

పోషక పదార్థాలు

1. అవశ్యక పోషకాలు అంటే?
ఎ) ప్రోటీన్లు బి) పిండి పదార్థాలు
సి) కొవ్వులు డి) విటమిన్లు
2. కిందివాటిలో మానవుని శరీరం తయారు చేసుకోలేని పదార్థం?
ఎ) విటమిన్లు
బి) ప్రోటీన్లు
సి) పిండి పదార్థాలు
డి) డీఎన్ఎ
3. ఏ విటమిన్‌ను 'ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం' అంటారు?
ఎ) ఎ బి) సి సి) డి డి) ఇ
4. కెరోటినాయిడ్‌ల నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే విటమిన్?
ఎ) ఎ బి) సి సి) డి డి) కె
5. శరీరంలో కొవ్వులను తయారుచేసే అవయవం?
ఎ) ఎముకలు బి) కాలేయం
సి) క్లోమం డి) మూత్రపిండాలు
6. కొవ్వులను విచ్ఛిన్నం చేసే ఎంజైమ్?
ఎ) పెప్టిడేస్ బి) సూక్రేస్
సి) లైపేస్ డి) న్యూక్లియేస్
7. కిందివాటిలో B₂ విటమిన్?
ఎ) రైబోఫ్లావిన్ బి) రెటినాల్
సి) థయమిన్ డి) పాంటోథినిక్ ఆమ్లం
8. 'కొలెస్టెరాల్' నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే విటమిన్?
ఎ) కాల్సిఫెరాల్ బి) టోకోఫెరాల్
సి) రెటినాల్ డి) థయమిన్
9. జీవులకు ప్రధాన శక్తి వనరు?
ఎ) గ్లూకోస్ బి) ఏటీపీ
సి) సూర్యరశ్మి డి) కొవ్వులు
10. సూక్ష్మజీవులు కిణ్వన ప్రక్రియ ద్వారా ప్రధానంగా వేటి నుంచి 'ఆల్కహాల్'ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి?

- ఎ) కొవ్వులు బి) విటమిన్లు
సి) ప్రోటీన్లు డి) పిండి పదార్థాలు
11. కన్నీటి గ్రంథులు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడే విటమిన్?
ఎ) రెటినాల్ బి) కార్బోహైడ్రేట్
సి) రైబోఫ్లేవిన్ డి) టోకోఫెరాల్
12. కిందివాటిలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి తోడ్పడేది?
ఎ) విటమిన్-కె బి) కార్బోహైడ్రేట్
సి) ప్రోథ్రోంబిన్ డి) పైవన్నీ
13. 'ఫైబ్రినోజన్' అనేది?
ఎ) పిండి పదార్థం
బి) ప్రోటీన్
సి) రక్తంలో ఉంటుంది
డి) బి, సి
14. 'ఫోలిక్ ఆమ్లం' అనేది?
ఎ) బి₁ బి) బి₂
సి) బి₅ డి) బి₉
15. ధాన్యాల పై పొరల్లో లభ్యమయ్యే విటమిన్?
ఎ) రైబోఫ్లేవిన్ బి) రెటినాల్
సి) థయమిన్ డి) నాఫ్టోక్విన్
16. విటమిన్-హెచ్ అంటే?
ఎ) థయమిన్ బి) బయాటిన్
సి) రెటినాల్ డి) రైబోఫ్లేవిన్
17. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల నాలుక పగులుతుంది?
ఎ) రైబోఫ్లేవిన్ బి) విటమిన్-సి
సి) విటమిన్-డి డి) విటమిన్-ఇ
18. 'వెనిగర్' అంటే?
ఎ) ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం
బి) గ్లూకోజ్
సి) గ్లూకోస్
డి) ఎసిటిక్ ఆమ్లం

19. చరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే విటమిన్?

ఎ) ఎ బి) ఇ సి) సి డి) కె

20. గాయాలు త్వరగా మానడానికి తోడ్పడే విటమిన్?

ఎ)ఎ బి) సి సి) డి డి) కె

21. పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్?

