat and carbohydrate |
| (d) Vitamin and minerals |

224. Which nutrient gets destroyed by washing and pluses?

- | | |
|---------------------|-------------------|
| (a) Vitamin A | (b) Vitamin K |
| (c) Vitamin B group | (d) all the above |

225. What gets destroyed by cutting vegetables and fruits?

- | | |
|---------------|-------------------|
| (a)Vitamin A | (b) Calorie |
| (c) Vitamin C | (d) All the above |

226. Which vitamin is necessary for blood coagulation?

- | | |
|-------|-------|
| (a) B | (b) D |
| (c) E | (d) K |

227. Elements present in teas which are tune heart NATE and blood circulation?

- | | |
|-----------------|------------------|
| (a) Tannin acid | (b) Caffeine |
| (c) Thiofylin | (d) Volatile oil |

228. किस मसाले से भूख बढ़ती है मानसिक सन्तोष व पोषक तत्व प्राप्त होते हैं।

- (क) जीरा (ख) सौंफ
(ग) अजवाइन (ध) इनमें से सभी

229. किस मसाले से विटामिन सी व कैरोटोन की प्राप्ति होती है ?

- (क) हल्दी (ख) हरी मिर्च
(ग) जीरा (ध) सौंफ

230. मसालो से लाभ है –

- (क) भोजन स्वादिष्ट बनता है (ख) पाचन में सहायक
(ग) भूख को बढ़ाते हैं (ध) उपर्युक्त सभी

231. अधिक मदिरा पीने से कौन सी पाचन ग्रन्थि नष्ट हो जाती है

- (क) अग्न्याशयी ग्रन्थि (ख) पक्वाशविक ग्रन्थि
(ग) जठर ग्रन्थि (ध) पकृत ग्रन्थि

232. मसालो का प्रयोग किस मात्रा में करना लाभप्रद होता है ?

- (क) कम (ख) सीमित
(ग) अधिक (ध) कोई सीमा नहीं

233. हरी सब्जियाँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?

- (क) वे सलाद में अच्छी दिखाई देती हैं
(ख) वे दाँतों को चमकदार रखती हैं
(ग) वे ज्यादा मात्रा मात्रा विटामिन व खनिज लवन रखती हैं
(ध) इनमें से कोई नहीं

234. किस भोजन में प्रोटीन पाया जाता है ?

- (क) ब्रोकली (ख) मीट
(ग) पाई (ध) पिज्जा

228. Which spices increase gives mutual satisfaction and Nutrients?

- (a) Cumin (b) Anise
(c) Caraway (d) All the above

229. Vitamin C and carotene is present in which spice?

- (a) Turmeric (b) green chilies
(c) Cumin (d) Anise

230. Advantage of spiced

- (a) It makes food tasty (b) Helps indigestion
(c) Increase number (d) All the above

231. Which digestive gland is destroyed by drinking excess alcohol

- (a) Pancreatic gland (b) Gallbladder gland
(c) Lactic gland (d) Liver gland

232. The use of spices is useful in which amount

- (a) Less (b) Limited
(c) More (d) Unlimited

233. Why are green vegetables important ?

- (a) They look good in salad
(b) they keep your teeth shiny
(c) They have lots of vitamins and minerals
(d) None of these

234. Protein can be found in which food

- (a) Broccoli (b) Meat
(c) Pie (d) Pizza

235. खाघ पदार्थ जो ससमान्यत 1 वर्ष तक खराब नहीं होते जैसे अनाज, चावल, दाल, कहलाते हैं।

- (क) विनार्प खाघ पदार्थ (ख) अर्ध विमार्य पदार्थ
- (ग) अविमार्प खाघ पदार्थ (ध) संश्लेषित खाघ पदार्थ

