This question paper contains **16** printed pages.

VAC-52T-104

Three/Four Year B.A./B.Sc./B.Com. Sem-II Examination-May 2024

(Held in July-2024)

(Also Common to All other Undergraduate Programme under Arts/ Fine-Arts/ Commerce /Science/Social Science Faculty for Regular Students)

(Value Added Course)

302623

Nutrition For Health And Fitness

Roll Number (In Figures) : 204456

रोल नम्बर (अंकों में) : ....

Roll Number (In Words) : ....

रोल नम्बर (शब्दों में) : ....

OMR Answer Sheet Serial Number : 2701520

ओ.एम.आर. उत्तर शीट का क्रमांक : ....

Invigilator's Signature

परिवीक्षक के हस्ताक्षर

Time Allowed: Two Hours — **Maximum Marks: 40**

समय सीमाः दो घंटे — **अधिकतम अंकः 40**

Write your roll number on Question Booklet before start writing answers of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न–पुस्तिका पर अपना रोल नम्बर अवश्य लिखें।

GENERAL INSTRUCTIONS / सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 80 questions. Each question carries ½ marks.

   सभी 80 प्रश्नों को हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के लिए ½ अंक होंगे।

2. Ensure that your Question Booklet has all the 80 questions. Defective booklets can be replaced within five minutes.

   यह सुनिश्चित कर लें कि आपके प्रश्न–पुस्तिका में सभी 80 प्रश्न हैं। यदि पुस्तिका त्रुटिपूर्ण है, तो उसे पाँच मिनट के भीतर परिवर्तित किया जा सकता है।

3. Carefully read the instructions provided on the Question Booklet and OMR Sheet before starting your answers. Use a blue or black ball point pen to fill all entries.

   उत्तर देने से पूर्व, प्रश्न–पुस्तिका और ओ.एम.आर. शीट पर दिए गए निर्देशों को ध्यान से पढ़िए। सभी प्रविष्टियों को नीले या काले बॉल पॉइंट पेन से भरें।

4. Choose the best answer and darken the corresponding circle (A, B, C or D) on the OMR Sheet with a black/blue ball point pen. Answers written in the Question Booklet will not be evaluated.
सर्वश्रेष्ठ संभावित उत्तर का चयन करें और ओ.एम.आर. शीट पर उस प्रश्न के लिए संबंधित वृत्त (A, B, C या D) को काले/नीले बॉल पॉइंट पेन से गहरा करें। प्रश्न–पुस्तिका में लिखे गए उत्तरों का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।

5. If there is any difference between the English and Hindi versions, the English version will be considered correct.
अंग्रेजी और हिन्दी संस्करण में कोई भिन्नता होने पर, अंग्रेजी संस्करण को सही माना जाएगा।

6. Darkening more than one circle for a question will be considered as a wrong answer. Once an answer is written, it should not be changed.
एक से अधिक वृत्त को गहरा करना गलत उत्तर के रूप में माना जाएगा। इसलिए, एक बार लिखा गया उत्तर बदलना नहीं चाहिए।

7. No marks will be deducted for questions not attempted or answered incorrectly.
प्रश्न न करने या गलत उत्तर देने पर कोई अंक नहीं काटा जाएगा।

8. Do not make any stray marks on the OMR Answer Sheet. Do not fold the OMR Answer Sheet. Rough work must be done on the blank sheet provided with the Question Booklet.
ओ.एम.आर. उत्तर–पत्र पर कोई भी पहचान चिन्ह न लगायें। ओ.एम.आर. उत्तर–पत्र को न मोड़ें। रफ कार्य को प्रश्न–पुस्तिका के साथ प्रदान किए गए खाली पत्र पर ही करें।