ఎ) ప్రోథాంబిన్ బి) ఫైబ్రినోజన్

సి) కెసిన్ డి) లైపేజ్

22. వ్యాధి నిరోధకతకు తోడ్పడే 'ప్రతిరక్షకాలు' అనేవి రసాయనికంగా?

ఎ) పిండి పదార్థాలు

బి) కొవ్వులు

సి) ప్రోటీన్లు

డి) గ్లైకోప్రోటీన్లు

23. కిందివాటిని పరిశీలించండి?

1) చేపల కాలేయనూనె - విటమిన్ - ఇ

2) పాలు - కార్బియం

3) ఖర్జూర పండ్లు - ఐరన్

పైవాటిలో సరైంది

ఎ) 1 మాత్రమే బి) 1, 3

సి) 2 మాత్రమే డి) 1, 2

24. జీరాప్తాల్మియా అంటే?

ఎ) చర్మం ఎండిపోవడం

బి) వెంట్రుకలు రాలిపోవడం

సి) కనుగుడ్లు ఎండిపోవడం

డి) ఆకలి మందగించడం

25. ప్రోటీన్లలో ఉండే చిన్న ప్రమాణాలు?

ఎ) గ్లూకోస్ బి) ఎసిటిక్ ఆమ్లం

సి) అమైనో ఆమ్లం డి) గ్లిసరిన్

26. స్టాన్లీ మిల్లర్, యూరే శాస్త్రవేత్తలు జీవశాస్త్రం లోని ఏ శాఖకు సంబంధించినవారు?

ఎ) కణ శాస్త్రం

బి) జన్యు శాస్త్రం

సి) జీవ పరిణామం

డి) పురాజీవ శాస్త్రం

27. కెరాటిన్ అనేది?

- ఎ) విటమిన్ బి) ఖనిజం
సి) ప్రోటీన్ డి) పిండి పదార్థం

28. నైట్రోజన్ మూలకాన్ని తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండేవి?

- ఎ) డీఎన్ఏ బి) ప్రోటీన్
సి) అమైన్ ఆమ్లాలు డి) పైవన్నీ

29. కిందివాటిని జతపరచండి?

1. విటమిన్లు A. రసాయన వార్తా
2. ప్రోటీన్లు B. జీవ ఉత్పేరకాలు
3. హార్మోన్లు C. దేహ నిర్మాణాలు
4. ఎంజైమ్లు D. ఆవశ్యక పోషకాలు

వాహకాలు

- ఎ) 1 - D, 2 - C, 3 - A, 4 - B
బి) 1 - C, 2 - D, 3 - B, 4 - A
సి) 1 - C, 2 - D, 3 - A, 4 - B
డి) 1 - D, 2 - C, 3 - B, 4 - A

30. “రాగులు”లో లభ్యమయ్యే ప్రధాన పోషకాలు?

- ఎ) పిండి పదార్థాలు బి) కార్బియం సి) ఐరన్ డి) పైవన్నీ

31. “యాంటి ఆక్సిడెంట్”గా పని చేసే విటమిన్?

- ఎ) ఎ బి) సి సి) ఇ డి) పైవన్నీ

32. నేలలో నత్రజని శాతాన్ని పెంచే మొక్కలు?

- ఎ) వేరుశనగ బి) అల్లం సి) వేపచెట్టు డి) రావి

33. మానవుని శరీరంలో అతి తక్కువగా ఉండే మూలకం?

- ఎ) కార్బియం బి) సోడియం సి) మెగ్నీషియం డి) మాంగనీస్

34. గుడ్లుపెట్టే కోళ్ల మేతలో ఎక్కువగా ఉండాల్సినవి?

- ఎ) ప్రోటీన్లు బి) కార్బియం సి) పాస్ఫరస్ డి) పైవన్నీ

35. మానవునిలో పరిపక్వతకు (Maturity) తోడ్పడే మూలకం?

- ఎ) కార్బియం బి) క్లోరిన్ సి) ఐరన్ డి) అయోడిన్

36. కిందివాటిలో “ఉత్పతనం”ను ప్రదర్శించే మూలకం?

