



FOOD, NUTRITION AND HYGIENE

MODEL QUESTION PAPER

MULTIPLE CHOICE

S.N.	Questions	कर्सं	प्रश्न
1.	Which of the following is a macronutrient? a. Vitamin C b. Iron c. Protein d. Calcium Answer (c) Protein	1	निम्नलिखित में से कौन सा एक मैक्रोन्यूट्रिएंट है ए.विटामिन सी बी.लोहा सी.प्रोटीन डी.कैल्शियम उत्तर (सी) प्रोटीन
2.	Which nutrient is the body's primary source of energy? a. Carbohydrates b. Fiber c. Fats d. Vitamins Answer: (a) Carbohydrates	2	कौन सा पोषक तत्व शरीर की ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है? ए.कार्बोहाइड्रेट बी.फाइबर सी.वसा डी.विटामिन उत्तर: (ए) कार्बोहाइड्रेट
3.	What is the main function of dietary fiber? a. Energy production b. Building and repairing body tissues c. Regulating bowel movements d. Protecting against heart disease Answer (c) Regulating bowel movements	3	आहारिय फाइबर का मुख्य कार्य क्या है? ए. ऊर्जा उत्पादन बी. शरीर के ऊतकों का निर्माण और मरम्मत सी. मल त्याग को विनियमित करना डी.हृदय रोग से बचाव उत्तर (सी) मल त्याग को नियंत्रित करना
4.	Which vitamin is known as the "sunshine vitamin"? a. Vitamin C b. Vitamin D c. Vitamin A d. Vitamin E Answer: (b) Vitamin D	4	किस विटामिन को "सनशाइन विटामिन" के नाम से जाना जाता है? ए.विटामिन सी बी.विटामिन डी सी.विटामिन ए डी.विटामिन ई उत्तर: (बी) विटामिन डी

5.	<p>Which nutrient is essential for the formation and maintenance of healthy bones and teeth?</p> <p>a.Iron b.Zinc c.Calcium d.Potassium</p> <p>Answer: (c) Calcium</p>	5	<p>स्वस्थ हड्डियों और दांतों के निर्माण और रखरखाव के लिए कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है?</p> <p>ए.लोहा बी.जिंक सी.कैल्शियम डी.पोटैशियम</p> <p>उत्तर: (सी) कैल्शियम</p>
6.	<p>Which of the following is a good source of omega-3 fatty acids?</p> <p>a. Avocado b.Olive oil c.Salmon d.Almonds</p> <p>Answer: (c) Salmon</p>	6	<p>निम्नलिखित में से कौन सा ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है?</p> <p>एक . एवोकाडो बी. जैतून का तेल सी. सैल्मन डी. बादाम</p> <p>उत्तर: (सी) सैल्मन</p>
7.	<p>What is the main function of antioxidants in the body?</p> <p>a.Boosting immune function b.Promoting digestion c.Preventing cellular damage d.Enhancing cognitive function</p> <p>Answer: (c) Preventing cellular damage</p>	7	<p>शरीर में एंटीऑक्सीडेंट का मुख्य कार्य क्या है</p> <p>ए. प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना बी. पाचन को बढ़ावा देना सी.सेलुलर क्षति को रोकना डी.संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाना</p> <p>उत्तर: (सी) सेलुलर क्षति को रोकना</p>
8.	<p>Which nutrient is important for the production and maintenance of healthy red blood cells?</p> <p>a. Vitamin B₁₂ b.Vitamin K c.Vitamin E d.Vitamin A</p> <p>Answer:(a) Vitamin B₁₂</p>	8	<p>स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन और रखरखाव के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है</p> <p>ए.विटामिन बी₁₂ बी.विटामिन के सी.विटामिन ई डी.विटामिन ए</p> <p>उत्तर:(ए) विटामिन बी₁₂</p>

9.	Which of the following is a good source of vitamin C? a. Spinach b. Oranges c. Eggs d. Chicken breast Answer: (b) Oranges	9	निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन सी का अच्छा स्रोत है? ए. पालक बी. संतरा सी. अंडे डी. चिकन स्तन उत्तर: (बी) संतरे
10.	What is the recommended daily intake of water for adults? a. 1 liter b. 2 liters c. 3 liters d. 4 liters Answer: (b) 2 liters	10	वयस्कों के लिए पानी का दैनिक सेवन कितना अनुशंसित है? ए. 1 लाइट आर बी. 2 लीटर सी. 3 लीटर डी. 4 लीटर उत्तर: (बी) 2 लीटर
11.	Which of the following is a micronutrient? a. Protein b. Fiber c. Iron d. Carbohydrates Answer: (c) Iron	11	निम्नलिखित में से कौन सा सूक्ष्म पोषक तत्व है? ए. प्रोटीन बी. फाइबर सी. लोहा डी. कार्बोहाइड्रेट उत्तर: (सी) लोहा
12.	Which nutrient is important for healthy vision? a. Vitamin D b. Vitamin C c. Vitamin A d. Vitamin E Answer: (c) Vitamin A	12	स्वस्थ दृष्टि के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है? ए. विटामिन डी बी. विटामिन सी सी. विटामिन ए डी. विटामिन ई उत्तर: (सी) विटामिन ए
13.	What is the main function of carbohydrates in the body? a. Building and repairing body tissues b. Energy production c. Enhancing immune function d. Regulating hormone levels	13	शरीर में कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य क्या है? ए. शरीर के ऊतकों का निर्माण और मरम्मत बी. ऊर्जा उत्पादन सी. प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ाना घ. हार्मोन के स्तर को विनियमित करना

	Answer: (b) Energy production		उत्तर: (बी) ऊर्जा उत्पादन
14.	Which of the following is a good source of dietary iron? a. Broccoli b. Whole grains c. Red meat d. Citrus fruits Answer: (c) Red meat	14	निम्नलिखित में से कौन सा आहारिय आयरन का अच्छा स्रोत है? ए. ब्रोकोली बी. साबुत अनाज सी. लाल मांस डी. खट्टे फल उत्तर: (सी) लाल मांस
15.	Which nutrient is essential for proper brain function and cognitive development? a. Calcium b. Fiber c. Omega-3 fatty acids d. Vitamin C Answer: (c) Omega-3 fatty acids	15	मस्तिष्क के समुचित कार्य और संज्ञानात्मक विकास के लिए कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है? ए. कैल्शियम बी. फाइबर सी. ओमेगा-3 फैटी एसिड डी. विटामिन सी उत्तर: (सी) ओमेगा-3 फैटी एसिड
16.	Which of the following is a good source of vitamin K? a. Carrots b. Milk c. Leafy green vegetables d. Nuts and seeds Answer: (c) Leafy green vegetables	16	निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन K का अच्छा स्रोत है? ए. गाजर बी. दूध सी. पत्तेदार हरी सब्जियाँ डी. मेवे और बीज उत्तर: (सी) पत्तेदार हरी सब्जियाँ

17.	<p>What is the main function of proteins in the body?</p> <p>a. Providing energy b. Building and repairing body tissues c. Regulating blood sugar levels d. Enhancing cognitive function</p> <p>Answer: (b) Building and repairing body tissues</p>	17	<p>शरीर में प्रोटीन का मुख्य कार्य क्या है?</p> <p>ए. ऊर्जा प्रदान करना बी. शरीर के ऊतकों का निर्माण एवं मरम्मत सी. रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना डी. संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाना</p> <p>उत्तर: (बी) शरीर के ऊतकों का निर्माण और मरम्मत</p>
18.	<p>Which nutrient is important for maintaining healthy skin, hair, and nails?</p> <p>a. Vitamin B12 b. Vitamin E c. Vitamin K d. Vitamin D</p> <p>Answer: (b) Vitamin E</p>	18	<p>त्वचा, बाल और नाखूनों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है?</p> <p>ए. विटामिन बी12 बी. विटामिन ई सी. विटामिन के डी. विटामिन डी</p> <p>उत्तर: (बी) विटामिन ई</p>

19.	<p>Which of the following is a good source of dietary fiber?</p> <p>a. White bread b. White rice c. Oatmeal d. Sugary cereals</p> <p>Answer: (c) Oatmeal</p>	19	<p>निम्नलिखित में से कौन सा आहारिय फाइबर का अच्छा स्रोत है?</p> <p>ए. सफेद ब्रेड बी. सफेद चावल सी. दलिया डी. चीनीयुक्त अनाज</p> <p>उत्तर: (सी) दलिया</p>
20.	<p>What is the main function of potassium in the body?</p> <p>a. Regulating fluid balance b. Enhancing muscle function c. Promoting bone health d. Boosting immune function</p> <p>Answer: (a) Regulating fluid balance</p>	20	<p>शरीर में पोटैशियम का मुख्य कार्य क्या है?</p> <p>ए. द्रव संतुलन को विनियमित करना बी. मांसपेशियों की कार्यप्रणाली को बढ़ाना सी. हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देना डी. प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना</p> <p>उत्तर: (ए) द्रव संतुलन को विनियमित करना</p>

21.	<p>Which nutrient is important for the production of collagen and wound healing?</p> <p>a.Vitamin C b.Vitamin B12 c.Vitamin A d.Vitamin K Answer: (a) Vitamin C</p>	21	<p>कोलेजन के उत्पादन और घाव भरने के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है?</p> <p>ए.विटामिन सी बी.विटामिन बी12 सी.विटामिन ए डी.विटामिन के उत्तर: (ए) विटामिन सी</p>
22.	<p>What is the main function of calcium in the body?</p> <p>a.Energy production b.Regulating blood pressure c.Building strong bones and teeth d.Enhancing cognitive function Answer: (c) Building strong bones and teeth</p>	22	<p>शरीर में कैल्शियम का मुख्य कार्य क्या है?</p> <p>ए.ऊर्जा उत्पादन बी.रक्तचाप को नियंत्रित करना सी.मजबूत हड्डियों और दांतों का निर्माण डी.संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाना उत्तर: (सी) मजबूत हड्डियों और दांतों का निर्माण</p>
23.	<p>Which of the following is a good source of healthy fats?</p> <p>a. Butter b.Processed snacks c.Avocado d.Sugary beverages Answer: (c) Avocado</p>	23	<p>निम्नलिखित में से कौन सा स्वस्थ वसा का अच्छा स्रोत है</p> <p>ए.मक्खन बी.प्रसंस्कृत स्नैक्स सी.एवोकाडो डी.शर्करायुक्त पेय पदार्थ उत्तर: (सी) एवोकैडो</p>
24.	<p>What is the main function of vitamin E in the body?</p> <p>a.Enhancing vision b.Promoting digestion c.Protecting against oxidative damage d.Regulating blood sugar levels Answer: (c) Protecting against oxidative damage</p>	24	<p>शरीर में विटामिन ई का मुख्य कार्य क्या है?</p> <p>ए.दृष्टि को बढ़ाना बी. पाचन को बढ़ावा देना सी. ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाव डी.रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना उत्तर: (सी) ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाना</p>

25.	Which nutrient is important for the proper functioning of the nervous system? a.Vitamin B ₁₂ b.Vitamin C c.Vitamin A d.Vitamin K Answer:(a) Vitamin B ₁₂	25	तंत्रिका तंत्र के समुचित कार्य के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है? ए.विटामिन बी ₁₂ बी.विटामिन सी सी.विटामिन ए डी.विटामिन के उत्तर:(ए) विटामिन बी ₁₂
-----	---	----	---

26.	What is the main function of zinc in the body? a.Boosting immune function b.Enhancing muscle growth c.Promoting healthy digestion d.Regulating blood pressure Answer:(a) Boosting immune function	26	शरीर में जिंक का मुख्य कार्य क्या है? ए..प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना बी.मांसपेशियों की वृद्धि को बढ़ाना सी.स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देना डी.रक्तचाप को नियंत्रित करना उत्तर:(ए) प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना
-----	--	----	---

27.	Which of the following is a good source of dietary fiber? a.Processed meats b.White pasta c.Lentils d.Sugary desserts Answer: (c) Lentils	27	निम्नलिखित में से कौन सा आहारिय फाइबर का अच्छा स्रोत है? ए.प्रसंस्कृत मांस बी.सफेद पास्ता सी.दाल डी.चीनीयुक्त मिठाइयाँ उत्तर: (सी) दाल
-----	--	----	---

28.	What is the main function of vitamin B ₆ in the body? a.Enhancing cognitive function b.Regulating blood sugar levels c.Promoting healthy skin d.Supporting the production of red blood cells Answer : (d) Supporting the production of red blood cells	28	शरीर में विटामिन बी ₆ का मुख्य कार्य क्या है? ए.संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाना बी.रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना सी.स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देना डी.लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में सहायता करना उत्तर: (डी) लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में सहायता करना
-----	--	----	---

29.	Which nutrient is important for proper nerve function and muscle contractions? a.Sodium b.Calcium c.Vitamin D d.Vitamin E	29	उचित तंत्रिका कार्य और मांसपेशियों के संकुचन के लिए कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है? ए.सोडियम बी.कैल्शियम सी.विटामिन डी
-----	---	----	---

	Answer (b) Calcium		डी.विटामिन ई उत्तर (बी) कैल्शियम
30.	What is the main function of folate (vitamin B9) in the body? a.Enhancing vision b.Regulating blood pressure c.Supporting cell growth and division d.Boosting immune function Answer: (c) Supporting cell growth and division	30	शरीर में फोलेट (विटामिन बी9) का मुख्य कार्य क्या है? ए.दृष्टि को बढ़ाना बी.रक्तचाप को नियंत्रित करना सी.कोशिका वृद्धि और विभाजन में सहायता करना डी.प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना उत्तर: (सी) कोशिका वृद्धि और विभाजन में सहायता करना
31.	A substance needed by the body for growth energy, repair and maintenance is called- a.Nutrient b.Carbohydrate c.Calorie d.Fatty acids Answer- (a) Nutrient	31	शरीर को विकास ऊर्जाएँ मरम्मत और रख-रखाव के लिए आवश्यक पदार्थ कहलाता है- ए.पोषक तत्व बी.कार्बोहाइड्रेट सी.कैलोरी डी.वसायुक्त अम्ल उत्तर- (ए) पोषक तत्व
32.	All of the following are nutrients found in food except a.Plasma b.Protein c.Carbohydrate d.Vitamins Answer (a) Plasma	32	निम्नलिखित को छोड़कर सभी भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्व हैं ए.प्लाज्मा बी.प्रोटीन सी. कार्बोहाइड्रेट डी.विटामिन उत्तर (ए) प्लाज्मा
33.	A diet high in saturated fats can be linked to which of the following? a.Kidney failure b.Bulima c.Anorexia d.Cardio-vascular disease Answer (d) Cardio-vascular disease	33	संतृप्त वसा से भरपूर आहार को निम्नलिखित में से किससे जोड़ा जा सकता है ए.गुर्दे की विफलता बी.बुलिमा सी.एनोरेक्सिया डी.हृदय-संवहनी रोग

			उत्तर (डी) हृदय रोग
34.	<p>Amylase in saliva begin the breakdown of carbohydrate into</p> <p>a.Fatty acids b.Polypeptides c.Amino acids d.Simple sugar</p> <p>Answer (d) Simple sugar</p>	34	<p>लार में मौजूद एमाइलेज कार्बोहाइड्रेट का टूटना शुरू कर देता है</p> <p>ए.फैटी एसिड बी.पॉलीपेप्टाइड्स सी.अमीनो एसिड डी.साधारण चीनी</p> <p>उत्तर (डी) साधारण चीनी</p>
35.	<p>Our body needs vitamins and minerals because-</p> <p>a.They give the body energy b.They help carry out metabolic reactions c.They insulate the body's organs d.They withdra?w heat from the body.</p> <p>Answer (b)They help carry out metabolic reactions.</p>	35	<p>हमारे शरीर को विटामिन और खनिजों की आवश्यकता होती है क्योंकि-</p> <p>ए.वे शरीर को ऊर्जा देते हैं बी.वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं सी.वे शरीर के अंगों को सुरक्षित रखते हैं डी.वे शरीर से गर्मी निकालते हैं।</p> <p>उत्तर (बी)वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं।</p>
36.	<p>Food passes through the stomach directly by-</p> <p>a.The large intestine b.The small intestine c.The heart d.The pancreas</p> <p>Answer (b) The small intestine.</p>	36	<p>भोजन सीधे पेट से होकर गुजरता है-</p> <p>ए.बड़ी आंत बी.छोटी आंत सी.दिल डी.अग्न्याशय</p> <p>उत्तर (बी) छोटी आंत।</p>
37.	<p>About half of your diet should be made up of-</p> <p>a.Grains and vegetables b.Fruits and milk c.Milk and Cheese d.Fats and sugar</p> <p>Answer (a) Grains and vegetables</p>	37	<p>आपके आहार का लगभग आधा भाग निम्नलिखित से बना होना चाहिए-</p> <p>ए अनाज और सब्जियाँ बी.फल और दूध सी.दूध और पनीर डी.वसा और चीनी</p> <p>उत्तर (ए) अनाज और सब्जियाँ</p>

38.	A mineral that the body needs to works properly is – a.Calcium b.Silver c.Gold d.Lead Answer (a) Calcium	38	शरीर को ठीक से काम करने के लिए जिस खनिज की आवश्यकता होती है वह है - ए.कैल्शियम बी.चांदी सी.सोना डी.लीड उत्तर (ए) कैल्शियम
39.	According to the my pyramid food guidance system, a person should obtain most of their fat from- a. Beef, chicken and fish b.Vegetables oils, nuts and fish c.Fats, oils and sweets d.Milk, yogurt and cheese Answer (b) Vegetables oils, nuts and fish	39	मेरे पिरामिड भोजन मार्गदर्शन प्रणाली के अनुसार, एक व्यक्ति को अपनी अधिकांश वसा प्राप्त करनी चाहिए- ए.गोमांस, चिकन और मछली बी.सब्जी तेल, मेवे और मछली सी.वसा, तेल और मिठाइयाँ डी.दूध, दही और पनीर उत्तर (बी) वनस्पति तेल, मेवे और मछली

40,	-----is a unit or energy that matches the amount or energy contained in food. a. Label b. Food guide pyramid c. Calorie d. Basket Answer (c) Calorie	40एक इकाई या ऊर्जा है जो भोजन में निहित मात्रा या ऊर्जा से मेल खाती है। ए.लेबल बी.खाद्य गाइड पिरामिड सी.कैलोरी डी.टोकरी उत्तर (सी) कैलोरी
41.	This food group is our body's best source of energy ? a. Meat group b. Fats, oils and sweets c. Breads and cereals d. Milk and cheese Answer (c) Breads and cereals	41	यह खाद्य समूह हमारे शरीर की ऊर्जा का सबसे अच्छा स्रोत है। ए.मांस समूह बी.वसा तेल और मिठाइयाँ सी.ब्रेड और अनाज डी.दूध और पनीर उत्तर (सी) ब्रेड और अनाज
42.	Which of these is not considered a nutrient? a. Vitamins b. Minerals c. Fiber d. Fats. Answer (c) Fiber	42	इनमें से किसे पोषक तत्व नहीं माना जाता है? ए.विटामिन बी.खनिज पदार्थ सी.रेशा डी.वसा. उत्तर (सी) फाइबर

43.	<p>Which of these is added to the food label because people sometimes don't eat ENOUGH of this?</p> <p>a. Fat b. Calcium c. Sodium d. Cholesterol</p> <p>Answer (b) Calcium</p>	43	<p>इनमें से क्या खाद्य लेबल में जोड़ा जाता है क्योंकि कभी-कभी लोग इसे पर्याप्त मात्रा में नहीं खाते हैं</p> <p>ए.मोटा बी.कैल्शियम सी.सोडियम डी.कोलेस्ट्रॉल</p> <p>उत्तर(बी) कैल्शियम</p>
44.	<p>Which of these is required on the food label?</p> <p>a. Total carbohydrate b. Sugars c. Iron d. All of the above</p> <p>Answer (d) All of the above</p>	44	<p>खाद्य लेबल पर इनमें से क्या आवश्यक है?</p> <p>ए.संपूर्ण कार्बोहाइड्रेट बी.शर्करा सी.लोहा डी.ऊपर के सभी</p> <p>उत्तर (डी) उपरोक्त सभी</p>
45.	<p>The bread, cereals, rice and pasta group is good source of -----</p> <p>a. Carbohydrate b. Vitamin C c. Calcium d. Vitamins</p> <p>Answer (a) Carbohydrates</p>	45	<p>ब्रेड, अनाज, चावल और पास्ता समूह ----- का अच्छा स्रोत है</p> <p>ए.कार्बोहाइड्रेट बी.विटामिन सी सी.कैल्शियम डी.विटामिन</p> <p>उत्तर (ए) कार्बोहाइड्रेट</p>
46.	<p>Citrus fruits are an excellent source of ----</p> <p>a. Calcium b. Vitamin C c. Vitamin B d. Calories</p> <p>Answer (b) Vitamin C</p>	46	<p>खट्टे फल ---- का उत्कृष्ट स्रोत हैं</p> <p>ए.कैल्शियम बी.टामिन सी सी.विटामिन बी डी.कैलोरी</p> <p>उत्तर (बी) विटामिन सी</p>

47.	Foods from the meat,poultry, fish dry beans, eggs and nuts groups are an important source of ---- a. Iron b.Fiber c.Beta carotene d.Calcium Answer (a) Iron	47	मांस, मुर्गीपालन, मछली, सूखी फलियाँ, अंडे और मेवे समूह से प्राप्त खाद्य पदार्थ ---- का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं ए.लोहा बी.फाइबर सी.बीटा कैरोटीन घ.कैल्शियम उत्तर (ए) लोहा
48.	Which food contains the most fat? a.Graham crackers b.Brownies c.Pudding d.Angel food cake Answer (b) Brownies	48	किस भोजन में सबसे अधिक वसा होती है? ए.ग्राहम क्रैकर्स बी.ब्राउनीज़ सी.हलवा डी.एंजेल फूड केक उत्तर (बी) ब्राउनीज़
49.	The milk, cheese & yogurt group are important for ----- a. Strong bones b. Teeth c. Muscles d. All of the above Answer (d) All of the above	49	दूध, पनीर और दही समूह किसके लिए महत्वपूर्ण हैं----- ए.मजबूत हड्डियां बी.दाँत सी.मांसपेशियों डी.ऊपर के सभी उत्तर (डी) उपरोक्त सभी
50.	How many servings of vegetables do we need each day? a.6-11 b. 2-3 c. 3-5 d. 1-2 Answer (c) 3-5	50	हमें प्रतिदिन कितनी सब्जियों की आवश्यकता है? ए.6-11 बी.2-3 सी.3-5 डी.1-2 उत्तर (सी) 3-5

51.	<p>Which of the following nutrients is needed to build and maintain the structural components of the body?</p> <p>a. Carbohydrates b. Proteins c. Fats d. Fiber</p> <p>Answer (b) Proteins</p>	51	<p>शरीर के संरचनात्मक घटकों के निर्माण और रखरखाव के लिए निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है?</p> <p>ए.कार्बोहाइड्रेट बी.प्रोटीन सी.वसा डी.रेशा</p> <p>उत्तर (बी) प्रोटीन</p>
52.	<p>Which of the following nutrients is known as the sunshine vitamin?</p> <p>a. Vitamin C b. Vitamin A c. Vitamin K d. Vitamin D</p> <p>Answer (d) Vitamin D</p>	52	<p>निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व को सनशाइन विटामिन के रूप में जाना जाता है?</p> <p>ए.विटामिन सी बी.विटामिन ए सी.विटामिन K डी.विटामिन डी</p> <p>उत्तर (डी) विटामिन डी</p>
53.	<p>All of the following are needed for strong bones except :</p> <p>a. Thiamine b.Calcium c.Magnesium d.Vitamin A</p> <p>Answer (a) Thiamine</p>	53	<p>मजबूत हड्डियों के लिए निम्नलिखित सभी की आवश्यकता होती है सिवाय:</p> <p>ए.थियामिन बी.कैल्शियम सी.मैग्नीशियम डी.विटामिन ए</p> <p>उत्तर (ए) थियामिन</p>

