पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

Weekly practice test

3

By - RAMJI GUPTA SIR

Weekly practice test

1.मांसपेशियों मे होने वाली ऐंठन या सिथिलन को क्या कहा जाता है

A. हाइपोथायरोसिस

B. हाइपोकैलिमिया

C. हाइपोग्लाइसेमिया

D. हाइपोकैलसेमिया

Weekly practice test

2. इनमे से पोटेशियम का प्रचुरत स्रोत है

A. तरबूज

B. ककड़ी

C. केला

D. दूध

Weekly practice test

3) An example of complete protein is: / पूर्ण प्रोटीन का एक उदाहरण है:

1. Zein/ज़िएन
2. tomato/टमाटर
3. Milk/दूध
4. gram/चना

Weekly practice test

6) Vitamins A, D, E, and K are: / विटामिन A, D, E और K_______ हैं-

1. Fat soluble vitamins/ वसा में घुलनशील विटामिन
2. Water soluble vitamins/ जल में घुलनशील विटामिन
3. Insoluble vitamins/ अघुलनशील विटामिन
4. None of the above / उपरोक्त में से कोई नहीं

Weekly practice test

4. सोडियम की कमी से...... रोग होता है

A. हाइपोनेट्रिमिया
B. हाइपोकैलिमिया
C. हाइपोग्लाइसेमिया
D. हाइपोकैलसेमिया

Weekly practice test

सोडियम की अधिकता से कुछ लोग स्पष्ट रूप से देखने, लिखने, बोलने या चलने की क्षमता खो देते है उस बीमारी का नाम क्या है ।

उत्तर ....

ms

खनिज || Minerals

3. मल्टीपल स्केलेरोसिस (MS) : आहार में बहुत अधिक नमक का सेवन करने से एमएस की स्थिति खराब हो सकती है।

एमएस अप्रत्याशित है. कुछ लोग केवल मामूली रुप से प्रभावित हो सकते हैं। अन्य लोग स्पष्ट रुप से देखने, लिखने, बोलने या चलने की क्षमता खो सकते हैं।

शुरुआती लक्षणों में दृष्टि संबंधी समस्याएं, चलने में परेशानी और झुनझुनी महसूस होना शामिल हो सकते हैं।

Weekly practice test

6) A visual food guide which enables an individual to understand the recommendations for dietary guidelines and put them into practice is:

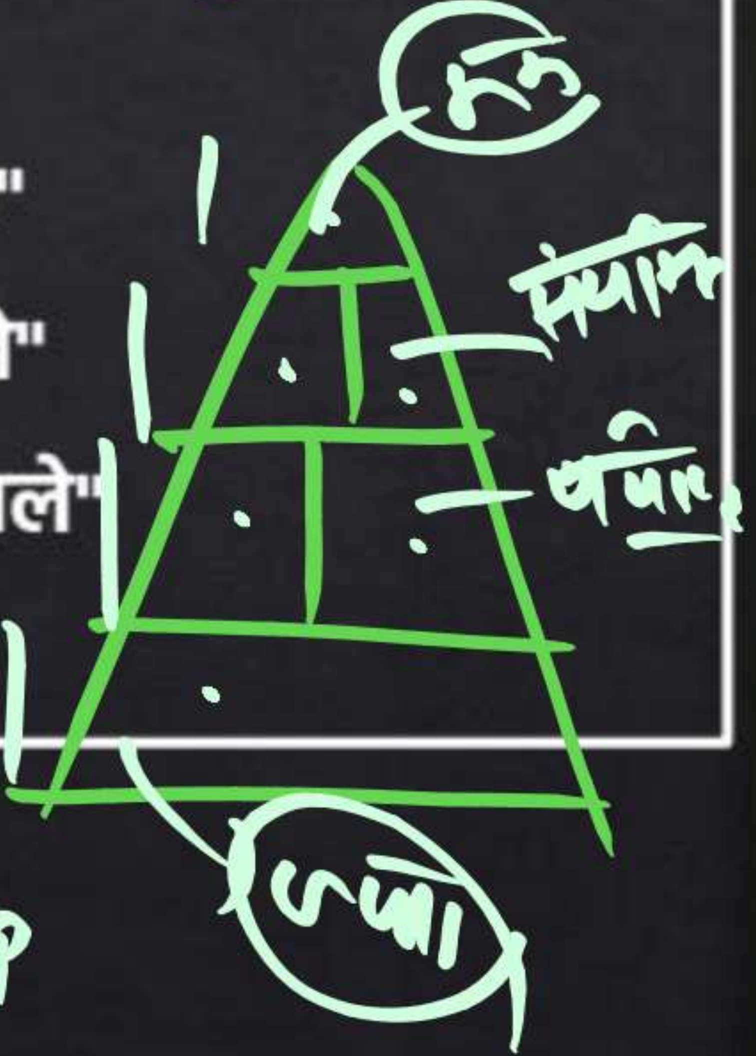
एक दृश्यात्मक खाद्य मार्गदर्शिका जो व्यक्ति को आहारीय दिशा निर्देशों की अनुशंसाओं को समझने और उन्हें व्यवहार में लाने में समर्थ बनाती है:

1. Food guide pyramid/ खाद्य मार्गदर्शिका पिरामिड
2. Energy pyramid/ ऊर्जा पिरामिड
3. Protein pyramid/ प्रोटीन पिरामिड
4. None of the above / उपरोक्त में से कोई नहीं

Weekly practice test

7. NIN 2010 के अनुसार भारतीयों हेतु खाद्य पिरामिड________ खाद्य पदार्थ सुझाता/दर्शाता है:

1. "Eat Adequately" / "पर्याप्त मात्रा में खाए जाने वाले"
2. "Eat moderately"/"संयमित मात्रा में खाए जाने वाले"
3. "Eat sparingly"/"बहुत ही कम मात्रा में खाए जाने वाले"
4. All of the above/उपर्युक्त सभी



