

# విటమిన్లు

1. వీటిలో నీటిలో కరిగే విటమిన్ ఏది?  
ఎ) A, D బి) A, K సి) A, E డి) B, C
2. నీటిలో కరగని విటమిన్లు (కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు) ఏవి?  
ఎ) A, B, C బి) A, B, C, D  
సి) B, C, D డి) A, D, E, K
3. క్యారట్లో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్?  
ఎ) A బి) B సి) C డి) D
4. విటమిన్లకు ఆ పేరు ప్రతిపాదించిన శాస్త్రవేత్త?  
ఎ) ఫంక్ బి) సి.వి.రామన్ సి) ఖురానా డి) ఎవరూకాదు
5. నిమ్మజాతి పళ్ళలో ఎక్కువగా లభించే విటమిన్ ఏది ?  
ఎ) A బి) B సి) C డి) D
6. విటమిన్లకు సంబంధించి సరైంది?  
1) ఇవి శరీరంలో సమృద్ధిగా తయారవుతాయి  
2) శరీరంలో సమృద్ధిగా తయారు కావు కాబట్టి ఆహారం ద్వారా అందించాలి  
3) కర్బన సమ్మేళన పదార్థాలు  
4) అకర్బన సమ్మేళనాలు  
ఎ) 1, 3 బి) 1, 4 సి) 2, 3 డి) 2, 4
7. కింది వాటిలో దేని ఉత్పత్తి, నిర్వహణకు విటమిన్ - సి అవసరం?  
ఎ) ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం బి) కొల్లాజెన్ సి) ఎర్రరక్తకణాలు డి) హార్మోన్లు
8. విటమిన్ - సి సాంకేతిక నామం?  
ఎ) ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం బి) థయామిన్ సి) సయనోకొబాలమిన్ డి) టోకోఫెరాల్
9. విటమిన్-C లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?  
ఎ) జలుబు బి) స్కర్వి సి) క్యాన్సర్ డి) రికెట్స్
10. విటమిన్-A ఉపయోగం?  
ఎ) కంటి చూపు కోసం బి) శరీర సంక్రమణ సామర్థ్యం కాపాడటం  
సి) కణ వృద్ధి, పునరుత్పత్తి డి) పైవన్నీ
11. విటమిన్-A సమృద్ధిగా లభించే పదార్థాలు?  
ఎ) పాలు బి) గుడ్డు

- సి) వెన్న, కాలేయం డి) పైవన్నీ
12. రక్తం గడ్డకట్టడానికి అవసరమైన విటమిన్?
- ఎ) A బి) B సి) C డి) K
13. విటమిన్-K ఎవరికి ఎక్కువగా అవసరం?
- ఎ) నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులకు
- బి) కొవ్వులను శోషించుకోవడానికి పైత్యరసం (bile) తక్కువగా ఉంటుంది.
- సి) పై రెండు రకాల వారికి డి) ఎవరూ కాదు
14. గర్భిణుల ఆహారంలో ఏ విటమిన్ తక్కువగా ఉంటే శిశువులు లోపాలతో జన్మించే అవకాశం ఉంటుంది?
- ఎ) ఫోలికామ్లు బి) ఆస్కార్బిక్ అమ్లు సి) రైబోఫ్లేవిన్ డి) పిరిడాక్సిన్
15. ధ్రువప్రాంతాల్లో నివసిస్తే ఏ విటమిన్ లోపిస్తుంది?
- ఎ) A బి) B సి) C డి) D
16. కార్షియం శోషించుకోవడంలో తోడ్పడుతూ, ఎముకల గట్టిదనం కోసం ఉపయోగపడే విటమిన్ ?
- ఎ) A బి) B సి) C డి) D
17. సూర్యరశ్మి ప్రభావంతో చర్మంలో తయారయ్యే విటమిన్ ?
- ఎ) A బి) C సి) D డి) K
18. పెర్నిషియస్ ఎనీమియా (రక్తహీనత) ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఏర్పడుతుంది?
- ఎ) విటమిన్ B<sub>12</sub> బి) విటమిన్-C సి) విటమిన్ B<sub>6</sub> డి) ఏదీ కాదు
19. ప్రధాన ఆహారం జొన్నలు ఐనప్పుడు పెల్లాగ్రా అనే వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. జొన్నల్లో లోపించే విటమిన్లు ఏవి?
- ఎ) B, C బి) A, B సి) నియాసిన్ డి) విటమిన్ B<sub>12</sub>
20. నీటిలో కరిగే విటమిన్లు మన ఆహారంలో ఉండాలి. ఎందుకంటే?
- ఎ) వాటి అవసరం శరీరానికి అధికం
- బి) నీటిలో కరిగే విటమిన్లను శరీరం సాధారణంగా భద్రపరచుకోదు
- సి) వాటిని శరీరం సరిగా శోషించుకోదు డి) ఏదీ కాదు
21. రైబోఫ్లేవిన్ లోపం వల్ల కింది వాటిలో ఏది జరగదు?
- ఎ) నోటి చివరల చీలడం
- బి) జ్వరం సి) చర్మం ఎండబారడం
- డి) గొంతు బొంగురుపోవడం
22. పాలను పారదర్శకత లేని పాత్రల్లో ఎందుకు అమ్ముతారు?

