

ত্রয়োদশ অধ্যায়: খাদ্য ও পুষ্টি

পাঠ-১: পুষ্টি, পুষ্টিমান ও খাদ্য উপাদান।
পৃষ্ঠা-১১৪

১. কোনটি খাদ্যের মূল উৎস? (সি. বো. ২০১৫)
ক) সূর্য খ) শর্করা
গ) সজীব দেহ ঘ) স্নেহ
২. যে জৈব উপাদান জীবের দেহ গঠন, শক্তি উৎপাদনে ব্যবহৃত হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক) পুষ্টি খ) খাদ্য
গ) আমিষ ঘ) শ্বেতসার
৩. খাদ্যের পুষ্টিদ্রব্য মুখ্যত কয়টি কাজ করে? (জ্ঞান)
ক) ৫ খ) ৪
গ) ৩ ঘ) ২
৪. পুষ্টি কী? (জ্ঞান) / গভঃ ন্যাঃরেটরী হাই স্কুল, বুলনা।
ক) খাদ্য খ) এক প্রকার শর্করা
গ) একটি প্রক্রিয়া ঘ) জৈব যৌগ
৫. সিম্ব চালে কী পরিমাণ শ্বেতসার থাকে? (জ্ঞান)
ক) ৭১% খ) ৭৩%
গ) ৭৪% ঘ) ৭৯%
৬. সিম্ব চাল কোন জাতীয় পদার্থ? (জ্ঞান)
ক) ভিটামিন খ) স্নেহ
গ) আমিষ ঘ) শ্বেতসার
৭. ১০০ গ্রাম চাল থেকে কত কিলোক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
ক) ৩৩৫ - ৩৪০ খ) ৩৪০ - ৩৪৫
গ) ৩৪৫ - ৩৪৯ ঘ) ৩৪৯ - ৩৫৫
৮. বিশুদ্ধ খাদ্য কোনটি? (সি. বো. ২০১৫; ক. বো. ২০১৫)
ক) দুধ খ) ডিম
গ) পেয়ারা ঘ) চিনি
৯. বিশুদ্ধ খাদ্যে কয়টি উপাদান থাকে? (জ্ঞান)
ক) ১ খ) ২
গ) ৩ ঘ) ৪
১০. কোনটিতে শর্করা ছাড়া অন্য কোনো উপাদান নাই? (জ্ঞান)
ক) ডিম খ) দুধ
গ) চিনি ঘ) মাছ
১১. উপাদান অনুযায়ী খাদ্যবস্তু কয়ভাবে বিভক্ত (জ্ঞান)
ক) ৩ খ) ৪
গ) ৫ ঘ) ৬
১২. কোনটি দেহে তাপের সমতা রক্ষা করে? (অনুধাবন)
ক) খনিজ লবণ খ) ভিটামিন
গ) স্নেহ ঘ) পানি
১৩. কোন খাদ্য উপাদানটি দেহের বিভিন্ন জৈবিক প্রক্রিয়ায় অংশ নেয়? (জ্ঞান)
ক) আমিষ খ) ভিটামিন
গ) খনিজ লবণ ঘ) পানি
১৪. খাদ্য মানবদেহের— (প্রয়োগ)
i. শক্তি যোগায়
ii. পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে
iii. তাপশক্তি উৎপন্ন করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৫. খাদ্যই জীবকে জীবনীশক্তি প্রদান করে। জীবনীশক্তি বলতে যা বুঝায়— (সি. বো. ২০১৫)
i. দৈহিক শক্তি ii. প্রজনন
iii. রোগ প্রতিরোধ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i খ) ii
গ) iii ঘ) i ও ii
[বি.দ্র: সঠিক উত্তর i ও iii]
১৬. খাদ্যের জৈব উপাদান— (অনুধাবন)
i. জীবের দেহ গঠন করে
ii. শক্তি উৎপাদন করে
iii. বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭. আমরা খাদ্য পাই— (অনুধাবন)
i. জৈব পদার্থ থেকে
ii. উদ্ভিদ থেকে
iii. প্রাণী থেকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৮. খাদ্যের পুষ্টি উপাদান মূলত দেহের— (প্রয়োগ)
i. ক্ষয়পূরণ ও রক্ষণাবেক্ষণ করে
ii. তাপশক্তি ও কর্মশক্তি প্রদান করে
iii. রোগ প্রতিরোধ করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৯. শোষণের পর খাদ্য উপাদানগুলো দেহে— (অনুধাবন)
i. কোষের ক্ষয়পূরণ করে
ii. নতুন কোষ সৃষ্টি করে
iii. তাপ উৎপাদন করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২০. সিম্ব চালে বিদ্যমান উপাদানগুলো হলো— (অনুধাবন) / ঠাকুরগাঁও সরকারি বালক উচ্চ বিদ্যালয়।
i. শ্বেতসার ও আমিষ ii. আমিষ ও ভিটামিন
iii. খনিজ লবণ ও ভিটামিন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১. দেহে শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করে— (অনুধাবন)

i. শর্করা ii. আমিষ

iii. স্নেহ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii

গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে এবং ২২ ও ২৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

প্রাণীর বেঁচে থাকার জন্যে প্রয়োজন খাদ্যের। এ খাদ্য একটি নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরিপাক হয় এবং জটিল খাদ্য উপাদানগুলো ভেঙে সরল উপাদানে পরিণত হয়।

২২. উদ্ভীপকের খাদ্য পরিপাকের প্রক্রিয়াটির নাম কী?

(অনুধাবন) / স্বরূপকারী কলেজিয়েট একাডেমী, পিরোজপুর।

ক শ্বসন খ রেচন

গ পুষ্টি ঘ বিপাক

২৩. উপরের প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে— (প্রয়োগ) / স্বরূপকারী

কলেজিয়েট একাডেমী, পিরোজপুর।

i. ক্ষয়প্রাপ্ত কোষের পুনঃগঠন হয়

ii. দেহের নতুন কোষ তৈরি হয়

iii. বংশবৃদ্ধি হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii

গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-২ ও ৩: শর্করা ও আমিষ | পৃষ্ঠা-১১৫

২৪. চিড়া, মুড়ি কোন জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)

ক প্রোটিন খ শর্করা

গ খনিজ লবণ ঘ ভিটামিন

২৫. মুকোজ কোন ধরনের খাদ্য উপাদান? (অনুধাবন)

ক সরল শর্করা খ আমিষ

গ স্নেহ ঘ ভিটামিন

২৬. মানুষের শরীরে কত গ্রাম কার্বাইড্রেট জমা থাকতে

পারে? [বি. বো. ২০১৫; চ. বো. ২০১৪]

ক ৫০০ — ৬০০ খ ৩০০ — ৪০০

গ ২০০ — ৩০০ ঘ ১০০ — ২০০

২৭. ১ গ্রাম শর্করা কত কিলোক্যালরি তাপ উৎপন্ন করে?