Weekly practice test

8) High density lipoprotein (HDL) is also known as:

उच्च घनत्व लाइपोप्रोटीन (HDL) ______ को भी कहते हैं।

1. Bad cholesterol/ बुरा कोलेस्टेरॉल
2. Poor cholesterol/ भद्दा कोलेस्टेरॉल
3. Good cholesterol/ अच्छा कोलेस्टेरॉल
4. All of the above / उपर्युक्त सभी

Weekly practice test

2[illegible]) They do not supply energy but play a role in regulation and utilisation of macronutrients-

वे ऊर्जा की आपूर्ति नहीं करते, पर बृहद पोषक तत्वों के नियन्त्रण और उपयोग में भूमिका निभाते हैं-

1. Fats/ वसाएं
2. Carbohydrates/ कार्बोहाइड्रेट
3. Proteins / प्रोटीन
4. Vitamins and minerals / विटामिन और मिनरल

Weekly practice test

29) For prevention of osteoporosis and fractures vitamin D nutrition is as important as that of-

अस्थिसुषिरता (ऑस्टियोपोरोसिस) और अस्थिभंग की रोकथाम के लिए विटामिन D पोषण उतना ही महत्वपूर्ण है जितना ________ पोषणः

1. Vitamin A/ विटामिन A
2. Vitamin E/ विटामिन E
3. Vitamin K/ विटामिन K
4. Calcium / कैल्शियम

Weekly practice test

11) Iodine deficiency in adults could result in:

वयस्कों में आयोडीन की कमी _______ उत्पन्न कर सकती है:

1. Goiter with it's complications/ घेघा और उसकी जटिलताएं
2. Coronary artery disease / हृदय धमनी के रोग
3. Dyslipedemia / डिसलिपिडीमिया
4. Megaloblastic anemia/मेगालोब्लास्टिक एनीमिया

Weekly practice test

खनिज का नाम ?

⟹ IRon / Fe / लोह

Oxygen के परिवहन

RBC → Hemg → IRon

इंसुलिन में उपस्थित धातु

→ अग्न्याशय

Tab.

Zincovit

Etc

1. Iron
2. Zinc ✓ Zn — जस्ता
3. mg.
4. mn

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

R.B.C के सही निर्माण में सहायक धातु।-

लौह

Vit B12

सायनाकोबालेमिन

⇒ मैंगनीज

Cobalt

F फ्लोरीन

क्रोमियम

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

उदा। "काकाडु प्लम" फल

सर्वाधिक

vit C

vit.

A

B1

C

D

किलोवयुर्यान / नेथोवयुर्यान

L) (vit) => D

vit K

का निर्माण

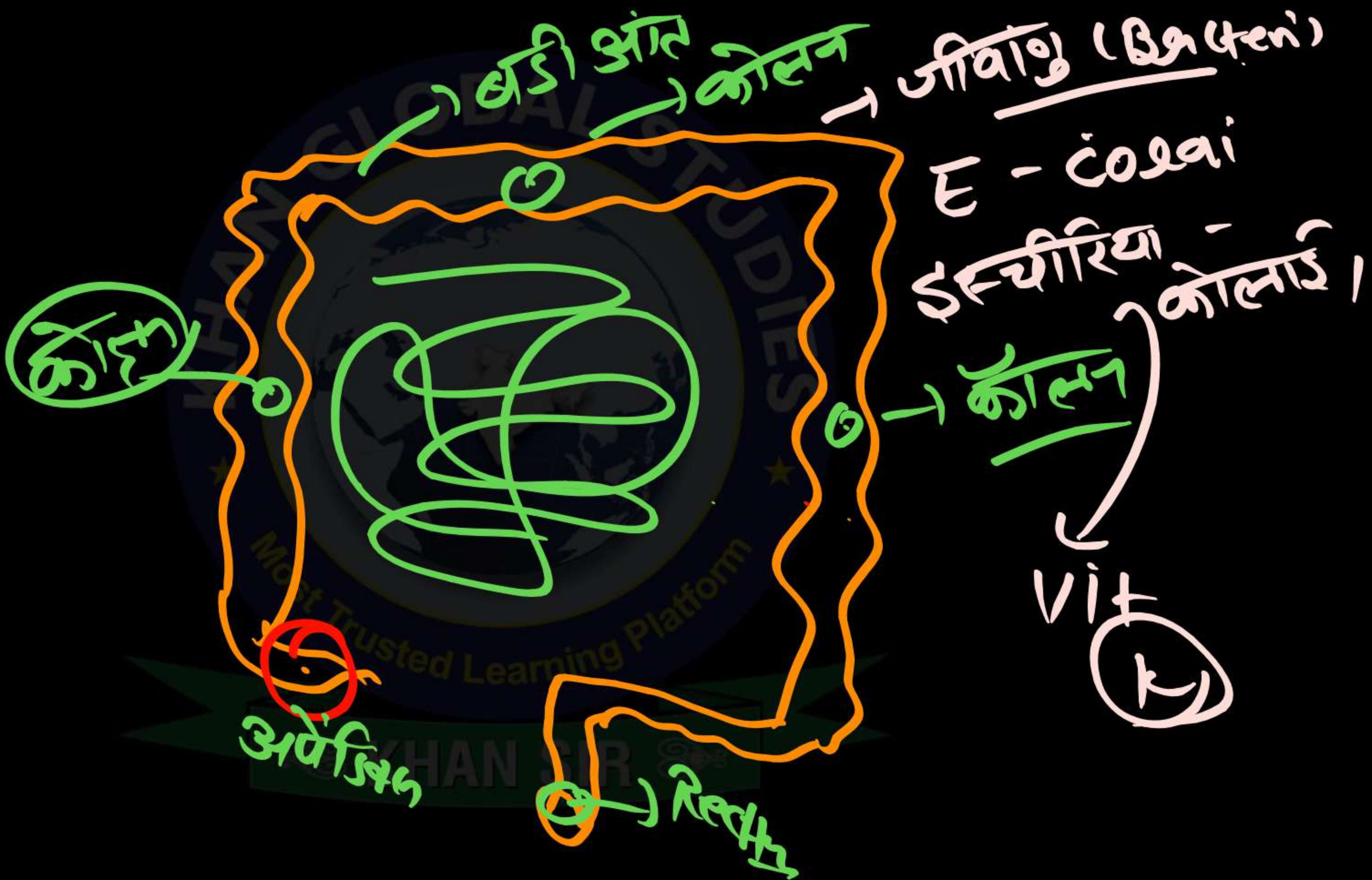
कहाँ होता है / (कौन)

B₃

B5

(K) / (K1)

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR



बड़ी आंत
कोलन
कोलन
कोलन
अपेंडिक्स
Rectum
जीवाणु (Bacteri)
E - coli
इश्चीरिया - कोलाई।
Vit
(K)

निक्टोपीलिया

Vit कमी

आँखों

A ✓

फ्लेवोनॉयड

Vit

रायासनिक

किसमें पाया जाता है

=)

Vitamin P

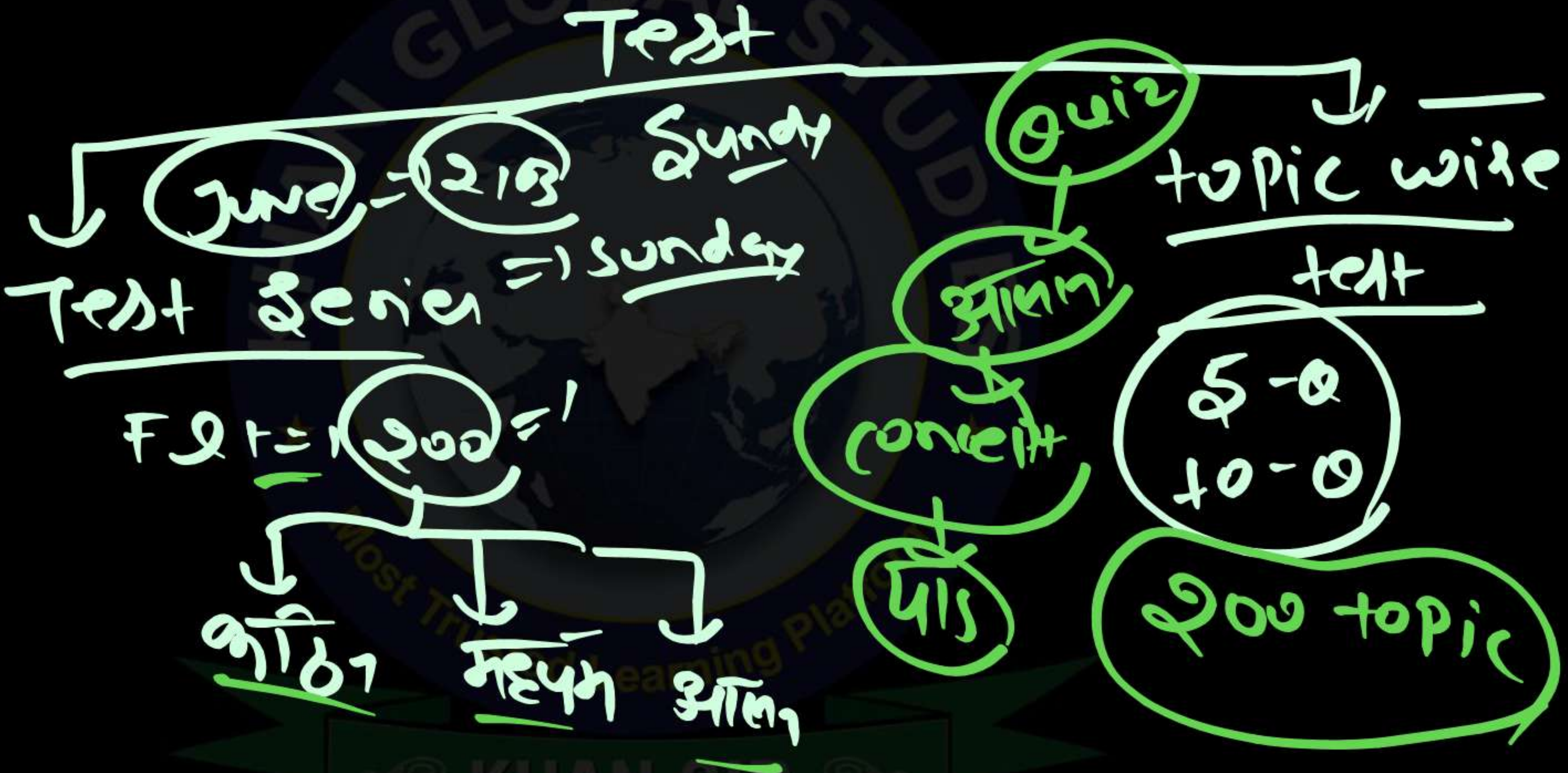
गहरे रंग के फलों

① कोको (कॉफी)

② स्ट्राबेरी

③ ब्लूबेरी)

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

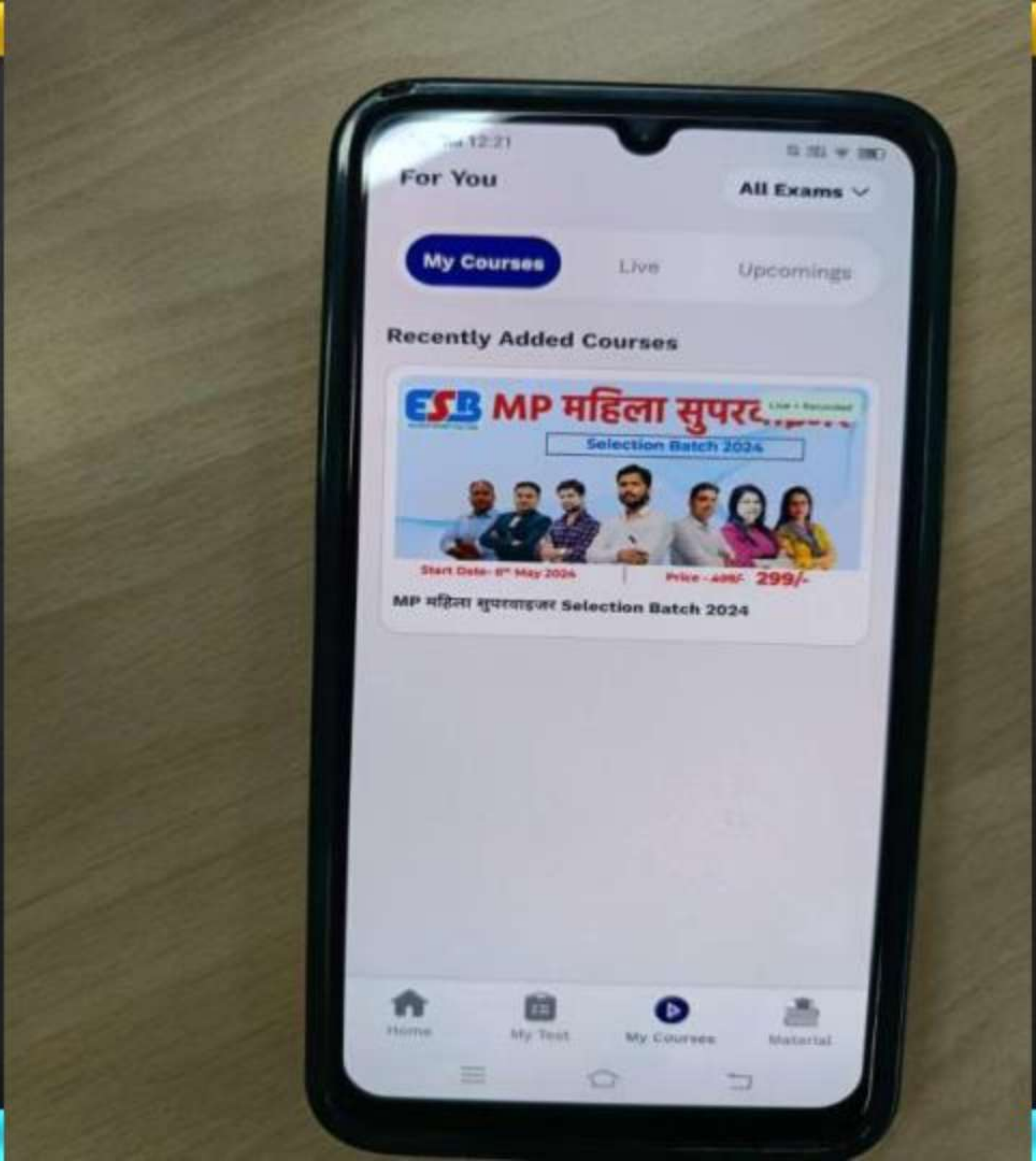

Test
June
21/3
Sunday
Test Series
=> Sunday
200
Quiz
concept
topic wise
test
5-Q
10-Q
200 topic

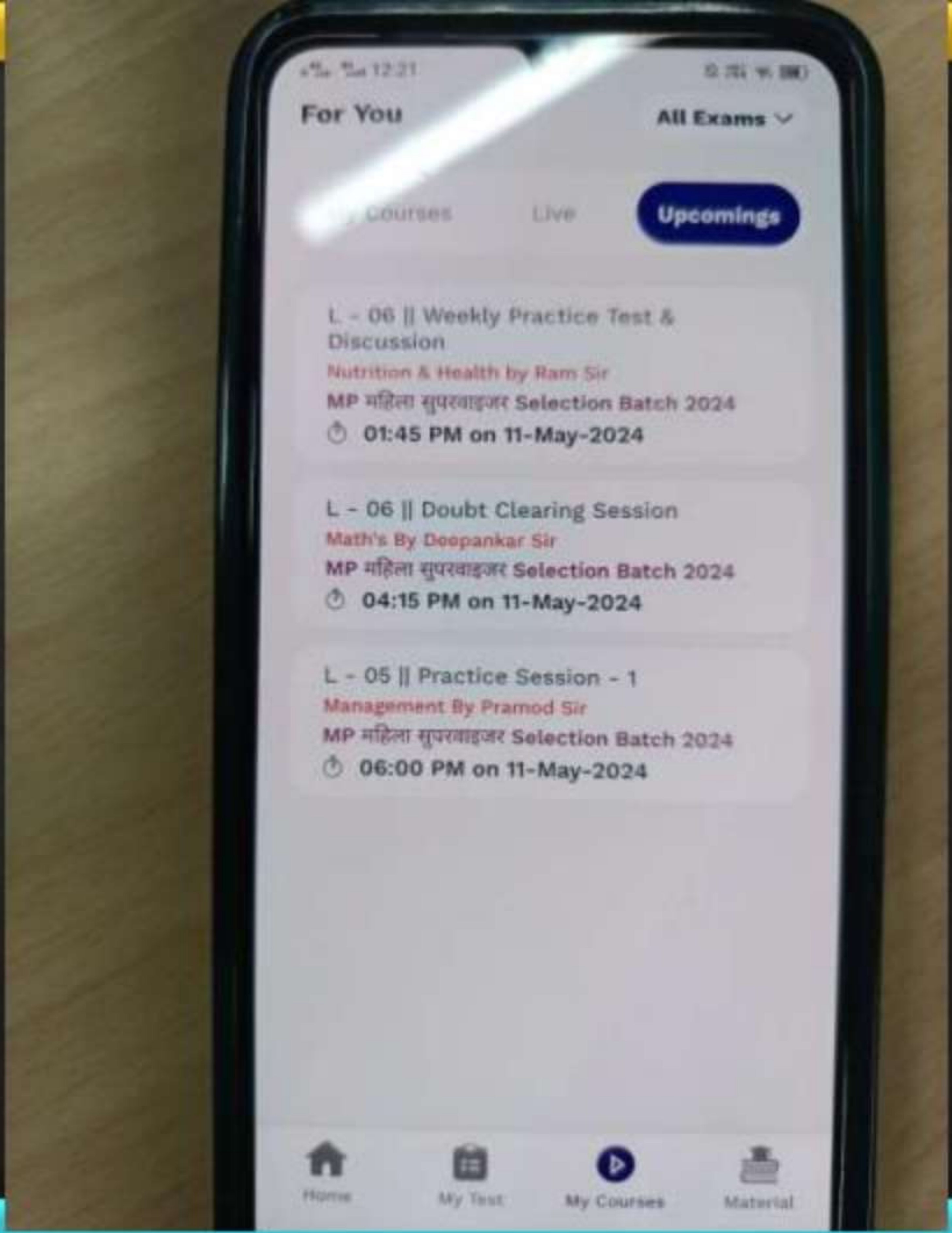
KHAN SIR

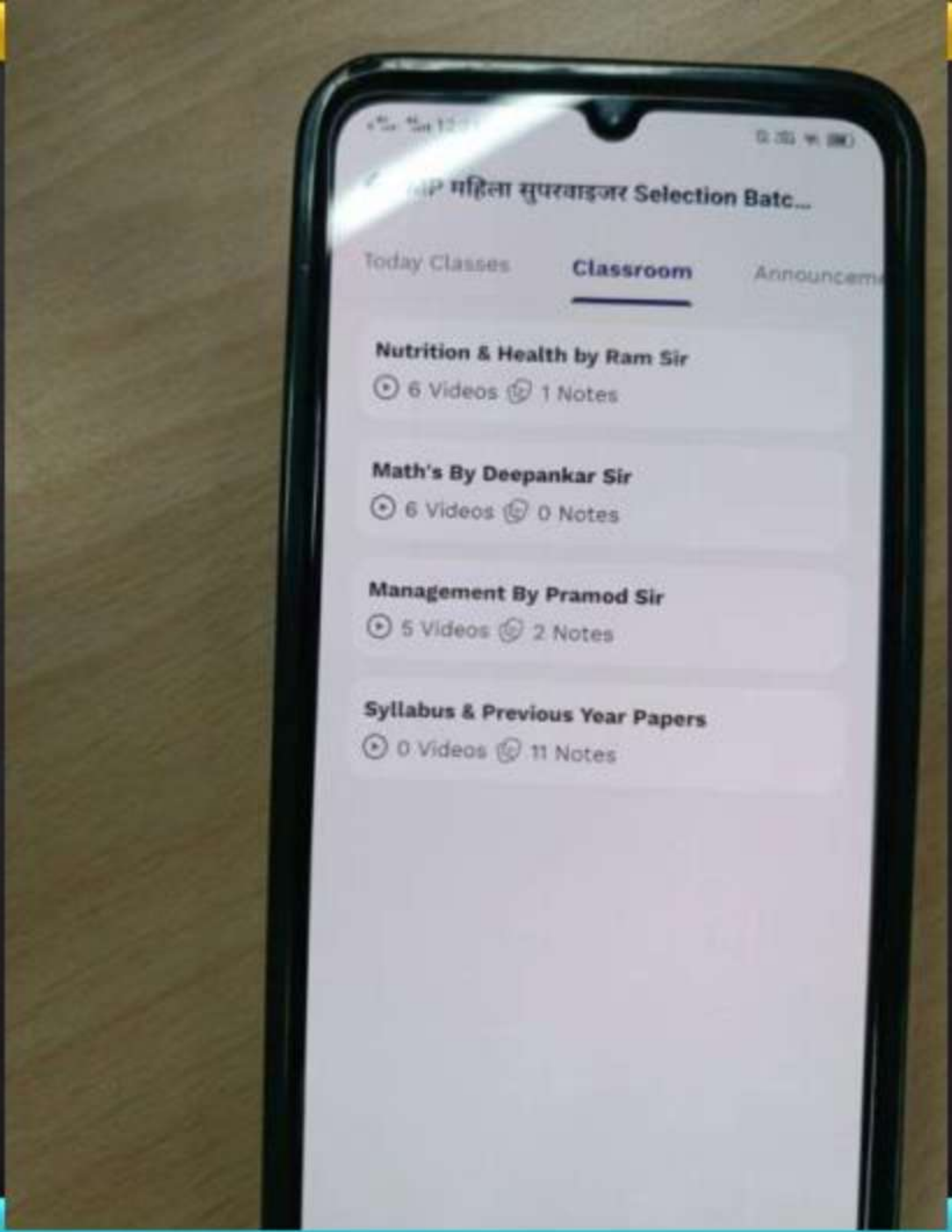
Selection batch

- Recorded class कैसे देखें,
- Live class kaise देखें
- आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- पुराने पेपर कैसे देखें
- Pdf कहाँ मिलती है
- Notes कहाँ मिलते है