- ఎ) ఉష్ణం నుంచి రైబోఫ్లావిన్‌ను పరిరక్షించడానికి
- బి) కాంతి నుంచి నియాసిన్‌ను పరిరక్షించడానికి
- సి) ఉష్ణం నుంచి థయమిన్‌ను రక్షించడానికి
- డి) కాంతి నుంచి రైబోఫ్లావిన్‌ను పరిరక్షించడానికి

23. రైబోఫ్లావిన్‌లో ఫ్లావిన్ అంటే అర్థం?

- ఎ) నీలిరంగు బి) పసుపు
- సి) పాతడి డి) పరిపక్వత లేనిది

24. విటమిన్-C ఎవరికి ఎక్కువ అవసరం?

- ఎ) పిల్లలు బి) గర్భిణులు
- సి) పురుషులు డి) యుక్తవయసు అమ్మాయిలు

25. గాయాలు త్వరగా మానడానికి ఏ విటమిన్ అవసరం?

- ఎ) A బి) B సి) C డి) K

26. జతపరచండి

విటమిన్ సాంకేతిక నామం

- A. A 1. రెటినాల్
- B. D 2. కాల్సిఫెరాల్
- C. B<sub>12</sub> 3. సయనోకోబాలమిన్
- D. B<sub>9</sub> 4. ఫోలికామ్లం

A B C D

- ఎ) 1 2 3 4
- బి) 4 3 2 1
- సి) 1 2 4 3
- డి) 4 3 1 2

27. జతపరచండి

విటమిన్ సాంకేతిక నామం

- A. B<sub>1</sub> 1. థయమిన్
- B. B<sub>2</sub> 2. రైబోఫ్లావిన్
- C. B<sub>5</sub> 3. నియాసిన్
- D. B<sub>6</sub> 4. పిరిడాక్సిన్

A B C D

- ఎ) 1 2 3 4  
 బి) 4 3 2 1  
 సి) 1 2 4 3  
 డి) 4 3 1 2

28. పిల్లల్లో వంకర కాళ్ల వ్యాధి (రికెట్స్) రావడానికి ఏ విటమిన్ లోపం కారణం?

- ఎ) A బి) B సి) C డి) D

29. వంధ్యత్వానికి కారణమైన విటమిన్?

- ఎ) A బి) B సి) C డి) E

30. ఎక్కువగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడితే పేగుల్లోని ఫ్లోరాలో ఉన్న ఏ విటమిన్ నశిస్తుంది?

- ఎ) A బి) B సి) K డి) E

31. బియ్యపు పొట్టు, ఈస్టుల్లో లభించే ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల బెరిబెరి (కాళ్లలో నీరు చేరడం) వ్యాధి వస్తుంది?

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

32. ఏ విటమిన్ లో కోబాల్ట్ లోహం ఉంటుంది?

(గ్రూప్-1, 1995, 2004)

- ఎ) B<sub>1</sub> బి) B<sub>2</sub> సి) B<sub>6</sub> డి) B<sub>12</sub>

33. నోటిలో, పెదవుల్లో పుండ్లు ఏర్పడటం ఏ విటమిన్ లోపం కారణంగా జరుగుతుంది?

- ఎ) రైబోఫ్లావిన్ (B<sub>2</sub>) బి) నియాసిన్ (B<sub>5</sub>)  
 సి) పిరిడాక్సిన్ (B<sub>6</sub>) డి) థయమిన్ (B<sub>1</sub>)

34. యాంటీ హిమోరోజిక్ విటమిన్ అని దేనికి పేరు?