(জ্ঞান)

ক ৩ খ ৪

গ ৫ ঘ ৬

২৮. রহিমের বয়স ৩৫ বছর, দৈনিক তার কত গ্রাম

শর্করার প্রয়োজন? [রা. বো. ২০১৫]

ক ৪.৬ খ ৪৬

গ ১৩৮ ঘ ১৬১

[বি. দ্র: প্রশ্নে রহিমের বয়স না হয়ে রহিমের ওজন

হবে]

২৯. একজন ৬০ কেজি ওজনের পুরুষ মানুষের দৈনিক

শর্করার গড় চাহিদা কত? (জ্ঞান)

ক ২৪০ গ্রাম খ ২৬৭ গ্রাম

গ ২৭৬ গ্রাম ঘ ৩০০ গ্রাম

৩০. একটা টেস্টিউবে ভাতের মাড় পানিসহ মিশিয়ে কয়েক ফোঁটা আয়োডিন মেশালে মিশ্রণটি কী বর্ণ ধারণ করবে? (জ্ঞান)

ক লাল খ হলুদ

গ নীল ঘ কালো

৩১. অ্যামাইনো এসিড কত প্রকার? (জ্ঞান)

ক ২২ খ ২৪

গ ৩০ ঘ ৩২

৩২. কোন রোগ হলে শিশুর ডায়রিয়া হয়, শরীরে পানি আসে এবং পেট বড় হয়? (অনুধাবন)

ক কোয়াশিয়রকর খ মেরাসমাস

গ বেরিবেরি ঘ স্কার্ভি

৩৩. কত ক্যালরিতে ১ কিলোক্যালরি হয়? (জ্ঞান)

ক ১০০ খ ১০০০

গ ১২০০ ঘ ২০০০

৩৪. শর্করা বা শ্বেতসারের কাজ কোনটি? (জ্ঞান)

ক তাপ উৎপাদন খ ক্ষয়পূরণ

গ শক্তি সঞ্চার ঘ শক্তি উৎপাদন

৩৫. নিচের কোনটি সহজপাচ্য? (জ্ঞান)

ক শর্করা খ আমিষ

গ স্নেহ ঘ খনিজ লবণ

৩৬. সকল শর্করা জাতীয় খাদ্যে কয়টি মৌলিক উপাদান রয়েছে? (জ্ঞান)

ক ২ খ ৩

গ ৪ ঘ ৫

৩৭. একটি মাত্র কার্বন দ্বারা গঠিত শর্করাকে কী বলে? (জ্ঞান)

ক পলিস্যাকারাইড খ ডাইস্যাকারাইড

গ ট্রাইস্যাকারাইড ঘ মনোস্যাকারাইড

৩৮. মানবদেহে পুষ্টির জন্য কোন ধরনের শর্করা বেশি প্রয়োজন? (জ্ঞান)

ক জটিল খ সরল

গ কঠিন ঘ যৌগিক

৩৯. শর্করার কোন উপাদানটি রক্তের মাধ্যমে সারা দেহে ছড়িয়ে পড়ে? (জ্ঞান)

ক মুকোজ খ ফ্রুকটোজ

গ গ্যালাকটোজ ঘ মলটোজ

৪০. মানবদেহে জমাকৃত ৩০০-৪০০ গ্রাম শর্করা থেকে কত কিলোক্যালরি তাপ উৎপন্ন হতে পারে? (প্রয়োগ)

ক ৮০০-১২০০ খ ৯০০-১২০০

গ ১২০০-১৬০০ ঘ ১৫০০-১৯০০

৪১. রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে গেলে কোন ক্রিয়ার সমস্যা হয়? [বি. বো.] (জ্ঞান)

ক শ্বসন খ শোষণ

গ বিপাক ঘ পরিপাক

৪২. রক্তে শর্করার মাত্রা কম হলে কোন রোগের লক্ষণ দেখা যায়? (জ্ঞান)

ক) মেরাসমাস খ) কোয়াশিয়রকর

গ) হাইপোগ্লাইমিয়ার ঘ) স্কার্ভি

৪৩. কোনটি এমাইনো এসিডের জটিল যৌগ? [স. বো. ২০১৫]

ক) শর্করা খ) আমিষ

গ) চর্বি ঘ) পানি

৪৪. আমিষে নাইট্রোজেন থাকে— [স. বো. ২০১৫: ৫. বো. ১৪; য. বো. ১৪]

ক) ১১% খ) ১৬%

গ) ২১% ঘ) ২৬%

৪৫. একমাত্র কোন জাতীয় খাদ্য দেহে নাইট্রোজেন সরবরাহ করে? (জ্ঞান)

ক) শর্করা খ) খনিজ লবণ

গ) আমিষ ঘ) স্নেহ

৪৬. আমিষ পরিপাক হয়ে কীসে পরিণত হয়? (জ্ঞান)

ক) নাইট্রিক এসিড খ) সাইট্রিক এসিড

গ) অ্যামাইনো এসিড ঘ) ফ্যাটি এসিড

৪৭. অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিডগুলো আমরা কী থেকে পাই? (জ্ঞান)

ক) অগ্ন্যাশয় খ) খাদ্য

গ) পাকস্থলী ঘ) পিত্তথলী

৪৮. যে আমিষের শতকরা ১০০ ভাগই দেহে শোষিত হয় এবং বৃন্দ্বি ও ক্ষয়পূরণে কাজ করে তার সহজপাচ্যতার গুণক কত? (প্রয়োগ)

ক) $\frac{1}{8}$ খ) $\frac{1}{2}$

গ) $\frac{6}{8}$ ঘ) ১

৪৯. নিচের কোনটির সহজপাচ্যতার গুণক ১? (জ্ঞান)

ক) মাছ খ) মাংস

গ) ডিম ঘ) তেল

৫০. কোন ধরনের খাদ্যের অভাবে মেরাসমাস রোগ হয়? [স. বো. ২০১৫]

ক) স্নেহ খ) আমিষ

গ) শর্করা ঘ) পেয়ারা

৫১. কোন রোগ হলে শরীর ক্ষীণ হয়ে অস্থিচর্মসার হয় এবং শরীরের ওজন হ্রাস পায়? (জ্ঞান)

ক) কোয়াশিয়রকর খ) মেরাসমাস

গ) স্কার্ভি ঘ) বেরিবেরি

৫২. আমিষের অভাব হলে কী হয়? [স. বো. ১৪]

ক) দেহের ওজন বেড়ে যায়

খ) দাঁতের মাড়ি ফুলে যায়

গ) পঁজরের হাড় বেকে যায়

ঘ) কোয়াশিয়রকর রোগ হয়

৫৩. একজন মানুষের দেহে শর্করার চাহিদা নির্ভর করে— (প্রয়োগ)

i. বয়সের ওপর

ii. দেহের ওজনের ওপর

iii. হজমের মাত্রার ওপর

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৪. সম্পূর্ণটাই দেহে বৃন্দ্বি ও ক্ষয়পূরণে কাজ করে— (অনুধাবন)

i. সামুদ্রিক মাছ ii. মায়ের দুধ

iii. ডিম

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৫. আমিষের গঠনে থাকে— (অনুধাবন)

i. কার্বন ও হাইড্রোজেন

ii. সালফার ও নাইট্রোজেন

iii. অক্সিজেন ও ক্লোরিন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৬. আমিষ বা প্রোটিনের কাজ— (অনুধাবন)

i. ক্ষয়পূরণ

ii. বৃন্দ্বি সাধন

iii. তাপ উৎপাদন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৭. দেহে অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিডের অভাব ঘটলে— (অনুধাবন)

i. বমি বমি ভাব হয়

ii. মূত্রে জৈব এসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়

iii. দেহে নাইট্রোজেনের ভারসাম্য বজায় থাকে না

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৮. আমিষের অভাবজনিত রোগ হলো— [স. বো. ১৪]

i. মেরাসমাস

ii. স্কার্ভি

iii. কোয়াশিয়রকর

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৯. মেরাসমাস রোগের লক্ষণ হলো— (প্রয়োগ)

i. পেট বড় হওয়া

ii. দেহের বৃন্দ্বি বন্ধ হওয়া

iii. ত্বক খসখসে হয়ে ঝুলে পড়া

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii

গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৬০. প্রোটিনের অভাবে বয়স্কদের— (প্রয়োগ)

- রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়
- রক্তস্রবতা দেখা দেয়
- পেট বড় হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ৬১ ও ৬২ প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

আদ্রিতা ঝাল ও মিষ্টি খেতে খুব পছন্দ করে। কিন্তু ভিটামিন 'সি' জাতীয় কোনো খাবার তার পছন্দ নয়। ফলে সবসময় তার একজিমা এবং চামড়া খসখসে থাকে।

৬১. মিষ্টিতে কোন প্রকারের খাদ্য উপাদান আছে? (১০ বো. ২০১৪)

- ক আমিষ খ শ্বেতসার
গ প্রোটিন ঘ স্নেহ

৬২. কোন ভিটামিনের কারণে একজিমা হয়? (১০ বো. ২০১৪)

- ক ভিটামিন এ খ ভিটামিন বি
গ ভিটামিন সি ঘ ভিটামিন ডি

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ৬৩ ও ৬৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

অমিত প্রায়ই পেটের সমস্যায় ভোগে। ডাক্তারের শরনাপন্ন হলে ডাক্তার অমিতকে বলল স্নেহ, আমিষ ও এক প্রকার সহজপাচ্য খাদ্য খাওয়া একান্ত প্রয়োজন।

৬৩. উদ্দীপকের সহজপাচ্য খাদ্যটি কী? (অনুধাবন)

- ক খনিজ লবণ খ ভিটামিন
গ শর্করা ঘ প্রোটিন

৬৪. ডাক্তার অমিতকে উদ্দীপকের সহজে হজমযোগ্য খাদ্যটি খাওয়ার জন্য বলল কারণ এটি— (উচ্চতর দক্ষতা)

- খুব কম সময়ে তাপ উৎপন্ন করে
- তাড়াতাড়ি শক্তি উৎপন্ন করে
- দেহ গঠনে সাহায্য করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ৬৫ ও ৬৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

ইমরানের ওজন ৭০ কেজি এবং প্রতি কিলোগ্রাম ওজনের জন্য শর্করার প্রয়োজন ৪.৬ গ্রাম।

৬৫. ইমরানের প্রতিদিন কত গ্রাম শর্করার প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

- ক ২৭৬ খ ২৪৭
গ ৩২২ ঘ ৩২৬

৬৬. ইমরানের দেহে প্রতিদিন কত কিলোক্যালরি তাপ প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

- ক ৩২২ খ ৬৩৬
গ ১১৮৮ ঘ ১২৮৮

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ৬৭ ও ৬৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

সুমনের বয়স ৩০ বছর এবং তার দেহের ওজন ৫০ কেজি। দেহের চাহিদা অনুসারে সে খাবার খায়।

৬৭. একজন পূর্ণ বয়স্ক মানুষের দেহের প্রতি কেজি ওজনের জন্য দৈনিক কত গ্রাম শর্করা প্রয়োজন? (সি.বো. ১৪)

- ক ৪ খ ৪.৬
গ ৪৬ ঘ ৪৬০

৬৮. সুমনের দৈনিক কত গ্রাম শর্করা প্রয়োজন? (সি.বো. ১৪)

- ক ১৩৮ খ ২০০
গ ২৩০ ঘ ১৫০০

নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৬৯ ও ৭০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

রিফাত দীর্ঘদিন যাবৎ অপুষ্টিতে ভুগছে। ডাক্তারের নিকট গেলে ডাক্তার বললেন শর্করার পরিমাণ কমে গিয়ে এক বিশেষ ধরনের রোগ হয়েছে।

৬৯. রিফাতের রোগের নাম কী? (প্রয়োগ)

- ক স্কার্ভি খ হাম
গ হাইপোগ্লাইসেমিয়া ঘ মেরাসমাস

৭০. উদ্দীপকের রোগটির লক্ষণ হলো— (প্রয়োগ)

- বমি বমি ভাব
- ওজন হ্রাস পায়
- চামড়া খসখসে হয়ে বুলে পড়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

★ পাঠ-৪ ও ৫: স্নেহ পদার্থ | পৃষ্ঠা ১১৭

৭১. খাদ্যের কোন উপাদানকে শক্তি উৎপাদনকারী উপাদান বলা হয়? (জ্ঞান)

- ক শর্করা খ আমিষ
গ স্নেহ ঘ ভিটামিন

৭২. স্নেহ পদার্থে বেশি পরিমাণে থাকে কোন উপাদানগুলো? (জ্ঞান)

- ক কার্বন, হাইড্রোজেন, নাইট্রোজেন
খ কার্বন, হাইড্রোজেন, সালফার
গ কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন
ঘ কার্বন, হাইড্রোজেন, ফসফরাস

৭৩. কোন উপাদান ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারলের সমন্বয়ে গঠিত? (জ্ঞান)

- ক স্নেহ খ আমিষ
গ ভিটামিন ঘ খনিজ লবণ

৭৪. কোনটি থেকে ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারল উৎপন্ন হয়? (সি.বো. ১৪)

- ক আমিষ খ চর্বি
গ খনিজ লবণ ঘ শর্করা

৭৫. ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারল কীসের মাধ্যমে শোষিত হয়? (জ্ঞান) / গাইবান্ধা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়

- ক খাদ্যানালি খ বৃহদন্ত্র
গ লসিকানালি ঘ ডিওডেনাম

৭৬. স্নেহ পদার্থে কত প্রকার চর্বি জাতীয় এসিড পাওয়া যায়? (জ্ঞান)

- ক) ১৫ খ) ১৮
গ) ২০ ঘ) ২৪

৭৭. চর্বি জাতীয় এসিড কয় প্রকার? (জ্ঞান)

- ক) ২ খ) ৪
গ) ৬ ঘ) ৮

৭৮. অত্যাবশ্যকীয় চর্বিজাতীয় এসিডের অভাবে শিশুদের কী রোগ হয়? (সি.বো. ২০১৫)

- ক) রিকেটস খ) একজিমা
গ) রক্তশূন্যতা ঘ) কোয়াশিয়রকর

৭৯. দেহের কোন অংশে চর্বি জাতীয় এসিড তৈরি হয়? (জ্ঞান)