- ఎ) కార్బియం బి) ఐరన్ సి) ఫ్లోరిన్ డి) అయోడిన్

37. “నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ ఎన్విరాన్మెంటల్ రీసెర్చ్” (N.I.E.R) ఏ పట్టణంలో ఉంది?

ఎ) హైదరాబాద్ బి) నాగపూర్ సి) ఢిల్లీ డి) డెహ్రాడూన్

38. కిందివాటిలో “సూక్ష్మ మూలకాలు” (Trace Elements)?

ఎ) కాల్షియం, జింక్, ఐరన్ బి) జింక్, అయోడిన్, క్లోరిన్
సి) జింక్, అయోడిన్, ఐరన్ డి) అయోడిన్, ఐరన్, క్లోరిన్

39. “డైట్రూట్స్”లో పుష్కలంగా లభ్యమయ్యే మూలకం?

ఎ) కాల్షియం బి) ఐరన్ సి) క్లోరిన్ డి) సోడియం

40. సృశానాల్లో రాత్రివేళల్లో కొరివిదయాలున్నట్లు గా కనిపించడానికి కారణమయ్యే మూలకం?

ఎ) ఐరన్ బి) కాల్షియం సి) పాస్ఫరస్ డి) సోడియం

41. విరిగిన ఎముకలు తొందరగా అతకడానికి తోడ్పడే విటమిన్?

ఎ) సి బి) బి₁ సి) కె డి) ఇ

42. భారతదేశంలో పాతశాల విద్యార్థుల్లో ఏ విటమిన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది?

ఎ) ఎ బి) సి సి) డి డి) ఇ

43. బెల్లం ద్వారా లభ్యమయ్యే మూలకం?

ఎ) కాల్షియం బి) ఐరన్
సి) క్లోరిన్ డి) అయోడిన్

44. “రికెట్స్” అనేది?

- 1) ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధి
- 2) చిన్నపిల్లల్లో కలుగుతుంది
- 3) విటమిన్-డి లోపం వల్ల కలుగుతుంది
- 4) కాల్షియం లోపం వల్ల కలుగుతుంది

పై వాటిలో సరైంది?

ఎ) 1, 2, 4 బి) 1 మాత్రమే సి) 1, 2, 3, 4 డి) 1, 3, 4

45. జతపరచండి?

- | | |
|-------------|-------------------|
| A. కాల్షియం | 1. ఎముకలు |
| B. ఐరన్ | 2. ఎర్ర రక్తకణాలు |
| C. అయోడిన్ | 3. డైరాక్సిన్ |
| D. ఫ్లోరిన్ | 4. ఎనామిల్ |

ఎ) A - 1, B - 2, C - 3, D - 4

బి) A - 2, B - 3, C - 4, D - 1

సి) A - 4, B - 3, C - 2, D - 1

డి) A - 2, B - 1, C - 3, D - 4

46. “బి₆” అంటే?

- ఎ) థయమిన్ బి) రైబోఫ్లావిన్ సి) ఫైరిడాక్సిన్ డి) సయనోకోబాలమిన్

47. పి.పి. విటమిన్ అంటే?

- ఎ) ఫైరిడాక్సిన్ బి) నియాసిన్
సి) థయమిన్ డి) రెటినాల్

48. “ఇన్సులిన్” ఒక?

- 1) ప్రోటీన్
2) హార్మోన్
3) ఎంజైమ్

పై వాటిలో సరైంది?

- ఎ) 1 మాత్రమే బి) 1, 2
సి) 1, 3 డి) 1, 2, 3

49. కిందివాటిలో తక్షణమే శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థం?

- ఎ) గ్లిసరాల్ బి) గ్లైకోజున్
సి) గ్లూకోజ్ డి) సుక్రోజ్

50. కిందివాటిలో “జీవకరెన్సీ”?