- ఎ) రైబోఫ్లావిన్ బి) నియాసిన్  
 సి) పిరిడాక్సిన్ డి) K

35. కింది వాటిలో టోకోఫెరాల్ ఉత్పన్నం అని దేనికి పేరు?

- ఎ) A బి) B సి) C డి) E

36. పంటి చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడాన్ని నిరోధించే రసాయన పదార్థం?

- ఎ) నికోటినమైడ్ (నియాసిన్)  
 బి) థయమిన్ సి) ఆస్కార్బికామ్లం  
 డి) విటమిన్-D

37. ఫైరిడాక్సిన్ అంటే ?

(గ్రూప్-1, 2004)

- ఎ) విటమిన్-A      బి) విటమిన్-C  
సి) విటమిన్-B<sub>6</sub>      డి) విటమిన్-B<sub>2</sub>

38. విటమిన్-K ఎందులో లభిస్తుంది?

(గ్రూప్-1, 2004)

- ఎ) షార్క్ లివర్ ఆయిల్  
బి) పాలు, గింజలు  
సి) కూరగాయలు, టొమాటోలు, క్యారట్లు  
డి) పిక్కలు, గుడ్లు, కాలేయం

39. కాలేయంలో ఎక్కువగా నిల్వ ఉండే విటమిన్లు ఏవి?

- ఎ) B, C      బి) A, B, C  
సి) A, D, E, K      డి) B, C, K

40. థయమిన్ ఎక్కువమందికి ఏరకంగా తెలుసు?

(గ్రూప్-1, 2002)

- ఎ) విటమిన్-B<sub>1</sub>      బి) ప్రొటీన్  
సి) వెనిగర్      డి) ఈస్ట్

41. కింది వాటిలో నీటిలో కరిగే విటమిన్ ?

(గ్రూప్-1, 1999)

- ఎ) D<sub>2</sub>      బి) D<sub>3</sub>  
సి) A      డి) ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం

42. రక్తలేమి వల్ల పాలిపోయే ప్రమాదాన్ని అరికట్టడానికి కింది విటమిన్‌ల్లో ఏది అవసరం?

- ఎ) B<sub>1</sub>      బి) B<sub>2</sub>      సి) B<sub>3</sub>      డి) B<sub>4</sub>

43. పసుపు రంగు పండ్లలో ఏ విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది?

(గ్రూప్-2, 2000)

- ఎ) B<sub>2</sub>      బి) A      సి) C      డి) D

44. శరీరానికి విటమిన్ల ముఖ్య పాత్ర?

- ఎ) శరీర రసాయన చర్యల్లో ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేయడం  
బి) స్వేచ్ఛా ప్రాతిపదికలను నిర్మూలించడం  
సి) మూత్రపిండాలు పెరగకుండా ఆపడం  
డి) శక్తినివ్వడం

45. కింది వాటిలో విటమిన్-C ఎందులో ఎక్కువ ఉంటుంది?

- ఎ) బత్తాయి రసం బి) స్ట్రాబెర్రీలు  
సి) కివి ఫలం డి) మామిడి పండు
46. గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను నివారించేది, ఎముకల సంబంధిత ఆస్టియోపోరోసిస్ జబ్బును నిరోధించే **B-విటమిన్** ఏది?  
ఎ) థయమిన్ బి) నియాసిన్  
సి) ఫోలికామ్లం డి) పిరిడాక్సిన్
47. చర్మం, ఎముకలు, పళ్లు, కార్టిలేజ్ ఉత్పత్తికి సంబంధించిన కొల్లాజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే విటమిన్?  
ఎ) A బి) C సి) B<sub>12</sub> డి) D
48. ఆహారం, పానీయాల ద్వారా శరీరానికి అందని విటమిన్ ఏది?  
ఎ) C బి) D సి) K డి) E
49. దాదాపు ఏడాది వరకూ కాలేయంలో నిల్వ ఉండే, చేప నూనె ద్వారా లభించే విటమిన్?  
ఎ) A బి) B సి) C డి) D
50. చెడు కొలెస్టరాల్‌ను తగ్గించే విటమిన్?  
ఎ) నియాసిన్ బి) థయమిన్  
సి) ఫోలికామ్లం డి) పిరిడాక్సిన్
51. ప్రాణాంతక అల్బీమర్స్ వ్యాధిని నియంత్రించే గుణం ఉన్న విటమిన్‌లు?  
ఎ) A, B బి) B, C సి) C, E డి) C, D

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