- ক) অগ্ন্যাশয়ে খ) পিত্তে
গ) যকৃতে ঘ) পাকস্থলিতে

৮০. সিন্থ চালে শতকরা কতভাগ স্নেহপদার্থ থাকে? (সি.বো. ২০১৫)

- ক) ৬% খ) ২০%
গ) ৫৯% ঘ) ৭৯%

৮১. বিপাক ক্রিয়া চালানোর জন্য যে শক্তি প্রয়োজন তাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) মৌল বিপাক খ) যৌগ বিপাক
গ) বিপাকীয় শক্তি ঘ) মৌল শক্তি

৮২. কোনটি দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে? (অনুশীলনী-১)

- ক) পানি খ) ভিটামিন
গ) স্নেহ পদার্থ ঘ) খনিজ লবণ

৮৩. খাদ্য থেকে আমাদের দেহের ভেতর যে তাপ উৎপাদিত হয় তা কোন এককে প্রকাশ করা হয়? (জ্ঞান)

- ক) ক্যালরি খ) সেন্টিগ্রেড
গ) ফারেনহাইট ঘ) জুল/সেকেন্ড

৮৪. খাদ্যে তাপশক্তি পরিমাপের একক কোনটি? (জ্ঞান)

- ক) ক্যালরি খ) থার্মোমিটার
গ) কিলোক্যালরি ঘ) কিলোজুল

৮৫. আমাদের দেহে কয়ভাবে শক্তি ব্যয় হয়? (জ্ঞান)

- ক) ১ খ) ২
গ) ৩ ঘ) ৪

৮৬. এক গ্রাম চর্বি থেকে আমরা কতটুকু শক্তি পাই? (সি.বো. ২০১৫)

- ক) ৯ কিলোক্যালরী খ) ১৫ কিলোক্যালরী
গ) ১৮ কিলোক্যালরী ঘ) ২৮ কিলোক্যালরী

৮৭. একজন লোকের দৈনিক কী পরিমাণ শক্তি দরকার তা কয়টি বিষয়ের ওপর নির্ভর করে? (অনুধাবন)

- ক) দুইটি খ) তিনটি
গ) চারটি ঘ) পাঁচটি

৮৮. ৮০ ক্যালরি শক্তি উৎপাদনে কি পরিমাণ আমিষ প্রয়োজন? (সি.বো. ২০১৫)

- ক) ১০ গ্রাম খ) ১৫ গ্রাম

গ) ২০ গ্রাম ঘ) ২৫ গ্রাম

৮৯. ১০ গ্রাম আমিষ থেকে কত কিলোক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়? (সি.বো. ২০১৫)

- ক) ১০ কিলোক্যালরি খ) ২০ কিলোক্যালরি
গ) ৪০ কিলোক্যালরি ঘ) ৯০ কিলোক্যালরি

৯০. ৪ গ্রাম আমিষে কত শক্তি পাওয়া যায়? (সি.বো. ১৪; ঘ. বো. ১৪)

- ক) ১৬ কিলোক্যালরি খ) ১২ কিলোক্যালরি
গ) ৮ কিলোক্যালরি ঘ) ৪ কিলোক্যালরি

৯১. ২০০ গ্রাম শর্করা থেকে কত ক্যালরি তাপ পাওয়া যায়? (ঘ.বো. ১৪)

- ক) ২০০ খ) ৪০০
গ) ৬০০ ঘ) ৮০০

৯২. মানবদেহে ১ গ্রাম আমিষ থেকে কত কিলোক্যালোরি শক্তি উৎপন্ন হয়? (সি.বো. ১৪)

- ক) ২ খ) ৩
গ) ৪ ঘ) ৫

৯৩. আমাদের দেহে তাপ উৎপন্ন হয়—(অনুধাবন)

- i. আমিষ থেকে ii. পানি থেকে
iii. স্নেহ থেকে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৪. স্নেহ পদার্থ পরিপাক হয়ে পরিণত হয়—(প্রয়োগ)

- i. ফ্যাটি এসিডে ii. গ্লিসারলে
iii. গ্লাইকোজেনে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৫. অসম্পূর্ণ চর্বি জাতীয় এসিড বেশি পাওয়া যায়—(অনুধাবন)

- i. সয়াবিন তেলে ii. তিলের তেলে
iii. ভুট্টার তেলে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৬. উৎকৃষ্টতর স্নেহজাতীয় খাদ্য—(অনুধাবন)

- i. মেয়নিজ ii. ডালডা
iii. কাসুন্দি
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৭. স্নেহবহুল খাদ্য—(অনুধাবন)

- i. মাংস ii. পনির
iii. বাদাম
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৮. ৪ ক্যালরি শক্তি উৎপন্ন হয় — (অনুধাবন)

- ১ গ্রাম চর্বি থেকে
- ১ গ্রাম আমিষ থেকে
- ১ গ্রাম শর্করা থেকে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯৯. ভিটামিনের উৎস হল — (অনুধাবন)

- গাছের সবুজ পাতা
- হলুদ ও সবুজ বর্ণের সবজি
- ফল ও বীজ

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১০০. প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন-এ পাওয়া যায় — (অনুধাবন)

- মাছের তেল থেকে
- প্রাণীজ স্নেহে
- পেয়ারাতে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i খ) i ও ii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১০১. ক্যারোটিন সমৃদ্ধ শাকসবজি হল — (অনুধাবন)

- পালংশাক, পুইশাক
- লালশাক, টমেটো
- গাজর, মিষ্টিকুমড়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ো এবং ১০২ ও ১০৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

রিনার পরিবার সয়াবিন তেল, সূর্যমুখী তেল, সরিষার তেল বেশি পছন্দ করায় পরিবারের সকল সদস্যরা মোটামুটি সুস্থ।

১০২. উদ্ভীপকের খাদ্যে কোন জাতীয় এসিড থাকে? (অনুধাবন)

- ক) সম্পৃক্ত খ) অসম্পৃক্ত
গ) সমসত্ত্ব ঘ) অসমসত্ত্ব

১০৩. রিনার পরিবারে ব্যবহৃত স্নেহজাতীয় খাদ্যের কাজ — (উচ্চতর দক্ষতা)

- দেহের জন্য উপকারী
- উৎকৃষ্টতর খাদ্য তৈরি করে
- দেহ গঠনে সাহায্য করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের উদ্ভীপকটি পড়ো এবং ১০৪ ও ১০৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

অনল ও তমাল দুই ভাই। অনল ফ্যাক্টরিতে কাজ করে এবং তমাল ইটের কারখানায় কাজ করে। অনল ও তমালের দেহের শক্তি ব্যয়িত হয় দুইভাবে এবং দুই ভাইয়ের দৈনিক তাপশক্তির প্রয়োজন নির্ভর করে দেহের কতগুলো বৈশিষ্ট্যের ওপর।

১০৪. দুই ভাইয়ের দেহের শক্তি ব্যয় হয় — (প্রয়োগ)