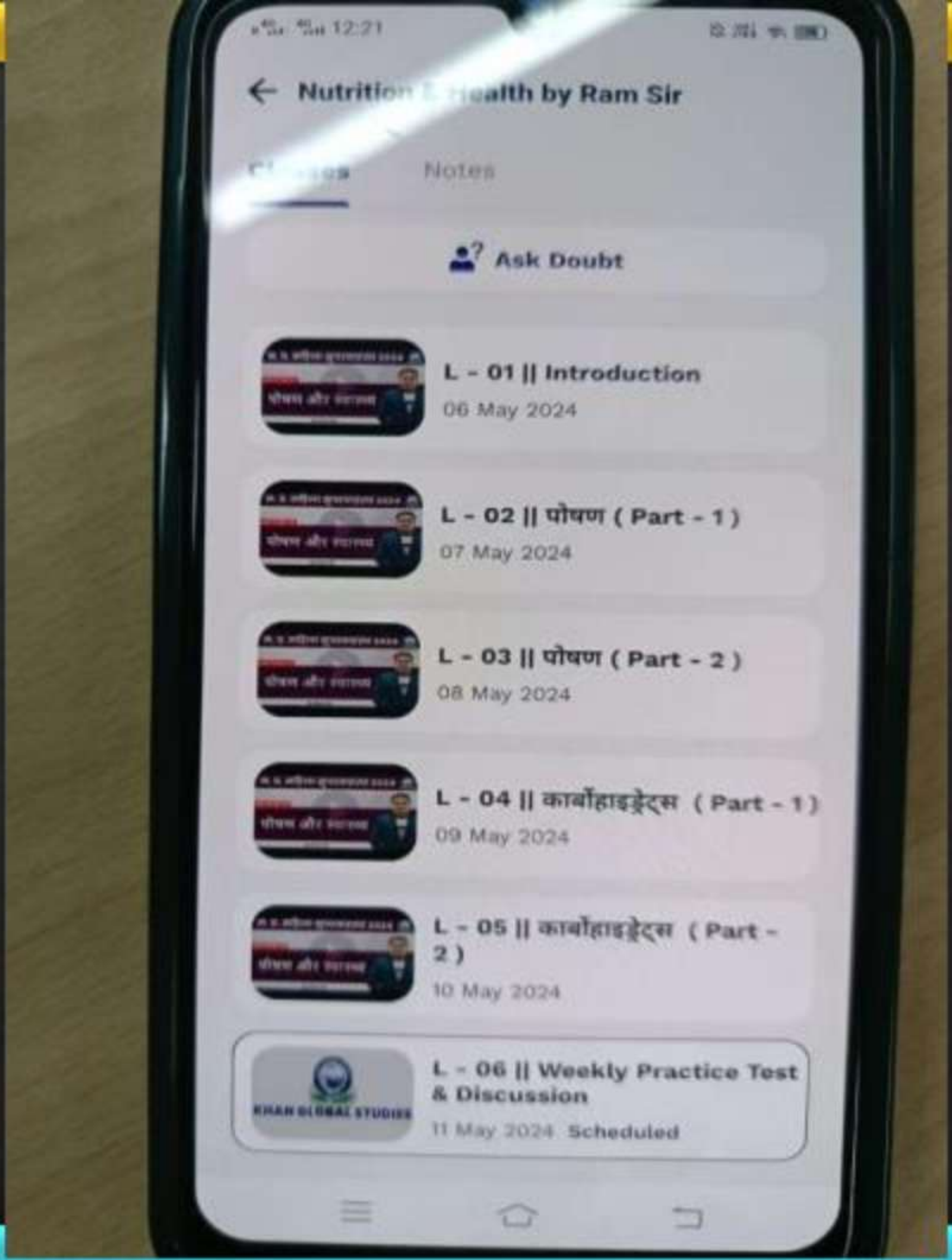
12:21
All Exams
Quick Access
All Courses
Test Series
Current Affairs
Live Batches
Recorded Batches
Daily Quiz
Downloads
Ask Doubts
Free Videos
Home
My Test
My Courses
Material

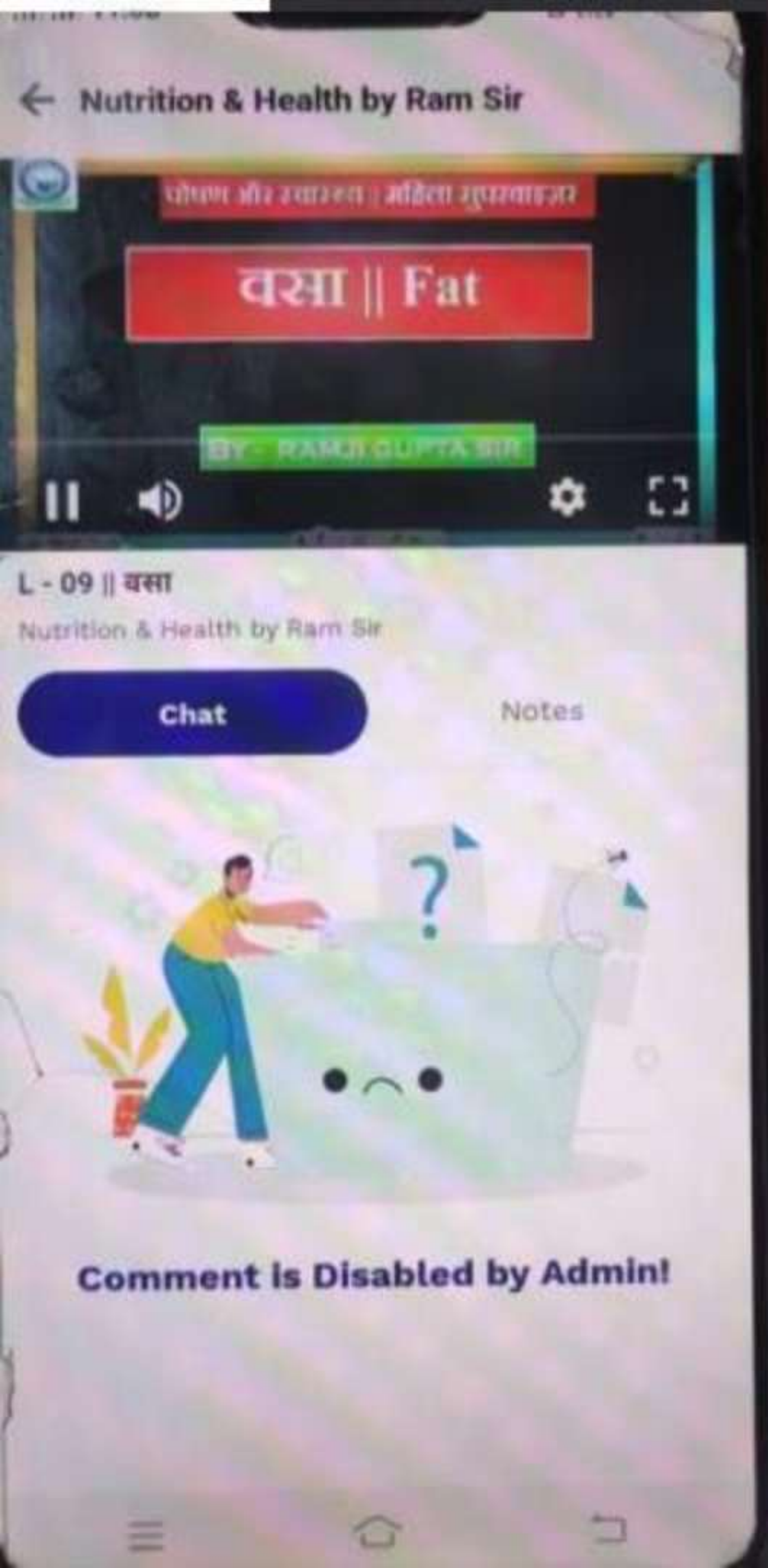

For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
ESB MP महिला सुपरवाइजर
Selection Batch 2024
299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material

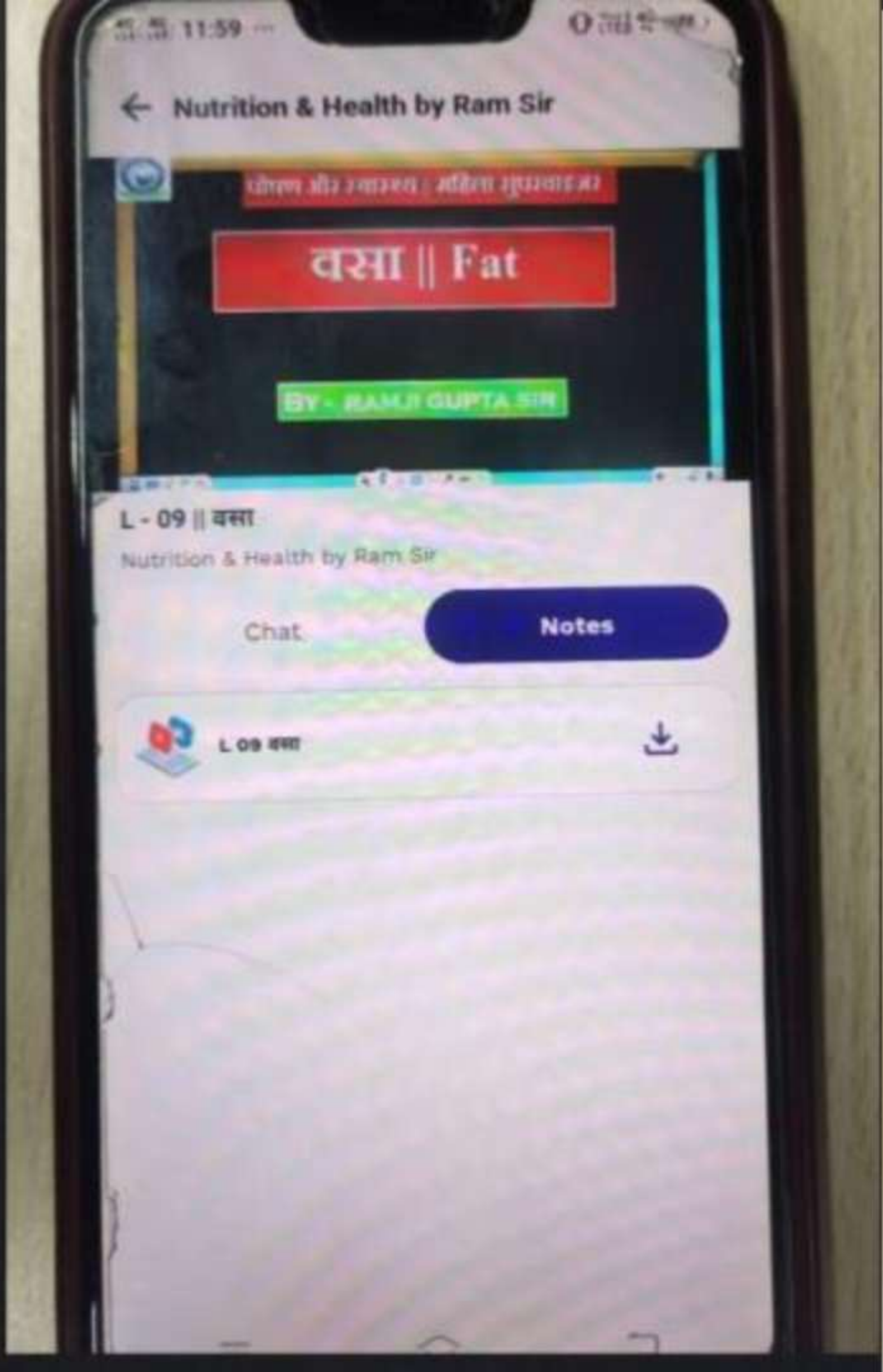

For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 05 || Practice Session - 1
Management By Pramod Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
06:00 PM on 11-May-2024
Home
My Test
My Courses
Material

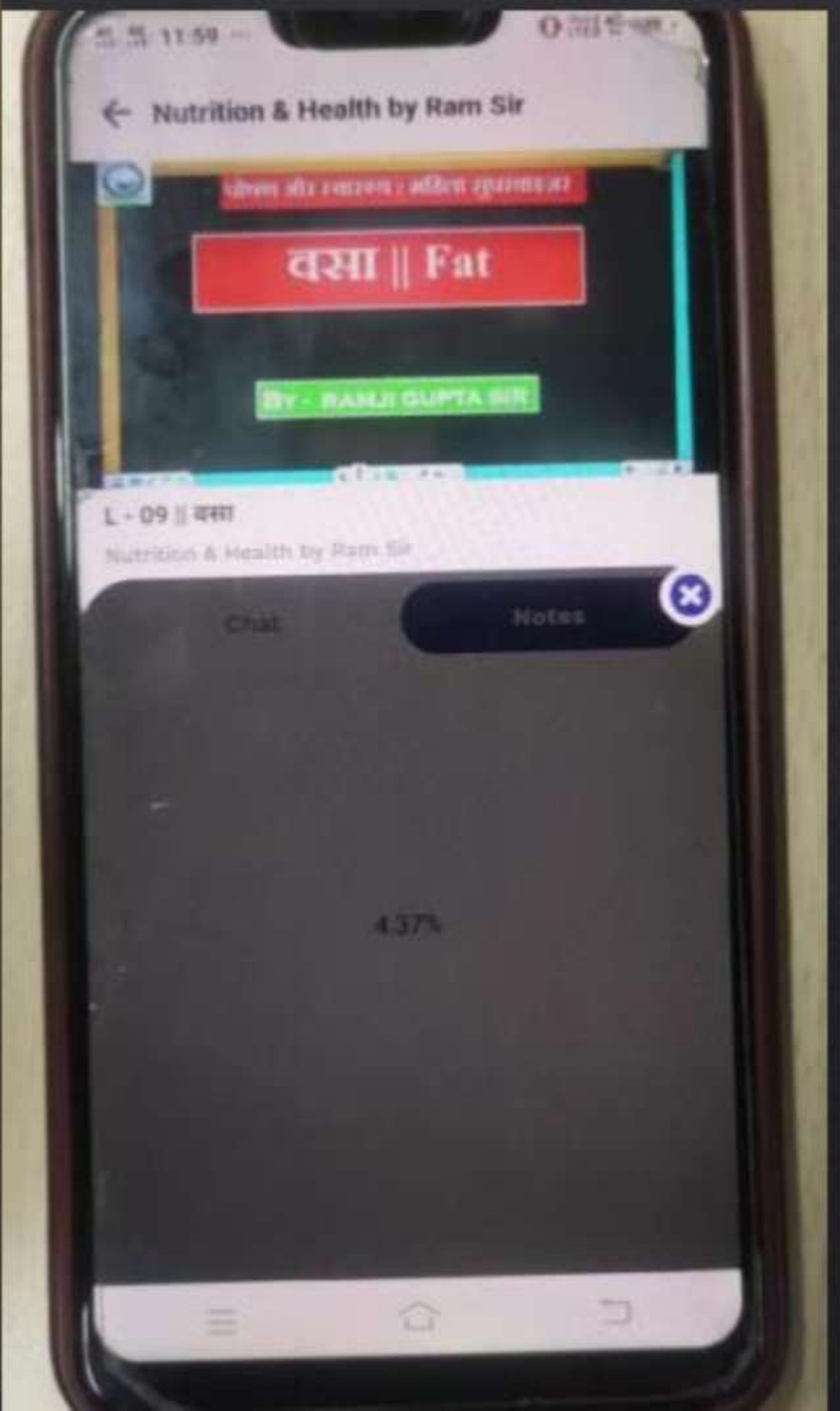


MP महिला सुपरवाइजर Selection Batc...
Today Classes
Classroom
Announceme
Nutrition & Health by Ram Sir
6 Videos 1 Notes
Math's By Deepankar Sir
6 Videos 0 Notes
Management By Pramod Sir
5 Videos 2 Notes
Syllabus & Previous Year Papers
0 Videos 11 Notes


12:21
Nutrition & Health by Ram Sir
Notes
Ask Doubt
L - 01 || Introduction
06 May 2024
L - 02 || पोषण (Part - 1)
07 May 2024
L - 03 || पोषण (Part - 2)
08 May 2024
L - 04 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 1)
09 May 2024
L - 05 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 2)
10 May 2024
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
11 May 2024 Scheduled


Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
Comment is Disabled by Admin!


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
L 09 वसा


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Chat
Notes
4.37%

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING