

કુલ સમય :- : ૬૦ મીનીટ

કુલ પ્રશ્નો : ૫૦

વિદ્યાર્થીએ ટીક કરવાના પ્રશ્નો : ૩૫

નોંધ : વિદ્યાર્થીએ માત્ર ૩૫ પ્રશ્નો જ ટીક કરવાના રહેશે. જો વધારે ટીક કરેલ હશે તો પ્રથમ ૩૫ પ્રશ્નો જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

૧. શરીરમાં પ્રોટીનનું કાર્ય
[A] ઉર્જા નિર્માણ [B] વાયુ નિર્માણ [C] ઈચ્છાશક્તિ વિકાસ [D] શરીર વિકાસ
૨. મેદસ્વી માટે શરીરનું કારણ
[A] વધારે પ્રોટીન [B] વધારે કાર્બોહાઈડ્રેટસ [C] વધારે પાણી [D] વધારે ચરબી
૩. વીટામીન છે.
[A] અકાર્બનિક [B] સજીવો [C] કાર્બનિક [D] ઉપરના બધા
૪. રતાંધણાપણું સંકળાયેલું છે ?
[A] C [B] D [C] E [D] A
૫. પંપ તરીકે માનવ શરીરમાં કાર્યરત અવયવ
[A] જઠર [B] ફેફસા [C] હૃદય [D] આંતરડા
૬. ખામીને કારણે મધુમેહ થાય છે.
[A] યકૃત [B] હૃદય [C] સ્વાદુપિંડ [D] મુત્રપિંડ
૭. વિટામીન શરીરમાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે.
[A] સાયુ [B] ખોટું [C] બંને [D] એકપણ નહિ
૮. વિટામીન 'ડી' ની ઉણપને કારણે થાય છે.
[A] બેરી-બેરી [B] રિકેટસ [C] રતાંધણાપણું [D] એકપણ નહિ
૯. 'મેટાબોલોઝમ' સાથે સંકળાયેલ છે.
[A] શ્વાસોશ્વાસતંત્ર [B] રૂધિરાભિસરણતંત્ર [C] સ્નાયુતંત્ર [D] પાચનતંત્ર
૧૦. માનવ શરીરમાં પાણીની ટકાવારી કેટલી હોય છે ?
[A] ૫૦% [B] ૬૦% [C] ૮૦% [D] ૮૦%
૧૧. ઈન્સ્યુલીનનું મુખ્ય કાર્ય છે.
[A] ખોરાકના તત્વોનું વહન [B] લોહીને પાતળું રાખવું
[C] લોહીમાં રહેલી ખાંડનું નિયમન [D] ગ્લુકોઝનું ગ્લાયકોજીનમાં રૂપાંતર કરવું
૧૨. ઘા ને રૂઝવવા માટે ખોરાકનું જરૂરી ઘટક હતી ?
[A] પ્રોટીન [B] કાર્બોહાઈડ્રેટસ [C] ચરબી [D] ખનીજ
૧૩. મેદસ્વિતા વ્યવસ્થાપન માટે પ્રાથમિક સિધ્ધાંત છે.
[A] પરેજી પાળવો [B] અકરાતીયાપણું બંધ કરવું [C] કસરત કરવી [D] કેલરીનું પ્રમાણ ઘટાડવું
૧૪. વ્યક્તિગત આરોગ્ય સીધે સીધો સંબંધ ધરાવે છે.
[A] અભિયોગ્યતા [B] વલણ [C] દિનચર્યા [D] જીવનશૈલી
૧૫. આહારના ઘટકો છે.
[A] ૬ [B] ૫ [C] ૪ [D] ૩
૧૬. શરીર બંધારણ માટે ઘટકની જરૂરીયાત છે.
[A] કાર્બોહાઈડ્રેટસ [B] ચરબી [C] પ્રોટીન [D] પાણી
૧૭. શરીરમાં ત્વરીત ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટેનું ઘટક નીચેનામાંથી કોણ છે ?
[A] પાણી [B] વિટામીન [C] મિનરલ [D] કાર્બોહાઈડ્રેટસ
૧૮. સામાન્ય વ્યક્તિને દિવસ દરમિયાન કેલરીની જરૂરીયાત રહે છે.
[A] ૩૨૦૦ કિલો/કેલરી [B] ૩૧૦૦ કિલો/કેલરી [C] ૩૦૦૦ કિલો/કેલરી [D] ૨૮૦૦ કિલો/કેલરી
૧૯. આહારના મુખ્ય કાર્યો કેટલા ?
[A] શારીરિક કાર્યો [B] મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યો [C] સામાજીક કાર્યો [D] ઉપરના બધા
૨૦. 1gm પ્રોટીનમાંથી કિલો/કેલરી મળે છે.
[A] ૪.૧ કિલો કેલરી [B] ૪૦ કિલો કેલરી [C] ૯.૧ કિલો કેલરી [D] ૯.૦ કિલો કેલરી
૨૧. પ્રોટીનને નામે ઓળખાય છે ?
[A] ઓજસ [B] મોસદ [C] બંને [D] એકપણ નહી
૨૨. નીચેના કયા તત્વોના સંયોજનથી પ્રોટીન બને છે ?
[A] Co, O₂ [B] O₂, N₂ [C] Co, N₂ [D] Co, O₂ & N₂
૨૩. પ્રોટીન માંથી પાત્ર થાય છે.
[A] કઠોળ [B] માછલી [C] ઉપરના બંને [D] એકપણ નહિ
૨૪. સમતોલ આહારના કયા ઘટકો છે ?
[A] ૫ [B] ૬ [C] ૪ [D] ૭