- দেহের অভ্যন্তরীণ কাজে
- পরিশ্রমের কাজে
- অক্সিজেন গ্রহণে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১০৫. অনল ও তমালের তাপশক্তির প্রয়োজন নির্ভর করে — (উচ্চতর দক্ষতা)

- তাদের বয়সের ওপর
- দৈহিক উচ্চতার ওপর
- দৈহিক ওজনের ওপর

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

★★ পাঠ-৬: খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন | পৃষ্ঠা ১১৯

১০৬. মলা ও টেলা মাছে কোন ভিটামিন প্রচুর পরিমাণে থাকে? (জ্ঞান)

- ক) এ খ) সি
গ) ডি ঘ) ই

১০৭. কোন ধরনের খাদ্য উপাদান জৈব রাসায়নিক বিক্রিয়ায় উদ্ভীপনা যোগায়? / ক্র. বে. ২০১৫/

- ক) পানি খ) শর্করা
গ) আমিষ ঘ) ভিটামিন

১০৮. কোন ফলে ভিটামিন 'এ' থাকে? / য. বে. ২০১৫/

- ক) পেঁপে খ) আম
গ) কাঁঠাল ঘ) সব কয়টি

১০৯. স্নেহ জাতীয় পদার্থে অদ্রবণীয় ভিটামিন কোনটি? (জ্ঞান)

- ক) এ খ) ডি
গ) ই ঘ) সি

১১০. সুমনের তুকে অনেকদিন যাবৎ ঘা হয়েছে, যা সহজে শুকাচ্ছেনা। সুমনের দেহে কোন ভিটামিনের অভাব রয়েছে? (অনুধাবন)

- ক) বি খ) সি
গ) ডি ঘ) ই

১১১. কোন রোগে গ্রন্থি ফুলে যায়, রক্তক্ষরণ সহজে বন্ধ হয় না, ঘা শুকাতে দেরি হয়? (জ্ঞান)

- ক) কোয়াশিয়রকর খ) জেরপথালমিয়া
গ) স্কার্ভি ঘ) বেরিবেরি

১১২. দ্রবণীয়তার গুণ অনুসারে ভিটামিন কয় প্রকার? (জ্ঞান)

- ক) ২ খ) ৩
গ) ৪ ঘ) ৬

১১৩. নিচের কোন ভিটামিন জোড়া স্নেহজাতীয় পদার্থে দ্রবণীয়? (জ্ঞান) / গভঃ ল্যাবরেটরী হাই স্কুল, বুলনা/

- ক) ভিটামিন 'এ' ও 'সি'
খ) ভিটামিন 'কে' ও 'বি'
গ) ভিটামিন 'ই' ও 'সি'
ঘ) ভিটামিন 'ডি' ও 'কে'

১১৪. কোনটি রাতকানা রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে?

(জ্ঞান)

- ক) ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল
খ) ভিটামিন 'সি' ট্যাবলেট
গ) টক জাতীয় ফল
ঘ) বিভিন্ন মাছের তেল

ক

১১৫. কোন রোগে চোখের কর্ণিয়ার আচ্ছাদন ক্ষতিগ্রস্ত হয়? (জ্ঞান)

- ক) জেরপথালমিয়া
খ) রাতকানা
গ) রিকেটস
ঘ) স্কার্ভি

ক

১১৬. নিচের কোনটি শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে? (জ্ঞান)

- ক) ভিটামিন বি ১
খ) ভিটামিন বি ২
গ) ভিটামিন বি ৬
ঘ) ভিটামিন বি ১২

গ

১১৭. নিচের কোন ভিটামিন দেহে জমা থাকে না? (জ্ঞান)

- ক) ভিটামিন এ
খ) ভিটামিন বি
গ) ভিটামিন সি
ঘ) ভিটামিন কে

গ

১১৮. কোন ভিটামিন সামান্য তাপেই নষ্ট হয়ে যায়? (জ্ঞান)

- ক) ভিটামিন 'এ'
খ) ভিটামিন 'বি'
গ) ভিটামিন 'সি'
ঘ) ভিটামিন 'ডি'

গ

১১৯. কোন ভিটামিনের অভাবে শিশুদের রিকেটস রোগ হয়? (অনুধাবন-২)

- ক) ভিটামিন এ
খ) ভিটামিন সি
গ) ভিটামিন ডি
ঘ) ভিটামিন ই

গ

১২০. অকালে দাঁত পড়ে যায় কোন ভিটামিন এর অভাবে? (চ. বো. ২০১৫)

- ক) এ
খ) বি
গ) সি
ঘ) ই

গ

১২১. কোনটি চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন? (দি. বো. ১৪)

- ক) সি
খ) ডি
গ) বি_১
ঘ) বি_{১২}

খ

১২২. ফুলের গর্ভাশয় পরিপুষ্ট হওয়ার জন্য অপরিহার্য হলো— (চ. বো. ১৪)

- i. ফুলের পরাগায়ন
ii. ফুলের নিষেক
iii. বীজের বিস্তরণ
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i
খ) ii
গ) i ও ii
ঘ) i, ii ও iii

গ

১২৩. স্নেহ জাতীয় পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন হলো—

(অনুধাবন)

- i. ভিটামিন-এ
ii. ভিটামিন-ডি
iii. ভিটামিন কে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

ঘ

১২৪. রিবোফ্লাবিন অংশ নেয়— (অনুধাবন)

- i. অ্যামাইনো এসিডের বিপাক ক্রিয়ায়
ii. ফ্যাটি অ্যাসিডের বিপাক ক্রিয়ায়
iii. কার্বোহাইড্রেটের বিপাক ক্রিয়ায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) ii ও iii
গ) i ও iii
ঘ) i, ii ও iii

ঘ

১২৫. দেহে ভিটামিনের কাজ— (প্রয়োগ)

- i. দৃষ্টি শক্তি স্বাভাবিক রাখা
ii. বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে দেহকে রক্ষা করা
iii. দেহের পুষ্টি ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করা
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) ii ও iii
গ) i ও iii
ঘ) i, ii ও iii

ঘ

১২৬. রাতকানা রোগে আক্রান্ত শিশুকে খাওয়ানো উচিত— (প্রয়োগ)

- i. সবুজ শাক-সবজি
ii. টক জাতীয় ফল
iii. রঞ্জিন ফলমূল
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

খ

১২৭. জেরপথালমিয়া রোগের লক্ষণ হল— (অনুধাবন)

- i. চোখ শুকিয়ে যাওয়া
ii. চোখে আলো সহ্য না হওয়া
iii. স্বল্প আলোতে দেখতে না পাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

ক

১২৮. থায়ামিন— (অনুধাবন)

- i. অল্পে ক্যালসিয়াম বিশোষণ বাড়ায়
ii. স্বাভাবিক ক্ষুধা বজায় রাখতে সাহায্য করে
iii. স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

গ

১২৯. ভিটামিন বি_{১২} এর কাজ হলো— (প্রয়োগ)

- i. লোহিত রক্তকণিকা বৃদ্ধি ও উৎপাদন
ii. শ্বেত রক্তকণিকা বৃদ্ধি করে
iii. হাড়ের গঠন শক্ত করে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

ক

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে এবং ১৩০ ও ১৩১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

মনির লালশাক, পুঁইশাক, পালংশাক, মিষ্টি কুমড়া, মলা ও ঢেলা মাছ প্রতিদিন খাওয়ায় দেহের বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা পায়।

১৩০. উপরের খাদ্যগুলোর কাজ হলো— (অনুধাবন)

- দৃষ্টিশক্তি স্বাভাবিক রাখা
- খাদ্যদ্রব্য পরিপাক করা
- দাঁতের কাঠামো গঠন করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৩১. উদ্দীপকের খাদ্যের অভাবে — (উচ্চতর দক্ষতা)

- চোখ সম্পূর্ণ অন্ধ হয়ে যেতে পারে
- চোখের কর্ণিয়ার আচ্ছাদন ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে
- সর্দি, কাশি হতে পারে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৩২ ও ১৩৩নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

পলাশের প্রতিদিনের খাবারে ভাত, মাছ, মাংস ও দুধ থাকে। সে শাক-সবজি একেবারেই খায় না।

১৩২. পলাশের খাবারগুলো— [রা.বো. ১৪; ব.বো. ১৪]

- দেহের ক্ষয় পূরণ করে
- দেহের বৃদ্ধি সাধন করে
- শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৩৩. পলাশের খাদ্যাভাসের জন্য কী ধরনের রোগ হবার সম্ভাবনা আছে? [রা.বো. ১৪]

- ক রাতকানা খ রিকেটস
গ মেরাসমাস ঘ কোয়াশিয়রকর

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৩৪ ও ১৩৫ প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

রাকিব ও হৃদয় দুই বন্ধু একই স্কুলে পড়াশোনা করে। গ্রীষ্মের ছুটিতে হৃদয় ও রাকিব এবং তাঁদের বাবা-মায়ের সাথে গ্রামের বাড়ি রংপুরে বেড়াতে যায়। হৃদয় লক্ষ্য করল সেখানকার অনেক মানুষের-ই গলাফোলা এবং তাঁদের শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।

১৩৪. হৃদয়ের দেখা রাকিবদের গ্রামের এসব সমস্যাগ্রস্ত মানুষ কি রোগে আক্রান্ত হয়? [দি.বো. ২০১৪]

- ক গলগন্ড খ রক্ত স্বল্পতা
গ রিকেটস ঘ স্কার্ভি

১৩৫. উক্ত রোগের প্রাথমিক অবস্থায় করণীয়— [দি.বো. ২০১৪]

- আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া
- অপারেশনের মাধ্যমে ফোলা অংশ কেটে ফেলা
- সামুদ্রিক মাছ ও মাছের তেল খাওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-৭: ভিটামিন 'সি' | Text পৃষ্ঠা-১২১

১৩৬. আনারস ও পেয়ারাতে কোন ধরনের ভিটামিন পাওয়া যায়? (জ্ঞান)

- ক এ খ বি
গ সি ঘ ডি

১৩৭. কোন ভিটামিন পানিতে দ্রবণীয়? ★ [চ.বো. ২০১৫; সি.বো. ২০১৫]

- ক ভিটামিন-C খ ভিটামিন-A
গ ভিটামিন-D ঘ ভিটামিন-E

১৩৮. নিচের কোন সেট থেকে প্রচুর ভিটামিন সি পাওয়া যায়? [ক.বো. ১৪]

- ক আমলকি ও লেবু
খ শাকসবজি ও বাধাকপি
গ কলা ও কাঁঠাল
ঘ গাজর ও টমেটো

১৩৯. নিচের কোনটিতে ভিটামিন সি পাওয়া যায়? (জ্ঞান)

- ক মিষ্টি কুমড়া খ পেঁপে
গ বীট ঘ বাধাকপি

১৪০. নিচের কোন ভিটামিন দাঁত মজবুত করে, ক্ষয় নিরাময় ও চর্মরোগ রোধে সহায়তা করে? (জ্ঞান)

- ক ভিটামিন বি ১ খ ভিটামিন বি ২
গ ভিটামিন সি ঘ ভিটামিন ই

১৪১. কর্ণনালি ও নাকের সংক্রমন প্রতিরোধ করে কোন ভিটামিন? (জ্ঞান)

- ক এ খ বি
গ সি ঘ ডি

১৪২. কোন ভিটামিন ঘা শুকাতে সাহায্য করে? [দি.বো. ১৪]

- ক ভিটামিন-এ খ ভিটামিন-বি
গ ভিটামিন-সি ঘ ভিটামিন-ডি

১৪৩. ডিমের কুসুম, মাখন, ঘি, চর্বি এবং ইলিশ মাছে কোন ভিটামিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়? (জ্ঞান)

- ক ভিটামিন এ খ ভিটামিন সি
গ ভিটামিন বি ঘ ভিটামিন ডি

১৪৪. কোনটির অভাবে মানুষের স্কার্ভি রোগ হয়? [রা.বো. ১৪]

- ক এসকরবিক এসিড
খ হাইড্রোক্লোরিক এসিড
গ পারক্লোরিক এসিড
ঘ ফসফরিক এসিড

১৪৫. কোন ভিটামিনের অভাবে হিমোগ্লোবিন তৈরিতে বিঘ্ন ঘটে? ★ (জ্ঞান) [বরিশাল জিলা স্কুল]

- ক এ খ বি
গ সি ঘ ডি

১৪৬. রিকেটস রোগের লক্ষণ কোনটি? (জ্ঞান)

- ক শিশুদের হাড় নরম হয়ে যায়
খ ত্বক খসখসে হয়
গ দাঁতের গোড়া আলগা হয়ে যায়
ঘ মুখে ব্যাথা হয়

১৬৮. ভিটামিন 'ই' এর কাজ হল— (প্রয়োগ)

- কোষ গঠনে সহায়তা করা
- রক্তে ক্যালসিয়ামের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা
- শরীরে কিছু ক্রিয়া বিক্রিয়ায় অংশ নেওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৬৯ ও ১৭০ প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

অনু তেলে ভাজা খাবার খেতে পছন্দ করলেও টক জাতীয় ফল ও শাকসবজী খেতে মোটেও পছন্দ করে না। এতে তার দাঁতের মাড়ি ফুলে গেছে এবং দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়ে।

১৬৯. উদ্দীপকের প্রথমোক্ত খাবারে বিদ্যমান ভিটামিন—

[সি. বো. ২০১৫]

- ডি
- ই
- কে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৭০. অনু কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছে? [সি. বো. ২০১৫]

- ক ক্রোটিনিজম খ ম্যারাসমাস
গ স্কার্ভি ঘ রিকেটস

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১৭১ ও ১৭২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাফিদ দাঁত ব্রাশ করার সময় লক্ষ্য করল তার মুখ থেকে রক্ত বের হচ্ছে। কিছুদিন পর তার দাঁতের মাড়ি বেশ ফুলে উঠে। এরপর তার দাঁতের গোড়া আলগা হয়ে যেতে থাকে।

১৭১. রাফিদের কোন ধরনের ভিটামিনের অভাব হয়েছে?

