

## অধ্যায়-১২ : খাদ্যের পরিপাক ও খাদ্য পরিকল্পনা

২৪৭. অধিকাংশ গৃহীত খাদ্যের রাসায়নিক গঠন কীরূপ? (জান)

- ক সরল প্রকৃতির                      খ জটিল প্রকৃতির  
গ মৌলিক প্রকৃতির                    ঘ যৌগিক প্রকৃতির

২৪৮. নিচের কোন খাদ্য উপাদানটি দেহে সরাসরি কাজে লাগে? (জান)

- ক স্টার্চ                                      খ প্রোটিন  
গ গ্লুকোজ                                ঘ স্নেহ

২৪৯. ভাতের প্রধান পুষ্টি উপাদান কী? (জান)

- ক গ্লুকোজ                                খ সেলুলোজ  
গ ফ্রুক্টোজ                              ঘ স্টার্চ

২৫০. খাওয়ার পর স্টার্চ ভেঙে কীসে পরিণত হয়?

- ক গ্লুকোজ                                খ গ্রাইকোজেন  
গ গ্লিসারল                                ঘ গ্যালাকটোজ

২৫১. প্রোটিন ভেঙে কীসে পরিণত হয়? (অনুধাবন)

- ক অ্যামোনিয়া                        খ অ্যামাইনো এসিড  
গ অ্যামাইলো পেকটিন              ঘ অ্যামাইলেজ

২৫২. খাদ্যের পরিপাক ক্রিয়া শেষ হয় কোন অংশে?

- ক পাকস্থলী                                খ ক্ষুদ্রান্ত্র  
গ বৃহদন্ত্র                                ঘ গলবিল

২৫৩. সকল খাদ্যের পরিপাক ক্রিয়া কীসের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়? (অনুধাবন)

- ক রেচনতন্ত্রের                        খ পরিপাকতন্ত্রের  
গ স্নায়ুতন্ত্রের                        ঘ শ্বসনতন্ত্রের

২৫৪. খাদ্য শক্তির প্রধান উৎস কোনটি? (জান)

- ক প্রোটিন                                খ ফ্যাট  
গ ভিটামিন                                ঘ কার্বোহাইড্রেট

২৫৫. কোনটি সরাসরি রক্তে বিপ্রেষিত হতে পারে?

- ক মনোস্যাকারাইড                    খ ডাইস্যাকারাইড  
গ পলিস্যাকারাইড                    ঘ ট্রাইস্যাকারাইড

২৫৬. পলিস্যাকারাইড ভেঙে প্রথমে কী উৎপন্ন হয়?

- ক ফ্যাট এসিড                        খ কার্বোহাইড্রেট  
গ মনোস্যাকারাইড                    ঘ ডাইস্যাকারাইড

২৫৭. টায়ালিন কোথায় কার্বোহাইড্রেটের পরিপাক ঘটায়? (প্রয়োগ)

- ক ক্ষুদ্রান্ত্রে                                খ বৃহদন্ত্রে  
গ পাকস্থলীতে                            ঘ মুখ বিবরে

২৫৮. অগ্ন্যাশয় রসের কোন এনজাইম ফ্যাট পরিপাকে অংশ নেয়? (অনুধাবন)

- ক লাইপেজ ও এস্টারেজ  
খ সুক্রেজ ও লাইপেজ  
গ এস্টারেজ ও লেসিথিনেজ  
ঘ জিলেটিনেজ ও সুক্রেজ

২৫৯. পরিপাকের জন্যে অপরিহার্য এনজাইমসমূহ অবস্থিত— (অনুধাবন)

- i. লালারসে                              ii. পাচকরসে  
iii. আন্ত্রিকরসে

নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii                                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                                    ঘ i, ii ও iii

২৬০. কত বছরের শিশুদের কিশোর কিশোরী বলা হয়? (জান)

- ক ৭-১৩ বছর                            খ ১১-১৬ বছর  
গ ১০-১৮ বছর                        ঘ ১৫-২০ বছর

২৬১. হাড়ের বর্ধনের জন্যে প্রতিদিন কত মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম প্রয়োজন? (জান)

- ক ১৪০                                        খ ১৫০  
গ ১৬০                                        ঘ ১৭০

২৬২. কিশোর বয়সে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি থাকলে পরবর্তী জীবনে কোন রোগের সম্ভাবনা দেখা দেয়? (জান)

- ক রিকেটস                                খ অস্টিওপোরোসিস  
গ গলগড়                                ঘ অ্যানিমিয়া

২৬৩. একজন কিশোরীর প্রতিদিন কত পরিবেশন প্রোটিন জাতীয় খাদ্য প্রয়োজন? (জান)

- ক ২-৩                                        খ ৩-৪  
গ ৪-৫                                        ঘ ৫-৬

২৬৪. কিশোর বয়সে চাহিদা বৃদ্ধি পায়— (অনুধাবন)

- i. ক্যালসিয়ামের                      ii. লৌহের  
iii. জিংকের

নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii                                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                                    ঘ i, ii ও iii

অনুচ্ছেদটি পড়ো এবং ২৬৫ ও ২৬৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:  
বুনী নবম শ্রেণির ছাত্রী। সে দিন দিন রোগাটে হয়ে যাচ্ছে। তার মা তাকে পুষ্টিবিদের কাছে নিলেন। পুষ্টিবিদ তাকে বেশি করে মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ফলমূল খেতে বললেন।

২৬৫. বুনীর যে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পেয়েছে তা হলো— (প্রয়োগ)

- i. প্রোটিন                                ii. ভিটামিন বি<sub>১২</sub>  
iii. ফলিক এসিড

নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii                                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                                    ঘ i, ii ও iii

২৬৬. বুনীর রোগাটে হওয়ার কারণ— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. প্রয়োজন অনুপাতে খাদ্য গ্রহণ করে না  
ii. প্রোটিনের চাহিদা পূরণ হয় না  
iii. দৈনিক ক্যালরি চাহিদা ঠিকমতো পূরণ হয় না

নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii                                      খ i ও iii  
গ ii ও iii                                    ঘ i, ii ও iii