236. PFA का पुरा नाम क्या हैं

- (क) प्रीवेन्सन आफ फूड एक्ट
- (ख) प्रोटेक्सन आफ फूड एक्ट
- (ग) प्रोटेक्सन आफ फूड एडल्ट्रेसन एक्ट
- (ध) सभी सही हैं

237. विटामिन डी के स्रोत हैं

- (क) सूर्य की रोशनी (ख) अनाज
- (ग) सब्जी (ध) फल

238. निम्नलिखित आहार सर्वेक्षण की विधि नहीं है

- (क) खाघ पदार्थ लेने की आवृत्ति का प्रमानपत्र
- (ख) BMI
- (ग) 24 घंटे अनुस्मरण विधि
- (ध) खाघ पदार्थ वनज करना

239. इनमे से कौन भोजन संदूषित करता है ?

- (क) सूक्ष्मजीव (ख) हवा
- (ग) तापमान (ध) उपर्युक्त सभी

240. इनमे से कौन भोजन पदार्थों में परिश्वरण का करना है ?

- (क) पोषक मूल्यों में बढ़ोतरी
- (ख) दैनिक आहार में विविधता
- (ग) भोज्य पदार्थों को नष्ट होने से बचाना
- (ध) उपर्युक्त सभी

235. Food items that do not spoil for 1 year such as cereal pulses called as ?

- (a) Perishable food (b) Semi perishable food
- (c) Non-perishable food (d) Synthetic food

236. The full form of PFA is

- (a) Prevention of food
- (b) Protection of food act
- (c) Prevention of food adulteration act
- (d) None of above is correct

237. Source of vitamin D

- (a) Sun rays (b) Cereal
- (c) Vegetable (d) Fruit

238. Which of the following is not a process of dietary sunray.

- (a) Crytilicats of frequency of taking food items
- (b) BMI
- (c) 24 hour recall method
- (d) Weighing food

239. What should be given to baby after birth ?

- (a) Cow's milk (b) Mother's Milk
- (c) Goat's milk (d) None of above

240. Food spoilage due to ?

- (a) Micro organism (b) Air
- (c) Temperature (d) All the above

241. इनमें से कौन खाद्य संरक्षण का तरीका है ?

- (क) पोषक मूल्यों में बढ़ोतारी
- (ख) दैनिक आहार में विविधता
- (ग) भोज्य पदार्थों को नष्ट होने से बचाना
- (ध) उपर्युक्त सभी

242. इनमें से कौन खाद्य संरक्षण का तरीका है

- (क) प्रशीतन (ख) सुडाना
- (ग) हिमीकरण (घ) उपर्युक्त सभी

243. आहार योजना को प्रभावित करने वाला कारक है ?

- (क) परिवार में सदस्यों की संख्या (ख) लिंग
- (ग) आयु (घ) इनमें से सभी

244. निम्न में से कौन भोजन संरक्षण का कारण नहीं है ?

- (क) भोजन को अधिक समय तक रखने के लिए
- (ख) बरबादी को कम करने के लिए
- (ग) खाना पकाने से बचने के लिए
- (ध) आपातकालीन आवश्यकता के लिए

245. निम्न में से किस पदार्थ का उपयोग आहार संरक्षित के लिए किया जाता है ?

- (क) नमक (ख) चीनी
- (ग) तेल (घ) इनमें से सभी

246. विषकृत भोजन करने के बाद क्या लक्षण दिखाई देता है ?

- (क) जी का मिचलना (ख) उल्टी आना
- (ग) दस्त होना (घ) इनमें से सभी

247. निम्न में से कौन अपमिक्षण का कारण है ?