[কি. বো. ২০১৫]

- ক ভিটামিন-এ খ ভিটামিন-সি
গ ভিটামিন-ডি ঘ ভিটামিন-কে

১৭২. রাফিদের রোগ প্রতিরোধে যেসব খাবার প্রয়োজন

সেগুলো হলো— [কি. বো. ২০১৫]

- যকৃত, ভোজ্যতেল, গাজর
- লেবু, ফুলকপি, পেয়ারা
- টমেটো, আমড়া, আনারস

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৭৩ ও ১৭৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সুমি টক খেতে পছন্দ করে না। এমনকি সে সবুজ শাকসবজি এবং টমেটোও খায় না। ইদানীং দেখা যাচ্ছে তার দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়ছে।

১৭৩. সুমির কী রোগ হয়েছে? [অনুশীলনী-৩]

- ক স্কার্ভি খ রিকেটস
গ মেরাসমাস ঘ কোয়াশিয়রকর

১৭৪. উদ্দীপকের খাদ্যগুলোর অভাবে বয়স্কদের—

[অনুশীলনী-৪]

- হাড় নরম হয়ে যায়
- ত্বক চুলকায় এবং ঘা হয়
- বুকের হাড় ও পাজরে ব্যথা হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

★ পাঠ-৮: খনিজ লবণ | Text পৃষ্ঠা-১২৩

১৭৫. মানবদেহে হাড় ও দাঁত গঠন এবং ফসফোলিপিড

তৈরি করে কোন খনিজ লবণ? (অনুধাবন)

- ক ফসফরাস খ লৌহ
গ সোডিয়াম ঘ ম্যাগনেসিয়াম

১৭৬. আমাদের দেহে খনিজ লবণ কতভাবে কাজ করে? (জ্ঞান)

- ক ২ খ ৩
গ ৪ ঘ ৫

১৭৭. দেহের গঠন ও দেহের অভ্যন্তরীণ কাজ নিয়ন্ত্রণ করে কোনটি? (জ্ঞান)

- ক ভিটামিন খ আমিষ
গ শর্করা ঘ খনিজ লবণ

১৭৮. থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ ও বিপাক কাজে সহায়তা করে কোন খনিজ পদার্থ? (জ্ঞান)

- ক ক্যালসিয়াম খ ফসফরাস
গ লৌহ ঘ আয়োডিন

১৭৯. কোন রোগে থাইরয়েড গ্রন্থি ফুলে যায়? [সি. বো. ১৪]

- ক রিকেটস খ স্কার্ভি
গ রাতকানা ঘ গলগণ্ড

১৮০. কোনটির অভাবে গলগণ্ড রোগ হয়? [সি. বো. ১৪]

- ক লৌহ খ ক্যালসিয়াম
গ ভিটামিন কে ঘ আয়োডিন

১৮১. দেহের অধিকাংশ কোষ ও দেহরসের জন্য কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- ক পটাসিয়াম খ ফসফরাস
গ সোডিয়াম ঘ আয়রন

১৮২. পেশি সংকোচনে কোনটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে? (জ্ঞান)

[সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা]

- ক আয়োডিন খ লৌহ
গ সোডিয়াম ঘ পটাসিয়াম

১৮৩. মানবদেহে লৌহের কাজ হল — (অনুধাবন)

- লোহিত রক্তকণিকা গঠন
- এনজাইমের কার্যকারিতায় সহায়তা করা
- ফসফোলিপিড তৈরি করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-৯: অভাবজনিত রোগ | Text পৃষ্ঠা-১২৩

১৮৪. লোহার অভাবে সৃষ্ট রোগের নাম কী? (জ্ঞান)

- ক রিকেটস খ গলগণ্ড
গ অ্যানিমিয়া ঘ অস্টম্যালেশিয়া

১৮৫. কোন ভিটামিনের অভাবে রাতকানা রোগ হয়?

[সি.বো. ১৪]

- ক এ বি
গ সি ঘ ডি

১৮৬. কোনটি জেরপথ্যালমিয়ার লক্ষণ? [সি.বো. ১৪]

- ক চোখে আলো প্রবেশে বাধা পাওয়া
খ রাতে কম দেখতে পাওয়া
গ চোখের কর্নিয়ার আচ্ছাদন ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
ঘ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া

১৮৭. বাংলাদেশের উত্তরাঞ্চলে কোন রোগের প্রকোপ বেশি? (জ্ঞান)

- ক ক্রোটিনিজম খ অ্যানিমিয়া
গ রিকেটস ঘ গলগণ্ড

১৮৮. আমাদের রক্তে কোন খনিজ লবণের অভাব হলে থাইরয়েড গ্রন্থি ক্রমশ আকারে বড় হতে থাকে? (জ্ঞান)

- ক লৌহ খ ফসফরাস
গ আয়োডিন ঘ ক্যালসিয়াম

১৮৯. আয়োডিনের অভাবে শিশুদের কোন রোগ হয়? (জ্ঞান)

- ক অ্যানিমিয়া খ রিকেটস
গ স্কার্ভি ঘ ক্রোটিনিজম

১৯০. ক্রোটিনিজম রোগ প্রতিরোধ করা যায় কোনটির মাধ্যমে? (জ্ঞান)

- ক আয়োডিনযুক্ত লবণ
খ ভিটামিন-কে যুক্ত খাবার
গ সবুজ শাকসবজি
ঘ হলুদ ফলমূল

১৯১. লোহিত রক্তকণিকার হিমোগ্লোবিনের গঠন উপাদান কোনটি? (জ্ঞান)

- ক লোহা খ সোডিয়াম
গ ফসফরাস ঘ ক্যালসিয়াম

১৯২. সাধারণত শিশুদের রক্তক্লতা দেখা দেয় কেন? (অনুধাবন)

- ক আয়োডিনের অভাবে
খ রক্তক্ষরণ হলে
গ ক্যালসিয়ামের অভাবে
ঘ পেটে কৃমি হলে

১৯৩. কলেরা বা উদরাময়ের সবচেয়ে সহজ চিকিৎসা কী? (জ্ঞান)

- ক লবণ পানির সরবত খ ডাবের পানি
গ চিনির সরবত ঘ ভাতে মাড়

১৯৪. শস্যাদানা, ফলমূল, সবজির অপাচ্য অংশকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক রাইবোজ খ সেলুলোজ
গ রাফেজ ঘ মল্টেজ

১৯৫. ফল ও সবজির সেলুলোজ নির্মিত কোষ প্রাচীর কোনটি? (জ্ঞান)

- ক গ্লুকোজ খ মল্টেজ
গ ফ্রুক্টোজ ঘ রাফেজ

১৯৬. কোনটি রাফেজ? [সি.বো. ২০১৫]

- ক মাছ খ পাতাবহুল সজি
গ মাংস ঘ ডাল

১৯৭. কোনটি পুষ্টির উপাদান নয়? [সি.বো. ১৪]

- ক আমিষ খ শর্করা
গ রাফেজ ঘ স্নেহ

১৯৮. নিচের কোনটি থেকে রাফেজ পাওয়া যায়? (জ্ঞান)

- ক আঁশযুক্ত খাবার খ আঁশবিহীন খাবার
গ দানাদার খাবার ঘ অদানাদার খাবার

১৯৯. সুখম খাদ্যে কয়টি উপাদান রয়েছে? (জ্ঞান)

- ক ৪ খ ৫
গ ৬ ঘ ৭

২০০. দৈনিক গৃহীত ক্যালরির কতভাগ শর্করা থেকে নেওয়া উচিত? (জ্ঞান)

- ক ১০-২০% খ ৩০-৪০%
গ ৫০-৬০% ঘ ৬০-৭০%

২০১. দৈনিক ক্যালরির কত ভাগ আমিষ জাতীয় পদার্থ থেকে গ্রহণ করা উচিত? (জ্ঞান)

- ক ১০% খ ৩০-৪০%
গ ৫৫% ঘ ৬০-৭০%

২০২. দৈনিক ক্যালরির কত ভাগ স্নেহজাতীয় পদার্থ থেকে গ্রহণ করা উচিত? (জ্ঞান)

- ক ১০% খ ৩০-৪০%
গ ৫৫% ঘ ৭০%

২০৩. প্রাণীদেহে শতকরা কতভাগ পানি রয়েছে? [সি.বো. ২০১৫]

- ক ৬০-৭০ খ ৪০-৫০
গ ৫০-৬০ ঘ ১০-২০

২০৪. ক্রোটিনিজম রোগের লক্ষণ হল—(অনুধাবন)

- i. দেহের বর্ধন মন্ডর হয়
ii. মুখমণ্ডলের পরিবর্তন দেখা দেয়
iii. খাওয়ার অরুচি দেখা দেয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৫. সুখম খাদ্য সরবরাহ করা হয়—(অনুধাবন)

- i. বয়স অনুযায়ী
ii. জীবিকা অনুযায়ী
iii. লিঙ্গ অনুযায়ী
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৬. আয়োডিনের অভাব জনিত রোগ—(অনুধাবন)

- i. গলগণ্ড ii. ক্রোটিনিজম
iii. এ্যানিমিয়া
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৭. এ্যানিমিয়া রোগের ফলে—(অনুধাবন)

- i. গা ঝিমঝিম করে
ii. বুক ধড়ফড় করে
iii. ওজন হ্রাস পায়
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৮. এ্যানিমিয়া কঠিন আকার ধারণ করলে — (প্রয়োগ)

- স্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে
- হৃৎপিণ্ডের রক্ত সঞ্চালন দ্রুত হয়
- হৃৎস্পন্দন বন্ধ হয়ে যেতে পারে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২০৯. রাফেজ পৌষ্টিকনালীতে কী কাজ করে? (প্রয়োগ)

/চ. বো. ১৪/

- পানি শোষণ
- মলের পরিমাণ বৃদ্ধি
- মল নিষ্কাশন

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১০. পানি আমাদের শরীরে — (অনুধাবন)

- রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে
- তাপ নিয়ন্ত্রণ করে
- দূষিত পদার্থ অপসারণ করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১১. সুখম খাদ্য প্রস্তুতের সময় লক্ষ রাখতে হয় ব্যক্তির

— (অনুধাবন)

- বয়স
- শারীরিক অবস্থা
- কাজের ধরন

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১২. কোষে পানির পরিমাণ কমে গেলে — (অনুধাবন)

- অতিরিক্ত পানি পিপাসা হয়
- রক্তের চাপ বেড়ে যায়
- রক্ত সঞ্চালনে অসুবিধা হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১৩. সুখম খাদ্যের যে গুণাবলি থাকা আবশ্যিক — /চ. বো. ১৪/

- দেহগঠনকারী খাদ্য
- শক্তি ও তাপ সরবরাহকারী খাদ্য
- রোগ প্রতিরোধমূলক খাদ্য

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১৪. সুখম খাদ্য সরবরাহ করা হয় — (অনুধাবন)

- বয়স অনুযায়ী
- জীবিকা অনুযায়ী
- লিঙ্গ অনুযায়ী

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১৫. সুখম খাদ্য তালিকা তৈরিতে খেয়াল রাখতে হবে — (অনুধাবন)

- খাদ্যে ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানির উপস্থিতি
- খাদ্যে দেহ গঠনের জন্য পর্যাপ্ত আমিষ

iii. আর্থিক সজ্ঞতির দিক

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ো এবং ২১৬ ও ২১৭ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

ইদানিং আজিজ মিয়ার চোখে আলো সহ্য হয় না, চোখে পুঁজ জমে গেছে, চোখের পাতা ফুলে গেছে, ডাক্তার-এর নিকট গেলে ডাক্তার তাকে ঔষধসহ খাদ্যাভাসের কিছু পরামর্শ দিল।

২১৬. আজিজ মিয়া কোন রোগে আক্রান্ত? /চ. বো. ২০১৪/

- ক) জেরফথ্যালমিয়া খ) রিকেটস
গ) স্কার্ভি ঘ) অস্টিওম্যালেশিয়া

২১৭. ডাক্তার তাকে নিচের কোন খাবার খেতে পরামর্শ দিলেন? /চ. বো. ২০১৪/

- ক) ফুলকপি, বাঁধাকপি, লেবু
খ) লালশাক, পুঁইশাক, গাজর
গ) খাদ্যদানা, মাছ, মাংস
ঘ) ডিমের কুসুম, কলিজা

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ো এবং ২১৮ ও ২১৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

সোনিয়ার গ্রামের বাড়ি রংপুর জেলায়। তার গলার থাইরয়েড গ্রন্থি আন্তে আন্তে বড় হয়ে গলা ফুলে যাওয়ায় ডাক্তার বলল আয়োডিনের অভাবে এ রোগ হয়েছে।

২১৮. সোনিয়ার রোগটির নাম কী? (অনুধাবন)

- ক) রিকেটস খ) অস্টিওম্যালেশিয়া
গ) স্কার্ভি ঘ) গলগণ্ড

২১৯. সোনিয়া এই রোগ হতে ভালো হবে — (উচ্চতর দক্ষতা)

- সবুজ রঙের শাকসবজি খেলে
- আয়োডিনযুক্ত লবণ খেলে
- সামুদ্রিক মাছ ও শৈবাল খেলে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ো এবং ২২০ ও ২২১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

ছোট শিশু তুলির হাত পায়ের অস্থিসন্ধি বা গিট ফুলে উঠেছে। তার পায়ের হাড় ধনুকের মত বেঁকে গিয়েছে।

২২০. তুলির শরীরে কোন ভিটামিন এর অভাব দেখা দিয়েছে? (অনুধাবন) /সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা/

- ক) ভিটামিন 'এ' খ) ভিটামিন 'সি'
গ) ভিটামিন 'ডি' ঘ) ভিটামিন 'কে'

২২১. তুলির রোগটির প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে — (উচ্চতর দক্ষতা) /সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, খুলনা/

- শিশুকাল থেকে ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার দিতে হবে
- আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়াতে হবে
- শিশুদের কিছুক্ষণ রোদে খেলার ব্যবস্থা করতে হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii