

लोकनायक बापूजी महिला महाविद्यालय यवतमाळ

बी.ए. भाग 2 (सेमिस्टर तिसरे)

गृह अर्थशास्त्र (अन्न आणि पोषण)

वस्तुनिष्ठ प्रश्नसंच

युनिट पहिले :- आहारशास्त्र आणि पोषण

- १) या शास्त्रज्ञाने सर्वप्रथम आहाराबाबत अभ्यासाला सुरुवात केली --लेव्हाशियर
- २) या शतकाच्या शेवटी आहारावर अभ्यासाला सुरुवात झाली --अठराव्या
- ३) याला आहारशास्त्राची जनक म्हणतात --लेव्हाशियर
- ४) मानवाला अन्नाची गरज आहे --शरीर निर्मिती, शरीर वाढीसाठी, शारीरिक कार्य
- ५) शरीराचे तापमान यामुळे नियंत्रण ठेवले जाते --आहार
- ६) ही अन्नाची कार्य आहे --शारीरिक, मानसिक, समाजसांस्कृतिक
- ७) खालील क्रिया अनैच्छिक आहे --श्वसन, रक्ताभिसरण, हृदयाचे स्पंदन
- ८) यामुळे शरीराला उष्णता आणि शक्ती मिळते --आहारामुळे
- ९) शक्ती देण्याचे काम हे पोषक घटक करतात --कबोदके, स्निग्ध, प्रथिन
- १०) प्रामुख्याने हे पोषक घटक फक्त उष्णता व शक्ती देण्याचे कार्य करतात --कबोदक आणि स्निग्ध
- ११) मानवाला या कार्यासाठी शक्ती व ऊर्जेची आवश्यकता असते --शरीराचे ऐच्छिक, अनैच्छिक कार्य, शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवणे
- १२) या बाबी पेशी निर्मिती वर अवलंबून असते --आरोग्य, शारीरिक वाढ, शारीरिक कार्यक्षमता
- १३) या पोषक घटकांमुळे शरीर निर्मिती होऊन शारीरिक वाढ घडवून येते --प्रथिन
- १४) शारीरिक वाढीसाठी प्रथिनांला मदत करतात --खनिज पदार्थ
- १५) झिज भरून काढणे, नवीन पेशींची निर्मिती करण्याचे कार्य करणारे पोषक घटक --प्रथिन आणि खनिज पदार्थ
- १६) शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ती निर्मितीचे कार्य करतात --जीवनसत्त्वे
- १७) शरीर संरक्षणाचे कार्य करतात --खनिज पदार्थ
- १८) शरीराच्या क्रियेवर नियंत्रण ठेवते --पाणी आणि खनिज पदार्थ

- १९) यामुळे अन्नसेवन करूनही शरीराचे संवर्धन निट होत नाही --**मानसिक ताण**
- २०) भोजन परस्पराशी जवळीक साधून, इच्छा व्यक्त करण्याचे एक माध्यम आहे --**समाज सांस्कृतिक**
- २१) भोजन सेवनानंतर त्याचे पचन शोषण होऊन त्याचा शरीराला उपयोग होतो याला म्हणतात --**अन्न**
- २२) अन्ना पासून हे पोषक घटक मिळतात --**कर्बोदक, स्निग्ध, प्रथिन, जीवनसत्व, खनिज आणि पाणी**

युनिट दुसरे :- ऊर्जा निर्माणक --कर्बोदक आणि स्निग्ध

- १) पाण्यात विद्राव्य व सेंद्रिय पदार्थ द्रव्य असलेला पोषक घटक -**स्निग्ध**
- २) जास्त उष्णता देणारा पोषक घटक होय -**स्निग्ध पदार्थ**
- ३) यात हायड्रोजन व कार्बन चे प्रमाण जास्त असते -- **स्निग्ध**
- ४) यात ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी असते --**स्निग्ध**
- ५) स्निग्धाम्ले व ग्लिसरॉल हे घटक होय -**स्निग्ध**
- ६) शिवबाचे सर्वात लहान व छोटे रूप होय --**स्निग्धाम्ले**
- ७) स्निग्धा चे प्रकार होय -**साधी, संयुक्त आणि उत्पादित स्निग्ध**
- ८) साधी स्निग्ध इतक्या प्रकारची असतात --**दोन**
- ९) संपृक्त आणि असंपृक्त हे स्निग्धाम्लाचे प्रकार होय --**साध्या स्निग्धाम्लाचे**
- १०) स्निग्धाम्ले आणि ग्लिसरॉल यांचा सेंद्रिय संयोग होय --**संयुक्त स्निग्ध**
- ११) संयुक्त स्निग्धताचे प्रकार होय -**फॉस्फोलिपिड्स, ग्लायकोलिपिड्स, स्टेरॉलस**
- १२) १ ग्राम स्निग्धापासून इतक्या कॅलरी मिळतात -**९ कॅलरी**
- १३) या पोषक घटकांमुळे शरीराच्या उष्णतेचे नियमन होते --**स्निग्ध**
- १४) अडचणीच्या प्रसंगी कॅलरी देण्याचे काम करते --**स्निग्ध**
- १५) चरबीच्या आवरणामुळे नाजूक इंद्रियाचे संरक्षण करते --**स्निग्ध**
- १६) स्निग्धाची दैनिक आवश्यकता यावर अवलंबून असते -- **वय, हवामान, आणि शारीरिक कष्ट**
- १७) एकूण कॅलरीच्या इतके टक्के कॅलरीज स्निग्धापासून मिळते--**१५ ते २० टक्के**
- १८) आहारातील जास्तीच्या कॅलरी चे रूपांतर होते --**कोलेस्टेरॉल**
- १९) ही आवश्यक स्निग्धाम्ले होय--**लिनोलिक, लिनोलिनिक, आणि ऑरकिडॉनिक**

- २०) आवश्यक स्निग्धाम्ले या जगतातून मिळतात --**वनस्पतिज**
- २१) स्निग्ध पदार्थ धनरुपात आणण्यासाठी ही प्रक्रिया केली जाते -- **उज्जीकरण**
- २२) स्निग्धपदार्थाचे विभाजन या वर अवलंबून असते -- **उज्जवायुवर**
- २३) सर्व कार्बनचे परमाणु धारण करू शकतील एवढे उज्जाचे परमाणु यामध्ये असतात --**संपृक्त स्निग्ध**
- २४) असंपृक्त स्निग्धाम्लात याचे प्रमाण परमाणु कमी असतात -- **उज्जाचे**
- २५) असंपृक्त स्निग्धाम्लाचे संपृक्त स्निग्धाम्लात रूपांतरित करण्यासाठी ही प्रक्रिया केली जाते-- **उज्जीकरण**
- २६) तळलेले पदार्थ खवट होण्याच्या प्रक्रियेला म्हणतात --**रॅन्सिडीटी**
- २७) प्राणिज स्निग्धाचा या प्रकारात समावेश होतो --**संपृक्त स्निग्ध**
- २८) मोहनासाठी या प्रकारचे तेल वापरतात --**कमी द्रवीभवन बिंदू असलेले**
- २९) अधिक प्रसरणशिलता असलेली स्निग्ध यासाठी वापरतात --**पदार्थात मोहनासाठी**
- ३०) तेल इतक्या डिग्रीवर पेट घेते -- **३७१ डिग्रीवर**
- ३१) स्निग्धाचे वर्गीकरण या तीन प्रकारे केले जाते --**साधारण, संयुक्त आणि उत्पादित लीपिडस**
- ३२) पोषणदृष्ट्या स्निग्धाम्लाचे पुढील प्रकार पडतात--**आवश्यक स्निग्धाम्ले, अनावश्यक स्निग्धाम्ले, बहुविध असंपृक्त**
- ३३) जी शरीरात तयार होते, आहारातून घ्यावी लागत नाही त्याला म्हणतात --**अनावश्यक स्निग्धाम्ले**
- ३४) या इंद्रियां भोवती स्निग्धाचे आवरण असते --**मूत्रपिंड, डोळे, यकृत, हृदय आणि मेंदू**
- ३५) ही जीवनसत्वे स्निग्ध द्रव्य आहे --**जीवनसत्व अ, ड, इ, आणि के**
- ३६) यामुळे आहारात रुचीवैचित्र्य निर्माण होते-- **स्निग्ध**
- ३७) मनुष्याच्या या स्थितीत स्निग्धाची जास्त आवश्यकता असते --**गर्भावस्था, धात्रीअवस्था**
- ३८) आहारातील स्निग्धाचे प्रति किलो वजनाला प्रमाण लागते --**२ ग्राम**
- ३९) 100 मिलिग्रॅम रक्तात कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण इतके असावे -- **१५० ते ३०० मि.ग्रॅ.**
- ४०) स्निग्धाच्या अभावी होणारे परिणाम --**त्वचा कोरडी पडणे, वजन कमी होणे, वाढ खुंटणे, उत्साह न राहणे**
- ४१) शरीरात वंगणा कार्य करणाऱ्या पोषक घटक --**स्निग्धपदार्थ**

- ४२) या पदार्थाच्या सेवनाने भूक उशिरा लागते --स्निग्ध पदार्थ
- ४३) स्निग्धाच्या आभावी याही घटकांचेही दुष्परिणाम शरीरावर होतात --जीवनसत्व अ, ड, इ, आणि के
- ४४) वनस्पती सूर्यप्रकाशाचा वापर करून आपले अन्न तयार करतात या प्रक्रियेला --प्रकाश संश्लेषण
- ४५) मानवाला कार्यशक्ती साठी या पोषक घटकावर अवलंबून राहतो --कबोदक
- ४६) कबोदक या जगतात विपुल प्रमाणात आढळतात --वनस्पती जगत
- ४७) कबोदक तयार करतात --वनस्पती
- ४८) वनस्पती कबोदकांचा साठा करतात --कंद, मूळ, बिया आणि फळांमध्ये
- ४९) वनस्पतीच्या कंदमुळ फळाचा वापर मानव आपले अन्न म्हणून करतो त्यातील पोषक घटक -कबोदक
- ५०) कबोदके या संयोगापासून बनतात --कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजन
- ५१) कबोदकाचे प्राणवायू व हायड्रोजनचे प्रमाण असते --२:१
- ५२) कबोदकात हे रासायनिक पदार्थ आढळतात --कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजन
- ५३) साध्या कबोदकाचे सूत्र आहेत -- $C_6 H_6 O_6$
- ५४) कबोदकात यामुळे अणुची संख्या व त्यांचा अणुभार नेहमी बदलतो --कार्बन
- ५५) हा पोषक घटक शर्करा म्हणून ओळखला जातो --कबोदक
- ५६) शर्करेच्या अणुसंख्येनुसार रासायनिक गुणधर्मानुसार वर्गीकरण केले जाते --कबोदकाचे
- ५७) कबोदकाचे वर्गीकरण इतक्या भागात केले जाते --तीन
- ५८) ही एक शर्करेय आहे --ग्लुकोज, फ्रुक्टोज आणि गॅलॅक्टोज
- ५९) ही द्विशर्करेय आहे --सुक्रोज माल्टोज आणि लॅक्टोज
- ६०) बहुशर्करेयचे हे सहा प्रकार आहेत --स्टार्च, डेक्सट्रिन, पेक्टिन, ग्लायकोजन, सेल्युलोज, हेमिसेल्युलोज
- ६१) आजारी व्यक्ती आणि ऑपरेशन झाल्यानंतर व्यक्तीसाठी वापरतात --ग्लुकोज(एकशर्करेय)
- ६२) कबोदकाची सर्वात साधी साखर होय --एक शर्करेय
- ६३) या साखरेचे पृथक्करण होत नाही --एक शर्करेय
- ६४) एक शर्करेयात साखरेचे अणु असतात --एक
- ६५) चवीला सर्वात गोड असलेली साखर --एकशर्करेय

- ६६) पाण्यात विरघळून त्याचे स्फटिक तयार होतात -- एकशर्करेय
- ६७) याचे पचन होण्याची आवश्यकता नाही -- एकशर्करेय
- ६८) मूळ स्वरूपात शोषित होणारी साखर आहे -- एकशर्करेय
- ६९) या साखरेला द्राक्षे शर्करा असे म्हणतात -- ग्लूकोज
- ७०) फळपीकू लागल्यानंतर सुक्रोज चे रूपांतर होते -- ग्लूकोज
- ७१) मानवी शरीरात प्रति शंभर मिली रक्तात ग्लूकोजचे प्रमाण असते-- ८० ते १२० मि.ग्रॅ.
- ७२) या प्रकारची साखर वाढल्यामुळे मधुमेह होतो-- ग्लूकोज (एकशर्करेय)
- ७३) आवश्यकतेपेक्षा जास्त ग्लूकोज शरीरात या स्वरूपात संग्रह केला जातो -- ग्लायकोजेन
- ७४) ग्लायकोजेन चा संग्रह यकृतात इतक्या ग्राम पर्यंत केला जातो -- २५० ग्रॅम
- ७५) रक्तातील साखरेच्या पातळीवर नियंत्रण ठेवले जाते -- ग्लायकोजेनच्या संग्रहामुळे
- ७६) स्टारचे जलविघटन करून मोठ्या प्रमाणात ही साखर तयार करता येते -- ग्लूकोज
- ७७) आजारी व्यक्तीला ऑपरेशननंतर ही साखर दिली जाते -- ग्लूकोज
- ७८) सर्व फळांमध्ये ग्लूकोजच्या बरोबरी मध्ये साखर आढळते -- फ्रुक्टोज
- ७९) मधात फ्रुक्टोज प्रमाण असते-- ३० ते ४० %
- ८०) ही सर्वात गोड साखर होईल -- फ्रुक्टोज
- ८१) गॅलॅक्टोज नावाने ओळखली जाते -- उपदुग्धशर्करा
- ८२) दुग्धशर्कराचे जलविघटन झाल्यानंतर शरीरात निर्माण होते -- गॅलॅक्टोज
- ८३) दोन साध्याशर्करा एकत्र झाल्यावर पाण्याचा एक अणू तयार होऊन तयार होते - द्विशर्करेय
- ८४) धान्यला मोड आल्यानंतर तयार होणारी साखर -- द्विशर्करा
- ८५) रोजच्या वापरातील साखर होय -- सुक्रोज (इक्षुशर्करा)
- ८६) यापासून सुक्रोज तयार होते-- ऊस, मध, बिट, भाज्या, ज्वारीचे धांडे आणि फळ
- ८७) ग्लूकोज आणि फ्रुक्टोजचे रूपांतर होते-- सुक्रोज
- ८८) सुक्रोजचे ग्लूकोज आणि फ्रुक्टोज मध्ये याठिकाणी रूपांतर होते -- लहान आतड्यात
- ८९) सस्तन आणि प्राण्यांच्या दुधात आढळते -- लॅक्टोज

- ९०) ही प्राणीज शर्करा होय --लॅक्टोज
- ९१) दुग्धशर्करा च्या शोषणास आवश्यक असलेला घटक --कॅल्शियम
- ९२) ग्लुकोज आणि गॅलॅक्टोज मध्ये रुपांतरीत होते --लॅक्टोज
- ९३) हे धान्यशर्करा आहे--माल्टोज
- ९४) मोड येण्याच्या क्रियेत तयार होणारी साखर--माल्टोज
- ९५) ग्लुकोजच्या दोन अणु पासून तयार होते --माल्टोज
- ९६) ग्लुकोज आणि गॅलॅक्टोज पासून तयार होणारे साखर--लॅक्टोज
- ९७) सुक्रोज यापासून तयार होते -- ग्लुकोज आणि फ्रुक्टोज
- ९८) एक शर्करेय आणि द्विशर्करेच्या अणु पासून तयार होते --बहुशर्करेय
- ९९) या साखरेचा अणुभार सर्वात जास्त असतो --बहुशर्करेय
- १००) हे बहुशर्करेयाचे गुणधर्म आहे --अगोड,पाण्यात अद्राव्य आणि स्फटिक होत नाही
- १०१)या प्रकारात ५०० ते २०००अणु संयुक्त स्वरूपात आढळतात --पिष्टमय पदार्थ
- १०२) रोजच्या आहारातील कर्बोदके असतात --पिष्टमय पदार्थ
- १०३) या पदार्थातून पिष्टमयपदार्थ मिळतात --धान्या, कंदमुळं आणि फळ
- १०४) फळे कच्ची असताना जास्त प्रमाणात असते --पिष्टमय पदार्थ
- १०५) फळे पिकल्यानंतर पिष्टमय पदार्थाचे रूपांतर होते -- फलशर्करेत
- १०६) धान्याच्या कोवळ्या दाण्यात ही साखर असते --ग्लुकोज
- १०७) धान्य पिकल्यानंतर ग्लुकोजचे रूपांतर होते --पिष्टमय पदार्थ
- १०८) ही साखर पाण्यात अद्राव्य आहे --पिष्टमय पदार्थ (बहुशर्करेय)
- १०९) फळ पिकल्यावर ही साखर वाढते --फलशर्करा
- ११०) पिष्टमय पदार्थ गरम पाण्यात टाकल्यास ही प्रक्रिया होते --जिलेटिनायजेशन
- १११)ही सेल्युलेजची कार्य आहेत - शरीरातील अनावश्यक पदार्थांचे उत्सर्जन करणे
- ११२) पिष्टमय पदार्थांचे अर्ध जलविघटन झाल्यावर तयार होते --डेक्सट्रिन
- ११३) ही साखर माल्टोज आणि ग्लुकोज मध्ये रुपांतरीत होते--डेक्सट्रिन

- ११४) जास्तीचा ग्लुकोज यकृतात साठवला जातो -- ग्लायकोजन च्या रूपात
- ११५) ग्लायकोजिनोसिसच्या क्रियेने ग्लायकोजन चे रूपांतर होते --ग्लुकोज
- ११६) हे प्राणीज पिष्टमय शर्करा होय --ग्लायकोजन
- ११७) गॅलॅक्टुरोनिक आम्लाचे अनेक अणुएकत्र येउन तयार होते --पेक्टीन
- ११८) यापासून जॅम जेली तयार होते--पेक्टीन
- ११९) जेली करताना साखरेचे प्रमाण यावर अवलंबून असते --पेक्टीनवर
- १२०) फळातील पेशी जोडण्याचे काम करते--पेक्टीन
- १२१) १ ग्रॅम कर्बोदक कॅलरी देतात --४ कॅलरी
- १२२) स्निग्धाच्या जळणासाठी वापरली जाते --कर्बोदक
- १२३) हे पिष्टमय पदार्थाचे गुणधर्म होते --पोट भरणे, शरीराला उष्णता देणे, जीवनात विविधता व

गोडी निर्माण करणे

- १२४) ब्रेड भाकरीच्या खरपूस भागात आढळते --ड्रेक्स्ट्रीन
- १२५) भाकरी चावतांना लाळ मिसळल्यानंतर तयार होणारी साखर -- डेक्स्ट्रीन

युनिट तिसरे:- शरीर निर्माणक घटक – प्रथिने

- १) प्रथिनांचा शोध या झाली लागला --१८३८
- २) प्रथिनांचा शोध या डच शास्त्रज्ञाने लावला --मुल्डर
- ३) या शब्दाचा प्रथम येणारा असा अर्थ होतो --प्रोटीओज
- ४) प्रोटीओज या भाषेतील शब्द आहे --ग्रीक
- ५) शरीरात पाणी खालोखाल असणारा पोषक घटक आहे --प्रथिन
- ६) प्रथिन शरीराच्या वजनाचा इतके पट असतात --१/६
- ७) हे जिवंत पेशी चे घटक असतात --स्निग्धा आणि प्रथिन
- ८) ही प्रथिनांची संयुग होय --ऑक्सिजन, नायट्रोजन, कार्बन आणि नत्राम्ल
- ९) कर्बोदक आणि स्निग्धापेक्षा याची रचना जास्त गुंतागुंतीची असते --प्रथिन
- १०) प्रथिनाचा अणु आकाराने अशा असतो --लहान