૨૫. નીચેનામાંથી કયા વિટામીન પાણીમાં દ્રાવ્ય છે ?
[A] C, B complex [B] A [C] D [D] K
૨૬. B₁₂ માંથી પ્રાપ્ત થાય છે.
[A] માંસ [B] દુધ [C] ભાતનું ઓસામણ [D] ઉપરના બધા
૨૭. મહિલામાં કયા વિટામીનની ખામી જોવા મળે છે ?
[A] ફોલિક એસિડ [B] NaCl [C] H₂SO₄ [D] HCL
૨૮. ૧ કિલો કેલરી = ... કેલરી
[A] ૫૦૦ [B] ૧૦૦૦ [C] ૭૦૦ [D] ૯૦૦
૨૯. શરીરમાં પાણીનું મુખ્ય કાર્ય છે.
[A] શરીરનું તાપમાન જાળવવાનું [B] ખોરાકના પાચન માટે ઉપયોગી [C] ઉપરના બંને [D] એકપણ નહિ
૩૦. ખેલાડી માટે દૈનિક કેલરી ઊર્જાની જરૂરીયાત હોય છે ?
[A] 4500 to 50000 Real [B] 3200 to 3500 Real [C] 1800 to 3000 Real [D] 2000 to 3000 Real
૩૧. ચરબીના પ્રકાર કેટલા છે ?
[A] ૩ [B] ૨ [C] ૧ [D] ૦
૩૨. 1gm ચરબીમાંથી કિ.કે. ઊર્જા પણ થાય છે.
[A] ૯.૧ કિ.કે. [B] ૪.૦ કિ.કે. [C] ૯.૦ કિ.કે. [D] ૪.૧ કિ.કે.
૩૩. 1gm કાર્બોહાઈડ્રેટસ માંથી કિ.કે. ઊર્જાપાત્ર થાય છે.
[A] ૮.૦ કિ.કે. [B] ૮.૧ કિ.કે. [C] ૪.૧ કિ.કે. [D] ૫.૧ કિ.કે.
૩૪. ખોરાકના પાચનતંત્રનું પ્રવેશદ્વાર છે.
[A] મોહ [B] જઠર [C] યકૃત [D] જીભ
૩૫. મેદસ્વીતા દુર કરવા શું કરવું ?
[A] ખોરાકની માત્રામાં નિયમન [B] કસરત કરવી [C] ઉપરના બંને [D] ઉપરનામાંથી એકપણ નહિ
૩૬. નીચેના મધી કયા મેદસ્વીતાના ક્ષેત્રો છે ?
[A] હાર્ટએટેક [B] બી.પી. (બ્લડપ્રેસર) [C] ડાયાબિટીઝ [D] ઉપરના બધા
૩૭. સૌથી વધુ કાર્બોહાઈડ્રેટસ કયાંથી મળે છે ?
[A] ચોખા [B] લીલા શાકભાજી [C] બારી [D] એકપણ નહિ
૩૮. શરીરના કયા અવયવની અંદર પાણીનું શોષણ થાય છે ?
[A] મોટું આંતરડું [B] નાનું આંતરડું [C] યકૃત [D] જઠર
૩૯. માનવ શરીરની પ્રયોગશાળા એટલે
[A] યકૃત [B] જઠર [C] પિતાશય [D] ફેફસા
૪૦. યકૃતમાં ઘટકોનું પાચન અને શોષણ થાય છે ?
[A] કાર્બોહિડ્રેટ [B] પ્રોટીન [C] ચરબી [D] ઉપરના બધા
૪૧. જઠરમાં ખોરાક કેટલા સમય સુધી રહે છે ?
[A] 3 to 4 l [B] 2 to 4 l [C] 1 to 4 [D] 30 to 40 M
૪૨. મો માં ખોરાક સાથે ભળે છે.
[A] લાળરસ [B] દારા [C] પાણી [D] એકપણ નહિ
૪૩. દ્વારા અન્નનળી અને શ્વાસનળી જુદી પડે છે.
[A] સિલિયા સપાટી [B] γ આકાર નો પડદો [C] ઉપરના બંને [D] એકપણ નહિ
૪૪. પિતરસ બને છે.
[A] યકૃત [B] જઠર [C] ઉપરના બંને [D] એકપણ નહિ
૪૫. ચરબીમાં વિટામીન દ્રાવ્ય છે
[A] A [B] D [C] G [D] ઉપરના બધા
૪૬. ચરબી યુક્ત પદાર્થનું શોષણ કયાં થાય છે ?
[A] રક્તવાહિની દ્વારા [B] જઠર [C] યકૃત [D] એકપણ નહિ
૪૭. પાચક ઘટકો શરીરના દરેક કોષો સુધી કોના મારફતે પહોંચે છે ?
[A] રક્ત [B] પાણી [C] બંને [D] એકપણ નહિ
૪૮. શરીરમાં ચરબીનું કાર્ય રહેલ છે.
[A] રક્ષણ [B] બંધારણ [C] ઉપરના બંને [D] એકપણ નહિ
૪૯. શરીરના કોષોનું સમારકામ કયા ઘટક વડે થાય છે ?
[A] ચરબી [B] કાર્બોહાઈડ્રેટસ [C] પ્રોટીન [D] વિટામીન
૫૦. B₁₂ માંથી મળતું નથી.
[A] ભાતનું ઓસામણ [B] માંસ [C] વરસાદનું પાણી [D] ઉપરના એકપણ નહિ