- ఎ) గ్లూకోజ్ బి) ఆల్కహాల్ సి) ATP డి) DNA

సమాధానాలు				
1 డి	2 ఎ	3 బి	4 ఎ	5 బి
6 సి	7 ఎ	8 ఎ	9 సి	10 డి
11 ఎ	12 డి	13 డి	14 డి	15 సి
16 బి	17 ఎ	18 డి	19 ఎ	20 బి
21 సి	22 డి	23 బి	24 సి	25 సి
26 సి	27 సి	28 డి	29 ఎ	30 డి
31 డి	32 ఎ	33 డి	34 డి	35 డి
36 డి	37 బి	38 సి	39 బి	40 సి
41 ఎ	42 ఎ	43 బి	44 సి	45 ఎ
46 సి	47 బి	48 బి	49 సి	50 సి

పోషక పదార్థాలు 2

1. కిందివాటిలో ఎక్కువ శక్తినిచ్చే పదార్థాలు?
ఎ) పిండిపదార్థాలు బి) కొవ్వులు
సి) విటమిన్లు డి) ఖనిజ మూలకాలు
2. కచ్చితంగా నత్రజనిని కలిగి ఉండే పదార్థం?
ఎ) పిండిపదార్థం బి) ప్రోటీన్
సి) DNA డి) B & C
3. మానసికాభివృద్ధికి తోడ్పడే హార్మోన్?
ఎ) పారాథార్మోన్ బి) థైరాక్సిన్
సి) అడినలిన్ డి) ప్రొలాక్టిన్
4. కింది వాటిలో తొందరగా శక్తినిచ్చే పదార్థం?
ఎ) ప్రోటీన్ బి) కొవ్వులు
సి) పిండి పదార్థాలు డి) విటమిన్లు
5. కింది వాటిలో ఎందులో కాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది?
ఎ) పాలు బి) దుంపలు
సి) మాంసం డి) కాలేయం
6. 'డైప్రోట్స్'లో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే మూలకం?
ఎ) కాల్షియం బి) ఐరన్
సి) ఫ్లోరిన్ డి) అయోడిన్
7. 'కొలెస్టరాల్' నుంచి తయారయ్యే విటమిన్?
ఎ) ఎ బి) డి సి) సి డి) ఇ
8. వనస్పతిని తయారుచేసే ప్రక్రియ?
ఎ) సపోనిఫికేషన్ బి) వల్కనైజేషన్
సి) హైడ్రోజినేషన్ డి) పాలిమరైజేషన్

సమాధానాలు: 1) బి 2) డి 3) బి 4) సి 5) ఎ 6) బి 7) బి 8) సి

ఆహారం - పోషక పదార్థాలు

1. భూమిపై జీవి ఆవిర్భావానికి కారణమైన ప్రధాన మూలకం?
ఎ) కార్బన్ బి) ఆక్సిజన్
సి) నైట్రోజన్ డి) హైడ్రోజన్
2. ఎంజైమ్లు అనేవి?
ఎ) అన్నీ ప్రోటీన్లు
బి) కొన్ని మాత్రమే ప్రోటీన్లు
సి) కొన్ని ప్రోటీన్లు, మరి కొన్ని పిండిపదార్థాలు
డి) కొన్ని కొవ్వులు
3. ప్రోటీన్లో ఉండే ప్రధాన మూలకం?
ఎ) సల్ఫర్ బి) నైట్రోజన్ సి) హైడ్రోజన్ డి) ఆక్సిజన్
4. ఆహార పదార్థాల తయారీలో 'మోనో సోడియం గ్లూటమేట్' ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు?
ఎ) రంగు కోసం బి) నిల్వ చేయడానికి
సి) రుచి కోసం డి) పైవన్నీ
5. ఆహారపదార్థాల తయారీలో 'ఎరిత్రోసిన్'ను ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు?
ఎ) రంగు కోసం
బి) రుచి కోసం
సి) బ్యాక్టీరియా దాడి నుంచి రక్షించడానికి
డి) పైవన్నీ
6. కింది వాటిలో ఆవశ్యకపోషకాలు?
ఎ) పిండి పదార్థాలు
బి) కొవ్వులు
సి) ప్రోటీన్లు
డి) విటమిన్లు
7. కింది వాటిలో సంపూర్ణ ప్రోటీన్లు?
ఎ) ఆకుకూరలు బి) పప్పుదినుసులు
సి) మాంసం డి) పుట్టగొడుగులు

సమాధానాలు: 1) సి 2) ఎ 3) బి 4) సి 5) ఎ 6) డి 7) సి