મુખ્ય સેવિકા

પોષણ અને આહારવિજ્ઞાન

ડેમો

૦૨

પ્રશ્નો · જવાબ · સમજૂતી

GUJTEST

www.gujtest.com

અનુક્રમણિકા

પોષણ અને આહારવિજ્ઞાન

ક્રમ	વિષય	પાનું
૧	મુખ્ય મુદ્દા	૩
૨	આહાર અને પોષક તત્ત્વો	૪
૩	વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વો	૫
૪	પોષક તત્ત્વો અને આરોગ્ય	૬
૫	પૂરક પોષણ અને આહારની સમજ	૭

(મુખ્ય પુસ્તક : ૧૫૨ પાનાં)

GUJTEST

પુસ્તક ૨

પોષણ અને આહારવિજ્ઞાન

સંતુલિત આહાર

શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં મળે તેવો આહાર સંતુલિત આહાર કહેવાય. અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળ, દૂધ કે યોગ્ય વિકલ્પ અને જરૂરી ચરબીનો તેમાં વિચાર કરવો. ઉંમર, શારીરિક કામ અને સગર્ભાવસ્થા જેવી સ્થિતિ પ્રમાણે જરૂરિયાત બદલાય છે.

પોષક તત્ત્વોનાં કાર્યો

કાર્બોદિત પદાર્થો ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત છે. પ્રોટીન વૃદ્ધિ અને શરીરની પેશીઓના સમારકામમાં ઉપયોગી છે. ચરબી વધુ ઊર્જા આપે છે અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનના શોષણમાં મદદ કરે છે. પાણી શરીરની ઘણી ક્રિયાઓ માટે જરૂરી છે, પણ ઊર્જા આપતું નથી.

વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વો

વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વો ઓછી માત્રામાં જરૂરી હોવા છતાં તેમનું કામ મહત્વનું છે. લોહતત્ત્વ, કેલ્શિયમ અને આયોડીનનાં કાર્યો જુદાં છે. વિટામિન C વનસ્પતિ ખોરાકમાંથી મળતા લોહતત્ત્વના શોષણમાં મદદ કરે છે.

કુપોષણ

જરૂર કરતાં ઓછું, વધારે કે અસંતુલિત પોષણ આરોગ્યને અસર કરી શકે છે. ચેપને કારણે ભૂખ અને ખોરાકનું શોષણ ઘટી શકે છે. અપૂરતા પોષણથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ નબળી પડી શકે છે. બાળકનાં યોગ્ય રીતે લેવાયેલાં નિયમિત માપથી વૃદ્ધિમાં થતો ફેરફાર જાણી શકાય છે.

પોષક તત્ત્વો અને કામ

પોષક તત્ત્વ	મુખ્ય કામ
કાર્બોદિત પદાર્થો	ઊર્જા આપવી
પ્રોટીન	વૃદ્ધિ અને પેશીઓનું સમારકામ
ચરબી	ઊર્જા અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનનું શોષણ
લોહતત્ત્વ	હિમોગ્લોબિનની રચનામાં ઉપયોગ
કેલ્શિયમ	હાડકાં અને દાંત માટે જરૂરી

GUJTEST

આહાર અને પોષક તત્ત્વો

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧. સંતુલિત આહાર નક્કી કરતી વખતે કઈ માહિતી સૌથી વધુ ઉપયોગી છે?

(અ) ભોજનની થાળીનો આકાર અને રંગ
(બ) મુખ્ય ભોજન કેટલું મોંઘું છે
(ક) ઉંમર, શારીરિક કામ અને શારીરિક અવસ્થા
(ડ) દિવસે એક જ પ્રકારનું ભોજન મળે છે કે નહીં

જવાબ : (ક) ઉંમર, શારીરિક કામ અને શારીરિક અવસ્થા

સમજૂતી : પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાત વ્યક્તિ અને અવસ્થા પ્રમાણે બદલાય છે. માત્ર કિંમત કે દેખાવથી સંતુલન નક્કી થતું નથી.

---

૨. કાર્બોદિત પદાર્થ, પ્રોટીન અને ચરબીના પોષણકાર્ય વિશે કયું નિવેદન યોગ્ય છે?

(અ) ચરબીનું પોષણકાર્ય ફક્ત સ્વાદ આપવાનું છે
(બ) પ્રોટીનથી ઊર્જા મળે એટલે પેશીનિર્માણમાં ઉપયોગ નથી
(ક) ત્રણેય ઊર્જા આપી શકે; પ્રોટીનનું રચનાત્મક કાર્ય પણ છે
(ડ) માત્ર કાર્બોદિત પદાર્થ ઊર્જા આપી શકે

જવાબ : (ક) ત્રણેય ઊર્જા આપી શકે; પ્રોટીનનું રચનાત્મક કાર્ય પણ છે

સમજૂતી : કાર્બોદિત પદાર્થ અને પ્રોટીન ગ્રામ દીઠ લગભગ ૪ તથા ચરબી ૯ કિલોકેલરી આપે છે. મુખ્ય કાર્ય જુદાં હોવા છતાં ત્રણેય ઊર્જા આપી શકે છે.

---

૩. પ્રોટીનનું મુખ્ય કાર્ય કયા વિકલ્પમાં યોગ્ય રીતે દર્શાવ્યું છે?

(અ) વૃદ્ધિ અને પેશીઓનું સમારકામ
(બ) ખનીજક્ષારના સ્થાને હાડકાંમાં સીધો સંગ્રહ
(ક) શરીરનું તાપમાન નિયંત્રિત કરવાનું જ કામ
(ડ) પાચનમાં રેસાનું સ્થાન લેવું

જવાબ : (અ) વૃદ્ધિ અને પેશીઓનું સમારકામ

સમજૂતી : પ્રોટીન શરીરના કોષો અને પેશીઓની રચના તથા સમારકામ માટે જરૂરી છે. પૂરતી ઊર્જા અને અન્ય પોષકતત્ત્વો પણ સાથે જરૂરી છે.

---

૪. ભોજનમાં રોટલી સાથે દાળ કે કઠોળ ઉમેરવાનો મુખ્ય પોષણલાભ કયો?

(અ) આહારનું કુલ પ્રોટીન ઉમેર્યા વિના વધે છે
(બ) માત્ર ખોરાકનો ભેજ ઓછો થાય છે
(ક) એક જ પદાર્થથી બધા ખાધજૂથની જરૂરિયાત પૂરી થાય છે
(ડ) પ્રોટીનની ગુણવત્તા અને વિવિધતામાં સુધારો

જવાબ : (ડ) પ્રોટીનની ગુણવત્તા અને વિવિધતામાં સુધારો

સમજૂતી : અનાજ અને કઠોળનું સંયોજન પરસ્પર પૂરક પ્રોટીન આપે છે. તે અન્ય ખાધજૂથોનું સ્થાન સંપૂર્ણ લેતું નથી.

વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વો

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૫. કઈ જોડીમાં પહેલો વિટામિન ચરબીમાં દ્રાવ્ય અને બીજો પાણીમાં દ્રાવ્ય છે?

(અ) વિટામિન B1; વિટામિન K
(બ) વિટામિન D; વિટામિન C
(ક) વિટામિન A; વિટામિન E
(ડ) વિટામિન C; વિટામિન D

જવાબ : (બ) વિટામિન D; વિટામિન C

સમજૂતી : A, D, E અને K ચરબીમાં દ્રાવ્ય છે. B સમૂહ અને C પાણીમાં દ્રાવ્ય છે. પ્રશ્નમાં ક્રમ પણ મહત્વનો છે.

---

૬. ઓછા પ્રકાશમાં જોવામાં મુશ્કેલી જેવી ઉણપસંબંધિત સ્થિતિ સાથે કયું વિટામિન જોડાય છે?

(અ) વિટામિન A
(બ) વિટામિન K
(ક) વિટામિન B1
(ડ) વિટામિન C

જવાબ : (અ) વિટામિન A

સમજૂતી : વિટામિન A દૃષ્ટિ માટે જરૂરી છે. તેની ઉણપથી ઓછા પ્રકાશમાં જોવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

---

૭. લોહતત્ત્વના શોષણને મદદરૂપ થાય તે માટે દાળ-શાકના ભોજન સાથે કયો ઉમેરો યોગ્ય છે?

(અ) ભોજન સાથે કડક ચા
(બ) વધારે મીઠું
(ક) લીંબુનો રસ કે વિટામિન Cવાળું ફળ
(ડ) ભોજનના બદલે માત્ર પાતળી છાશ

જવાબ : (ક) લીંબુનો રસ કે વિટામિન Cવાળું ફળ

સમજૂતી : વિટામિન C વનસ્પતિ ખોરાકમાં રહેલા લોહતત્ત્વના શોષણમાં મદદ કરે છે. ચા ભોજન સાથે લેવાથી શોષણમાં અડચણ પડી શકે છે.

---

૮. આયોડીનની ઉણપ અટકાવવાના ઘરગથ્થુ આહારમાં કઈ પસંદગી વધુ યોગ્ય છે?

(અ) મીઠાના બદલે માત્ર ખાંડ
(બ) યોગ્ય રીતે સંગ્રહેલું આયોડીનયુક્ત મીઠું
(ક) માત્ર તેલનો પ્રકાર બદલવો
(ડ) આયોડીન વિના સાદું મીઠું વધુ પ્રમાણમાં

જવાબ : (બ) યોગ્ય રીતે સંગ્રહેલું આયોડીનયુક્ત મીઠું

સમજૂતી : આયોડીનયુક્ત મીઠું આયોડીનની ઉણપ અટકાવવામાં ઉપયોગી છે. ફક્ત મીઠાનો જથ્થો વધારવો યોગ્ય ઉપાય નથી.

GUJTEST

પોષક તત્ત્વો અને આરોગ્ય

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૯. દૂધ અને યોગ્ય દૂધજન્ય પદાર્થો કયા ખનીજક્ષારના સારા સ્રોત ગણાય છે?

(અ) ઝીંક
(બ) લોહતત્ત્વ
(ક) આયોડીન
(ડ) કેલ્શિયમ

જવાબ : (ડ) કેલ્શિયમ

સમજૂતી : કેલ્શિયમ હાડકાં અને દાંત માટે જરૂરી છે. એક પદાર્થને બધી ઉણપના ઉપચાર સમાન ગણવો યોગ્ય નથી.

---

૧૦. ઊર્જા આપતા મુખ્ય પોષકતત્ત્વોમાં ગ્રામ દીઠ વધુ ઊર્જા કયું આપે છે?

(અ) કાર્બોદિત પદાર્થ
(બ) પ્રોટીન
(ક) પાણી
(ડ) ચરબી

જવાબ : (ડ) ચરબી

સમજૂતી : ચરબી ગ્રામ દીઠ લગભગ ૯ કિલોકેલરી આપે છે; પ્રોટીન અને કાર્બોદિત પદાર્થો લગભગ ૪ કિલોકેલરી આપે છે. પાણી ઊર્જા આપતું નથી.

---

૧૧. કુપોષણ-ચેપ અંગે બે નિવેદન છે: ૧. ચેપથી ભૂખ કે શોષણ ઘટી શકે. ૨. અપૂરતું પોષણ રોગપ્રતિકારને નબળો પાડી શકે. કયું યોગ્ય છે?

(અ) માત્ર નિવેદન ૨
(બ) બંને નિવેદન યોગ્ય છે
(ક) બંને અયોગ્ય છે
(ડ) માત્ર નિવેદન ૧

જવાબ : (બ) બંને નિવેદન યોગ્ય છે

સમજૂતી : ચેપ અને કુપોષણ એકબીજાને વધારી શકે છે. તેથી યોગ્ય આહાર, સ્વચ્છતા અને જરૂરી આરોગ્યસેવાને સાથે જોવાં.

---

૧૨. એક આહારમાં ઊર્જા વધારે છે, પણ ખાદ્યજૂથોની વિવિધતા ઓછી છે. કયો નિષ્કર્ષ વધુ યોગ્ય છે?

(અ) માત્ર ભોજનનો સમય બદલવાથી બધા પોષકતત્ત્વ પૂરાં થાય
(બ) ઊર્જા વધારે હોવાથી કોઈ પોષકતત્ત્વની ઉણપ થઈ શકે નહીં
(ક) મેદવૃદ્ધિનું જોખમ અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વની ઉણપ સાથે હોઈ શકે
(ડ) દેખાતું વજન વધારે હોય એટલે આહાર સંતુલિત જ છે

જવાબ : (ક) મેદવૃદ્ધિનું જોખમ અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વની ઉણપ સાથે હોઈ શકે

સમજૂતી : કુલ ઊર્જા અને બધા પોષકતત્ત્વોની પૂરતી ઉપલબ્ધતા એક જ બાબત નથી. આહારમાં ગુણવત્તા અને વિવિધતા પણ જરૂરી છે.

પૂરક પોષણ અને આહારની સમજ

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧૩. સ્થાનિક ઓછા ખર્ચના ભોજનમાં પોષણ સુધારવા કયો ફેરફાર વધુ યોગ્ય છે?

(અ) અનાજ સાથે કઠોળ અને ઋતુનાં શાકભાજી ઉમેરવાં
(બ) અનાજની જગ્યા માત્ર મીઠાઈથી ભરવી
(ક) ખર્ચ બચાવવા દાળ અને શાક બંને કાઢી નાખવાં
(ડ) દરેક દિવસે માત્ર એક પદાર્થનો જથ્થો વધારવો

જવાબ : (અ) અનાજ સાથે કઠોળ અને ઋતુનાં શાકભાજી ઉમેરવાં

સમજૂતી : ખાધજૂથોની વિવિધતા અને અનાજ-કઠોળનું સંયોજન ખર્ચને ધ્યાનમાં રાખીને પોષણ સુધારવામાં મદદ કરે છે.

---

૧૪. આંગણવાડીમાં પૂરક પોષણનો યોગ્ય અર્થ કયો?

(અ) શિશુનું સ્તનપાન તરત બંધ કરાવવાનો કાર્યક્રમ
(બ) ઘરના આહારની ખામી પૂરી કરવામાં મદદરૂપ વધારાનો આહાર
(ક) દરેક બાળક માટે એકસરખો ઉપચારાત્મક આહાર
(ડ) ઘરમાં અપાતું ભોજન બંધ કરાવવાની વ્યવસ્થા

જવાબ : (બ) ઘરના આહારની ખામી પૂરી કરવામાં મદદરૂપ વધારાનો આહાર

સમજૂતી : પૂરક પોષણ ઘરના આહારમાં ઉમેરો છે. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે સ્તનપાન અને ઘરના ભોજનનું મહત્વ ચાલુ રહે છે.

---

૧૫. બાળકની પોષણસ્થિતિની દેખરેખ માટે કઈ નોંધ વધુ ઉપયોગી છે?

(અ) એક વખતનું વજન અને ત્યારબાદ નોંધ બંધ
(બ) એક દિવસની ભૂખ અંગે પડોશીનો મત
(ક) ફક્ત બાળકના કપડાંનું માપ
(ડ) યોગ્ય રીતે લેવાયેલાં નિયમિત માપ અને વૃદ્ધિનો પ્રવાહ

જવાબ : (ડ) યોગ્ય રીતે લેવાયેલાં નિયમિત માપ અને વૃદ્ધિનો પ્રવાહ

સમજૂતી : નિયમિત માપથી ફેરફાર વહેલો ઓળખી શકાય છે. માપમાં ભૂલ હોય તો પહેલાં તેની ખાતરી કરવી અને જરૂર મુજબ વધુ મૂલ્યાંકન કરવું.

---

૧૬. આહાર સુધારવાનો સંદેશ આપતાં કયું ઉદાહરણ વધુ વ્યવહારુ છે?

(અ) પરિવારના ઉપલબ્ધ અનાજ-કઠોળથી ભોજનમાં સુધારો બતાવવો
(બ) દરેક પરિવારે મોંઘો તૈયાર આહાર જ લેવો
(ક) બધાને એક જ લખેલી યાદી સમજાવ્યા વગર આપવી
(ડ) વપરાતા સ્થાનિક ખોરાકનો ઉલ્લેખ ટાળવો

જવાબ : (અ) પરિવારના ઉપલબ્ધ અનાજ-કઠોળથી ભોજનમાં સુધારો બતાવવો

સમજૂતી : પરિવારની ઉપલબ્ધતા, ટેવ અને ખર્ચ સાથે જોડાયેલો સંદેશ અમલમાં મૂકવો સરળ બને છે. સમજ અને સંવાદ પોષણશિક્ષણનો ભાગ છે.