- ११) हा प्रथिनाचा छोटा घटक होय --**तिक्ताम्ले**
- १२) प्रथिनांमध्ये एकूण तिक्ताम्ले असतात --२२
- १३) आवश्यक तिक्ताम्लाची संख्या आहे --१०
- १४) नत्राम्ले या गुणधर्माचे असतात --**आम्ल आणि अल्कली**
- १५) याला आवश्यक तिक्ताम्ल म्हणतात कारण --**हे शरीरात तयार होत नाही म्हणून**
- १६) प्रथिनांच्या अभावी परिणाम होतात --**शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि भावनिक**
- १७) या स्थितीत प्रथिनांची आवश्यकता असते --**गर्भावस्था, धात्रीवस्था, बालपण आणि आजारपण**
- १८) आहारातील प्रथिनांचे रूपांतर शारीरिक प्रथिनात झाल्यामुळे --**प्रथिनांचा दर्जा वाढतो**
- १९) प्रथिनांच्या वर्गीकरण या तीन वर्गात केले जाते --**साधी प्रथिन, संयुक्त प्रथिन आणि उत्पादित प्रथिन**
- २०) अंडयातील अल्ब्युमिन ही प्रथिन या प्रकारची असतात --**साधी प्रथिन**
- २१) ही उत्पादित प्रथिन होय --**पेट्टोन,पेप्टाइड, आणि पॉलीपेप्टाइड**
- २२) हे संयुक्त प्रथिनांचे उदाहरण आहे --**हिमोग्लोबीन**
- २३) आवश्यक नत्राम्लानुसार वर्गीकरण होय -- **अपूर्ण प्रथिन,अंशतः अपूर्ण प्रथिन आणि संपूर्ण प्रथिने**
- २४) यापैकी ही प्रथिने उच्च दर्जाची समजली जातात --**संपूर्ण प्रथिन**
- २५) शारीरिक वाढीसाठी ही प्रथिने लागतात --**संपूर्ण प्रथिन**
- २६) संपूर्ण प्रथिन या वयात जास्त आवश्यक असतात --**गर्भावस्था, बाल्यावस्था, धात्रीवस्था**
- २७) धान्यात ही तिक्ताम्ल नसतात --**लायसिन**
- २८) डाळीत हे तिक्ताम्ल कमी प्रमाणात असते --**मिथिओनिन**
- २९) प्राप्ती स्थानानुसार प्रथिनांचे प्रकार पडतात --**दोन**
- ३०) प्राणीज प्रथिना पासून या प्रकारची प्रथिने मिळतात --**संपूर्ण प्रथिन**
- ३१) वनस्पती जगतातून ही प्रथिने मिळतात --**अपूर्ण प्रथिन आणि अंशतः अपूर्ण प्रथिन**
- ३२) हा पोषक घटक आम्ल अल्कली समतोल राखण्यास मदत करतो --**प्रथिन**
- ३३) १ ग्रॅम प्रथिने पासून इतक्या कॅलरी मिळतात-- **४ कॅलरी**
- ३६) ही प्रथिनांची कार्य आहेत --**शरीराची वाढ करणे, शरीराची झीज भरून काढणे आणि नवीन पेशींची**

निर्मिती

- ३७) केस, नख, त्वचा, स्नायू, पेशीजाल यांच्या निर्मितीसाठी आवश्यक पोषक घटक --प्रथिन
- ३८) यामध्ये प्रथिन असतात --पाचकरस, प्रतिद्रव्ये आणि प्रकिण्वे
- ३९) शरीराच्या प्रतिकिलो वजनाला प्रथिन आवश्यक असतात --१ ग्रॅम
- ४०) वाढीच्या वयात प्रतिकिलो वजनाला इतके प्रथिने आवश्यक आहे --२.३ ते ३.५ ग्रॅम
- ४१) शरीरात प्रथिन सोबत इतर अन्नघटकाची कमतरता असल्यास होणारा आजार--झुरणी
- ४२) या पोषक घटका अभावी (सुका रोग) मॅरस्मस होतो --प्रथिने आणि कॅलरी
- ४३) सर्वात जास्त प्रथिन देणारा वनस्पतिज पदार्थ --सोयाबीन
- ४४) 100 ग्रम सोयाबीन पासून इतके प्रथिन मिळतात --४३ ग्रॅम
- ४५) प्रोढांमध्ये प्रथिन अभावी ही लक्षणे दिसतात --अशक्तपणा, वजन कमी होणे, रोगप्रतिकारक क्षमता कमी

होणे

- ४६) प्रथिना मधील विशेष घटक आहे --नत्रामल
- ४७) प्रथिनांचे दुय्यम कार्य आहे -- शरीराला उष्णता देणे
- ४८) या पोषक घटकांच्या अनुपस्थितीत प्रथिने उष्णता देण्याचे कार्य करते --कबोदक आणि स्निग्ध
- ४९) गर्भावस्थेतील स्त्रीला रोज सामान्य स्त्रीपेक्षा इतके प्रथिन जास्त लागतात-- १० ग्रॅम
- ५०) मानवी जीवनाचे अस्तित्व या पोषक घटकांमुळे आढळते --प्रथिन
- ५१) प्रथिनांची दैनिक आवश्यकता या बाबीवर अवलंबून असते --वजन

युनिट चवथे :-अन्न संरक्षक गट- जीवनसत्त्वे, खनिज पदार्थ आणि पाणी

- १) अन्नात अतिशय कमी प्रमाणात असूनही शारीरिक वाढीसाठी आवश्यक पोषक घटक--जीवनसत्त्वे
- २) या शास्त्रज्ञाने जीवनसत्त्वांचा शोध लावला -ल्युनिन, आइज्कमन, हॅपकिन
- ३) जीवनसत्त्वाचे प्रकार --दोन (स्निग्ध द्राव्य आणि जल द्राव्य)
- ४) ही जलद्राव्य जीवनसत्व होय -जीवनसत्व ब संयुक्त, जीवनसत्व क, जीवनसत्व पी
- ५) या जीवनसत्त्वाचा पूर्वसर केरोटीन होय --जीवनसत्व अ
- ६) ही जीवनसत्त्वे स्निग्ध द्रव्य होय --जीवनसत्व अ, ड, इ, आणि के

- ७) कॅरोटीनचे या जीवनसत्त्वाच रूपांतर होते -- **जीवनसत्व अ**
- ८) जीवनसत्व या रंगाच्या पदार्थात आढळते --**पिवळा, नारंगी आणि गडद हिरवा**
- ९) वनस्पतिज पदार्थातून या जीवनसत्त्वाचा पूर्वसर मिळतो --**जीवनसत्व अ**
- १०) कॅरोटीनचे जीवनसत्व अ मध्ये रूपांतर करणारा अवयव --**लहान आतडे**
- ११) कॅरोटीन चे जीवनसत्व अ मध्ये रूपांतर होण्यासाठी यांची आवश्यकता--**पित्तस,स्निग्धाम्ल आणि**
जीवनसत्व इ
- १२) पिवळा स्फटिक युक्त पदार्थ --**जीवनसत्व अ**
- १३) जीवनसत्व अ हा या रोगाचा प्रतिबंधक - **रातांधळेपणा**
- १४) जीवनसत्व अ चे कार्य --**दात व हाडांची वाढ, डोळ्यांचे कार्य, त्वचेचे कार्य**
- १५) जीवनसत्व अभावी होणारा आजार --**रातांधळेपणा**
- १६) अंड्याचा पिवळा भागात आढळणारे जीवनसत्व --**जीवनसत्व अ**
- १७) वनस्पतिज पदार्थ पासून मिळणारा जीवनसत्व अ चा पूर्वघटक --**कॅरोटीन**
- १८) जीवनसत्व अ चे मोजमाप होय --**इंटरनॅशनल युनिट (I.U.)**
- १९) या घटकांवर जीवनसत्व अ ची आवश्यकता अवलंबून असते --**वय आणि वजन**
- २०) जीवनसत्व अ च्या अभावाचा परिणाम या अवयवावर होतो --**डेढे त्वचा आणि दात**
- २१) एक निरोगी व्यक्तीला सहा महिने पुरेल एवढा जीवनसत्त्वाचा अ चा साठा होतो --**यकृत**
- २२) जीवनसत्व ड चा शोध या वर्षी लागला --**१९२४**
- २३) मुडदूस प्रतिबंधक म्हणून ओळखले जाणारे जीवनसत्व --**जीवनसत्व ड**
- २४) जीवनसत्व ड या नावाने ओळखले जाते -- **कॅल्सिफेरॉल**
- २५) जीवनसत्व ड चे स्फटिकी या रंगाचे असतात --**पांढऱ्या**
- २६) हे जीवनसत्व कॅल्शिअम आणि फॉस्फरस या शोषणास मदत करते --**जीवनसत्व ड**
- २७) या प्रक्रियेने कॅल्शिअम आणि फॉस्फरस व प्रमाण नियंत्रित ठेवले जाते --**कॅल्शिफिकेशन**
- २८) सूर्यप्रकाशातील निर्यातीत करीनातुं सर्वात जास्त प्रमाणात आढळणारा घटक --**जीवनसत्व ड**
- २९) कॅल्शिफिकेशन ची क्रिया योग्य न झाल्यास प्रौढांना होणारा आजार --**अस्थिमृदुता**

