

విటమిన్లు

1. కింది వాటిలో సూక్ష్మపోషకాలు?
 - ఎ) గ్లూకోజ్, రెటినాల్, కాల్షియం
 - బి) కాల్షియం, థయమిన్, కొవ్వులు
 - సి) కొవ్వులు, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్
 - డి) కాల్షియం, ఐరన్, థయమిన్
2. ప్రతి రోజూ మానవుడి మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోయే విటమిన్?
 - ఎ) రెటినాల్ (విటమిన్ -ఎ)
 - బి) థయమిన్(బి1) సి) రైబోఫ్లేవిన్(బి2)
 - డి) కాల్షిఫెరాల్ (విటమిన్ డి)
3. “గాయాలను మాన్చే విటమిన్”?
 - ఎ) రెటినాల్ (విటమిన్ - ఎ)
 - బి) కాల్షిఫెరాల్ (విటమిన్ - డి)
 - సి) సి డి) కె
4. జీవులకు అతి ముఖ్యమైన శక్తి వనరు?
 - ఎ) గ్లూకోజ్ బి) సూర్యరశ్మి
 - సి) A.T.P. డి) కాల్షియం
5. ఈ కింది వాటిలో స్థూల మూలకాలు ఎ) కాల్షియం, ఐరన్, ఫ్లోరిన్
బి) ఫ్లోరిన్, అయోడిన్, ఐరన్
సి) జింక్, సోడియం, క్లోరైడ్
డి) సోడియం, క్లోరిన్, కాల్షియం
6. ప్రపంచ జనాభాలో అతి ఎక్కువగా ఏ మూలక లోపం కనిపిస్తుంది?
 - ఎ) కాల్షియం బి) అయోడిన్
 - సి) ఐరన్ డి) సోడియం
7. “ఆస్టియోపోరోసిస్” ఏ అవయవానికి సంబంధించిన వ్యాధి?
 - ఎ) కాలేయం బి) చర్మం
 - సి) ఎముకలు డి) నేత్రం
8. విటమిన్-కె సమృద్ధిగా లభ్యమయ్యే పదార్థం?
 - ఎ) ఆవుపాలు బి) కాలేయం

- సి) కాలిఫ్లవర్ డి) పైవన్నీ
9. “డయాబిటీస్ మిల్లిటస్” లేదా షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు తియ్యదనం కోసం వాడే “కృత్రిమ తియ్యటి” పదార్థం?
ఎ) ఆస్పర్టేమ్ బి) నియోటేమ్
సి) సూక్రలోస్ డి) పైవన్నీ
10. “కొయాగులేషన్ విటమిన్” అంటే?
ఎ) విటమిన్-కె బి) విటమిన్-బి1
సి) విటమిన్-సి డి) విటమిన్-డి
11. అతి తక్కువ వేడికి నాశనమయ్యే విటమిన్?
ఎ) ఫోలిక్ ఆమ్లం బి) సయనోకోబాలమిన్
సి) విటమిన్-కె డి) విటమిన్-సి
12. “మానసిక అభివృద్ధి” తో సంబంధం ఉన్న మూలకం?
ఎ) ఐరన్ బి) అయోడిన్
సి) ఫ్లోరిన్ డి) కాల్షియం
13. దంతాలపై “ఎనామిల్” పొర ఆరోగ్యంగా ఏర్పడటానికి తోడ్పడే మూలకం?
ఎ) ఐరన్ బి) అయోడిన్
సి) ఫ్లోరిన్ డి) కాల్షియం
14. ఆహారం ద్వారా పేగులోకి చేరిన “ఐరన్”ను శరీరానికి అందేటట్లు చేసే విటమిన్?
ఎ) ఎ బి) సి) ఇ డి) కె
15. కుటుంబానికి అవసరమయ్యే ప్రధానమైన విటమిన్ గా దేన్ని పరిగణిస్తారు?
ఎ) కాల్షిఫెరాల్ బి) రెటినాల్
సి) ఫోలిక్ ఆమ్లం డి) ఫైరిడాక్సిన్
16. విటమిన్-ఎం అంటే?
ఎ) కాల్షిఫెరాల్ బి) ఫోలిక్ ఆమ్లం
సి) బయాటిన్ డి) సయనోకోబాలమిన్
17. బి9 అంటే?
ఎ) థయమిన్ బి) సయనోకోబాలమిన్
సి) ఫైరిడాక్సిన్ డి) ఫోలిక్ ఆమ్లం
18. ఈ కింది వాటిని జతపరచండి.
ఎ) పాంటోథినిక్ ఆమ్లం బి) ఫోలిక్ ఆమ్లం
సి) సయనోకోబాలమిన్

డి) ఫైరిడాక్సిన్ ఇ) రైబోఫ్లావిన్

- 1) విటమిన్ బి6 2) విటమిన్ బి5
3) బి12 4) విటమిన్-బి9
5) విటమిన్ - బి2

- ఎ) ఎ-1, బి-2, సి-3, డి-4, ఇ-5
బి) ఎ-2, బి-4, సి-1, డి-3, ఇ-5
సి) ఎ-1, బి-3, సి-4, డి-2, ఇ-5
డి) ఎ-2, బి-4, సి-3, డి-1, ఇ-5

19. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల నోటి మూలలు పగులుతాయి?

- ఎ) థయమిన్ బి) సి
సి) డి డి) బి2

20. ఏ విటమిన్ ను ఫైరిడాక్సిన్ అంటారు ?

(గ్రూప్-1 ప్రిలిమ్స్-2004)

- ఎ) ఎ బి) సి
సి) బి6 డి) బి2

21. కింద పేర్కొన్న దేనిలో పిండి (CARBOHYDRATES), కొవ్వు (FAT) కొలెస్టరాల్ తక్కువగా ఉంటాయి? (గ్రూప్-1, 1995)

- ఎ) బెండకాయ బి) ముల్లంగి
సి) తినదగిన కుక్కగొడుగులు డి) దోసకాయ

22. నీటిలో కరిగే విటమిన్? (గ్రూప్-1, 1999)

- ఎ) డి2 బి) డి3
సి) ఎ డి) ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం

23. కెసిన్ అనే ప్రోటీన్ లో ఉండేది?

(గ్రూప్-1, ప్రిలిమ్స్, 1999)

- ఎ) రక్తం బి) జీవద్రవ్యం
సి) మూత్రం డి) పాలు

24. విటమిన్ బి12లో ఉంటే ఖనిజ మూలకం ఏది? (గ్రూప్-1, ప్రిలిమ్స్, 2003)

- ఎ) మెగ్నీషియం బి) కోబాల్ట్
సి) జింక్ డి) ఇనుము

25. వైరస్ అంటే?(గ్రూప్-2, 2003)

- ఎ) ప్రోటీన్ బి) న్యూక్లియస్

సి) న్యూక్లియోప్రోటీన్ డి) కార్బోహైడ్రేట్

26. మానవుని శరీరంలో అతి ఎక్కువగా ఉండే లోహం? (గ్రూప్-2, 2003)

ఎ) ఇనుము బి) సోడియం

సి) కాల్షియం డి) మెగ్నీషియం

27. రక్తం గడ్డకట్టడానికి తోడ్పడే విటమిన్?

(గ్రూప్-2, 2003)

ఎ) ఎ బి) బి12 సి) కె డి) సి

28. హీమోగ్లోబిన్ అంటే? (గ్రూప్-2, 2003)

ఎ) ఎంజైమ్ బి) చక్కర పదార్థం

సి) లిపిడ్ డి) ఆర్బీసీలోని ప్రోటీన్

29. రాగి (కాపర్) ఒక? (గ్రూప్-2, 2003)

ఎ) మైక్రోన్యూట్రీయంట్

బి) మాక్రోన్యూట్రీయట్

సి) విటమిన్ డి) కేటయాన్

30. "వెనిగార్" అంటే ఏ ఆమ్లం?

(గ్రూప్-2, 2003)

ఎ) పిక్రిక్ బి) ఆగ్జాలిక్

సి) ఆసిటిక్ డి) కార్బోనిక్

31. కొమ్ములు, గోళ్లు, వెంట్రుకల్లో ఉన్న ప్రోటీన్ ను ఏ పేరుతో పిలుస్తారు? (గ్రూప్-2, 2002)

ఎ) కెరాటిన్ బి) రాటెక్స్

సి) బొటాక్స్ డి) కోటెక్స్

32. ఊరగాయలను నిల్వ ఉంచడానికి దేన్ని వాడతారు? (గ్రూప్-2, 2000)

ఎ) ఇథైల్ ఆల్కహాల్ బి) మిథైల్ ఆల్కహాల్

సి) ఎసిటిక్ ఎన్ హైడ్రేట్ డి) వినిగార్

33. బీటా కార్బోటిన్ అనేది ఒక?

ఎ) విటమిన్ బి) ప్రోవిటమిన్

సి) ప్రోటీన్ డి) పిండి పదార్థం

34. కింది వాటిలో ఆంటిన్యూరైటిక్ విటమిన్?

ఎ) ఎ బి) బి1 సి) డి డి) ఇ

35. ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడేది?

ఎ) ఇనుము బి) ఫోలిక్ ఆమ్లం

- సి) సయనోకోబాలమీన్ డి) పైవన్నీ
36. వ్యక్తిలో శారీరక పరిపక్వతకు తోడ్పడేది?
 ఎ) పెరుగుదల హార్మోన్ బి) కాల్షియం
 సి) అయోడిన్ డి) ఫాస్ఫరస్
37. గుండె సంబంధమైన వ్యాధులకు కారణ మయ్యే పదార్థాలు?
 ఎ) అన్సాచురేటెడ్ ఫాటీ ఆమ్లాలు
 బి) సాచురేటెడ్ ఫాటీ ఆమ్లాలు
 సి) కొలెస్టెరాల్ డి) బి, సి
38. పచ్చిగుడ్లను తినడం ద్వారా ఏర్పడే విటమిన్ లోపం?
 ఎ) బి1 బి) బి3 సి) బి7 డి) బి9
39. ప్రతిరక్షకాలు అనేవి?
 ఎ) న్యూక్లియోప్రోటీన్లు బి) ప్రోటీన్లు
 సి) పిండిపదార్థం డి) కొవ్వులు
40. జంతువుల్లో నిల్వ పిండిపదార్థం “గ్లైకోజన్” ఏ అవయవంలో నిల్వ ఉంటుంది?
 ఎ) క్లోమంబి) స్త్రీహం
 సి) కాలేయం డి) చర్మం
41. “ఆంటి ఆక్సిడెంట్లు”గా పనిచేసే విటమిన్లు?
 ఎ) సి బి) ఇ సి) ఎ డి) పైవన్నీ
42. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల కంటిపై వెండి రంగు మచ్చలు (బిటాట్ చుక్కలు) ఏర్పడతాయి?
 ఎ) సి బి) ఎసి) డి డి) బి2
43. ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడే విటమిన్?
 ఎ) ఎ బి) బి2 సి) సి డి) ఇ

సమాధానాలు

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

1. పసుపుపచ్చని పండ్లలో లభ్యమయ్యే విటమిన్?
ఎ) విటమిన్-B₂ బి) విటమిన్-C
సి) విటమిన్-D డి) విటమిన్-A
2. ఎముకలకు కాల్షియం సరఫరా కావడానికి తోడ్పడే విటమిన్?
ఎ) విటమిన్-A బి) విటమిన్-K
సి) విటమిన్-D డి) విటమిన్-E
3. దొడ్డికాళ్లు (Bow legs) కింది విటమిన్ లోపం వల్ల ఏర్పడతాయి?
ఎ) విటమిన్-A బి) విటమిన్-D
సి) విటమిన్-B₂ డి) విటమిన్-K
4. ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచే విటమిన్?
ఎ) విటమిన్-C బి) రైబోఫ్లావిన్
సి) టోకోఫెరల్ డి) కాల్షిఫెరల్
5. కింది వాటిలో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడే విటమిన్?
ఎ) విటమిన్-E బి) విటమిన్-C
సి) విటమిన్-A డి) విటమిన్-K
6. కింది వాటిలో యాంటి ఇన్ఫెక్షివ్ విటమిన్ ఏది?
ఎ) విటమిన్-C బి) విటమిన్-A
సి) విటమిన్-D డి) విటమిన్-K

Answers

1 d 2 c 3 b 4 c 5 c 6 b

విటమిన్లు-సూక్ష్మ పోషకాలు

1. పిరిడాక్సిన్ అంటే ఏమిటి? (2004 గ్రూప్-1 ప్రిలిమ్స్)
ఎ) విటమిన్ 'ఎ' బి) విటమిన్ 'సి' సి) విటమిన్ బి₆ డి) విటమిన్ బి₂
2. సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నలాజికల్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (CFTRI) ఏ నగరంలో ఉంది?
ఎ) లక్నో బి) హైదరాబాద్ సి) మైసూర్ డి) బెంగళూరు
3. కింది వాటిలో కాన్సర్ను నివారించే గుణా లున్న విటమిన్? (2006 గెజిటెడ్)

ఎ) బి₆ బి) బి₁₂ సి) కె, ఇ డి) సి

4. ఎల్లో ఎంజైమ్ అని ఏ విటమిన్‌ను అంటారు?

ఎ) రిబోఫ్లావిన్ బి) నియాసిన్ సి) పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం డి) ఏదీ కాదు

5. ఆవుపాలు కొద్దిగా పసుపు రంగులో ఉండటానికి కారణం, అందులో అధికంగా ఉండే విటమిన్?

ఎ) బి₁ బి) బి₉ సి) బి₂ డి) బి₁₂

6. సౌర వికిరణంలోని ఏ భాగం మనిషి చర్మంలో విటమిన్ 'డి' తయారీని ప్రేరేపిస్తుంది?

ఎ) UV-A బి) UV-B సి) UV-C డి) అన్నీ

7. గర్భిణుల్లో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల శిశువు స్పైనా బైఫిడా అనే రుగ్మతతో పుట్టే అవకాశం ఉంది?

ఎ) బి₂ బి) బి₉ సి) బి₁₂ డి) సి

8. సాధారణ గుండె లయను నియంత్రించే విటమిన్?

ఎ) కె బి) ఇ సి) సి డి) బి₂

9. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారుతుంది? (2006 గెజిటెడ్)

ఎ) ఎ బి) డి సి) సి, డి డి) కె

10. 4డి సిండ్రోం ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల సంభవిస్తుంది?

ఎ) బి₃ బి) బి₅ సి) ఇ డి) కె

సమాధానాలు

1 సి	2 ఎ	3 బి	4 ఎ	5 సి
6 బి	7 బి	8 సి	9 సి	10 ఎ