9. The OMR Answer Sheet will be collected from you at your seat by the Invigilator at the end of the examination. No one will be allowed to leave their seat unless they have handed over the OMR Answer Sheet to the Invigilator.
परीक्षा के अन्त में ओ.एम.आर. उत्तर–पत्र को आपकी सीट से परीक्षाधीक्षक द्वारा संग्रहीत किया जाएगा। कोई भी व्यक्ति सीट से नहीं उठ सकता जब तक कि वह अपना ओ.एम.आर. उत्तर–पत्र परीक्षाधीक्षक को हस्तांतरित नहीं कर देता।

10. Any candidate found removing pages from the Question Booklet will be disqualified and may be prosecuted according to university rules.
किसी भी उम्मीदवार को प्रश्न–पुस्तिका से पन्ने हटाते पाया गया तो उसे परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा तथा विश्वविद्यालय के नियमों के अनुसार कानूनी कार्यवाही की जाएगी।

11. Using unfair means for copying or writing down the questions from the Question Booklet will disqualify the candidate from the examination.
किसी भी अनुचित साधनों का उपयोग करने या प्रश्न–पुस्तिका से प्रश्न लिखने या कॉपी करने की स्थिति में उम्मीदवार को परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा।

12. Mobiles phones, calculators or any electronic devices are not allowed in the examination hall.
मोबाइल फोन, कैलकुलेटर या किसी भी ऐसी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का परीक्षा कक्ष में रखने की अनुमति नहीं है।

13. Any complaints against the questions in the Question Booklet, should be submitted to the Centre Superintendent immediately after the examination.
प्रश्न–पुस्तिका में किसी प्रश्न से संबंधित यदि कोई शिकायत हो, तो उसे परीक्षा के बाद केन्द्र अधीक्षक को लिखित शिकायत कीजिए।

14. No candidate will be allowed to leave the hall before the end of the examination.
किसी भी उम्मीदवार को परीक्षा पूर्ण होने से पूर्व हॉल छोड़ने की अनुमति नहीं होगी।

1. Daily intake of water should be ....

(A) 4 Glass

(B) 8 Glass

(C) 2 Glass

(D) 12 Glass

2. Body building nutrient is -

(A) Carbohydrate

(B) Fat

(C) Protein

(D) Vitamin

3. Oranges are a good source of -

(A) Vitamin D

(B) Protein

(C) Fat

(D) Vitamins C

4. Which workout is most beneficial for weight loss?

(A) Weightlifting

(B) Stretching

(C) Running

(D) None of these

5. An average recommended sleep duration for adults is -

(A) 4 Hours

(B) 6 Hours

(C) 8 Hours

(D) 10 Hours

6. One gram of fat provide......................... of energy.

(A) 4 Kcal

(B) 6 Kcal

(C) 9 Kcal

(D) 2 Kcal

1. पानी का रोज का सेवन होना चाहिए ....

(A) 4 ग्लास

(B) 8 ग्लास

(C) 2 ग्लास

(D) 12 ग्लास

2. शरीर निर्माणात्मक पोषक तत्त्व है –

(A) कार्बोज़

(B) वसा

(C) प्रोटीन

(D) विटामिन

3. संतरे अच्छा स्त्रोत होते हैं –

(A) विटामिन D

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) विटामिन C

4. कौनसी क्रिया वजन कम करने के लिए सबसे ज्यादा लाभप्रद है?

(A) वजन उठाना

(B) स्ट्रेचिंग

(C) दौड़ना

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

5. एक व्यस्क व्यक्ति की औसत नींद की अवधि है –

(A) 4 घंटे

(B) 6 घंटे

(C) 8 घंटे

(D) 10 घंटे

6. एक ग्राम वसा .... ऊर्जा प्रदान करती है।

(A) 4 किलो कैलोरी

(B) 6 किलो कैलोरी

(C) 9 किलो कैलोरी

(D) 2 किलो कैलोरी

7. Main function of Carbohydrates is -

(A) to provide energy

(B) to build muscles

(C) to regulate body temperature

(D) enhance brain function

7. कार्बोज़ का मुख्य कार्य है –

(A) ऊर्जा प्रदान करना

(B) मांसपेशियाँ बनाना

(C) शारीरिक तापमान नियंत्रण

(D) मस्तिष्क कार्यप्रणाली बढ़ाना

8. .... is a risk factor for heart disease.

(A) Exercise

(B) High blood pressure

(C) Healthy food

(D) Yoga

8. .... हृदय रोग का जोखिम बढ़ाता है।

(A) व्यायाम

(B) उच्च रक्तचाप

(C) स्वस्थ आहार

(D) योगा

9. Which Vitamin helps in strengthen bones?

(A) Vitamin E

(B) Vitamin D

(C) Vitamin K

(D) Vitamin F

9. कौनसा विटामिन हड्डियों को मजबूत बनाता है?

(A) विटामिन E

(B) विटामिन D

(C) विटामिन K

(D) विटामिन F

10. Normal blood sugar level is -

(A) 80-120 mg/dl

(B) 200-250 mg/dl

(C) 350-380 mg/dl

(D) None of the above

10. सामान्य रक्त शर्करा का स्तर है –

(A) 80-120 mg/dl

(B) 200-250 mg/dl

(C) 350-380 mg/dl

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

11. Sodium restricted diet is advised in which disease?

(A) Hypertension

(B) Diabetes

(C) Peptic ulcer

(D) Constipation

11. सोडियम रहित आहार किस रोग में प्रस्तावित किया जाता है?

(A) उच्च रक्तचाप

(B) डायबिटीज़

(C) पेप्टिक अल्सर

(D) कब्ज़

12. High fiber diet is good for -

(A) Nervous system

(B) Mental health

(C) Digestive health

(D) None of the above

12. उच्च रेशे युक्त आहार अच्छा है –

(A) तन्त्रिका तन्त्र हेतु

(B) मानसिक स्वास्थ्य हेतु

(C) पाचन स्वास्थ्य हेतु

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

13. Which of the following are symptoms of diarrhea?

(A) Fatigue

(B) Weakness

(C) Loose stools

(D) All of the above

13. निम्न में से कौन से अतिसार के लक्षण हैं?

(A) थकान

(B) कमजोरी

(C) पतला मल

(D) उपरोक्त सभी

14. Dehydration means -

(A) Anemia

(B) Water loss

(C) Weight loss

(D) Fat loss

14. निर्जलीकरण का मतलब –

(A) रक्तअल्पता

(B) पानी की कमी

(C) वजन कम

(D) वसा कम

15. Amla, Oranges and Lemon are rich in ....

(A) Vitamin A

(B) Calcium

(C) Vitamin C

(D) Protein

15. आँवला, संतरे एवं नींबू में भरपूर मात्रा में है ....

(A) विटामिन A

(B) कैल्शियम

(C) विटामिन C

(D) प्रोटीन

16. .... provide 60-70% of person's daily calorie intake.

(A) Protein

(B) Fat

(C) Carbohydrate

(D) None of the above

16. ....व्यक्ति के प्रतिदिन कैलोरी सेवन का 60-70% प्रदान करता है।

(A) प्रोटीन

(B) वसा

(C) कार्बोज़

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. Milk is a good source of -

(A) Calcium

(B) Protein

(C) Vitamin D

(D) All of the above

17. दूध .... का अच्छा स्त्रोत होता है।

(A) कैल्शियम

(B) प्रोटीन

(C) विटामिन D

(D) उपरोक्त सभी

18. Which substance is non-digestible in our body?

(A) Protein

(B) Roughage

(C) Fat

(D) Vitamin

18. कौनसा तत्त्व हमारे शरीर में पचता नहीं है?

(A) प्रोटीन

(B) रेशा

(C) वसा

(D) विटामिन

19. .... helps in absorption of calcium.

(A) Vitamin D

(B) Water

(C) Fiber

(D) None of the above

19. .... कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है।

(A) विटामिन D

(B) पानी

(C) रेशा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

20. Whole grains are rich in -

(A) Fats and water

(B) Carbohydrates and Fiber

(C) Vitamin K and water

(D) None of the above

20. साबुत अनाज में भरपूर होता है –

(A) वसा एवं पानी

(B) कार्बोज एवं रेशा

(C) विटामिन K एवं पानी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

21. .... is not a nutrient.

(A) Protein

(B) Fat

(C) Plasma

(D) Carbohydrates

21. .... पोषक तत्व नहीं है।

(A) प्रोटीन

(B) वसा

(C) प्लाज्मा

(D) कार्बोज

22. "Promote health and meet nutrient needs" are main aims of -

(A) Mental fitness guidelines

(B) Dietary guidelines

(C) Physical fitness guidelines

(D) None of the above

22. 'स्वास्थ्य को बढ़ावा एवं पोषण आवश्यकता को पाना' उद्देश्य किसके हैं?

(A) मानसिक स्वास्थ्य निर्देश

(B) आहारीय निर्देश

(C) शारीरिक स्वास्थ्य निर्देश

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

23. Performing daily chores without any fatigue is -

(A) Mental ability

(B) Dynamic ability

(C) Physical fitness

(D) None of these

23. बिना किसी थकान के दैनिक कार्य करना दर्शाता है –

(A) मानसिक क्षमता

(B) गतिशील क्षमता

(C) शारीरिक फिटनेस

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

24. Which substance increases the shelf life of a food?

(A) Preservatives

(B) Vacuum

(C) Moisture

(D) None of the above

24. कौनसा पदार्थ भोजन की शेल्फ लाइफ बढ़ाता है?

(A) परिरक्षित पदार्थ

(B) निपात

(C) नमी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

25. Processed food has ....

(A) more nutrients

(B) longer shelf life

(C) cheap rate

(D) None of the above

25. प्रसंस्कृत भोज्य में है ....

(A) ज्यादा पौष्टिक तत्त्व

(B) लम्बे समय तक रख सकना

(C) सस्ते मूल्य

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

26. Which food is fortified with Iodine?

(A) Bread

(B) Salt

(C) Oil

(D) Cake

26. निम्न में से कौनसा भोजन आयोडीन से दृढ़ है?

(A) ब्रेड

(B) नमक

(C) तेल

(D) केक

27. Beri-Beri disease occurs due to the deficiency of -

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B1

(C) Vitamin C

(D) None of these

27. बेरी–बेरी रोग किसकी कमी से होता है?

(A) विटामिन A

(B) विटामिन B1

(C) विटामिन C

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. 1 gram Carbohydrates provides -

(A) 4 Kcal

(B) 8 Kcal

(C) 10 Kcal

(D) 14 Kcal

28. 1 ग्राम कार्बोज़ देता है –

(A) 4 किलो कैलोरी

(B) 8 किलो कैलोरी

(C) 10 किलो कैलोरी

(D) 14 किलो कैलोरी

29. Deficiency of Nutrients leads to -

(A) Over nutrition

(B) Under nutrition

(C) Good health

(D) None of the above

29. पोषक तत्त्वों की कमी से होता है –

(A) अति पोषण

(B) अल्प पोषण

(C) अच्छा स्वास्थ्य

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

30. Which of the following food should be less in our daily diet?

(A) Fresh Fruits

(B) Processed Foods

(C) Vegetables

(D) Dry Fruits

30. हमें कौनसा आहार दैनिक जीवन में कम लेना चाहिए?

(A) ताजे फल

(B) प्रसंस्कृत भोजन

(C) सब्जियाँ

(D) सूखे मेवे

31. Diet which includes all the essential nutrients in correct amount is called -

(A) Keto diet

(B) Balanced diet

(C) High calorie diet

(D) None of the above

31. आहार जिसमें सभी पौष्टिक तत्त्व सही मात्रा में मौजूद हों, कहते हैं –

(A) कीटो आहार

(B) सन्तुलित आहार

(C) उच्च ऊर्जा युक्त आहार

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

32. World Health Day is celebrated on -

(A) 1st March

(B) 7th April

(C) 6th October

(D) 10th December

33. Which one of the following is an unhealthy habit?

(A) Sharing food

(B) Bathing

(C) Drinking water

(D) Eating without washing hands

34. Which of the following factors are necessary for a healthy person?

(A) Vaccination

(B) Balanced diet

(C) Personal hygiene

(D) All of the above

35. According to WHO, a person should do atleast .... of moderate to vigorous intensity physical activity daily.

(A) 60 minutes

(B) 40 minutes

(C) 35 minutes

(D) 25 minutes

36. Physical activity enhances -

(A) Thinking

(B) Learning

(C) Judgmental skill

(D) All of the above

37. Vitamin D is also known as -

(A) Fresh fruit vitamin

(B) Sunshine vitamin

(C) Fresh vegetable vitamin

(D) None of the above

32. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है –

(A) 1 मार्च

(B) 7 अप्रैल

(C) 6 अक्टूबर

(D) 10 दिसम्बर

33. निम्न में से कौनसी आदत स्वास्थ्यकर नहीं है?

(A) खाना बाँटना

(B) नहाना

(C) पानी पीना

(D) बिना हाथ धोये भोजन खाना

34. निम्न में से कौन से कारक एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं?

(A) टीकाकरण

(B) सन्तुलित आहार

(C) व्यक्तिगत स्वच्छता

(D) उपरोक्त सभी

35. WHO के अनुसार, एक व्यक्ति को कम से कम ....सामान्य से तीव्र शारीरिक गतिविधि रोज करनी चाहिए।

(A) 60 मिनट

(B) 40 मिनट

(C) 35 मिनट

(D) 25 मिनट

36. शारीरिक गतिशीलता बढ़ाती है –

(A) सोचने की शक्ति

(B) सीखने की शक्ति

(C) निर्णय कौशल

(D) उपरोक्त सभी

37. विटामिन–D को कहा जाता है –

(A) ताजा फल विटामिन

(B) सूर्य की रोशनी का विटामिन

(C) ताजी सब्जियों का विटामिन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

38. ICMR recommends reducing consumption of -

(A) Highly processed food

(B) Fresh fruits

(C) Nuts and oilseeds

(D) All of the above

39. For bones and teeth health which nutrient is necessary?

(A) Iron

(B) Potassium

(C) Calcium

(D) Vitamin A

40. Complementary food should be included -

(A) after 1 year

(B) after 6 months

(C) after 2 years

(D) after 9 months

41. Main aim of food packaging is -

(A) protect food from damage

(B) ingredient information

(C) nutrient information

(D) None of the above

42. Disadvantages of packaged food -

(A) Excessive Sodium and Salt

(B) Excessive Vitamin and Minerals

(C) Excessive Calcium and Iron

(D) None of the above

43. Deficiency of energy in infants causes -

(A) Marasmus

(B) Kwashiorkor

(C) Anemia

(D) None of the above

38. आई.सी.एम.आर. ने किसका सेवन कम करना प्रस्तावित किया है?

(A) अति प्रसंस्कृत भोजन

(B) ताजे फल

(C) मेवे एवं तैल बीज

(D) उपरोक्त सभी

39. हड्डियों एवं दाँतों के स्वास्थ्य के लिए कौनसा पौष्टिक तत्त्व जरूरी है?

(A) लोहा

(B) पोटैशियम

(C) कैल्शियम

(D) विटामिन A

40. परिपूरक आहार शामिल करना चाहिए –

(A) 1 वर्ष के बाद

(B) 6 महीने के बाद

(C) 2 वर्ष के बाद

(D) 9 महीने बाद

41. भोजन पैक करने का उद्देश्य है –

(A) भोजन को हानि से बचाना

(B) सामग्री निर्देश

(C) पोषण जानकारी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

42. पैकेज्ड भोजन का नुकसान –

(A) अत्यधिक सोडियम एवं नमक

(B) अत्यधिक विटामिन एवं खनिज

(C) अत्यधिक कैल्शियम एवं आयरन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

43. शिशु में ऊर्जा की कमी से होने वाला रोग –

(A) सूखा रोग

(B) क्वाशियोरकर

(C) रक्तअल्पता

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. Benefit of eating balanced diet -

(A) Good health

(B) Good energy

(C) Reduced illness

(D) All of the above

44. सन्तुलित आहार के सेवन के फायदे –

(A) अच्छी सेहत

(B) अच्छी ऊर्जा

(C) कम बीमार पड़ना

(D) उपरोक्त सभी

45. Bread, Cereal and Potatoes belongs to which food group?

(A) Carbohydrates

(B) Protein

(C) Fat

(D) Milk and dairy product

45. ब्रेड, अनाज तथा आलू कौन से भोज्य समूह से हैं?

(A) कार्बोज़

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) दूध एवं दुग्ध पदार्थ

46. .... helps to prevent food spoilage.

(A) Trans fats

(B) Preservatives

(C) Vitamin E

(D) None of the above

46. .... भोजन को खराब होने से बचाता है।

(A) ट्रान्स वसा

(B) परिरक्षित पदार्थ

(C) विटामिन E

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

47. Convenience foods contain lots of -

(A) Nutrients

(B) Preservatives

(C) Vitamins

(D) Proteins

47. सुविधाजनक भोज्य पदार्थ में होता है –

(A) पोषक तत्त्व

(B) परिरक्षित पदार्थ

(C) विटामिन

(D) प्रोटीन

48. Disadvantage of ultra-processed food -

(A) Calorie dense

(B) Addicting

(C) Increase risk of Cancer

(D) All of the above

48. अति प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ से हानि –

(A) अति ऊर्जा

(B) आदत पड़ जाना

(C) कैंसर होने का खतरा

(D) उपरोक्त सभी

49. Convenience food are high in..................................

(A) Calories

(B) Vitamin

(C) Protein

(D) Iron

49. सुविधाजनक भोज्य पदार्थ में ज्यादा होता है ....

(A) कैलोरी

(B) विटामिन

(C) प्रोटीन

(D) लौह तत्त्व

50. Over nutrition leads to -

(A) Obesity

(B) Anemia

(C) Marasmus

(D) None of these

51. Reference Indian women weight is -

(A) 55 kg

(B) 65 kg

(C) 60 kg

(D) 50 kg

52. Kilo calorie is a unit of ....

(A) Protein

(B) Energy

(C) Light

(D) Fat

53. Which of the following is a best source of calcium?

(A) Chocolate

(B) Milk

(C) Cucumber

(D) Lemon

54. Advantages of exercise are -

(A) reduce illness

(B) improve brain function

(C) reduce anxiety

(D) All of the above

55. According to food guide pyramid which food group can consume liberally?

(A) Fats

(B) Sugars

(C) Fruits and vegetables

(D) Meat

50. अतिपोषण से होता है –

(A) मोटापा

(B) रक्तअल्पता

(C) सूखा रोग

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

51. आदर्श भारतीय स्त्री का वजन होना चाहिए –

(A) 55 kg

(B) 65 kg

(C) 60 kg

(D) 50 kg

52. किलो कैलोरी इकाई है ....

(A) प्रोटीन

(B) ऊर्जा

(C) रोशनी

(D) वसा

53. निम्न में से कौनसा कैल्शियम का श्रेष्ठ स्त्रोत है?

(A) चॉकलेट

(B) दूध

(C) खीरा

(D) नींबू

54. व्यायाम के फायदे –

(A) बीमारी से बचाव

(B) मानसिक क्रियाशीलता बढ़ाना

(C) चिंता एवं तनाव कम

(D) उपरोक्त सभी

55. भोज्य गाइड पिरामिड के अनुसार कौन से भोज्य समूह को उदारतापूर्वक खा सकते हैं?

(A) वसा

(B) शर्करा

(C) फल एवं सब्जियां

(D) मांस

56. Deficiency of Iodine leads to -

(A) Anemia

(B) Goiter

(C) Marasmus

(D) Beri-Beri

56. आयोडीन की कमी से होने वाला रोग –

(A) रक्तअल्पता

(B) घेंघा रोग

(C) सूखा रोग

(D) बेरी–बेरी

57. Which nutrient help in absorption of Iron?

(A) Fat

(B) Iodine

(C) Vitamin C

(D) Zinc

57. लौह तत्त्व के अवशोषण में कौनसा पौष्टिक तत्त्व मदद करता है?

(A) वसा

(B) आयोडीन

(C) विटामिन C

(D) जस्ता

58. Night blindness occurs due to the deficiency of -

(A) Iron

(B) Iodine

(C) Vitamin E

(D) Vitamin A

58. रतौंधी रोग किस पोषक तत्त्व की कमी से होता है?

(A) लौह तत्त्व

(B) आयोडीन

(C) विटामिन E

(D) विटामिन A

59. Deficiency of........................ leads to anemia.

(A) Calcium

(B) Iron

(C) Iodine

(D) None of the above

59. रक्तअल्पता रोग .... की कमी से होता है।

(A) कैल्शियम

(B) लौह तत्त्व

(C) आयोडीन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

60. Bread, Beer, Wine and Yogurt made by the process of -

(A) Germination

(B) Malting

(C) Fermentation

(D) None of the above

60. ब्रेड, बीयर, वाइन तथा योगर्ट किस प्रक्रिया द्वारा बनते हैं?

(A) अंकुरण

(B) माल्टिंग

(C) खमीरीकरण

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

61. Which of the following is a protective food?

(A) Fat

(B) Protein

(C) Vitamin

(D) Carbohydrates

61. निम्न में से कौनसा सुरक्षात्मक भोज्य पदार्थ है?

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) विटामिन

(D) कार्बोज़

62. .... is essential for forming Haemoglobin in blood.

(A) Calcium

(B) Iron

(C) Phosphorus

(D) Magnesium

62. .... हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आवश्यक है।

(A) कैल्शियम

(B) लोहा

(C) फॉस्फोरस

(D) मैग्नीशियम

63. Which helps to maintain body temperature?

(A) Roughage

(B) Water

(C) Vitamin

(D) None of the above

63. कौन शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है?

(A) रेशा

(B) पानी

(C) विटामिन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

64. Vitamins and minerals are -

(A) Protective food

(B) Body building food

(C) Energy giving food

(D) None of the above

64. विटामिन एवं खनिज लवण हैं –

(A) सुरक्षात्मक भोजन

(B) शरीर निर्माणात्मक भोजन

(C) ऊर्जादायक भोजन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

65. Excess of eating fats rich diet may result in -

(A) Obesity

(B) Deficiency of vitamins

(C) Lack of nutrients

(D) None of the above

65. अत्यधिक वसायुक्त आहार खाने से होता है –

(A) मोटापा

(B) विटामिन की कमी

(C) पोषण की कमी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

66. .... help to get rid of undigested food.

(A) Fat

(B) Iron

(C) Fiber

(D) None of these

66. .... बिना पचे हुए भोजन को बाहर निकालने में मदद करता है।

(A) वसा

(B) लौह तत्त्व

(C) रेशा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

67. Soybean is a good source of -

(A) Protein and fat

(B) Fat and vitamin

(C) Vitamin and sugar

(D) None of the above

67. सोयाबीन अच्छा स्त्रोत है –

(A) प्रोटीन एवं वसा

(B) वसा तथा विटामिन

(C) विटामिन तथा शर्करा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

68. Diseases that occurs due to lack of nutrients, for over a long period are -

(A) Water-borne disease

(B) Deficiency disease

(C) Air-borne disease

(D) Obesity

68. लम्बे समय तक पोषक तत्त्वों की कमी के कारण होने वाली बीमारी कहलाती है –

(A) जलजनित रोग

(B) कमी जनित रोग

(C) हवा–जनित रोग

(D) मोटापा

69. Which of the following is the natural food preservative?

(A) Sugar

(B) Salt

(C) Vinegar

(D) All of the above

69. निम्न में से कौनसे प्राकृतिक भोज्य परिरक्षक है?

(A) शर्करा

(B) नमक

(C) सिरका

(D) उपरोक्त सभी

70. The reason for food spoilage are -

(A) Microorganism

(B) Bacterial growth

(C) Fungus

(D) All of the above

70. भोजन के खराब होने के कारण –

(A) सूक्ष्म जीव

(B) बैक्टीरिया

(C) फफूँद

(D) उपरोक्त सभी

71. Which of these affects the physical fitness?

(A) Puberty

(B) Weakness

(C) Heredity

(D) All of the above

71. शारीरिक फिटनेस को कौनसा कारक प्रभावित करता है?

(A) परिपक्वता

(B) कमजोरी

(C) अनुवांशिकता

(D) उपरोक्त सभी

72. The ability to cover maximum distance in minimum time is -

(A) Speed

(B) Flexibility

(C) Power

(D) Tolerance

72. अल्प समय में अत्यधिक दूरी तय करने की क्षमता कहलाती है –

(A) गति

(B) लचीलापन

(C) शक्ति

(D) सहनशक्ति

73. Which of the following factors negatively affect physical fitness?

(A) Injury

(B) Poor sleep

(C) Lack of physical activity

(D) All of the above

73. कौनसे कारक शारीरिक फिटनेस को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं?

(A) चोट लगना

(B) खराब नींद

(C) कम क्रियाशीलता

(D) उपरोक्त सभी

74. Which food group is a best source of energy?

(A) Vegetable oils, nuts and sugar

(B) Fruits, vegetables and sweets

(C) Fruits, salad and sugar

(D) None of the above

74. निम्न में कौनसा भोज्य समूह श्रेष्ठ ऊर्जा देता है?

(A) वनस्पति तेल, बीज एवं शर्करा

(B) फल, सब्जी एवं मिठाई

(C) फल, सलाद एवं शर्करा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

75. Pulses are good source of -

(A) Carbohydrate

(B) Protein

(C) Fat

(D) Vitamin

75. दालें उत्कृष्ठ स्त्रोत हैं –

(A) कार्बोज़

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) विटामिन

76. Milk, cheese and eggs are best source of which nutrient?

(A) Protein

(B) Iron

(C) Vitamin K

(D) None of these

76. दूध, चीज़ तथा अण्डा किस पौष्टिक तत्त्व का उत्तम स्त्रोत है?

(A) प्रोटीन

(B) लोहा

(C) विटामिन K

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

77. Washing of peeled vegetables removes -

(A) Protein

(B) Sugar

(C) Water soluble vitamin

(D) Phosphorus

77. सब्जियों को छीलकर धोने से निकल जाते हैं –

(A) प्रोटीन

(B) शर्करा

(C) जल घुलनशील विटामिन

(D) फॉस्फोरस

78. Calcium and .... helps to build strong bones.

(A) Iodine

(B) Vitamin D

(C) Vitamin C

(D) Iron

78. कैल्शियम तथा .... हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

(A) आयोडीन

(B) विटामिन D

(C) विटामिन C

(D) लोहा

79. Vitamins and minerals are required in .... quantity.

(A) small

(B) large

(C) very large

(D) medium

79. विटामिन एवं खनिज लवण .... मात्रा में आवश्यक होते हैं।

(A) कम

(B) अधिक

(C) अत्यधिक

(D) मध्यम

80. Canning, dehydration and freezing are methods of food ....

(A) Fermentation

(B) Preservation

(C) Germination

(D) Fortification

80. डिब्बाबन्दी, निर्जलीकरण एवं हिमीकरण प्रक्रिया है भोजन .... की।

(A) खमीरीकरण

(B) परिरक्षण

(C) अंकुरण

(D) दृढ़ करना