- ३०) कॅल्शियमच्या अभावी लहान मुलांना होणारा आजार --मुडदूस
- ३१) या जीवनसत्वाने तूप कृत्रिम पद्धतीने समृद्ध केले जाते --जीवनसत्व ड
- ३२) कॅल्शिफेरोल हा या जीवनसत्वाचा पूर्वसर आहे --जीवनसत्व ड
- ३३) कॅल्शिफेरोल म्हणजे जीवनसत्व होय--जीवनसत्व ड २
- ३४) हाडांच्या एकत्रीकरण प्रक्रियेत मदत करणारे जीवनसत्व --जीवनसत्व ड
- ३५) कॅल्शियमची धारणशक्ति अप्रत्यक्षरीत्या या जीवनसत्व यावर अवलंबून असते --जीवनसत्व ड
- ३६) हे जीवनसत्व ड चे समृद्ध स्रोत -- कॉड लिक्वर ओईल, शार्क लिक्वर ओईल
- ३७) मुडदूस हा आजार लहान मुलांना या वयापर्यंत होतो --वयाच्या पाच वर्ष पर्यंत
- ३८) टेटॅनी हा आजार या पोषक घटकांच्या अभावी होतो--जीवनसत्व ड आणि कॅल्शियम
- ३९) टेटॅनी या आजारात जीवनसत्व ड चे शोषण होत नाही कारण --कॅल्शियम चा अभाव
- ४०) जीवनसत्व ड च्या अधिक्याचे दुष्परिणाम --भूक न लागणे, तहान न लागणे वजन कमी होणे,
- ४१) प्राणी भवन रोधक म्हणून हे जीवनसत्व कार्य करते --जीवनसत्व इ
- ४२) जीवनसत्व इ या रोगाचा प्रतिबंध म्हणून ओळखला जातो --वांझपणा
- ४३)या जीवनसत्त्वाअभावी लाल रक्त पेशींचे विघटन होऊन रक्तक्षय होतो --जीवनसत्व इ
- ४४)मासे पेशींच्या वाढीसाठी आणि नलिका विरहीत ग्रंथींच्या कार्यासाठी आवश्यक-- जीवनसत्व इ
- ४५) 19 29 झाली डॅम या शास्त्रज्ञाने या जीवनसत्वाचा शोध लावला -जीवनसत्व के
- ४६) रक्तस्त्राव प्रतिबंधक म्हणून ओळखले जाणारे जीवनसत्व --के
- ४७) मानवी शरीरात आतड्यातील सूक्ष्म जिवाणूंची निर्मिती करणारे -- जीवनसत्व के
- ४८) या जीवनसत्त्वाची दैनिक आवश्यकता नसते --जीवनसत्व ई जीवनसत्व के आणि जीवनसत्व ब-६
- ४९) जीवनसत्व क हे यामध्ये द्रव्य आहेत --पाण्यात (जलद्राव्य)
- ५०) जीवनसत्व कसा शोध या शतकात लागला --१७ वे शतक
- ५१) रक्तापिती प्रतिबंधक म्हणून ओळखले जाणारे जीवनसत्व -- जीवनसत्व क
- ५२) संत्री व लिंबाचा रस आणि हा रोग बरा होतो --रक्तापिती
- ५३)1947 साली डॉक्टर जेम्स लीड या शास्त्रज्ञाने जीवनसत्व क चा शोध लावला तो होता -- ब्रिटिश

५४) 1933 साली डॉ.किंग व सहकार्याने रक्तपितीविरोधी घटकाला नाव दिले -- अस्कोर्बिक ॲसिड

५५) शुद्ध स्वरूपात पांढरे स्फटिक असलेले -- जीवनसत्व क

५६) जीवनसत्व क याच्या मदतीने सहजरित्या तयार करता येते --ग्लुकोज

५७) सर्व जीवनसत्वा पैकी पटकन नाश पावणारे जीवनसत्व --क जीवनसत्व

५८) संग्रह, प्रक्रिया व शिजवल्याने नाश पावणारे जीवनसत्व --क जीवनसत्व

५९) केशवाहिन्या आणि रक्तवाहिन्या सुस्थितीत ठेवण्याचे कार्य करते --जीवनसत्व क

६०)पेशीमधील या पदार्थाच्या निर्मितीसाठी जीवनसत्व क आवश्यक आहे --कॉलेजन

६१) लोहाच्या शोषणात फेरीक आयॅनचे रुपांतर यामध्ये करण्यास जीवनसत्व क मदत करते -

-- फेरस आयॅन

६२) या तित्कामलाच्या पचनास जीवनसत्व क मदत करते --टायरोसिन

६३) ताज्या भाज्या फळापासून भरपूर प्रमाणात मिळणारे जीवनसत्व --क जीवनसत्व

६५) कडधान्य अंकुरित करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये तयार होते --जीवनसत्व क

६६) जीवनसत्व क चे कार्य --जखम भरून काढणे, रोगप्रतिकारक शक्ती बनवणे, कोलेज निर्मिती

६७) या पदार्थात जीवनसत्व क नसते --वाळलेल्या भाज्या, अंडी, मासं, मासे

६८) अस्कोर्बिक आम्ल या नावानेही ओळखले जाणारे -- जीवनसत्व क

६९) प्रतिदिन जीवनसत्व क ची आवश्यकता असते--- ५० मिलिग्रॅम

७०) या अवस्थेतत जीवनसत्व क कमी असते --लहान मुल

७१)लहान मुलांमध्ये जीवनसत्वाच्या अभावी ही लक्षणे दिसतात--सांथे दुखी, हाड मऊ होणे

पायावर सूज येणे

७२) जीवनसत्वाच्या क अभावी होणारा आजार --रक्तपिती

७३) प्रौढ व्यक्तीमध्ये जीवनसत्व क अभावी ही लक्षणे दिसतात --रक्तक्षय, जखम लवकर न भरणे,

रोगप्रतिकारक क्षमता कमी होणे

७४) जीवनसत्व क या पदार्थात कमी आढळते --शिळ्या भाज्या

७५) या दुधात जीवनसत्व क जास्त असते --आईच्या

७६) लिंबू,संत्र, द्राक्ष, बोर, पेरू, अननस, टमाटर, आवळा, आंबा, हिरव्या मिरच्या, पत्ताकोबी

या पदार्थात असलेले जीवनसत्व --जीवनसत्व क

७७) जीवनसत्व ब संयुक्त इतक्या प्रकारात आढळते--९

७८) ब गटातील ही जीवनसत्व रोज आहारात असणे आवश्यक आहे --ब१,ब२,ब३

७९) कर्बोदकाच्या ज्वलनासाठी आवश्यक असलेले ब गटातील जीवनसत्व --ब१

८०) जीवनसत्व ब१ चे स्फटिक रंगाचे असतात --पांढरे

८१) जीवनसत्व ब१ या नावाने ओळखले जाते -- थायमीन

८२) थायमिन या रोगाला प्रतिबंधक आहे --बेरीबेरी

८३) हे जीवनसत्व किंचित खारट व खमीर सारख्या वासाचे असते --थायमिन

८४) थायमिन चे कार्य --उत्तम आरोग्य, पचन संस्थेची कार्यक्षमता, भूक लागणे, मज्जासंस्थेचे कार्य,

हृदयाचे कार्य सुरळीत चालवणे, रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविणे आणि कर्बोदकाचे ज्वलन करणे

८५) थायमिन हे जास्त आढळते --वनस्पती जगतात

८७) प्राणिज पदार्थ मध्ये कमी आढळते -थायमिन

८८) थायमिन चे मुख्य कार्य --कर्बोदकाचे चयापचय

८९)थायमिन ची आवश्यकता यावर अवलंबून असते --शरीराचे आकारमान, कामाचे स्वरूप

९०) बेरीबेरी या आजाराचे प्रकार आहेत -- तीन

९१) बेरीबेरी आजाराचे प्रकार होय --शुष्क बेरीबेरी, आद्र बेरीबेरी, बाल बेरीबेरी

९२) या बेरीबेरी प्रकारात मज्जासंस्थेवर परिणाम होतो --शुष्क बेरीबेरी

९३)या बेरीबेरी प्रकारात मुलाच्या रडण्याचा आवाज येत नाही --बाल बेरीबेरी

९४) आद्र बेरीबेरी चा परिणाम या अवयवांवर होतो --हृदय

९५) बेरीबेरी वर उपाय म्हणून --कोंडयासह कणिक, उकडा तांदूळ, डाळिंचा उपयोग

९६) जीवनसत्व ब२ चे नाव --रिबोफ्लेविन

९७) ब२ चे कार्य --त्वचा, मज्जातंतू आणि डोळ्यांचे कार्य

९८) या प्राण्याची पदार्थातून मधून ब२ प्राप्त होते --दूध दुधाचे पदार्थ, अंडी, यकृत, हृदय

- ९९) या वनस्पतीस पदार्थातून बर प्राप्त होत --संपूर्ण डाळी, कडधान्यं, शेंगदाणे, मोड आलेले धान्य
- १००) बर च्या अभावी होणारे परिणाम -तोंड, कान, डोळे, नाक, त्वचा, ओठ, जीभ, पचनक्रिया
- १०१) बर ची दैनिक आवश्यकता --प्रति १००० कॅलरीला /०.५५ मिलिग्रॅम
- १०२) जीवनसत्व व ३ या नावाने ओळखले जाते --नियासिन किंवा निकोटिनिक ऍसिड
- १०३) जीवनसत्व ब३ या रोगाला प्रतिबंधक आहे -- पेलाग्रा
- १०४) पेलाग्रा हा रोग या अवयवाशी संबंधित आहे --जिभ (काळी जीभ)
- १०५) जीवनसत्व ब३ चे कार्य --प्रथिन आणि स्निग्ध पदार्थांच्या चयापचय, मज्जातंतूंचे कार्य
- १०६) ब३ चे कार्य --टिप्टोफॅन चे रूपांतर नियासिन मध्ये, लिनोलीकचे ऑरकिडोनिक आम्लात
- १०७) या जीवनसत्वाच्या अभावाचे दुष्परिणाम सहसा दिसत नाही --ब३ (नियासिन)
- १) शरीर नियंत्रक आणि शरीर संरक्षक म्हणून या गटाची ओळख आहे --खनिज पदार्थ
- २) शरीर वजनाचा इतकी टक्के भाग खनिज असतात -- $\frac{1}{4}$ भाग
- ३) आपल्या शरीरात एकूण इतक्या प्रकारची खनिज असतात --२४ प्रकारची
- ४) खनिजाचे मुख्य वर्गीकरण करता येते --दोन (मुख्य खनिज द्रव्य आणि दुय्यम खनिज द्रव्य)
- ५) मुख्य खनिज द्रव्यांमध्ये यांचा समावेश होतो --कॅल्शियम फॉस्फरस आणि लोह
- ६) दुय्यम खनिजा मध्ये यांचा समावेश होतो --सोडियम आणि आयोडीन
- ७) मानवी शरीरात सर्वात जास्त प्रमाणात आढळणारे खनिज --कॅल्शियम
- ८) शरीरात ९९% कॅल्शियम असते --हाड आणि दातात
- ९) जवळपास इतके ग्रॅम कॅल्शियम शरीरात असते --१२०० ग्रॅम
- १०) हाड व दातांच्या वाढीसाठी मजबूती आणि दुरुस्ती साठी आवश्यक खनिज --कॅल्शियम
- ११) रक्त गोठण्याची क्रिया या खनिज द्रव्यामुळे होते --कॅल्शियम
- १२) फ्रायबिन तंतुमय प्रथिने तयार होण्यासाठीसाठी आवश्यक --कॅल्शियम
- १३) मास पेशी योग्यरीत्या क्रियाशील राहण्यासाठी आवश्यक --कॅल्शियम
- १४) शरीरातील इतर खनिज द्रव्यात समतोल साधणे --कॅल्शियम
- १५) हृदय कार्य सुरळीत चालण्यासाठी आवश्यक खनिज --कॅल्शियम

१६) जठरात दुधाचे दह्यात रूपांतर करण्यासाठी आवश्यक खनिज --कॅल्शियम

१७) कॅल्शियम ची प्राप्ती स्थान --दूध दुधाचे पदार्थ गोडलिंबाचा पाला भरपूर ,शेवगाच्या शेंगा, पुदिना

राजगिरा, गाजराचे पान

१८) या खाद्यापदार्थात अल्प प्रमाणात कॅल्शियम आढळते --धान्य,डाळी, रसाळ फळं

१९)० ते एक वर्षापर्यंतच्या शिशुला आणि किशोरावस्थेत कॅल्शियमची आवश्यकता-- ५००ते६०० मि. ग्रॅ.

२०) गर्भावस्था आणि दुग्धसर्जन काळामध्ये कॅल्शियमची आवश्यकता --१००० मि. ग्रॅ.

२१) कॅल्शिअमचे शोषण शरीरात या भागात होते--लहान आतड्यातील वरच्या

२२)या अवस्थेत कॅल्शिअमचे शोषण इतर अवस्थे पेक्षा जास्त होते --वाढीचे वय आणि गर्भावस्था

२३) कॅल्शियमच्या शोषणासाठी हे जीवनसत्व आवश्यक आहे--जीवनसत्व ड, प्राणिज प्रथिन, लॅक्टोज

२४) कॅल्शियमच्या शोषणास या घटकांमुळे अडचणी येतात -- फॉस्फेट, फायटिक आम्ल,ऑक्झालिक

आम्ल, सॅट्रिक आम्ल, स्निग्ध आणि स्निग्धाम्ले

२५) भाज्यांमध्ये फॉस्फरसचे प्रमाण कॅल्शिअम पेक्षा असते --जास्त

२६) आहारातील कॅल्शियम व बाहेर टाकले जाणारे कॅल्शियमचे प्रमाण सम राखणे म्हणजे --

कॅल्शियमचा समतोल

२७) या अवस्थेत कॅल्शियमचा समतोल घन असतो--वाढीच्या अवस्थेत, गर्भावस्था आणि धात्री अवस्था

२८) कॅल्शियम चा अभावाचे परिणाम--हाडांची योग्य वाढ न होणे, हाड कमजोर राहणे, स्नायूवर ताबा

कमी होणे, वृद्धांची हाडे ठिसूळ होणे, मातेच्या शरीरातील कॅल्शियम गर्भ/बाळ ओढून घेते

२९) गर्भावस्था व बाल्यावस्थेत कॅल्शियमची कमतरता असल्यास--मुलांचे दांतात फटी, दांतसौष्ठव कमी

३०) मानवी शरीरात कॅल्शियमच्या खालोखाल आवश्यक खनिज-- फॉस्फोरस

३१) एक प्रौढ व्यक्तीच्या शरीरात इतके फॉस्फरस फॉस्फेटच्या स्वरूपात असते-- ४०० ते ७०० मि.ग्रॅ.

३२) हे खनिज बऱ्याच प्रमाणात कॅल्शियम सोबत हाड व दातात असते--फास्फोरस

३३) कॅल्शियम व जीवनसत्त्व ड यांच्याबरोबर हाड व दांताच्या निर्मितीचे कार्य करते-- फॉस्फरस

३४)रक्तातील आम्ल आणि अल्कली चे प्रमाण समतोल राखण्यास मदत करणारे खनिज-- फॉस्फोरस

३५)स्निग्धाम्ले वाहून नेणे आणि स्नायूंच्या कार्यावर नियंत्रण ठेवण्यास उपयुक्त खनिज-- फॉस्फोरस

३६) फास्फोरस ची कार्य--नवीन पेशी करिता तित्ताम्लाचा साठा करणे, को- एन्झाइम म्हणून महत्वापूर्ण घटक, शरीरातील द्रवपदार्थाचे प्रमाण कायम ठेवणे, स्निग्ध व कर्बोदकाचे चयापचय, न्युकिलिओ निर्मिती (अनुवंशिकतेसाठी)

३७) या साली या शास्त्रज्ञाने हिमोग्लोबिनमध्ये लोह असल्याने रक्ताची प्राणवायू शोषण्याची क्षमता वाढते हे सिद्ध केले--१८३८ साली बर्डीलिस

३८) या साली या अभ्यासकाने रक्तक्षय आजारात लोहाची गरज स्पष्ट केली--१८९९ मध्ये बंग यांनी

३९) लोह हा रक्तातील महत्त्वाचा घटक असून, प्रौढ व्यक्तीच्या शरीरात इतके लोह असते--२ ते ५ ग्रॅम

४०) यातील इतके रक्तातील लालपेशीतील हिमोग्लोबिन मध्ये असते-- $\frac{3}{4}$

४१) हिमोग्लोबिन चे कार्य--शरीरातील विभिन्न भागात प्राणवायू नेणे, कार्बन फुफ्फुसातून बाहेर टाकणे

४२) मानवी शरीरात इतके लक्ष कोटी रक्तगोलक असतात--२५ लक्ष कोटी

४३) मानवी शरीरात दर सेकंदाला इतके रक्तगोलक नष्ट होतात--७० लक्ष

४४) लोहा चे कार्य--पेशी संरचना, पेशींची कार्य, सायटोक्रोम एन्झायमची निर्मिती,

प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध यांच्या प्राणीदीभवन प्रक्रियेत मदत

४५) लोहाची प्राप्तीस्थान--धान्य, डाळी, भाज्या, तेलबिया, प्राणीजपदार्थ, गुळ, साखर, मध, विड्याची पाने

४६) या पदार्थात लोहाचे प्रमाण जास्त असते --बाजरी, सोयाबीन, अगस्तीभाजी, अळीव, झिंगा, गुळ

४७) लोहाचे शोषण येथे होते--लहान आतड्यात

४८) लोहाच्या शोषणात अडचण आणणारे घटक--कॅल्शियम, फॉस्फरस, फाइटेटस, ऑक्झालिक आम्ल

४९) फेरस आयरन चे रूपांतर फेरिक आम्लात करण्यासाठी मदत करणारे घटक--जीवनसत्व क, ई

५०) एक ते पाच वर्षातील मुला-मुलींना लोहाची आवश्यकता--१५ ते २० मि.ग्रा.

५१) किशोरवयीन मुलींना--३५ मिलिग्रॅम, किशोरवयीन मुलांना--२५ मिलिग्रॅम

५२) प्रौढ पुरुषांना--२० मि.ग्रॅ, प्रौढ स्त्रियांना--३० मि.ग्रॅ, गर्भवतीला--४० मि.ग्रॅ, धात्री स्त्री--३५ मि.ग्रॅ.

५३) लोहाच्या अभावी होणारा आजार--रक्तक्षय(किशोरवयीन मुली गर्भवती आणि धात्री स्त्री)

५४) लोहाच्या अभावासाठी शासन उपायोजना--गर्भवती, धात्री स्त्रीला लोहाच्या गोळ्या पुरवणे

मिठाचे समृद्धीकरण करणे

- ५५) मानवी शरीराला आवश्यक असलेली दुय्यम खनिजे--सोडियम आणि आयोडीन
- ५६) सोडियम ची कार्य--आम्ल अल्कली संतुलन ठेवणे, द्रवपदार्थचा नाश टाळणे हृदयाची गती नियमित करणे, रक्ताकर्षणदाब योग्य ठेवणे, पाण्याचा समतोल ठेवणे, आणि स्नायूंचेआकुंचन प्रसारणाला साठी मदत करणे इ.
- ५७) या साली या शास्त्रज्ञाने दक्षिण अमेरिकेला जाताना शोध लावला--१८२२ बोसिन गॉल्ट आयोडीन
- ५८) आयोडीनच्या अभावी होणारा आजार-- गॉइटर (गंडमाला)
- ५९) मानवी शरीरात इतके आयडीन असते--१५ ते २० मिलिग्रॅम
- ६०) मानवी शरीरातील १५ ते २० मि.ग्रा.आयोडीन इथे असते--कंठस्थ ग्रंथीत
- ६१) आयोडिन चे कार्य- थॉयरोक्झिन स्राव तयार करणे आणि त्याद्वारे शारीरिक व मानसिक वाढीवर नियंत्रण ठेवणे, शक्तीचयापचयासाठी आवश्यक घटक
- ६२) आयोडीनची प्राप्तीस्थान--पाणी, वनस्पती, समुद्रातील मासे व वनस्पती, माशाचे तेल इ.
- ६३) आयोडीनच्या समृद्धीकरणासाठी शासनाने केलेली उपाय योजना म्हणजे --आयोडाईज मिठ ब्रेड, चॉकलेट, खाद्य तेल इ. इत्यादी पदार्थांमध्ये कृत्रिम पद्धतीने आयोडीन मिसळणे
- ६४) आयोडीनच्या अभावाचे दुष्परिणाम-- क्रेटीनिझम-लहान मुलांना (खुजेपणा), मॅक्सोडीमा मोठ्या व्यक्तींना होणारा आजार
- ६५) प्रोढ व्यक्तीची आयोडीनची दैनिक आवश्यकता--१५ ते २० मायक्रोग्रॅम

युनिट पाचवे :- समतोल आहार

- १)शरीराला आवश्यक असणारी पोषक तत्वे त्या व्यक्तीच्या वयानुसार, शारीरिक स्थितीनुसार, कार्यानुसार तसेच प्राप्त भौगोलिक परिस्थिती व गरजेनुसार पाहिजे त्याच्या मात्रेमध्ये, प्रमाणात असणे तसेच त्या आहारात कमी कालावधीसाठी शरीर पोषणाच्या भविष्याकरिता तरतूद असणे अशा आहाराला म्हणता येईल -- समतोल आहार
- २) ज्ञान आणि आकलन कौशल्य आणि उपाययोजना या दोन्ही बाजूंची सांगड घालणे म्हणजे-- समतोल आहार

३) समतोल आहारात इतके पोषक घटकांचा समावेश होतो - ६ (कबोदके, प्रथिने, स्निग्ध, जीवनसत्व, खनिज पदार्थ आणि पाणी)

४) शरीरातील उष्मांक/ उष्णता मोजण्याचे माप होय --- कॅलरी

५) व्यक्तिपरत्वे याची मागणी भिन्न असते -- कॅलरी

६) आहार आयोजन करताना या बाबींचा विचार केला जातो --

वय, लिंगभेद, अवस्था, कामाचे स्वरूप, शरीराचे आकारमान

७) कमी मेहनतीचे काम करणाऱ्या ५५ किलोच्या पुरुषाला लागणारी कॅलरी --२००० कॅलरी

८) साधारण मेहनतीचे काम करणाऱ्या ५५ किलोच्या पुरुषाला लागणारी कॅलरी --२८०० कॅलरी

९) जास्त मेहनतीचं काम करणाऱ्या पुरुष ५५ किलोच्या पुरुषाला लागणारी कॅलरी --३९०० कॅलरी

१०) कमी मेहनतीचे काम करणाऱ्या ४५ किलोच्या महिला लागलेली कॅलरी--२२०० कॅलरी

११) गर्भवती स्त्रीला सामान्य स्त्रीपेक्षा इतक्या कॅलरी जास्त लागतात --३०० कॅलरी

१२) धात्री स्त्रीला सामान्य स्त्रीपेक्षा इतक्या कॅलरी जास्त लागतात --७०० कॅलरी

१३) व्यक्तीच्या आरोग्यपरत्वे कॅलरी ठरविता येतात--कमी-जास्त

१४) वाढत्या वयातील मुलांना अधिक लागते--प्रथिन

१५) स्त्रियांना या विशेषअवस्थेत प्रथिने जास्त लागतात--गर्भावस्था आणि धात्रीवस्था

१६) वाढीच्या वयातील लहान मुलांना प्रतिकिलो वजनाला इतके प्रथिने लागतात--३½ ग्रॅम

१७) प्रौढ व्यक्ती संपूर्ण कॅलरीच्या इतके टक्के कॅलरी स्निग्धपासून मिळावयास पाहिजे--१५ ते २० %

१८) वाढीच्या वयाच्या मुलांसाठी स्निग्धाचे प्रमाण इतके प्रतिशत वाढते-- २० ते ३० %

१९) समतोल आहारात या दोन्ही स्निग्धाचा समावेश करावा--प्राणीज आणि वनस्पती स्निग्धे

२०) एकुण आहारातील इतक्या कॅलरी कबोदकांपासून मिळाल्या पाहिजे--६०ते ७० %

२१) दैनिक आवश्यकतेनुसार या जीवनसत्वाचे प्रमाण व प्रकार आहारातून द्यावे--

जलद्राव्य आणि स्निग्धद्राव्य

२२) सामान्य स्त्री पेक्षा गर्भावस्थेमध्ये इतके लोह जास्त आवश्यक लागते--१० मि. ग्रॅ.

२३) पोषणयुक्त समतोल आहार मध्ये या बाबींचा समावेश होतो--कुटुंबातील सदस्य संख्या

- २४) या घटकात वय,कामाचे स्वरूप, शरीराचे आकारमान, शारीरिकस्थिती, लिंगभेद, व्यक्तिगत विचार, सवयी हवामान इ. बाबींचा विचार केला जातो--**कुटुंबातील सदस्य संख्या**
- २५) जसजशी कुटुंबाची सदस्य संख्या वाढते तसतसा अन्ना वरील खर्च होतो--**कमी**
- २६) किशोरअवस्थेपर्यंत शारीरिक वाढ सुरू असते त्यामुळे इतक्या कॅलरीचा आहार लागतो--**जास्त**
- २७)मेहनतीचे काम करणाऱ्या व्यक्तीला बैठे काम करणाऱ्या व्यक्तीला कॅलरीचा आहार लागतो--**अधिक**
- २८)शरीराच्या या भागावर कॅलरीचा व्यय अवलंबून असतो--**बाह्य पृष्ठभागावर**
- २९) लठ्ठ व्यक्तीला आहार लागतो--**जास्त कॅलरीचा**
- ३०) आजारपणात अश्या कॅलरीचा आहार लागतो-- **कमी कॅलरी**
- ३१) या अवस्थेत सामान्य स्त्री पेक्षा अधिक कॅलरीचा आहार लागतो--**गर्भावस्था आणि धात्रीवस्था**
- ३२) मुलांपेक्षा मुलींना असा आहार लागतो--**अधिक कॅलरीचा**
- ३३)स्त्रियांची चयापचय गती पुरुषांच्या चयापचय गती पेक्षा इतक्या टक्क्यांनी कमी असते--**६ ते १० %**
- ३४) यांच्यासाठी कमी तेल मसाल्याचा आहार लागतो--**लहान मुलं आणि वृद्ध व्यक्ती**
- ३५)आहार आयोजन करताना व्यक्तीच्या या सवयींचा विचार करावा--**व्यक्तिगत आवडीनिवडी**
- ३६)व्यक्तीच्या शरीराच्या तापमानावर परिणाम होत नाही--**बाह्य हवामानाचा**
- ३७) थंडीच्या वातावरणात व्यक्तीच्या चयापचयक्रियांच्या गतीत होते--**वाढ**
- ३८) या हवामानात कमी कॅलरी चा आहार लागतो--**उन्हाळ्यात**
- ३९) यावर सामाजिक दर्जा आणि सांस्कृतिक मूल्यांचा प्रभाव पडतो--**आहार आयोजन**
- ४०) समाजा नुसार या संस्कृति वर प्रभाव पडतो--**खाद्यसंस्कृती**
- ४१) ग्रामीण भागातील लोक शहरी समाज पेक्षा जास्त खातात--**पदार्थात जास्त तिखट**
- ४२)यातून संस्कृती संक्रमण आणि सांस्कृतिक संवर्धन साधल्या जाते--**खाद्य संस्कृतीतून**
- ४३) सणवार व उपासानुसार आहारआयोजन हा प्रभाव होय--**धार्मिक**
- ४४) खेडे विभागात पुरणपोळी तयार करून हा सण साजरा करतात--**पोळा**
- ४५)विदर्भातील ग्रामीण भागात मुख्य अन्न म्हणून या तृणधान्याचा वापर होतो--**ज्वारी**
- ४६) कोकणात उत्पादीत होणारे तृणधान्य--**रागी/ नाचणी**

- ४७) आर आयोजनावर यांचा प्रभाव पडतो--हवामान ऋतुमान उत्पादित पिक
- ४८) आर्थिक तरतुदीचा यावर परिणाम होतो--आहार आयोजनावर
- ४९) कडधान्य भिजून शिजलेल्यामुळे बचत होते--इंधनाची, वेळेची आणि पोषक घटकांची
- ५०) आहार आयोजन करताना विविध साधनाची उपलब्धता यामध्ये या बाबींचा समावेश होतो
 --खाद्यपदार्थाचा समूह, खाद्यपदार्थ तयार करताना लागणारी साधने, उपलब्ध वेळ इ.
- ५१) आहार आयोजनात गृहिणींची ही तयारी आवश्यक आहे--शारीरिक स्वास्थ्य आणि मानसिक तयारी
- ५२) आहार आयोजनाची तत्वे आहे--पाच
- ५३) कुटुंबातील सर्वांच्या आर विषय गरजा पूर्ण करणे हे आहे--आहार आयोजनाचे तत्व
- ५४) आहार आयोजनात याचे नियोजन करावे लागते--वेळ, पैसा आणि श्रमाचे
- ५५) आहार आयोजनामुळे खाद्यपदार्थात निर्माण करता येते--विविधता
- ५६) आहार आयोजनामुळे कुटुंबियांना मिळतो--समतोल आहार
- ५७) आहार आयोजन यामुळे ठरविलेल्या खाद्यपदार्थाची घेता येते-- पुर्णपडताळणी
- ५८) आहार आयोजनात पदार्थाची निवड करताना या बाबी लक्षात ठेवाव्यात--पदार्थाचा
 रंग, पोत, चव, आकार, हवामान, ऋतुमान, लागणारा खर्च, कुटुंब सदस्यांचा संतोष, इ.
- ५९) संपूर्ण दिवसाच्या आहारा आयोजनात या बाबींचा विचार करणे गरजेचे आहे---
 जेवणाच्या वेळा, सणवार, उपास, पदार्थांमध्ये परस्पर संबंध साधणे इ.
- ६०) आहार आयोजनात या खाद्यपदार्थाचा समावेश करणे उत्तम--प्राणीज आणि वनस्पतीज
- ६१) संपूर्ण दिवसात लागणाऱ्या कॅलरी पैकी इतक्या कॅलरी नाश्यातून मिळायला पाहिजे-- $\frac{1}{3}$ %
- ६२) सामाजिक दृष्टिकोनातून आहारात या पदार्थाचा समावेश करावा--पर्यायी खाद्यपदार्थाचा
- ६३) आहार आयोजन असे असावे--व्यक्तिकेंद्रित
- ६४) आहार आयोजन करताना कुटुंबातील या सदस्यांचा विचार करावा-- गृहिणीचा
- ६५) आहार आयोजनात या पदार्थाचा समावेश करावा--मिश्रधान्य, मिश्रतेल, दूध दुधाचे पदार्थ
- ६६) भारतीयांसाठी आहार मार्गदर्शक तत्वे या संस्थेने केली--ICMR (आय. सी. एम. आर)
- ६७) आहार मार्गदर्शकेचे मुख्य तत्त्व आहेत-- तिनं

- ६८) ही आहार मार्गदर्शक तत्वे होय--अन्नातील भोज्यघटक,भोज्यघटकांचा प्रकार,भोज्यघटकांचे प्रमाण
- ६९) प्रत्येक देशाची आहार मार्गदर्शिका असते--वेगवेगळी
- ७०) भारतीय आहार मार्गदर्शकीत इतके गट आहेत--पाच
- ७१) आहार मार्गदर्शिका चे फायदे--अन्नाच्या प्रत्येक गटाचा समावेश, वेगवेगळे खाद्यपदार्थांचा समावेश
एकाच गटाचा प्रभाव टाळणे, अन्नगटात समतोल साधणे इ.
- ७२) आहार मार्गदर्शिकेचा पहिला गट---शरीर निर्माण अन्न गट (प्रथिनयुक्त गट)
- ७३) शक्ती ऊर्जा देणारा अन्नघटक (तृणधान्ये युक्त) हा आहारमार्गदर्शिकेचा गट होय--दुसरा
- ७४) तेल, तूप, लोणी, साखर, गुळ शरबत यांचा या अन्ना गटात समावेश होतो--केवळ ऊर्जा देणारा
- ७५) जीवनसत्त्वे आणि खनिज पदार्थ यांचा या गटात समावेश होतो--शरीर संरक्षक अन्नगट
- ७६) शरीर संरक्षक अन्नघटक यांचा समावेश होतो--जीवनसत्वअ, ब, क, कॅल्शियम, लोह(भाज्या, फळ)
- ७७) दुय्यम शरीर संरक्षक हा गट आहार मार्गदर्शिकेतील गट--शेवटचा (पांचवा)
- ७८) शेवटच्या गटात या अन्नाचा समावेश होतो--रेषायुक्त भाज्या आणि फळ
- ७९) भारतीयांच्या कॅलरची इतके टक्के गरज धान्यापासून पूर्ण होते--६० %
- ८०) ऊर्जा गटाच्या एका वाटपाचे प्रमाण--२५ ग्राम
- ८१) ऊर्जा गटांच्या वाटपाची एका दिवसातील संख्या--९ ते १६ वाटप
- ८२) दूध व दुधाच्या पदार्थांचे एका दिवसातील वाटप आणि प्रमाण-- तिन वाटप आणि १५० मिलिग्रॅम
- ८३) ऊर्जा गटातील अंड्याचे प्रमाण--एक नग (१)
- ८४) उर्जा गटातील मास मासे व खाद्य पक्षी चे प्रमाण--३० ग्रॅम
- ८५) तृणधान्याचे एका दिवसाचे वाटप प्रमाण आणि वाटप संख्या--२५ ग्राम, ९ ते १६ वाटप संख्या
- ८६) केवळ ऊर्जा देणाऱ्या गटाचे एक दिवसातील प्रमाण आणि वाटप--५ (पाच) ग्रॅम, ५ वाटप

संख्या

- ८७) जीवनसत्व अ युक्त पदार्थांचे वाटप प्रमाण आणि वाटप संख्या--५० ते ७५ ग्रॅम वाटपसंख्या २/

जास्त

- ८८) जीवनसत्व क युक्त पदार्थांचे एक दिवसातील प्रमाण--५० ते ७५ ग्रॅम
- ८९) दुय्यम शरीर संरक्षक गटाचे एक दिवसातील प्रमाण--५० ते ७५ ग्रॅम
- ९०) दुय्यम शरीर संरक्षक गटातील पदार्थ--फळ भाज्या, शेंगा, कंदमुळे आणि फळ
- ९१) स्त्रीयांच्या दृष्टीने हा काळ शारीरिक मानसिक तणावाचा असतो--**गर्भावस्था**
- ९२) गर्भावस्थेचा कालावधी--**नऊ महिने आणि एक आठवडा**
- ९३) गर्भाच्या वाढ व विकासासाठी या अवस्थेत विशेष आहार आयोजनाची गरज असते---**गर्भावस्था**
- ९४) गर्भावस्थेत आणि प्रसूतीनंतर कुठल्या प्रकारच्या समस्या यामुळे निर्माण होत नाही--**समतोल आहार**
- ९५) याकाळात गर्भाची वाढ द्रुतगतीने होते--**शेवटच्या सहा महिन्यात**
- ९६) यामुळे गर्भवती स्त्री स्वस्थ शिशुला जन्म देते--**पोषक आहारामुळे**
- ९७) सुजाण पालकत्व स्वीकारण्यासाठी असा आहार गरजेचा असतो--**समतोल आहार**
- ९८) गर्भवतीच्या आहार आयोजन योजनेची उद्दिष्ट--**पोषकतत्वांची पूर्तता, गर्भाचा योग्य विकास, गर्भाशय आणि दुग्ध ग्रंथीत वाढ, सुलभ प्रसूती, जन्मानंतर शिशुला दूधाचा प्रभाव, योग्य शारीरिक व मानसिक आरोग्य, इ.**
- ९९) गर्भावस्थेत पहिल्या तीन महिन्यात गर्भाची तयार होतात--**इंद्रिय (अवयव)**
- १००) गर्भवती स्त्री आणि गर्भाला जोडले जाते--**वारे मार्फत**
- १०१) पहिल्या तीन महिन्यात यामुळे पचन क्रिया गर्भवतीची मंदावते--**डोहाळ्या मुळे**
- १०२) गर्भवती स्त्रियांच्या उलट्या व मळमळ होणे थांबते--**गर्भ व माता यांच्यातील रक्ताभिसरणमुळे**
- १०३) या काळामध्ये गर्भाची वाढ झपाट्याने होते--**तीन ते सहा महिन्या दरम्यान**
- १०४) तीन ते सहा महिन्यात गर्भवती स्त्री मध्ये याची वाढ होते--**दुग्धग्रंथिची**
- १०५) या काळात त्यामुळे गर्भाचे पोषण होते--**नाळे मुळे**
- १०६) यात काही कमतरता असेल तर गर्भाची वाढ योग्य रित्या होत नाही--**गर्भकोष किंवा वारेत**
- १०७) या अवस्थेत गर्भाची वाढ द्रुतगतीने होते--**सहा ते नऊ महिन्या दरम्यान**
- १०८) या महिन्यात मुल परिपक्वता अवस्थेत असते--**सात महिन्याचे**

- १०९) सात ते नऊ महिन्या याची जास्त आवश्यकता असते--**कॅलरीची**
- ११०) नऊ महिन्यात गर्भाचे वजन इतके असते--**३ किलो ७५० ग्रॅम**
- १११) गर्भावस्थेत गर्भवतीचे वजन इतके वाढते--**८ ते १० किलो**
- ११२) पहिल्या तीन महिन्यापेक्षा या काळात गर्भाची चयापचय गती वाढते--**२५ %**
- ११३) गर्भावस्थेत कॅलरीचा पुरवठा या पोषक घटक द्वारा होतो--**कर्बोदके आणि स्निग्ध पदार्थ**
- ११४) गर्भाचे वजन कमी असेल तर या महिन्यात कॅलरी वाढवाव्या--**पहिल्या तीन महिन्यात**
- ११५) प्रथिनांची जास्त मागणी या काळात असते--**पहिल्या तीन महिन्यात**
- ११६) गर्भावस्थेत जवळपास इतके प्रथिने संग्रहीत होते --**९५० ग्राम**
- ११७) गर्भावस्थेत प्रथिनांचा अभावचे दुष्परिणाम--**रोगप्रतिकारक क्षमता कमी, अंगावर सूज, गर्भाशय योग्य वाढ, अशक्त व कमी वजनाच्या मुलाचा जन्म इ.**
- ११८) सामान्य स्त्रीपेक्षा इतकी प्रथिने गर्भवती स्त्रीला आहारात अधिक द्यावी--**१० ग्राम**
- ११९) प्रथिना साठी आहारात कमीत कमी हा पदार्थ रोज घ्यावा--**एक ग्लास दूध**
- १२०) स्नायू व मास पेशी चे संरक्षण व हाडांच्या निर्मितीसाठी लागणारा पोषक घटक--**खनिज पदार्थ**
- १२१) सामान्य स्त्री पेक्षा गर्भावस्थेत इतके लोह अधिक आवश्यक आहे--**१.३ ते ५ मिलिग्रॅम**
- १२२) जन्मानंतर बालकाला आईच्या दुधापासून न मिळणारा पोषक घटक--**लोह**
- १२३) जन्मता मुलांच्या शरीरात इतक्या महिन्याचा लोहाचा साठा केला जातो--**सहा महिने पुरेल इतका**
- १२४) लोहासाठी गर्भवती स्त्रीच्या आहारात समावेश करावा-- **सुकामेवा, चिक्कू, गूळ, खसखस, सोयाबीन**
- १२५) रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढविण्यासाठी आहारात समावेश करावा--**लोह+प्रथिन**
- १२६) दांत, हाडांच्या विकासासाठी गर्भवती स्त्रीला प्रतीदिनी कॅल्शियमची गरज असते--**१००० मि.ग्रॅ.**
- १२७) कॅल्शियम आणि फॉस्फोरसच्या अभिशोषणासाठी आवश्यकता असते--**ड जीवनसत्व**
- १२८) गर्भवती स्त्रीच्या आहारातील कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे गर्भाच्या--**दांतात विकृत, प्रसूतीत अडथळा**
- १२९) डोळे त्वचा आरोग्य आणि रोगप्रतिकारक्षमता वाढवण्यासाठी गर्भवतीला आवश्यक--**जीवनसत्व अ**
- १३०) गर्भवती स्त्रीची जीवनसत्व ची दैनिक आवश्यकता-- **५००० आय.यु.**