- (क) नैतिकता का पतन (ख) मुनाफा कमाने का लालच
- (ग) उपभोक्ता की अज्ञानता (घ) इनमें से सभी

248. FPO मार्क वाला खाद्य पदार्थ है ?

- (क) जैन (ख) तेल
- (ग) बेसन (घ) घी

241. Which of these is a reason for preservation ?

- (a) Increasing nutritive value
- (b) Variety in daily diet
- (c) Saving food from spoilage
- (d) All the above

242. Which of these is a technique of food preservation

- (a) Refrigeration (b) Drying
- (c) Fleering (d) All of above

243. factor which after food planning is

- (a) Number of family members
- (b) Sex
- (c) Age
- (d) All of above

244. Which of the following is not a reason for food preservation ?

- (a) To keep food longer
- (b) To reduce waste
- (c) To avoid cooking
- (d) For emergency stock

245. Which of the following substance is used to preserve the food ?

- (a) Salt (b) Sugar
- (c) Oil (d) All of above

246. What are the symptoms of food poisoning

- (a) Nausea (b) Vomiting
- (c) Diarrhea (d) All of above

247. What is the reason of adulteration ?

- (a) Fall of morality (b) Great to make
- (c) Consumer ignorance (d) All of above

248. Which of these food items is with FPO make

- (a) Jam (b) Edible oil
- (c) Besant (d) Ghee

249. जैन जेली बनाने में आहार संरक्षण की किस विधि का प्रयोग होता है ?
 (क) ताप द्रारा (ख) प्रशीतन द्रारा
 (ग) निर्जलीकरण द्रारा (ध) रासायनिक पदार्थ द्रारा
250. छ माह के बच्चों को कैसा आहार देना चाहिए ?
 (क) पूरक आहार (ख) तरल आहार
 (ग) अर्दतरल आहार (ध) ठोस आहार
251. खाघ पदार्थ में मिलावट का पता लगाने का तरीका है
 (क) दृश्य परीक्षण (ख) रासायनिक परीक्षण
 (ग) भौतिक परीक्षण (ध) उपर्युक्त सभी
252. शीघ्र नष्ट होने वाला खाघ पदार्थ है।
 (क) दूध (ख) चना
 (ग) मैदा (ध) चावल
253. आहार आयोजन का महत्व है।
 (क) परिवार के लिए (ख) समाज के लिए
 (ग) स्वयं के लिए (ध) आराम के लिए
254. भोजन विषाक्त होने के कारण है।
 (क) कम पका हुआ भोजन (ख) संकमित रसोई
 (ग) पके भोजन पदार्थ को लम्बी अवधि तक रखना
 (ध) इनमें से सभी
255. कार्बोहाइड्रेट का सबसे सरल रूप होता है
 (क) फक्टोज (ख) ग्लूकोज
 (ग) गैलेक्टोज (ध) इनमें से सभी
256. भोजन का मनोवैज्ञानिक कार्य है क्या है
 (क) संतुष्टि प्रदान करना (ख) उर्जामान रखना
 (ग) स्वस्थ रखना (ध) इनमें से कोई नहीं

249. Which method of food preservation is used for making Jam Jelly ?
 (a) By heating (b) By refrigeration
 (c) By dehydration (d) By chemical substances
250. Which type of diet should be given to a six month old child
 (a) Supplement any diet (b) Liquid diet
 (c) Semi liquid diet (d) Solid diet
251. Which of these is a technique of detecting food adulteration ?
 (a) Visual test (b) Chemical test
 (c) Physical test (d) All of above
252. Which of these is a perishable food ?
 (a) Milk (b) Gram
 (c) Flour (d) Rice
253. The importance of meal planning for
 (a) The family (b) The society
 (c) Self (d) Comfort
254. Due to food poisoning are
 (a) Undercooked
 (b) Infected kitchen
 (c) Preservation of cooked food item for a long reveal
 (d) All of above
255. The simplest form of carbohydrate is
 (a) Fructose (b) yevcose
 (c) iyalactose (d) All of above
256. What is the psychological function of food ?
 (a) To provide satisfaction
 (b) To keep energy
 (c) To keep healthy
 (d) None of these

257. निम्न में से कौन खाघ संरक्षण का लाभ है ?

- (क) खाघ का सड़ने से बचाव
- (ख) वर्ष कर खाघ की उपलब्धता
- (ग) खाघ का स्वाद बरकरार
- (ध) इनमें से सभी

258. निम्न में से किनकी सहायता मिलकर रोकने में अपेक्षित है ?

- (क) खाघ निरीक्षक (ख) आम आदमी
- (ग) खाघ अपमिश्रण निवारण अधिनियम (ध) इनमें से सभी

259. माँ के स्तन से निकलने वाला पहला दूध क्या कहलाता है ?

- (क) विटामिन (ख) प्रोटीन
- (ग) कैल्शियम (ध) कोलेस्ट्रॉल

260. बच्चे को पूरक आहार कितने माह के बाद देनी चाहिए ?

- (क) 6 माह (ख) 8 माह
- (ग) 3 माह (ध) 9 माह

261. विटामिन ऐ धुलनशील है

- (क) जल में (ख) वसा में
- (ग) क और ख दोनों (ध) इनमें से कोई नहीं

262. निम्न में से किस प्रकार के भोजन में जीवाणुओं की वृद्धि तीव्र गति से होती है ?

- (क) प्रोटीनयुक्त भोजन (ख) वसायुक्त भोजन
- (ग) खनिज लवणयुक्त भोजन (ध) विटामिनयुक्त भोजन

263. खाघ अपमिश्रण निवारण अधिनियम किस वर्ष में बनाया गया?

- (क) 1954 (ख) 1976
- (ग) 1973 (ध) 1995

264. पास्चूरीकरण की प्रक्रिया निम्न पर की जाती है ?

- (क) अनाजों को संरक्षित करने के लिए
- (ख) दूध को संरक्षित करने के लिए
- (ग) दालों को संरक्षित करने के लिए
- (ध) उपयुक्त सभी

257. Which of the following is a benefit of food preservation ?

- (a) Saves food from spoilage
- (b) Provides food throughout the year
- (c) Taste of food maintained
- (d) All of above

258. Whose help is required in preventing food adulteration ?

- (a) Food inspector (b) Common man
- (c) Prevention of food adulteration act
- (d) All of above

259. What is the first milk that comes out of the mothers breasts called ?

- (a) Vitamin (b) Protein
- (c) Calcium (d) Cholesterol

260. After how many months should the child be given supplement any food ?

- (a) Six month (b) Eight month
- (c) Three month (d) Nine month

261. Vitamin A is soluble in

- (a) Water (b) Fat
- (c) a and b both (d) None of these

262. In which type of food bacteria grow at a rapid rate?

- (a) Protein rich food (b) Fatty food
- (c) Mineral rich food (d) Vitamin rich food

263. In which year the prevention of food adulteration act was formed ?

- (a) 1954 (b) 1976
- (c) 1973 (d) 1995

264. Pasteurization is aprons which is done for

- (a) Preserving cereals (b) Preserving milk
- (c) Preserving pulses (d) All of the above

265. निम्नलिखित में से कौन सा आवश्यक वसीय अम्ल है ?
(क) पामिटिक एसिड (ख) स्टीयरिक एसिड
(ग) लिनोलेइक एसिड (घ) ऑलिक एसिड
266. एक धार्ती माता प्रतिदिन लगभग कितना दूध उत्पादित करती है ?
(क) 400 मीली (ख) 1.2 लीटर
(ग) 500 मीली (घ) 850 मीली
267. शरीर में पोषक तत्वों की कमी व अधिकता से अभिप्राय है—
(क) अधिक पोषण (ख) न्यून पोषण
(ग) कुपोषण (घ) बीमारी
268. खाद्य पदार्थों के कार्यों के अधार पर निम्नलिखित को रक्षात्मक खाद्य कहा जाता है—
(क) हरी पत्तेदार सब्जियाँ (ख) गेहूँ
(ग) चावल (घ) मंडुआ
269. स्टार्च क्या है ?
(क) मोनो सैकराइड (ख) डाई सैकराइड
(ग) पाली सैकराइड (घ) मोम
270. निम्न में से कौन सा पदार्थ खाद्य संरक्षण में प्रयोग किया जाता है ?
(क) सोडियम बैंजोएट (ख) सोडियम कार्बोनेट
(ग) सोडियम एसीटेट (घ) सोडियम क्लोराइड
271. बी० एम० आई० एक व्यक्ति के बारे में बताता है—
(क) मोटापा (ख) उँचाई
(ग) हृदय चाप (घ) वयक्तित्व

265. Which of the following is an essential fatty acid ?
(a) Plasmatic acid (b) Satiric acid
(c) Linollic acid (d) Oleic acid
266. An average lactating women produces milk per day approximately
(a) 400 ml (b) 1.2 litr
(c) 500 ml (d) 850 ml
267. Deficiency and excess of nutrition in the body is referred as
(a) Over nutrition (b) Under nutrition
(c) Malnutrition (d) Disease
268. Which are the protractive foods based on their functions ?
(a) Green leafy vegetable (b) Wheat
(c) Rice (d) Finger millet
269. Starch is a—
(a) Mono saccharide (b) Di-saccharide
(c) Poly- saccharide (d) Wax
270. Which among the following chemical is used as a preservation for pickles
(a) Sodium benzoate (b) Sodium carbonate
(c) Sodium acetate (d) Sodium chloride
271. BMI give an idea about a person's
(a) Obesity (b) Height
(c) Blood pressure (d) personality

272. Most common adulterant is turmeric is
(a) Yellow powder (b) Meanly yellow
(c) Yellow dye (d) None of the above

273. Which of the following is a toxic dhal
(a) Moong (b) Masoor
(c) Urdi (d) Kesari

274. ICMR proposes the following food group system
(a) 11 food group (b) 7 food group
(c) 5 food group (d) 3 food group

275. Which of the following comes under malnulniton
(a) Excess nutrition (b) Under nutrition
(c) a and b (d) None of these

276. Breast feeding is not given when
(a) Mother suffer from chronic illness
(b) Infant is weak
(c) Mother acquires active infection
(d) All of above

277. Which of the following is not direct method of measurement of nutritional status
(a) Anthropometric test (b) Clinical test
(c) Biochemical test (d) Dietary test

278. By which test method the test of blood and unit is done
(a) Anthropometric test (b) Clinical test
(c) Biochemical test (d) Dietary test

279. किसी व्यक्ति की लम्बाई, भार व अंग प्रत्ययों की नाप किस परीक्षण विधि द्वारा पता लगाया जाता है?
- (क) लक्षण परीक्षण
 - (ख) मानवमिति परीक्षण
 - (ग) जीव रसायनिक परीक्षण
 - (घ) आहारीय परीक्षण
280. किसी व्यक्ति द्वारा प्रतिदिन पोषक तत्वों की ग्रहण की मात्रा का अनुमान किस परीक्षण से लिया जाता है?
- (क) आहारीय सर्वेक्षण
 - (ख) लक्षण परीक्षण
 - (ग) मानवमिति परीक्षण
 - (घ) जीवरासायनिक परीक्षण
281. चिकित्सक किसी व्यक्ति के पोषण की स्थिति का सही अनुमान जिन परीक्षणों द्वारा लगाते हैं, कौन एक उसमें शामिल नहीं है?
- (क) शरीरिक परीक्षण
 - (ख) लक्षण परीक्षण
 - (ग) मानवमिति परीक्षण
 - (घ) जीवरासायनिक परीक्षण
282. पोषणीय अवस्था नापने की अप्रत्यक्ष विधि है
- (क) मानवमिति
 - (ख) जीव रसायनिक परीक्षण
 - (ग) नैदानिक परीक्षण
 - (घ) आहारीय सर्वेक्षण
283. निम्नलिखित में से कौन सा एक तत्व भोज्य पदार्थ की श्रेणी में नहीं आता है?
- (क) फल
 - (ख) सैकेरिन
 - (ग) सोयाबीन
 - (घ) शहद
284. दूध में कौन सा विटामिन पाया जाता है?
- (क) विटामिन B
 - (ख) विटामिन A
 - (ग) विटामिन D
 - (घ) विटामिन K
285. नीबू में कौन सा विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है?
- (क) विटामिन A
 - (ख) विटामिन B
 - (ग) विटामिन C
 - (घ) विटामिन D

279. By which test method length weight and body part is measured
- (a) Clinical test
 - (b) Anthropometrical test
 - (c) Biochemical test
 - (d) Dietary test
280. By which test the estimate of the amount of nutrients taken by person daily is
- (a) Dietary survey
 - (b) Clinical test
 - (c) Anthropometrical test
 - (d) Biochemical test
281. Which of the following is not included in the test in which doctor estimate the condition of nutrition of any person ?
- (a) Physical test
 - (b) Clinical test
 - (c) Anthropometry test
 - (d) Biochemical test
82. The measurement of indirect method of nutritional status
- (a) Anthropometry test
 - (b) Biochemical test
 - (c) Clinical test
 - (d) Dietary survey
283. Which of the following is not category of food ?
- (a) Fruit
 - (b) Saccharine
 - (c) Soybean
 - (d) Honey
284. Which vitamin is found in milk ?
- (a) Vitamin B
 - (b) Vitamin A
 - (c) Vitamin D
 - (d) Vitamin K
285. Which vitamin is rich in lemon
- (a) Vitamin A
 - (b) Vitamin B
 - (c) Vitamin C
 - (d) Vitamin D

286. सोयाबीन, मटर, दाले, सेम, धान, गेहू़ मक्का आदि है ?
 (क) प्राणिज प्रोटीन साधन (ख) वानस्पतिक प्रोटीन साधन
 (ग) वानस्पतिक वसा साधन (घ) प्राणिज वसा साधन
287. मूंगफली, बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोट आदि है ?
 (क) वानस्पतिक प्रोटीन साधन (ख) वानस्पतिक वसा साधन
 (ग) वानस्पतिक कार्बोहाइड्रेट एवं जल साधन
 (घ) विटामिन एवं खनिजलवण साधन
288. प्रोटीन सबसे अधिक किसमे पाया जाता है ?
 (क) सोयाबीन (ख) हरी पत्तीयाँ
 (ग) चावल (घ) गेहू़
289. प्रोटीन का कार्य नहीं है ?
 (क) शरीर का वृद्धि करना
 (ख) तन्तुओं की टूट फूट की मरम्मत एवं पुनर्निर्माण करना
 (ग) एन्जाइम एवं हार्मोन का निर्माण करना
 (घ) प्रजनन करना
290. निम्नलिखित मे किसकी संरचना अमीनों अम्लों के संयोजन से बनती है ?
 (क) वसा (ख) खनिज लवण
 (ग) प्रोटीन (घ) विटामिन
291. प्रोटीन मे पशुजन्य स्त्रोत मे निम्न मे से कौन समिलित किये जाते है ?
 (क) दूध (ख) दूध से बने पदार्थ
 (ग) दही (घ) उपर्युक्त सभी

286. Soybean peas, pulse, sem ,rice, wheat, corn ptcis-
 (a) Animal protein source
 (b) Vegetable protein source
 (c) Vegetable fat source
 (d) Animal fat source
287. Peanut, Almond, pistachis, cashewnut, walnut etc is-
 (a) Vegetable protein sourc
 (a) Vegetable fat source
 (b) Vegetable carbohydrate and water source
 (c) Vitamin and mineral source
288. Protein is found in mast amount in which of the following
 (a) Soybean (b) Green leaf
 (c) Rice (d) Wheat
289. Function of protein is not-
 (a) Growth of body
 (b) Repair the maintain of tissue
 (c) Formation of enzyme and hormone
 (d) Reproduction
290. Which of the following structure is made with the combination of amino acid
 (a) Fat (b) Mineral
 (c) Protein (d) Vitamin
291. Which of the following is included in animal source of protein
 (a) Milk (b) Milk product
 (c) Curd (d) All the above

292. शर्करा यौगिक मोनोसैकराइड के अन्तर्गत कौन एक उसमें शामिल नहीं है ?

- (क) लैक्टोज (ख) ग्लूकोज
(ग) फक्टोज (ध) गैलक्टोज

293. एक शर्करा यौगिक डाइसैकराइड के अन्तर्गत निम्न में से कौन नहीं आता है ?

- (क) सूक्ष्मोज (ख) ग्लूकोज
(ग) लैक्टोज (ध) माल्टोज

294. निम्न में से कौन एक सही सुमेलित नहीं है ?

- (क) मोनोसैकराइड ग्लूकोज (ख) मौनोसैकराइड सैलूलोज
(ग) डाइसैकराइड लैक्टोज (ध) पालीसैकराइड ग्लाइकोजन

295. प्रोटोन की कमी से होता है ?

- (क) हॉमोन में वृद्धि होना
(ख) पाचन शक्ति में वृद्धि होना
(ग) त्वचा में चकत्ते एवं झुरिया होना
(घ) इनमें से कोई नहीं

296. प्राणिज प्रोटोन का पोषक मूल्य वानस्परित प्रोटीन से होता है?

- (क) कम (ख) अधिक
(ग) बराबर (घ) इनमें से कोई नहीं

297. प्रोटीन की आवश्यक निम्नलिखित में से किन बातों पर निर्भर है ?

- (क) आयु (ख) शारीरिक एवं स्वास्थ स्थिति
(ग) दिनचर्या एवं श्रम (घ) उपरोक्त सभी

298. प्रोटीन की आवश्यक निम्नलिखित में से किन बातों पर निर्भर है ?

- (क) आयु (ख) शारीरिक एवं स्वास्थ स्थिति
(ग) दिनचर्या एवं श्रम (घ) उपरोक्त सभी

292. Which of the following is not sugar compound monosaccharide ?

- (a) Lactose (b) Glucose
(c) Fructose (d) Yalactose

293. Cellulose comes under which type of carbon classification

- (a) Sucrose (b) Glucose
(c) Lactose (d) Maltose

294. Cellulose comes under which type of carbon classification

- (a) Monosaccharide (b) Disaccharide
(c) Polysaccharide (d) None of these

295. Which of the following is not the correct match ?

- (a) Monosaccharide glucose
(b) Disaccharide Cellulose
(c) Disaccharide lactose
(d) Polysaccharide glucose

296. Due to lack of protein-

- (a) growth in hormone
(b) Growth in digestive power
(c)
(d) None of these

297. The nutritional value of animal protein is –

- (a) Less (b) More
(c) Equal (d) None of these

298. Which of the following depend on need of protein –

- (a) Age
(b) Physical
(c) Daily routine and labour
(d) All of above

299. भोजन के कार्यों के आधार पर कौन एक उर्जा उत्पादक पोषक त्वत् के अन्तर्गत नहीं आता है ?

- (क) काबेजि (ख) वसा
(ग) खनिज लवण (घ) प्रोटीन

300. विटामिन तथा खनिज लवण होते हैं ?

- (क) सुरक्षात्मक (ख) वृद्धि और विकासशील
(ग) उर्जादापक (घ) कोई भी नहीं

299. Which of the following is not a energy giving nutrient on the basis of function of food ?

- (a) Carbon (b) Fat
(c) Mineral (d) Protein

300. Vitamin and mineral is –

- (a) Protective (b) Growth and development
(c) Energy giving (d) None of these