- १३१) गर्भवती स्त्रीची जीवनसत्वाची आवश्यकता--४०० आय. यु.
- १३२) गर्भवती स्त्री कोवळ्या उन्हातुन मिळणारे जीवनसत्व--ड१,ड२,ड३
- १३३) गर्भाच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक जीवनसत्व--जीवनसत्व इ
- १३४) आर सर्व खाद्यपदार्थात समतोल राखण्यास जीवनसत्व ब ची दैनिक आवश्यकता--१ ते२ मिलिग्रॅम
- १३५) गर्भावस्थेत जीवनसत्व क साठी कमीत कमी रोज इतका फळाचा रस द्यावा --२०० मिलीलीटर
- १३६) गर्भावस्थेत बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी आहारात समावेश करावा--रेषाळ भाज्या फळ, कोंड्या सहित
धान्य, कडधान्य इ.
- १३७) गर्भावस्थेत स्निग्धासाठी आहारात वापर करावा--तुपाचा
- १३८) गर्भावस्थेत शेंगदाणे ऐवजी याचा वापर करावा--२५ ग्राम तेल व तुपाचा
- १३९) गर्भावस्थेत सर्व पोषक घटक मिळण्यासाठी असा आहार असावा--मिश्र आहार
- १४०) गर्भावस्थेत संरक्षक आहारासाठी वापर करावा--भाज्या, कोशिंबिरी, ऋतुमानुसार फळ
- १४१) प्रसूतीनंतर मातेच्या दुधावर बालकाचे पालन-पोषणासाठी धात्रीस्त्रीचा आहार--समतोल
- १४२) धात्रीअवस्थेत माता एका दिवसाला जवळजवळ इतके दूध निर्माण करते--८०० ते ८५० मि.ली.
- १४३) १००मि.ली. दूध निर्मितीकरिता साधारणपणे धात्री स्त्रीची इतकी केलेली खर्च होते--६५ कॅलरी
- १४४) बालकासाठी दूध निर्मिती करिता आणि चयापचय याकरिता आवश्यकता असते-- ७०० कॅलरीज
- १४५) दूध निर्मितीसाठी आहारात घ्यावयाचे पदार्थ--सुकामेवा, खोबरं, खसखस, तीळ, आळीव, डाळी, दुध इ.
- १४६) २५ ग्राम दूध निर्मितीसाठी इतके प्रथिने गर्भावस्थे पेक्षा जास्त लागतात--०.७५ ग्राम
- १४७) धात्रीस्त्रीला सामान्य स्त्री पेक्षा इतक्या प्रथिनांची गरज असते--दुप्पट
- १४८) धात्री स्त्रीला प्रतिकिलो वजनाला इतकी प्रथिन लागतात--२ ग्रॅम
- १४९) धात्री स्त्रीला शिशुच्या चुर्णीभवनाची क्रिया होण्यासाठी आवश्यकता असते--कॅल्शियम, फॉस्फरस
आणि जीवनसत्व ड
- १५०) धात्री स्त्रीला कॅल्शियमच्या पुरवठ्यासाठी आहारात घ्यावयाचे पदार्थ--भेंडी, गाजर, शेवग्याची पान
कढीलंब, माठाची भाजी, पालेभाज्या आणि दुध इ.

- १५१) धात्री स्त्रीला आहारातून लोहाचा पुरवठा करणारे पदार्थ--पुदिना, खसखस, विड्याची पान, बिट, इ.
१५२) गर्भवती स्त्रीपेक्षा धात्री स्त्रीला इतक्या अधिक प्रमाणात जीवनसत्व अ आवश्यकता --२००० I.U.
१५३) धात्री स्त्रीला अनुक्रमे जीवनसत्व ब१, ब२, ची आवश्यकता असते--१.८ मि. ग्रॅ., २.५ मि. ग्रॅ.
१५४) धात्री स्त्रीला गर्भवती स्त्रीपेक्षा इतक्या ग्राम अधिक प्रथिनांची गरज असते--२५ ग्राम
१५५) धात्री स्त्रीला कॅल्शियम व लोह साठी हे पदार्थ दिले जातात--आळीव, मेथी, डिकाचा लाडू
आळीव आणि खसखशीची खीर विड्याची पान इ.

- १५६) एक वर्षाच्या बालकाचे वजन जन्माच्या वेळी असलेल्या वजनापेक्षा इतक्या पट्टीने वाढते--तिप्पट
१५७) सुरुवातीच्या तीन महिन्यात बालकाला प्रति किलो इतक्या कॅलरी लागतात--११० ते १२० कॅलरी
१५८) सहा महिन्यांनंतर बालकाला प्रति किलो वजनाला इतक्या ग्रॅम कॅलरी लागतात--९० कॅलरी
१५९) बालकाला प्रति किलो वजनाला लागणारे कर्बोदक--८ ते १५ ग्रॅम
१६०) बालकांची प्रतिकिलो वजनाला प्रथिनांची आवश्यकता--२.३ ते २.७ ग्रॅम
१६१) नवजात बालकाच्या शरीरात एक किलो वजनाला इतके असते--८० मिली ग्रॅम
१६२) बालकाला प्रतिकिलो वजनाला इतक्या लोहाची आवश्यकता असते--१.० मिलिग्रॅम
१६३) बालकांना प्रति १००० कॅलरीला अनुक्रमे जीवनसत्व ब ची आवश्यक-- ब१--०.४, मि. ग्रॅम

ब२--०.६ मि.ली. ग्रॅ., ब३--६.६ मि. ग्रॅम

- १६४) धात्री स्त्री दररोज बालकाला इतके दूध पुरवू शकते--८०० ते ९०० मि. लिटर
१६५) प्रसूतीनंतर दोन-तीन दिवस आईच्या दुधात येणारा पिवळसर घट्ट पदार्थ --कॉलेस्ट्रम
१६६) या पिवळसर घट्ट पदार्थामुळे बालकांमध्ये निर्माण होते--रोगप्रतिकारक क्षमता
१६७) अशा अवस्थेत मातेचे दूध बालकाला देणे टाळावे--गंभीर संसर्गजन्य आजारात
१६८) आईच्या दुधा नंतर हे दूध बालकासाठी उपयुक्त ठरते--गाईचे, बकरीचे आणि गाढवीचे दुध
१६९) बाळाच्या दुधाच्या बाटलीला याची उपमा दिली जाते--पुतना मावशी
१७०) साधारणपणे या काळात बालकांचे दूध तोडले जाते--७ ते १२ महिन्यात

१७१) पुरक अन्न म्हणून बालकाला हे पदार्थ देतात--**खीर, सुपाचे प्रकार आणि वरणाचे पाणी**

१७२)मालकाला पुरेसा व योग्य आहार मिळत आहे हे ठरवणारे बाबी--वजन व उंचीत योग्य वाढ, शांत झोप,
नियमित उत्सर्जन क्रिया, आनंदी, प्रसन्न व क्रियाशीलता इ.

१७३) पूर्व बाल्यावस्थचा काळ--**२ ते ६ वर्षांचा**

१७४) पहिला यावर्षात बालकाचा आहार समतोल असेल तर पुढील वाढ व विकास योग्य प्रकारे होतो--

पहिल्या दोन वर्षात

१७५) १ ते ३ वर्षांतील बालकाची कॅलरीची व प्रथिनांची आवश्यकता--**१३०० कॅलरी, १७ ते २० ग्रॅम**

प्रथिन

१७६)पूर्व प्राथमिक अवस्थेतील या खनिज ची आवश्यकता--**०.४ ग्रॅम कॅल्शियम, १५ ते २० मि.ग्रॅ लोह**

१७७) उत्तर बाल्या अवस्थेचा कालावधी--**७ ते १० वर्षांचा**

१७८) उत्तर बाल्या अवस्थेतील कॅलरी आणि प्रथिनांची आवश्यकता--**१८०० कॅलरी, ३४ ग्रॅम प्रथिन**

१७९)उत्तर बाल्यावस्थेतील कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्वची आवश्यकता--**१.४ ते १.५ ग्रॅम, जिव.अ ४०००।.U.**

१८०) उत्तर बाल्यावस्थेत जीवनसत्त्वची आवश्यकता--**जिव. क ३० ते ५० मि.ग्र, जिव.ड ४००।.U.**

१८१) उत्तर बाल्यावस्थेतील आहार या बाबींवर अवलंबून असतो--**शरीरयष्टी, शरीर स्थिती, खेळाचा प्रकार इ.**

१८२) मुला-मुलींमध्ये किशोरावस्था ची लक्षणे या वयात दिसतात- **मुलींमध्ये १२ ते १४ वर्ष मुलांमध्ये १४ ते १८**

१८३) मुला-मुलींमध्ये हा लैंगिक परिपक्वतेचा काळ समजल्या जातो--**किशोरावस्था**

१८४)किशोरावस्थेतील मुला-मुलींना असे पदार्थ खायची विशेष आवड निर्माण होते--**चमचमीत, तिखट, आंबट**

१८५) किशोरावस्थेत लागणारा कॅलरी ची आवश्यकता--**मुलांना ३००० कॅलरी आणि मुलींना २४०० कॅलरी**

१८६)किशोरावस्थेत मुलांपेक्षा मुलींची लोहाची मागणी असते--**अधिक**

१८७)किशोरावस्थेत या खनिजाची विशेष मागणी असते--**कॅल्शियम, आयोडीन आणि लोह**

१८८) किशोरावस्थेत ही जीवनसत्त्व आवश्यक असतात--**जलद्राव्य आणि स्निग्धद्राव्य दोन्ही**

१८९)किशोरावस्थेतील मुलामुलींच्या खाण्याच्या सवयी बदलण्याची कारणे--**मित्रपरिवार, फॅशन, जाहिरात**

१९०)किशोरवयीन मुलींची प्रथिनांची दैनिक आवश्यकता --**६५ ग्रॅम**

१९१) किशोरवयीन मुलीची लोहाची आवश्यकता मुलांपेक्षा असते--**जास्त**

- १९२) किशोरवयीन मुलींची लोहाची आवश्यकता--**३५ मि ग्रॅ.**
- १९३) किशोरवयीन मुलींची लोहाचे मागणी जास्त असते कारण--**मासिक पाळीची सुरुवात**
- १९४) किशोरवयीन मुलींना लोहा सोबत या पोषक घटकांची आवश्यकता असते--**प्रथिन**
- १९५)या वयातील मुलामुलींना बाहेरचे खाणे, तयार खाद्य पदार्थ फास्ट फूड आवडतात--**किशोरावस्थेतील**
- १९६) किशोरावस्थेतील मुलं हे पदार्थ आहारात टाळतात--**दुध, लोणी, तुप इ.**
- १९७) किशोरावस्थेत या बाबीत ठळक बदल होता--**उंची व वजनात**
- १९८)किशोरावस्थेत वजन व उंची बरोबर या बाबी बदलतात--**शारीरिक मानसिक आणि भावनिक बदल**
- १९९) या काळात पालकांच्या विशेष मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते--**किशोरावस्थेत**
- २००) मानवी जीवनातील सर्वांगीण दृष्टिकोनातून अत्यंत महत्त्वाचा कालावधी--**किशोरावस्था**