54.	<p>Which of these nutrients is the preferred energy source for the body?</p> <p>a. B complex Vitamin b. Carbohydrates c. Fats d. Fiber</p> <p>Answer (b) Carbohydrates</p>	54	<p>इनमें से कौन सा पोषक तत्व शरीर के लिए पसंदीदा ऊर्जा स्रोत है?</p> <p>ए.बी कॉम्प्लेक्स विटामिन बी.कार्बोहाइड्रेट सी.वसा डी.रेशा</p> <p>उत्तर (बी) कार्बोहाइड्रेट</p>
55.	<p>This nutrient is needed for a healthy immune system and strong connective tissues :</p> <p>a. Fiber b. Vitamin K c. Vitamin C d. Fluoride</p> <p>Answer (c) Vitamin C</p>	55	<p>स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और मजबूत संयोजी ऊतकों के लिए यह पोषक तत्व आवश्यक है:</p> <p>ए.रेशा बी.विटामिन K सी.विटामिन सी डी.फ्लोराइड</p> <p>उत्तर (सी) विटामिन सी</p>
56.	<p>Which of the following is the best source for omega-3 fatty acids?</p> <p>a. Corn oil b. Vitamin K c. Vitamin C d. Fluoride</p> <p>Answer (a) Corn oil</p>	56	<p>निम्नलिखित में से कौन सा ओमेगा-3 फैटी एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है?</p> <p>ए.मक्के का तेल बी.विटामिन K सी.विटामिन सी डी.फ्लोराइड</p> <p>उत्तर (ए) मक्के का तेल</p>
57.	<p>This mineral is essential for healthy red blood cells and a deficiency might cause anemia.</p> <p>a. Iron b. Magnesium c. Iodine d. Chromium</p> <p>Answer (a) Iron</p>	57	<p>यह खनिज स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं के लिए आवश्यक है और इसकी कमी से एनीमिया हो सकता है।</p> <p>ए.लोहा बी.मैग्नीशियम सी.आयोडीन डी.क्रोमियम</p> <p>उत्तर (ए) लोहा</p>

58.	<p>This vitamin is needed to prevent a birth defect called spina Bifida.</p> <p>a.Vitamin D b. Vitamin A c.Folate d. Vitamin E</p> <p>Answer (c) Folate</p>	58	<p>स्पाइना बिफिडा नामक जन्म दोष को रोकने के लिए इस विटामिन की आवश्यकता होती है।</p> <p>ए.विटामिन डी बी.विटामिन ए सी.फोलेट डी.विटामिन ई</p> <p>उत्तर (सी) फोलेट</p>
59.	<p>This nutrient is needed for making hormones, healthier skin and to make cell membranes:</p> <p>a.Fat b.Carbohydrate c.Fiber d.Vitamin B₁₂</p> <p>Answer (a) Fat</p>	59	<p>हार्मोन बनाने, स्वस्थ त्वचा और कोशिका झिल्ली बनाने के लिए इस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है:</p> <p>ए.मोटा बी.कार्बोहाइड्रेट सी.फाइबर डी.विटामिन बी₁₂</p> <p>उत्तर (ए) मोटा</p>
60.	<p>This nutrient is most important for healthy vision :</p> <p>a. Vitamin K b. Calcium c. Vitamin A d. Iron</p> <p>Answer (c) Vitamin A</p>	60	<p>स्वस्थ दृष्टि के लिए सबसे महत्वपूर्ण है यह पोषक तत्व:</p> <p>ए.विटामिन K बी.कैल्शियम सी.विटामिन ए डी.लोहा</p> <p>उत्तर (सी) विटामिन ए</p>
61.	<p>The United States Department of Agriculture's Daily Food Guide suggests that the Fats, Oils and Sweets Group be used-</p> <p>a. Once a week b. Four times day c. Never on Sundays d. Sparingly</p> <p>Answer (d) Sparingly</p>	61	<p>संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग की दैनिक खाद्य मार्गदर्शिका सुझाव देती है कि वसाए तेल और मिठाई समूह का उपयोग किया जाना चाहिए-</p> <p>ए.एक सप्ताह में एक बार बी.दिन में चार बार सी.रविवार को कभी नहीं डी.किफायत से</p> <p>उत्तर (डी) संयम से</p>

62.	<p>The United States Department of Agriculture's Daily Food Guide calls for eating ---- servings of the Bread, Cereal, Rice and Pasta Group.</p> <p>a.1-3 b.4-5 c.6-11 d.12-15 Answer (c) 6-11</p>	62	<p>संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग की दैनिक खाद्य मार्गदर्शिका में ब्रेड, सेरल, रिकड और पास्ता समूह की ---- सर्विंग्स खाने का आह्वान किया गया है।</p> <p>ए.1.3 बी.4.5 सी.6.11 डी.12.15 उत्तर (सी) 6.11</p>
63.	<p>The United States Department of Agriculture's Daily Food Guide calls for eating ---- servings of the Milk, Yogurt and Cheese Group.</p> <p>a.0-1 b.2-3 c.3-4 d.5-6 Answer (b) 2-3</p>	63	<p>संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग की दैनिक खाद्य मार्गदर्शिका में दूध, दही और पनीर समूह के ---- खाने का आह्वान किया गया है।</p> <p>ए.0.1 बी.2.3 सी.3.4 डी.5.6 उत्तर (बी) 2.3</p>
64.	<p>The United States Department of Agriculture's Daily Food Guide calls for eating ---- servings of the ----- Fruit Group every day.</p> <p>a.0-1 b.2-3 c.4-5 d. 5-6 Answer (b) 2-3</p>	64	<p>संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग की दैनिक खाद्य मार्गदर्शिका में प्रतिदिन ----- फल समूह के</p>

			<p>---- हिस्से खाने का आह्वान किया गया है।</p> <p>ए.0.1 बी.2.3 सी.4.5 डी.5.6</p> <p>उत्तर (बी) 2.3</p>
65.	<p>Which of the following beverage has no fat, sugar, or oils?</p> <p>a. Milk b. Root beer c. Coffee with cream d. Iced tea unsweetened</p> <p>Answer (d) Iced tea unsweetened</p>	65	<p>निम्नलिखित में से किस पेय में वसाए चीनी या तेल नहीं है?</p> <p>ए.दूध बी.रूट बियर सी.क्रीम के साथ कॉफी डी.बिना मिठास वाली आइस्ड चाय</p> <p>उत्तर (डी) बिना चीनी वाली आइस्ड चाय</p>
66.	<p>What food doesn't belong to this food group?</p> <p>a. Noodles b. Crackers c. Scallion d. Macaroni</p> <p>Answer (c) Scallion</p>	66	<p>कौन सा भोजन इस खाद्य समूह से संबंधित नहीं है?</p> <p>ए.नूडल्स बी.पटाखे सी.स्कैलिआन डी.मैकरोनी</p> <p>उत्तर (सी) स्कैलियन</p>
67.	<p>What food doesn't belong to this food group?</p> <p>a. Cookies b. Candy c. Salad dressing d. Cherries</p> <p>Answer (d) Cherries</p>	67	<p>कौन सा भोजन इस खाद्य समूह से संबंधित नहीं है?</p> <p>ए.कुकीज़ बी.कैंडी सी.चटनी डी.चेरी</p> <p>उत्तर (डी) चेरी</p>

68.	<p>What food doesn't belong to this food group?</p> <p>a. Chocolate milk b. Cream cheese c. Ice cream d. Salad dressings</p> <p>Answer (d) Salad dressings</p>	68	<p>कौन सा भोजन इस खाद्य समूह से संबंधित नहीं है।</p> <p>ए. चॉकलेट दूध बी. मलाई पनीर सी. आइसक्रीम डी. सलाद ड्रेसिंग</p> <p>उत्तर (डी) सलाद ड्रेसिंग</p>
69.	<p>-----is an example of a hydrogenated fat.</p> <p>a. Butter b. Margarine c. Olive oils d. Soya bean oil</p> <p>Answer (b) Margarine</p>	69	<p>-----हाइड्रोजनीकृत वसा का एक उदाहरण है।</p> <p>ए. मक्खन बी. नकली मक्खन सी. जैतून का तेल डी. सोयाबीन तेल</p> <p>उत्तर (बी) मार्जरीन</p>
70.	<p>If you order hot oatmeal in a restaurant it may taste flat because-</p> <p>a. No sugar was added b. No salt was added c. It was cooked in microwave d. Both a and b</p> <p>Answer (b) No salt was added</p>	70	<p>यदि आप किसी रेस्तरां में गर्म दलिया ऑर्डर करते हैं तो इसका स्वाद फीका हो सकता है क्योंकि-</p> <p>ए. कोई चीनी नहीं डाली गई बी. कोई नमक नहीं डाला गया सी. इसे माइक्रोवेव में पकाया गया था डी. ए और बी दोनों</p> <p>उत्तर (बी) कोई नमक नहीं मिलाया गया</p>
71.	<p>Fruits and vegetables are usually considered as good sources of</p> <p>a. Protein b. Vitamins & Minerals c. Unsaturated fats. d. Minerals</p> <p>Answer (b) Vitamins & Minerals</p>	71	<p>फलों और सब्जियों को आमतौर पर इसका अच्छा स्रोत माना जाता है</p> <p>ए. प्रोटीन बी. विटामिन और खनिज सी. असंतृप्त वसा। डी. खनिज पदार्थ</p> <p>उत्तर (बी) विटामिन और खनिज</p>
72.	<p>Degenerative diseases are most closely associated with.</p> <p>a. Diets deficient in protein b. Affluent lifestyles c. Heredity d. Immunity</p> <p>Answer (b) Affluent lifestyles</p>	72	<p>अपक्षयी रोग सबसे अधिक निकटता से जुड़े हुए हैं।</p> <p>ए. आहार में प्रोटीन की कमी बी. समृद्ध जीवन शैली सी. वंशागति डी. रोग प्रतिरोधक क्षमता</p> <p>उत्तर (बी) समृद्ध जीवनशैली</p>

73.	The "bottom line" in determining the quality for a recipe is a. Nutritional value b. Taste testing c. Cost d. Treading Answer (b) Taste testing	73	किसी रेसिपी की गुणवत्ता निर्धारित करने में "निचली रेखा" है ए.पोषण का महत्व बी.स्वाद परीक्षण सी.लागत डी.चलकर उत्तर (बी) स्वाद परीक्षण
74.	Eggs, milk and meat are usually classified as good source of a. Carbohydrates b. Proteins c. Fats. d. Iron Answer (b) Proteins	74	अंडे दूध और मांस को आमतौर पर अच्छे स्रोत के रूप में वर्गीकृत किया जाता है ए.कार्बोहाइड्रेट बी.प्रोटीन सी.वसा. डी.लोहा उत्तर (बी) प्रोटीन
75.	The human body and the food that fuels it came together as a consequence of – a.Chance, time and circumstances b.The activity of an intelligent designer c.Metabolic activity d.Neither of the above Answer (b) The activity of an intelligent designer	75	मानव शरीर और उसे ईंधन देने वाला भोजन किसके परिणामस्वरूप एक साथ आये - ए.मौका, समय और परिस्थितियाँ बी.एक बुद्धिमान डिजाइनर की गतिविधि सी.चयापचय गतिविधि डी.उपरोक्त में से कोई नहीं उत्तर (बी) एक बुद्धिमान डिजाइनर की गतिविधि
76.	Chemically speaking the enzymes are a.Proteins b.Lipids c.Vitamins d.None of the above Answer (a) Proteins	76	रासायनिक रूप से कहें तो एंजाइम हैं ए.प्रोटीन बी.लिपिड सी.विटामिन डी.उपरोक्त में से कोई नहीं उत्तर (ए) प्रोटीन
77.	A vitamin needed for production of collagen fibers is ? a. Thiamine b. Ascorbic acid c. Retinol d. Tocopherol Answer (b) Ascorbic acid	77	कोलेजन फाइबर के उत्पादन के लिए आवश्यक विटामिन है? ए.thiamine बी.एस्कॉर्बिक अम्ल सी.रेटिनोल डी.टोकोफेरॉल उत्तर (बी) एस्कॉर्बिक एसिड

78.	Fish liver oil is a rich source of : a. Vitamin D and A b. Vitamin B ₆ and C c. Vitamin K and E d. Vitamin B ₁ and B ₂ Answer (a) Vitamin D and A	78	मछली के जिगर का तेल निम्नलिखित का समृद्ध स्रोत है: ए.विटामिन डी और ए बी.विटामिन बी ₆ और सी सी.विटामिन के और ई डी.विटामिन बी ₁ और बी ₂ उत्तर (ए) विटामिन डी और ए
79.	The Sunshine vitamin prevents the deficiency disease of : a. Scurvy b. Pellagra c. Rickets d. Beri -Beri Answer (c) Rickets	79	सनशाइन विटामिन किसकी कमी से होने वाले रोग को रोकता है: ए.पाजी बी.एक रोग जिस में चमड़ा फट जाता है सी.सूखा रोग डी.री-बेरी उत्तर (सी) रिकेट्स
80.	Xerophthalmia, nyctalopia and hyper keratosis are major symptoms of the deficiency of : a. Calciferol b. Carotene c. Tocopherols d. Naphthoquinone Answer (b) Carotene	80	जेरोफथाल्मिया, निक्तालॉपिया और हाइपर केराटोसिस किसकी कमी के प्रमुख लक्षण हैं: ए.कैल्सीफेरॉल बी.कैरोटीन सी.टोकोफेरॉल डी.नेफथोक्विनोन उत्तर (बी) कैरोटीन

81.	Which one of the following vitamins has some physiological effect to those of parathormone? a. Vitamin A b. Vitamin K c. Vitamin E d. Vitamin D Answer (d) Vitamin D	81	निम्नलिखित में से किस विटामिन का पैराथार्मोन पर कुछ शारीरिक प्रभाव पड़ता है? ए.विटामिन ए बी.विटामिन डी सी.विटामिन ई डी.विटामिन डी उत्तर (डी) विटामिन डी
82.	The vitamin which is not excreted in urine in higher vertebrates is : a. Vitamin C b. Vitamin B ₂ c. Vitamin A d. Vitamin B ₁ Answer (d) Vitamin B ₁	82	वह विटामिन जो उच्च कशेरुकियों में मूत्र में उत्सर्जित नहीं होता है: ए.विटामिन सी बी.विटामिन बी ₂ सी.विटामिन ए

			डी.विटामिन बी ₁ उत्तर (डी) विटामिन बी ₁
83.	<p>Curdling of milk is caused by :</p> <p>a.A large variety of useful bacteria b.The action of rennin c.The action of pepsin d.The high acid content in Stomach</p> <p>Answer (b) The action of rennin</p>	83	<p>दूध का फटना निम्न कारणों से होता है:</p> <p>ए.उपयोगी बैक्टीरिया की एक विशाल विविधता बी.रेनिन की क्रिया सी.पेप्सिन की क्रिया डी.पेट में अम्ल की उच्च मात्रा उत्तर (बी) रेनिन की क्रिया</p>
84.	<p>A person decides to live exclusively on a diet of milk, eggs and bread. Who would suffer from :</p> <p>a.Scurvy b.Night blindness c.Beri-Beri d.Rickets</p> <p>Answer (a) Scurvy</p>	84	<p>एक व्यक्ति विशेष रूप से दूध, अंडे और ब्रेड के आहार पर जीने का फैसला करता है। कौन होगा पीड़ित:</p> <p>ए.स्कर्वी बी.रतौंधी सी.बेरी-बेरी डी.रिकेट्स उत्तर (ए) स्कर्वी</p>
85.	<p>Cracks in the corners of mouth, purplish colour to tongue, inflammation of eyes and loss of hair are the symptoms of deficiency of :</p> <p>a. Thiamine b. Naicin c. Riboflavin d. Pyridoxin</p> <p>Answer (c) Riboflavin</p>	85	<p>मुँह के कोनों में दरारें, जीभ का रंग बैंगनी, आँखों में सूजन और बालों का झड़ना किसकी कमी के लक्षण हैं?</p> <p>ए.थियामिन बी.नैसिन सी.राइबोफ्लेविन डी.खतम उत्तर (सी) राइबोफ्लेविन</p>
86.	<p>An organ that assists in the mobilisation of energy reserves for ues during periods of starvation is :</p> <p>a. Pancreas b. Liver c. Adipose tissues d. Lungs</p> <p>Answer (b) Liver</p>	86	<p>वह अंग जो भुखमरी की अवधि के दौरान लोगों के लिए ऊर्जा भंडार जुटाने में सहायता करता है:</p> <p>ए.अग्न्याशय बी.जिगर</p>

			सी.वसायुक्त ऊतक डी.फेफड़े उत्तर (बी) यकृत
87.	Vitamins which are needed to be taken orally by food are : a.Fat soluble vitamins b.Water soluble vitamins c.Water soluble vitamins which can be stored in liver d.Fat soluble vitamins which can be stored in liver Answer (d) Fat soluble vitamins which can be stored in liver	87	भोजन द्वारा मौखिक रूप से लेने के लिए आवश्यक विटामिन हैं: ए.वसा में घुलनशील विटामिन बी.पानी में घुलनशील विटामिन सी.पानी में घुलनशील विटामिन जो यकृत में संग्रहित किये जा सकते हैं डी.वसा में घुलनशील विटामिन जो यकृत में संग्रहित हो सकते हैं उत्तर (डी) वसा में घुलनशील विटामिन जो यकृत में संग्रहित हो सकते हैं
88.	Peyer's patches in the wall of alimentary canal are a. Group of nerve endings b. Group of lymph nodes c. Group of veins d. Group of arteries Answer (b) Group of lymph nodes	88	पेयर के पैच आहार नाल की दीवार में होते हैं ए.तंत्रिका अंत का समूह बी.लिम्फ नोड्स का समूह सी.शिराओं का समूह डी.धमनियों का समूह उत्तर (बी) लिम्फ नोड्स का समूह
89.	The major minerals for the formation of body protein are a. Calcium b. Magnesium c. Sodium d. All of the above Answer (d) All of the above	89	शरीर में प्रोटीन के निर्माण के लिए प्रमुख खनिज हैं ए.कैल्शियम बी.मैगनीशियम सी.सोडियम डी.ऊपर के सभी उत्तर (डी) उपरोक्त सभी
90.	Anaemia is caused due to deficiency of : a.Biotin b.Folic Acid c.Niacin d.Ascorbic acid Answer (b) Folic Acid	90	कमी के कारण एनीमिया होता है: ए.बायोटिन बी.फोलिक एसिड सी.नियासिन डी.एस्कॉर्बिक एसिड उत्तर (बी) फोलिक एसिड

91.	The lacteals are central lymph vessels which are found in : a.Pancreas b.Villi c.Liver d.Spleen Answer (b) Villi	91	लैक्टियल्स केंद्रीय लसीका वाहिकाएं हैं जो पाई जाती हैं: ए.अग्न्याशय बी.विली सी.जिगर डी.प्लीहा उत्तर (बी) विल्ली
92.	Pseudoruminatation is : a. Chewing food b. swallowing of food c. Eating own faeces d. Eating the skin Answer (b) swallowing of food	92	स्यूडोरुमिनेशन है: ए.खाना चबाना बी.भोजन निगलना सी.अपना ही मल खाना डी.खाल खाना उत्तर (बी) भोजन निगलना
93.	The wisdom tooth to man appear at the age of 17-25 years. It is: a. First premolar b. Last premolar c First molar d. Last molar Answer (d) Last molar	93	मनुष्य को अक्ल दाढ़ 17-25 वर्ष की आयु में दिखाई देती है। यह है: ए.प्रथम प्रीमोलर बी.अंतिम प्रीमोलर सी.प्रथम दाढ़ डी.अंतिम दाढ़ उत्तर (डी) अंतिम दाढ़
94.	When a man starves, he first of all consume stored: a. Fats b.Proteins c.Glycogen d.Carbohydrates Answer (c) Glycogen	94	जब कोई व्यक्ति भूखा मरता है तो वह सबसे पहले भंडारित भोजन करता है: ए.वसा बी.प्रोटीन सी.ग्लाइकोजन घ.कार्बोहाइड्रेट उत्तर (सी) ग्लाइकोजन
95.	If a child bleeds, he is prescribed by the doctor: a.Vitamin C b.Vitamin K c. Heparin d.Vitamin D Answer (b) Vitamin K	95	यदि किसी बच्चे को रक्तस्राव होता है तो डॉक्टर उसे यह सलाह देता है: ए.विटामिन सी बी.विटामिन के

			सी.हेपरिन डी.विटामिन डी उत्तर (बी) विटामिन के
96.	Following is the example of vitamin A deficiency disorder : a.Xerosis b.Fever c.Deficiency of vitamin A d.None of the above Answer (a) Xerosis	96	विटामिन ए की कमी से होने वाले विकार का उदाहरण निम्नलिखित है: ए.ज़ीरोसिस बी.बुखार सी.विटामिन ए की कमी डी.उपरोक्त में से कोई नहीं उत्तर (ए) ज़ेरोसिस
97.	The prolonged use of large doses of vitamin A is : a. Hyper vitaminosis b. Hypo vitaminosis c. Hyper and Hypo vitaminosis d. All of the above Answer (a) Hyper vitaminosis	97	विटामिन ए की बड़ी खुराक का लंबे समय तक उपयोग है: ए.हाइपर विटामिनोसिस बी.हाइपो विटामिनोसिस सी.हाइपर और हाइपो विटामिनोसिस डी.ऊपर के सभी उत्तर (ए) हाइपर विटामिनोसिस
98.	The Macro nutrients are called as : a. Primary principles b. Proximate principles c. Both of the above d. None Answer (b) Proximate principles	98	मैक्रो पोषक तत्वों को कहा जाता है: ए. प्राथमिक सिद्धांत बी.निकटतम सिद्धांत सी.ऊपर के दोनों डी.कोई नहीं उत्तर (बी) निकटवर्ती सिद्धांत
99.	The example for the macro nutrients are : a. Proteins b. Fats c. Carbohydrates d. All the above Answer (d) All the above	99	मैक्रो पोषक तत्वों के उदाहरण हैं: ए.प्रोटीन बी.वसा सी.कार्बोहाइड्रेट डी.उपरोक्त सभी उत्तर (डी) उपरोक्त सभी

100.	Examples for the micro -nutrients are a.Calcium b.CHO c.Fats d.Nutrients Answer (a) Calcium	100	सूक्ष्म पोषक तत्वों के उदाहरण हैं ए.कैल्शियम बी.सी.एच.ओ सी.वसा घ.पोषक तत्व उत्तर (ए) कैल्शियम
------	--	-----	--

101.	What is the primary function of carbohydrates in the human body? a. Energy storage b. Structure building c. Nervous system support d. Hormone production Answer: (a) Energy storage	101.	मानव शरीर में कार्बोहाइड्रेट का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। ऊर्जा भंडारण बी। संरचना निर्माण सी। तंत्रिका तंत्र का समर्थन डी। हार्मोन उत्पादन उत्तर: (ए) ऊर्जा भंडारण
102.	Which vitamin is essential for the synthesis of collagen, a protein important for skin and connective tissue? a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D d. Vitamin E Answer: (b)Vitamin C	102.	त्वचा और संयोजी ऊतक के लिए महत्वपूर्ण प्रोटीन कोलेजन के संश्लेषण के लिए कौन सा विटामिन आवश्यक है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन डी डी। विटामिन ई उत्तर: (बी)विटामिन सी
103.	What is the recommended daily intake of fiber for an average adult? a. 5 grams b. 15 grams c. 25 grams d. 35 grams Answer: (d) 35 grams	103.	एक औसत वयस्क के लिए फाइबर की अनुशंसित दैनिक मात्रा क्या है? एक। 5 ग्राम बी। 15 ग्राम सी। 25 ग्राम डी। 35 ग्राम उत्तर: (डी) 35 ग्राम
104.	Which of the following is a water-soluble vitamin? a. Vitamin A b. Vitamin K c. Vitamin C d. Vitamin E Answer: (c)Vitamin C	104.	निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन K सी। विटामिन सी डी। विटामिन ई उत्तर: (सी) विटामिन सी

105.	Which of the following is an example of a complete protein source? a. Rice b. Beans c. Eggs d. Nuts Answer: (c) Eggs	105.	निम्नलिखित में से कौन पूर्ण प्रोटीन स्रोत का उदाहरण है? एक। चावल बी। फलियाँ सी। अंडे डी। पागल उत्तर: (सी)अंडे
106.	What is the main function of lipids in the body? a. Muscle contraction b. Energy storage c. Blood clotting d. Nerve impulse transmission Answer: (b)Energy storage	106.	शरीर में लिपिड का मुख्य कार्य क्या है? एक। मांसपेशी में संकुचन बी। ऊर्जा भंडारण सी। खून का जमना डी। तंत्रिका आवेग संचरण उत्तर: (बी)ऊर्जा भंडारण
107.	Which foodborne illness is commonly associated with undercooked poultry? a. Salmonella b. E. coli c. Listeria d. Norovirus Answer: (a) Salmonella	107.	कौन सी खाद्य जनित बीमारी आमतौर पर अधपकी मुर्गी से जुड़ी होती है? एक। साल्मोनेला बी। ई कोलाई सी। लिस्टेरिया डी। नोरोवायरस उत्तर: (ए) साल्मोनेला
108.	What is the temperature danger zone for bacterial growth in food? a. 0°C to 4°C b. 4°C to 60°C c. 60°C to 75°C d. 75°C to 100°C Answer: (b)4°C to 60°C	108.	भोजन में जीवाणु वृद्धि के लिए तापमान का खतरा क्षेत्र कौन सा है? एक। 0°C से 4°C बी। 4°C से 60°C सी। 60°C से 75°C डी। 75°C से 100°C उत्तर: (बी)4°C से 60°C
109.	Which of the following is a micronutrient required in trace amounts for normal thyroid function? a. Iron b. Zinc c. Iodine d. Calcium Answer: (c)Iodine	109.	निम्नलिखित में से कौन सा एक सूक्ष्म पोषक तत्व है जो सामान्य थायरॉइड फंक्शन के लिए थोड़ी मात्रा में आवश्यक है? एक। लोहा बी। जस्ता सी। आयोडीन डी। कैल्शियम उत्तर: (सी)आयोडीन
110.	What is the purpose of pasteurization in food processing? a. Enhancing flavour b. Extending shelf life c. Killing harmful microorganisms d. Increasing nutritional content	110.	खाद्य प्रसंस्करण में पास्चुरीकरण का उद्देश्य क्या है? एक। स्वाद बढ़ाना बी। शेल्फ जीवन का विस्तार सी। हानिकारक सूक्ष्मजीवों को मारना डी। पोषण सामग्री में वृद्धि

	Answer: (c) Killing harmful microorganisms		उत्तर: (सी) हानिकारक सूक्ष्मजीवों को मारना
111.	Which of the following nutrients is a major component of hemoglobin and is essential for oxygen transport in the blood? a. Calcium b. Iron c. Vitamin C d. Magnesium Answer: (b) Iron	111.	निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व हीमोग्लोबिन का एक प्रमुख घटक है और रक्त में ऑक्सीजन परिवहन के लिए आवश्यक है? एक। कैल्शियम बी। लोहा सी। विटामिन सी डी। मैगनीशियम उत्तर: (बी) आयरन
112.	Which food group is the primary source of high-quality protein? a. Fruits b. Vegetables c. Grains d. Dairy products Answer: (d) Dairy products	112.	कौन सा खाद्य समूह उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन का प्राथमिक स्रोत है? एक। फल बी। सब्जियाँ सी। अनाज डी। डेयरी उत्पादों उत्तर: (डी) डेयरी उत्पाद
113.	What is the main function of the pancreas in digestion? a. Producing bile b. Absorbing nutrients c. Regulating blood sugar d. Producing digestive enzymes Answer: (d) Producing digestive enzymes	113.	पाचन में अग्न्याशय का मुख्य कार्य क्या है? एक। पित्त का उत्पादन बी। पोषक तत्वों को अवशोषित करना सी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना डी। पाचन एंजाइमों का उत्पादन उत्तर: (डी) पाचन एंजाइमों का उत्पादन
114.	What is the role of probiotics in maintaining gut health? a. Breaking down carbohydrates b. Supporting immune function c. Producing bile d. Killing harmful bacteria Answer: (b) Supporting immune function	114.	आंत के स्वास्थ्य को बनाए रखने में प्रोबायोटिक्स की क्या भूमिका है? एक। कार्बोहाइड्रेट को तोड़ना बी। प्रतिरक्षा कार्य का समर्थन करना सी। पित्त का उत्पादन डी। हानिकारक जीवाणुओं को मारना उत्तर: (बी) प्रतिरक्षा कार्य का समर्थन करना
115.	Which of the following cooking methods is effective in preserving the maximum nutritional content of vegetables? a. Boiling b. Steaming c. Frying d. Grilling Answer: (b) Steaming	115.	सब्जियों की अधिकतम पोषण सामग्री को संरक्षित करने में निम्नलिखित में से कौन सी खाना पकाने की विधि प्रभावी है? एक। उबलना बी। भाप सी। खत्म डी। ग्रिल उत्तर: (बी) स्टीमिंग
116.	What is the primary function of the urinary system in the body? a. Digestion b. Excretion	116.	शरीर में मूत्र तंत्र का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। पाचन बी। मलत्याग

	<p>c. Respiration d. Circulation Answer: (b) Excretion</p>		<p>सी। श्वसन डी। प्रसार उत्तर: (बी) उत्सर्जन</p>
117.	<p>Which microorganism is responsible for the fermentation of yogurt? a. Saccharomyces cerevisiae b. Lactobacillus bulgaricus c. Escherichia coli d. Streptococcus thermophilus Answer: (b) Lactobacillus bulgaricus</p>	117.	<p>दही के किण्वन के लिए कौन सा सूक्ष्मजीव जिम्मेदार है? एक। Saccharomyces cerevisiae बी। लैक्टोबैसिलस बुल्गारिकस सी। इशरीकिया कोली डी। स्ट्रेप्टोकोकस थर्मोफिलस उत्तर: (बी) लैक्टोबैसिलस बुल्गारिकस</p>
118.	<p>What is the recommended daily intake of water for an average adult? a. 1 liter b. 2 liters c. 3 liters d. 4 liters Answer: (b) 2 liters</p>	118.	<p>एक औसत वयस्क के लिए पानी की अनुशंसित दैनिक मात्रा क्या है? एक। 1 लीटर बी। 2 लीटर सी। 3 लीटर डी। 4 लीटर उत्तर: (बी) 2 लीटर</p>
119.	<p>Which food preservation method involves reducing moisture content to inhibit microbial growth? a. Canning b. Freezing c. Dehydration d. Fermentation Answer: (c) Dehydration</p>	119.	<p>किस खाद्य संरक्षण विधि में सूक्ष्मजीवी वृद्धि को रोकने के लिए नमी की मात्रा को कम करना शामिल है? एक। कैंनिंग बी। जमना सी। निर्जलीकरण डी। किण्वन उत्तर: (सी) निर्जलीकरण</p>
120.	<p>Which of the following is a symptom of foodborne illness? a. Headache b. Increased energy c. Improved appetite d. Strong immunity Answer: (a) Headache</p>	120.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य जनित बीमारी का लक्षण है? एक। सिरदर्द बी। बढ़ी हुई ऊर्जा सी। भूख में सुधार डी। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्तर: (ए) सिरदर्द</p>
121.	<p>Which nutrient is a key component of DNA, RNA, and ATP and plays a crucial role in energy transfer within cells? a. Vitamin B12 b. Folate c. Riboflavin d. Phosphorus Answer: (d) Phosphorus</p>	121.	<p>कौन सा पोषक तत्व डीएनए, आरएनए और एटीपी का एक प्रमुख घटक है और कोशिकाओं के भीतर ऊर्जा हस्तांतरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है? एक। विटामिन बी 12 बी। फोलेट सी। राइबोफ्लेविन डी। फास्फोरस उत्तर: (डी) फास्फोरस</p>

122.	<p>What is the primary function of antioxidants in the body?</p> <p>a. Enhancing muscle growth b. Preventing cell damage c. Regulating blood sugar d. Facilitating digestion</p> <p>Answer: (b) Preventing cell damage</p>	122.	<p>शरीर में एंटीऑक्सीडेंट का प्राथमिक कार्य क्या है?</p> <p>एक। मांसपेशियों की वृद्धि बढ़ाना बी। कोशिका क्षति को रोकना सी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना डी। पाचन को सुगम बनाना</p> <p>उत्तर: (बी)कोशिका क्षति को रोकना</p>
123.	<p>Which of the following is a waterborne pathogen commonly associated with contaminated water and causes gastroenteritis?</p> <p>a. Salmonella b. Norovirus c. Escherichia coli (E. coli) d. Listeria</p> <p>Answer: (b) Norovirus</p>	123.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा जलजनित रोगजनक है जो आमतौर पर दूषित पानी से जुड़ा होता है और गैस्ट्रोएंटेराइटिस का कारण बनता है?</p> <p>एक। साल्मोनेला बी। नोरोवायरस सी। एस्चेरिचिया कोली (ई. कोली) डी। लिस्टेरिया</p> <p>उत्तर: (बी)नोरोवायरस</p>
124.	<p>In the context of food labels, what does "DV" stand for?</p> <p>a. Daily Value b. Dietary Volume c. Digestive Value d. Daily Vitamin</p> <p>Answer: (a) Daily Value</p>	124.	<p>खाद्य लेबल के संदर्भ में, "डीवी" का क्या अर्थ है?</p> <p>एक। दैनिक मूल्य बी। आहार की मात्रा सी। पाचन मूल्य डी। दैनिक विटामिन</p> <p>उत्तर: (ए) दैनिक मूल्य</p>
125.	<p>What is the primary source of omega-3 fatty acids in the diet?</p> <p>a. Olive oil b. Fish c. Nuts d. Avocado</p> <p>Answer: (b) Fish</p>	125.	<p>आहार में ओमेगा-3 फैटी एसिड का प्राथमिक स्रोत क्या है?</p> <p>एक। जैतून का तेल बी। मछली सी। पागल डी। एवोकाडो</p> <p>उत्तर: (बी) मछली</p>
126.	<p>Which foodborne pathogen is often associated with improperly canned foods and can lead to paralysis?</p> <p>a. Clostridium botulinum b. Campylobacter c. Staphylococcus aureus d. Clostridium perfringens</p> <p>Answer: (a) Clostridium botulinum</p>	126.	<p>कौन सा खाद्य जनित रोगजनक अक्सर अनुचित तरीके से डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों से जुड़ा होता है और पक्षाघात का कारण बन सकता है?</p> <p>एक। क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम बी। कैम्पिलोबैक्टर सी। स्टाफीलोकोकस ऑरीअस डी। क्लोस्ट्रीडियम perfringens</p> <p>उत्तर: (ए)क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम</p>
127.	<p>What is the function of bile in the digestive process?</p> <p>a. Emulsifying fats b. Breaking down carbohydrates c. Activating enzymes</p>	127.	<p>पाचन प्रक्रिया में पित्त का क्या कार्य है?</p> <p>एक। पायसीकारी वसा बी। कार्बोहाइड्रेट को तोड़ना सी। एंजाइमों को सक्रिय करना</p>

	d. Neutralizing stomach acid Answer: (a) Emulsifying fats		डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (ए)पायसीकारी वसा
128.	Which mineral is essential for the formation and maintenance of strong bones and teeth? a. Iron b. Calcium c. Zinc d. Magnesium Answer: (b)Calcium	128.	मजबूत हड्डियों और दांतों के निर्माण और रखरखाव के लिए कौन सा खनिज आवश्यक है? एक। लोहा बी। कैल्शियम सी। जस्ता डी। मैगनीशियम उत्तर: (बी) कैल्शियम
129.	Which type of microorganism is responsible for the fermentation of sauerkraut? a. Yeast b. Mould c. Bacteria d. Virus Answer: (c) Bacteria	129.	साँकरक्राट के किण्वन के लिए किस प्रकार का सूक्ष्मजीव जिम्मेदार है? एक। यीस्ट बी। ढालना सी। जीवाणु डी। वायरस उत्तर: (सी) बैक्टीरिया
130.	What is the primary role of the small intestine in the digestive system? a. Absorption of nutrients b. Mechanical digestion c. Production of digestive enzymes d. Storage of bile Answer: (a)Absorption of nutrients	130.	पाचन तंत्र में छोटी आंत की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पोषक तत्वों का अवशोषण बी। यांत्रिक पाचन सी। पाचन एंजाइमों का उत्पादन डी। पित्त का भण्डारण उत्तर: (ए)पोषक तत्वों का अवशोषण
131.	Which of the following vitamins is essential for proper blood clotting? a. Vitamin A b. Vitamin K c. Vitamin C d. Vitamin D Answer: (b)Vitamin K	131.	उचित रक्त का थक्का जमाने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन आवश्यक है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन K सी। विटामिन सी डी। विटामिन डी उत्तर: (बी) विटामिन के
132.	What is the primary function of the large intestine in the digestive system? a. Absorption of nutrients b. Water absorption and formation of faeces c. Production of digestive enzymes d. Storage of bile Answer: (b) Water absorption and formation of faeces	132.	पाचन तंत्र में बड़ी आंत का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। पोषक तत्वों का अवशोषण बी। जल अवशोषण और मल का निर्माण सी। पाचन एंजाइमों का उत्पादन डी। पित्त का भण्डारण उत्तर: (बी) जल अवशोषण और मल का निर्माण
133.	Which of the following is a waterborne pathogen that causes amoebic dysentery?	133.	निम्नलिखित में से कौन सा जलजनित रोगजनक है जो अमीबिक पेचिश का कारण बनता है?

	<p>a. Giardia lamblia b. Entamoeba histolytica c. Cryptosporidium parvum d. Toxoplasma gondii Answer: (b)Entamoeba histolytica</p>		<p>एक। पेट में पाया जाने वाला एक प्रकार का जीवाणु बी। एंटामीबा हिस्टोलिटिका सी। क्रिप्टोस्पोरिडियम पार्वम डी। टोकसोपलसमा गोंदी उत्तर: (बी)एंटामीबा हिस्टोलिटिका</p>
134.	<p>What is the primary role of insulin in the body? a. Regulating blood sugar levels b. Enhancing muscle growth c. Facilitating digestion d. Stimulating appetite Answer: (a)Regulating blood sugar levels</p>	134.	<p>शरीर में इंसुलिन की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना बी। मांसपेशियों की वृद्धि बढ़ाना सी। पाचन को सुगम बनाना डी। भूख बढ़ाने वाला उत्तर: (ए) रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना</p>
135.	<p>Which of the following is a complete protein source suitable for vegetarians? a. Quinoa b. Lentils c. Chickpeas d. Brown rice Answer: (a)Quinoa</p>	135.	<p>निम्नलिखित में से कौन शाकाहारियों के लिए उपयुक्त संपूर्ण प्रोटीन स्रोत है? एक। क्विनोआ बी। मसूर की दाल सी। चने डी। भूरे रंग के चावल उत्तर: (ए) क्विनोआ</p>
136.	<p>What is the term for the process by which green plants convert sunlight into chemical energy? a. Respiration b. Photosynthesis c. Fermentation d. Oxidation Answer: (b) Photosynthesis</p>	136.	<p>उस प्रक्रिया को क्या कहते हैं जिसके द्वारा हरे पौधे सूर्य के प्रकाश को रासायनिक ऊर्जा में परिवर्तित करते हैं? एक। श्वसन बी। प्रकाश संश्लेषण सी। किण्वन डी। ऑक्सीकरण उत्तर: प्रकाश संश्लेषण (बी)</p>
137.	<p>Which food preservation method involves heating food to a high temperature to kill bacteria and enzymes? a. Canning b. Pasteurization c. Freezing d. Dehydration Answer: (b) Pasteurization</p>	137.	<p>किस खाद्य संरक्षण विधि में बैक्टीरिया और एंजाइमों को मारने के लिए भोजन को उच्च तापमान पर गर्म करना शामिल है? एक। कैनिंग बी। पाश्चुरीकरण सी। जमना डी। निर्जलीकरण उत्तर: (बी) पाश्चुरीकरण</p>
138.	<p>What is the function of mucus in the digestive system? a. Breaking down proteins b. Lubricating and protecting the digestive tract</p>	138.	<p>पाचन तंत्र में बलगम का क्या कार्य है? एक। प्रोटीन को तोड़ना बी। पाचन तंत्र को चिकनाई देना और उसकी रक्षा करना तंत्र</p>

	<p>c. Absorbing nutrients d. Neutralizing stomach acid Answer: (b) Lubricating and protecting the digestive tract</p>		<p>सी। पोषक तत्वों को अवशोषित करना डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (बी) पाचन तंत्र को चिकनाई देना और उसकी रक्षा करना</p>
139.	<p>Which of the following nutrients is essential for the formation of red blood cells? a. Vitamin C b. Vitamin D c. Iron d. Calcium Answer: (c) Iron</p>	139.	<p>लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है? एक। विटामिन सी बी। विटामिन डी सी। लोहा डी। कैल्शियम उत्तर: (सी) आयरन</p>
140.	<p>What is the term for the measure of the acidity or alkalinity of a substance, with a range from 0 to 14? a. pH level b. Alkaline index c. Acidic quotient d. Base concentration Answer: (a) pH level</p>	140.	<p>0 से 14 तक की सीमा वाले किसी पदार्थ की अम्लता या क्षारीयता को मापने के लिए क्या शब्द है? एक। पीएच स्तर बी। क्षारीय सूचकांक सी। अम्लीय भागफल डी। आधार एकाग्रता उत्तर: (ए) पीएच स्तर</p>
141.	<p>Which of the following nutrients is important for the formation and maintenance of healthy skin and vision? a. Vitamin C b. Vitamin D c. Vitamin A d. Vitamin K Answer: (c) Vitamin A</p>	141.	<p>स्वस्थ त्वचा और दृष्टि के निर्माण और रखरखाव के लिए निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है? एक। विटामिन सी बी। विटामिन डी सी। विटामिन ए डी। विटामिन K उत्तर: (सी) विटामिन ए</p>
142.	<p>What is the primary role of the gallbladder in digestion? a. Producing digestive enzymes b. Storing bile c. Absorbing nutrients d. Regulating blood sugar Answer: (b) Storing bile</p>	142.	<p>पाचन में पित्ताशय की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पाचन एंजाइमों का उत्पादन बी। पित्त का भंडारण सी। पोषक तत्वों को अवशोषित करना डी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना उत्तर: (बी) पित्त का भंडारण</p>
143.	<p>Which of the following is a symptom of vitamin D deficiency? a. Rickets b. Scurvy c. Beriberi d. Pellagra Answer: (a) Rickets</p>	143.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन डी की कमी का लक्षण है? एक। सूखा रोग बी। पाजी सी। बेरीबेरी डी। एक रोग जिस में चमड़ा फट जाता है उत्तर: (ए) रिकेट्स</p>

144.	What is the function of bile in the digestive process? a. Breaking down carbohydrates b. Emulsifying fats c. Activating enzymes d. Neutralizing stomach acid Answer: (b)Emulsifying fats	144.	पाचन प्रक्रिया में पित्त का क्या कार्य है? एक। कार्बोहाइड्रेट को तोड़ना बी। पायसीकारी वसा सी। एंजाइमों को सक्रिय करना डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (बी) पायसीकारी वसा
145.	Which of the following is a common source of probiotics in the diet? a. Yogurt b. Eggs c. Nuts d. Spinach Answer: (a) Yogurt	145.	निम्नलिखित में से कौन सा आहार में प्रोबायोटिक्स का एक सामान्य स्रोत है? एक। दही बी। अंडे सी। पागल डी। पालक उत्तर: (ए) दही
146.	What is the main function of the colon in the digestive system? a. Absorption of nutrients b. Mechanical digestion c. Storage of bile d. Reabsorption of water and electrolytes Answer: (d) Reabsorption of water and electrolytes	146.	पाचन तंत्र में कोलन का मुख्य कार्य क्या है? एक। पोषक तत्वों का अवशोषण बी। यांत्रिक पाचन सी। पित्त का भण्डारण डी। पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का पुनर्अवशोषण उत्तर: (डी) पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का पुनर्अवशोषण
147.	Which of the following is a trace mineral that plays a role in the regulation of metabolism and thyroid function? a. Iron b. Zinc c. Iodine d. Magnesium Answer: (c)Iodine	147.	निम्नलिखित में से कौन सा एक ट्रेस खनिज है जो चयापचय और थायरॉयड फ़ंक्शन के नियमन में भूमिका निभाता है? एक। लोहा बी। जस्ता सी। आयोडीन डी। मैगनीशियम उत्तर: (सी) आयोडीन
148.	What is the primary role of enzymes in the digestive system? a. Absorbing nutrients b. Breaking down food into smaller molecules c. Producing bile d. Regulating blood sugar Answer: (b)Breaking down food into smaller molecules	148.	पाचन तंत्र में एंजाइमों की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पोषक तत्वों को अवशोषित करना बी। भोजन को छोटे अणुओं में तोड़ना सी। पित्त का उत्पादन डी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना उत्तर: (बी)भोजन को छोटे अणुओं में तोड़ना
149.	Which type of microorganism is responsible for the fermentation of cheese? a. Yeast b. Mould c. Bacteria	149.	पनीर के किण्वन के लिए किस प्रकार का सूक्ष्मजीव जिम्मेदार है? एक। यीस्ट बी। ढालना सी। जीवाणु

	d. Virus Answer: (c) Bacteria		डी। वायरस उत्तर: (सी) बैक्टीरिया
150.	What is the term for the process by which nutrients move from the digestive system into the bloodstream? a. Absorption b. Digestion c. Assimilation d. Elimination Answer: (a) Absorption	150.	उस प्रक्रिया को क्या कहते हैं जिसके द्वारा पोषक तत्व पाचन तंत्र से रक्तप्रवाह में चले जाते हैं? एक। अवशोषण बी। पाचन सी। मिलाना डी। निकाल देना उत्तर: (ए) अवशोषण
151.	Which of the following nutrients is a primary source of energy for the brain? a. Proteins b. Carbohydrates c. Fats d. Vitamins Answer: (b) Carbohydrates	151.	निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व मस्तिष्क के लिए ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है? एक। प्रोटीन बी। कार्बोहाइड्रेट सी। वसा डी। विटामिन उत्तर: (बी) कार्बोहाइड्रेट
152.	What is the primary role of the stomach in the digestive system? a. Absorption of nutrients b. Mechanical digestion c. Production of bile d. Neutralizing stomach acid Answer: (b) Mechanical digestion	152.	पाचन तंत्र में पेट की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पोषक तत्वों का अवशोषण बी। यांत्रिक पाचन सी। पित्त का उत्पादन डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (बी) यांत्रिक पाचन
153.	Which micronutrient is essential for the formation of hemoglobin and oxygen transport in the blood? a. Iron b. Zinc c. Copper d. Selenium Answer: (a) Iron	153.	रक्त में हीमोग्लोबिन के निर्माण और ऑक्सीजन परिवहन के लिए कौन सा सूक्ष्म पोषक तत्व आवश्यक है? एक। लोहा बी। जस्ता सी। ताँबा डी। सेलेनियम उत्तर: (ए) आयरन
154.	What is the recommended daily intake of sodium for an average adult? a. 500 mg b. 1000 mg c. 2000 mg d. 3000 mg Answer: (c) 2000 mg	154.	एक औसत वयस्क के लिए सोडियम की अनुशंसित दैनिक मात्रा क्या है? एक। 500 मिलीग्राम बी। 1000 मिलीग्राम सी। 2000 मिलीग्राम डी। 3000 मिलीग्राम उत्तर: (सी) 2000 मिलीग्राम
155.	Which of the following foodborne illnesses is caused by consuming contaminated shellfish? a. Norovirus b. Salmonella	155.	निम्नलिखित में से कौन सी खाद्य जनित बीमारी दूषित शंख खाने से होती है? एक। नोरोवायरस बी। साल्मोनेला

	<p>c. Hepatitis A d. Paralytic shellfish poisoning Answer: (d) Paralytic shellfish poisoning</p>		<p>सी। हेपेटाइटिस ए डी। पक्षाघात शंख विषाक्तता उत्तर: (डी)लकवाग्रस्त शंख विषाक्तता</p>
156.	<p>What is the role of prebiotics in the digestive system? a. Breaking down food into smaller molecules b. Providing a food source for beneficial bacteria c. Producing bile d. Regulating blood sugar Answer: (b) Providing a food source for beneficial bacteria</p>	156.	<p>पाचन तंत्र में प्रीबायोटिक्स की क्या भूमिका है? एक। भोजन को छोटे अणुओं में तोड़ना बी। लाभकारी जीवाणुओं के लिए भोजन स्रोत उपलब्ध कराना सी। पित्त का उत्पादन डी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना उत्तर: (बी) लाभकारी बैक्टीरिया के लिए खाद्य स्रोत प्रदान करना</p>
157.	<p>Which of the following is a water-soluble vitamin that acts as an antioxidant? a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D d. Vitamin E Answer: (b) Vitamin C</p>	157.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है जो एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन डी डी। विटामिन ई उत्तर: (बी)विटामिन सी</p>
158.	<p>What is the term for the process by which nutrients are converted into energy within cells? a. Respiration b. Digestion c. Metabolism d. Photosynthesis Answer: (c) Metabolism</p>	158.	<p>उस प्रक्रिया को क्या कहते हैं जिसके द्वारा कोशिकाओं के भीतर पोषक तत्वों को ऊर्जा में परिवर्तित किया जाता है? एक। श्वसन बी। पाचन सी। उपापचय डी। प्रकाश संश्लेषण उत्तर: (सी) चयापचय</p>
159.	<p>Which of the following is a common symptom of foodborne illness? a. Enhanced energy levels b. Improved mood c. Diarrhoea d. Stronger immunity Answer: (c) Diarrhoea</p>	159.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य जनित बीमारी का सामान्य लक्षण है? एक। उन्नत ऊर्जा स्तर बी। मूड में सुधार सी। दस्त डी। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्तर: (सी) दस्त</p>
160.	<p>What is the primary function of the liver in the digestive system? a. Production of bile b. Absorption of nutrients c. Storage of bile d. Regulation of blood sugar Answer: (a) Production of bile</p>	160.	<p>पाचन तंत्र में यकृत का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। पित्त का उत्पादन बी। पोषक तत्वों का अवशोषण सी। पित्त का भण्डारण डी। रक्त शर्करा का विनियमन उत्तर: (ए) पित्त का उत्पादन</p>

161.	Which of the following nutrients is crucial for the formation and maintenance of healthy teeth and bones? a. Vitamin C b. Calcium c. Vitamin K d. Iron Answer: (b) Calcium	161.	स्वस्थ दांतों और हड्डियों के निर्माण और रखरखाव के लिए निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व महत्वपूर्ण है? एक। विटामिन सी बी। कैल्शियम सी। विटामिन K डी। लोहा उत्तर: (बी) कैल्शियम
162.	What is the primary role of the kidneys in the human body? a. Digestion b. Filtration of blood and urine production c. Absorption of nutrients d. Storage of bile Answer: (b) Filtration of blood and urine production	162.	मानव शरीर में गुर्दे की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पाचन बी। रक्त और मूत्र उत्पादन का निस्पंदन सी। पोषक तत्वों का अवशोषण डी। पित्त का भण्डारण उत्तर: (बी) रक्त और मूत्र उत्पादन का निस्पंदन
163.	Which food preservation method involves the use of salt to inhibit bacterial growth? a. Canning b. Freezing c. Salting d. Fermentation Answer: (c) Salting	163.	किस खाद्य संरक्षण विधि में बैक्टीरिया के विकास को रोकने के लिए नमक का उपयोग शामिल है? एक। कैंनिंग बी। जमना सी। नमकीन डी। किण्वन उत्तर: (सी) नमकीन बनाना
164.	What is the main function of antioxidants in the body? a. Promoting inflammation b. Preventing cell damage c. Enhancing digestion d. Regulating blood sugar Answer: (b) Preventing cell damage	164.	शरीर में एंटीऑक्सीडेंट का मुख्य कार्य क्या है? एक। सूजन को बढ़ावा देना बी। कोशिका क्षति को रोकना सी। पाचन शक्ति को बढ़ाना डी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना उत्तर: (बी) कोशिका क्षति को रोकना
165.	Which of the following is a good source of omega-6 fatty acids? a. Olive oil b. Fish c. Nuts d. Avocado Answer: (c) Nuts	165.	निम्नलिखित में से कौन सा ओमेगा-6 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है? एक। जैतून का तेल बी। मछली सी। पागल डी। एवोकाडो उत्तर: (सी) नट्स
166.	What is the term for the process by which complex carbohydrates are broken down into simple sugars? a. Digestion b. Fermentation c. Glycolysis	166.	उस प्रक्रिया को क्या कहते हैं जिसके द्वारा जटिल कार्बोहाइड्रेट सरल शर्करा में टूट जाते हैं? एक। पाचन बी। किण्वन सी। ग्लाइकोलाइसिस

	d. Photosynthesis Answer: (a) Digestion		डी। प्रकाश संश्लेषण उत्तर: (ए)पाचन
167.	Which of the following is a common foodborne pathogen associated with raw or undercooked eggs? a. Salmonella b. E. coli c. Listeria d. Norovirus Answer: (a) Salmonella	167.	निम्नलिखित में से कौन सा कच्चे या अधपके अंडे से जुड़ा एक आम खाद्य जनित रोगजनक है? एक। साल्मोनेला बी। ई कोलाई सी। लिस्टेरिया डी। नोरोवायरस उत्तर: (ए) साल्मोनेला
168.	What is the function of mucus in the digestive system? a. Breaking down proteins b. Lubricating and protecting the digestive tract c. Activating enzymes d. Neutralizing stomach acid Answer: (b) Lubricating and protecting the digestive tract	168.	पाचन तंत्र में बलगम का क्या कार्य है? एक। प्रोटीन को तोड़ना बी। पाचन तंत्र को चिकनाई देना और उसकी रक्षा करना सी। एंजाइमों को सक्रिय करना डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (बी) पाचन तंत्र को चिकनाई देना और उसकी रक्षा करना
169.	Which of the following is a water-soluble vitamin that plays a role in collagen synthesis and wound healing? a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D d. Vitamin K Answer: (b) Vitamin C	169.	निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है जो कोलेजन संश्लेषण और घाव भरने में भूमिका निभाता है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन डी डी। विटामिन K उत्तर: (बी) विटामिन सी
170.	What is the primary function of the gallbladder in digestion? a. Producing digestive enzymes b. Storing bile c. Absorbing nutrients d. Regulating blood sugar Answer: (b) Storing bile	170.	पाचन में पित्ताशय का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। पाचन एंजाइमों का उत्पादन बी। पित्त का भंडारण सी। पोषक तत्वों को अवशोषित करना डी। रक्त शर्करा को नियंत्रित करना उत्तर: (बी)पित्त का भंडारण
171.	What is the term for the process of breaking down fats into fatty acids and glycerol? a. Emulsification b. Lipolysis c. Glycogenolysis d. Gluconeogenesis Answer: (b) Lipolysis	171.	वसा को फैटी एसिड और ग्लिसरॉल में तोड़ने की प्रक्रिया को क्या कहा जाता है? एक। पायसीकरण बी। लिपोलिसिस सी। ग्लाइकोजेनोलिसिस डी। ग्लूकोनियोजेनेसिस उत्तर: (बी) लिपोलिसिस

172.	Which of the following nutrients is essential for the production of thyroid hormones that regulate metabolism? a. Iron b. Zinc c. Iodine d. Selenium Answer: (c) Iodine	172.	निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व चयापचय को नियंत्रित करने वाले थायराइड हार्मोन के उत्पादन के लिए आवश्यक है? एक। लोहा बी। जस्ता सी। आयोडीन डी। सेलेनियम उत्तर: (सी) आयोडीन
173.	What is the primary function of fiber in the diet? a. Providing quick energy b. Enhancing muscle growth c. Promoting healthy digestion d. Regulating blood pressure Answer: (c) Promoting healthy digestion	173.	आहार में फाइबर का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। त्वरित ऊर्जा प्रदान करना बी। मांसपेशियों की वृद्धि बढ़ाना सी। स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देना डी। रक्तचाप को नियंत्रित करना उत्तर: (सी) स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देना
174.	Which type of microorganism is involved in the fermentation of sourdough bread? a. Yeast b. Mould c. Bacteria d. Virus Answer: (a) Yeast	174.	खट्टी रोटी के किण्वन में किस प्रकार का सूक्ष्मजीव शामिल होता है? एक। यीस्ट बी। ढालना सी। जीवाणु डी। वायरस उत्तर: (ए) खमीर
175.	What is the recommended daily intake of fruits and vegetables for a balanced diet? a. 1 serving b. 3 servings c. 5 servings d. 7 servings Answer: (c) 5 servings	175.	संतुलित आहार के लिए फलों और सब्जियों का दैनिक सेवन कितना अनुशंसित है? एक। 1 सर्विंग बी। 3 सर्विंग्स सी। 5 सर्विंग्स डी। 7 सर्विंग्स उत्तर: (सी) 5 सर्विंग्स
176.	Which of the following minerals is important for muscle contraction and nerve transmission? a. Calcium b. Sodium c. Potassium d. Magnesium Answer: (c) Potassium	176.	निम्नलिखित में से कौन सा खनिज मांसपेशियों के संकुचन और तंत्रिका संचरण के लिए महत्वपूर्ण है? एक। कैल्शियम बी। सोडियम सी। पोटैशियम डी। मैग्नीशियम उत्तर: (सी) पोटैशियम
177.	What is the primary source of energy for anaerobic activities, such as weightlifting or sprinting? a. Carbohydrates b. Proteins c. Fats	177.	भारोत्तोलन या दौड़ने जैसी अवायवीय गतिविधियों के लिए ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत क्या है? एक। कार्बोहाइड्रेट

	d. Vitamins Answer: (a)Carbohydrates		बी। प्रोटीन सी। वसा डी। विटामिन उत्तर: (ए) कार्बोहाइड्रेट्स
178.	Which food preservation method involves the use of low temperatures to inhibit microbial growth? a. Canning b. Freezing c. Drying d. Pickling Answer: (b) Freezing	178.	किस खाद्य संरक्षण विधि में सूक्ष्मजीवी वृद्धि को रोकने के लिए कम तापमान का उपयोग शामिल है? एक। कैनिंग बी। जमना सी। सुखाने डी। नमकीन बनाना उत्तर: (बी)जमना
179.	What is the function of bile salts in the digestion of fats? a. Emulsification of fats b. Activation of enzymes c. Absorption of nutrients d. Neutralization of stomach acid Answer: (a) Emulsification of fats	179.	वसा के पाचन में पित्त लवण का क्या कार्य है? एक। वसा का पायसीकरण बी। एंजाइमों का सक्रियण सी। पोषक तत्वों का अवशोषण डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना उत्तर: (ए)वसा का पायसीकरण
180.	Which of the following vitamins is essential for the synthesis of blood clotting factors? a. Vitamin A b. Vitamin K c. Vitamin C d. Vitamin D Answer: (a) Vitamin K	180.	निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन रक्त का थक्का जमाने वाले कारकों के संश्लेषण के लिए आवश्यक है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन K सी। विटामिन सी डी। विटामिन डी उत्तर: (ए) विटामिन के
181.	Which of the following nutrients is important for the formation of collagen and the health of connective tissues? a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D d. Vitamin K Answer: (b) Vitamin C	181.	निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व कोलेजन के निर्माण और संयोजी ऊतकों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन डी डी। विटामिन K उत्तर: (बी) विटामिन सी
182.	What is the primary role of the esophagus in the digestive system? a. Absorption of nutrients b. Mechanical digestion c. Production of bile d. Transportation of food to the stomach Answer: (d)Transportation of food to the stomach	182.	पाचन तंत्र में अन्नप्रणाली की प्राथमिक भूमिका क्या है? एक। पोषक तत्वों का अवशोषण बी। यांत्रिक पाचन सी। पित्त का उत्पादन डी। भोजन का पेट तक परिवहन उत्तर: (डी)भोजन का पेट तक परिवहन

183.	Which foodborne pathogen is commonly associated with undercooked ground beef and can cause severe illness? a. Salmonella b. E. coli (Escherichia coli) c. Listeria d. Norovirus Answer: (b) E. coli (Escherichia coli)	183.	कौन सा खाद्य जनित रोगजनक आमतौर पर अधपके ग्राउंड बीफ से जुड़ा होता है और गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है? एक। साल्मोनेला बी। ई. कोलाई (एस्चेरिचिया कोलाई) सी। लिस्टेरिया डी। नोरोवायरस उत्तर: (बी) ई. कोलाई (एस्चेरिचिया कोली)
184.	What is the role of the urinary bladder in the urinary system? a. Filtration of blood b. Storage of urine c. Production of urine d. Reabsorption of water Answer: (b) Storage of urine	184.	मूत्र प्रणाली में मूत्राशय की क्या भूमिका है? एक। रक्त का निस्पंदन बी। मूत्र का भण्डारण सी। मूत्र का उत्पादन डी। जल का पुनर्अवशोषण उत्तर: (बी) मूत्र का भंडारण
185.	Which of the following is a water-soluble vitamin important for the metabolism of amino acids and fatty acids? a. Vitamin A b. Vitamin B12 c. Vitamin D d. Vitamin E Answer: (b) Vitamin B12	185.	निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है जो अमीनो एसिड और फैटी एसिड के चयापचय के लिए महत्वपूर्ण है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन बी 12 सी। विटामिन डी डी। विटामिन ई उत्तर: (बी) विटामिन बी12
186.	What is the recommended daily intake of whole grains for a balanced diet? a. 1 serving b. 2 servings c. 3 servings d. 5 servings Answer: (c) 3 servings	186.	संतुलित आहार के लिए साबुत अनाज का दैनिक सेवन कितना अनुशंसित है? एक। 1 सर्विंग बी। 2 सर्विंग्स सी। 3 सर्विंग्स डी। 5 सर्विंग्स उत्तर: (सी) 3 सर्विंग्स
187.	Which of the following food preservation methods involves using high salt concentrations to extend shelf life? a. Freezing b. Canning c. Salting d. Dehydrating Answer: (c) Salting	187.	निम्नलिखित में से किस खाद्य संरक्षण विधि में शेल्फ जीवन को बढ़ाने के लिए उच्च नमक सांद्रता का उपयोग करना शामिल है? एक। जमना बी। कैनिंग सी। नमकीन डी। निर्जलित प्रक्रिया उत्तर: (सी) नमकीन बनाना
188.	What is the function of hydrochloric acid in the stomach during digestion? a. Activation of enzymes b. Emulsification of fats c. Neutralization of stomach acid	188.	पाचन के दौरान पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का क्या कार्य है? एक। एंजाइमों का सक्रियण बी। वसा का पायसीकरण

	d. Breakdown of proteins Answer: (d)Breakdown of proteins		सी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना डी। प्रोटीन का टूटना उत्तर: (डी)प्रोटीन का टूटना
189.	Which of the following minerals is essential for the normal functioning of the thyroid gland? a. Iron b. Zinc c. Iodine d. Copper Answer: (c) Iodine	189.	निम्नलिखित में से कौन सा खनिज थायरॉयड ग्रंथि के सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक है? एक। लोहा बी। जस्ता सी। आयोडीन डी। ताँबा उत्तर: (सी)आयोडीन
190.	What is the term for the process by which the body converts food into energy and builds or repairs tissues? a. Respiration b. Digestion c. Metabolism d. Photosynthesis Answer: (c)Metabolism	190.	उस प्रक्रिया को क्या कहते हैं जिसके द्वारा शरीर भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है और ऊतकों का निर्माण या मरम्मत करता है? एक। श्वसन बी। पाचन सी। उपापचय डी। प्रकाश संश्लेषण उत्तर: (सी) चयापचय
191.	Which of the following vitamins is necessary for the absorption of calcium in the intestines? a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D d. Vitamin K Answer: (c) Vitamin D	191.	निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन आंतों में कैल्शियम के अवशोषण के लिए आवश्यक है? एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन डी डी। विटामिन K उत्तर: (सी)विटामिन डी
192.	What is the primary function of the trachea in the respiratory system? a. Gas exchange b. Filtration of air c. Transportation of oxygenated blood d. Conduction of air to the lungs Answer: (d) Conduction of air to the lungs	192.	श्वसन तंत्र में श्वासनली का प्राथमिक कार्य क्या है? एक। गैस विनिमय बी। वायु का निस्पंदन सी। ऑक्सीजन युक्त रक्त का परिवहन डी। फेफड़ों तक हवा का संचालन उत्तर: (डी) फेफड़ों तक वायु का संचालन
193.	Which foodborne pathogen is associated with improperly handled or undercooked poultry and eggs? a. Salmonella b. Listeria c. Campylobacter d. Norovirus Answer: (c) Campylobacter	193.	कौन सा खाद्य जनित रोगजनक अनुचित तरीके से संभाले गए या अधपके मुर्गे और अंडों से जुड़ा है? एक। साल्मोनेला बी। लिस्टेरिया सी। कैम्पिलोबैक्टर डी। नोरोवायरस उत्तर: (सी) कैम्पिलोबैक्टर

194.	<p>What is the primary function of the endocrine system in the human body?</p> <p>a. Producing digestive enzymes b. Regulating hormone levels c. Filtration of blood d. Storing bile</p> <p>Answer: (b)Regulating hormone levels</p>	194.	<p>मानव शरीर में अंतःस्रावी तंत्र का प्राथमिक कार्य क्या है?</p> <p>एक। पाचन एंजाइमों का उत्पादन बी। हार्मोन के स्तर को विनियमित करना सी। रक्त का निस्पंदन डी। पित्त का भंडारण</p> <p>उत्तर: (बी) हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करना</p>
195.	<p>Which of the following is a water-soluble vitamin that plays a role in the synthesis of DNA and red blood cells?</p> <p>a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin E d. Vitamin K</p> <p>Answer: (b) Vitamin C</p>	195.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा पानी में घुलनशील विटामिन है जो डीएनए और लाल रक्त कोशिकाओं के संश्लेषण में भूमिका निभाता है?</p> <p>एक। विटामिन ए बी। विटामिन सी सी। विटामिन ई डी। विटामिन K</p> <p>उत्तर: (बी) विटामिन सी</p>
196.	<p>What is the role of bile in the digestion of fats?</p> <p>a. Activation of enzymes b. Emulsification of fats c. Absorption of nutrients d. Neutralization of stomach acid</p> <p>Answer: (b) Emulsification of fats</p>	196.	<p>वसा के पाचन में पित्त की क्या भूमिका है?</p> <p>एक। एंजाइमों का सक्रियण बी। वसा का पायसीकरण सी। पोषक तत्वों का अवशोषण डी। पेट के एसिड को निष्क्रिय करना</p> <p>उत्तर: (बी) वसा का पायसीकरण</p>
197.	<p>Which food preservation method involves the use of vinegar or acidic solutions to extend shelf life?</p> <p>a. Freezing b. Pickling c. Canning d. Smoking</p> <p>Answer: (b) Pickling</p>	197.	<p>किस खाद्य संरक्षण विधि में शेल्फ जीवन को बढ़ाने के लिए सिरका या अम्लीय समाधान का उपयोग शामिल है?</p> <p>एक। जमना बी। नमकीन बनाना सी। कैनिंग डी। धूम्रपान</p> <p>उत्तर: (बी) अचार बनाना</p>
198.	<p>What is the primary function of the respiratory system in the human body?</p> <p>a. Regulation of blood sugar b. Transportation of nutrients c. Gas exchange d. Filtration of blood</p> <p>Answer: (c)Gas exchange</p>	198.	<p>मानव शरीर में श्वसन तंत्र का प्राथमिक कार्य क्या है?</p> <p>एक। रक्त शर्करा का विनियमन बी। पोषक तत्वों का परिवहन सी। गैस विनिमय डी। रक्त का निस्पंदन</p> <p>उत्तर: (सी) गैस विनिमय</p>
199.	<p>Which of the following is a symptom of vitamin C deficiency?</p> <p>a. Scurvy b. Rickets c. Beriberi d. Pellagra</p>	199.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन सी की कमी का लक्षण है?</p> <p>एक। पाजी बी। सूखा रोग सी। बेरीबेरी</p>

200.	<p>What is the main function of probiotics in the digestive system?</p> <p>a. Breaking down fats b. Supporting the growth of beneficial bacteria c. Activating digestive enzymes d. Neutralizing stomach acid</p> <p>Answer: (b) Supporting the growth of beneficial bacteria</p>	200.	<p>पाचन तंत्र में प्रोबायोटिक्स का मुख्य कार्य क्या है?</p> <p>a. वसा को तोड़ना b. लाभकारी बैक्टीरिया के विकास का समर्थन करना c. पाचन एंजाइमों को सक्रिय करना d. पेट के एसिड को निष्क्रिय करना</p> <p>उत्तर: (b) लाभकारी बैक्टीरिया के विकास का समर्थन करना</p>
201.	<p>What is the primary function of food?</p> <p>A) To provide entertainment B) To provide energy and nutrients for the body C) To decorate the table D) To make the body grow faster</p> <p>Answer: B) To provide energy and nutrients for the body</p>	201.	<p>भोजन का प्राथमिक कार्य क्या है?</p> <p>A) मनोरंजन प्रदान करना B) शरीर के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करना C) मेज को सजाना D) शरीर को तेजी से विकसित करना</p> <p>उत्तर: B) शरीर के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करना</p>
202.	<p>Which food is a good source of iron?</p> <p>A) Oranges B) Spinach C) Carrots D) Eggs</p> <p>Answer: B) Spinach</p>	202.	<p>कौन सा भोजन आयरन का अच्छा स्रोत है?</p> <p>A) संतरा B) पालक C) गाजर D) अंडे</p> <p>उत्तर: B) पालक</p>

<p>203. Which of the following is NOT included in the WHO's definition of health?</p> <p>A) The absence of disease B) The ability to work effectively C) Complete physical and mental well-being D) Social well-being and happiness</p> <p>Answer: B) The ability to work effectively</p>	<p>203. निम्नलिखित में से कौन-सा डब्ल्यूएचओ की स्वास्थ्य की परिभाषा में शामिल नहीं है?</p> <p>A) बीमारी का न होना B) प्रभावी ढंग से काम करने की क्षमता C) पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य D) सामाजिक स्वास्थ्य और खुशी</p> <p>उत्तर: B) प्रभावी ढंग से काम करने की क्षमता</p>
<p>204. Which food is high in antioxidants?</p> <p>A) Potato B) Blueberries C) Carrot D) Rice</p> <p>Answer: B) Blueberries</p>	<p>204. कौन सा भोजन एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है?</p> <p>A) आलू B) ब्लूबेरी C) गाजर D) चावल</p> <p>उत्तर: B) ब्लूबेरी</p>
<p>205. What is the main source of energy for the body in a balanced diet?</p> <p>a) Proteins b) Fats c) Carbohydrates d) Vitamins</p> <p>Answer: c) Carbohydrates</p>	<p>205. निम्नलिखित में से कौन-सा डब्ल्यूएचओ की स्वास्थ्य की परिभाषा में शामिल नहीं है?</p> <p>A) बीमारी का न होना B) प्रभावी ढंग से काम करने की क्षमता C) पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य D) सामाजिक स्वास्थ्य और खुशी</p> <p>उत्तर: B) प्रभावी ढंग से काम करने की क्षमता</p>
<p>206. Which of the following is a function of water in the body?</p> <p>A) Provides energy B) Helps in digestion C) Regulates body temperature</p>	<p>206. शरीर में पानी का निम्नलिखित में से कौन सा कार्य है?</p> <p>A) ऊर्जा प्रदान करता है B) पाचन में मदद करता है C) शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है</p>

	D) All of the above Answer: D) All of the above		D) उपरोक्त सभी उत्तर: D) उपरोक्त सभी
207.	What is a common source of vitamin B12? A) Eggs B) Carrots C) Bananas D) Spinach Answer: A) Eggs	207.	विटामिन बी12 का सामान्य स्रोत क्या है? A) अंडे B) गाजर C) केला D) पालक उत्तर: A) अंडे
208.	Which of the following is a healthy snack option? A) Potato chips B) Fresh fruit C) Candy bars D) Ice cream Answer: B) Fresh fruit	208.	निम्नलिखित में से कौन सा एक स्वस्थ नाश्ता विकल्प है? A) आलू के चिप्स B) ताजे फल C) कैन्डी बार D) आइसक्रीम उत्तर: B) ताजे फल
209.	Which food group is a major source of Vitamin A? A) Dairy B) Vegetables C) Meats D) Fruits Answer: B) Vegetables	209.	Which food group is a major source of Vitamin A? A) Dairy B) Vegetables C) Meats D) Fruits Answer: B) Vegetables
210.	What is the most important step in food safety? A) Washing hands before handling food B) Using preservatives C) Using food coloring	210.	खाद्य सुरक्षा में सबसे महत्वपूर्ण कदम क्या है? A) भोजन को संभालने से पहले हाथ धोना B) परिरक्षकों का उपयोग करना C) खाद्य रंग का उपयोग करना D) भोजन को उबालना उत्तर: A) भोजन को संभालने से पहले हाथ धोना

	D) Boiling food Answer: A) Washing hands before handling food		
211.	Fats are essential for the absorption of which vitamins? a) Vitamin A, D, E, and K b) Vitamin B and C c) Vitamin D and K only d) Vitamin A and B only Answer: a) Vitamin A, D, E, and K	211.	वसा किस विटामिन के अवशोषण के लिए आवश्यक है? a) विटामिन A, D, E, और K b) विटामिन B और C c) केवल विटामिन D और K d) केवल विटामिन A और B उत्तर: a) विटामिन A, D, E, और K
212.	What is cross-contamination? A) Mixing raw and cooked foods B) Storing food at room temperature C) Using the same cutting board for meat and vegetables D) All of the above Answer: C) Using the same cutting board for meat and vegetables	212.	क्रॉस-संदूषण क्या है? A) कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को मिलाना B) कमरे के तापमान पर भोजन को स्टोर करना C) मांस और सब्जियों के लिए एक ही कटिंग बोर्ड का उपयोग करना D) उपरोक्त सभी उत्तर: C) मांस और सब्जियों के लिए एक ही कटिंग बोर्ड का उपयोग करना
213.	How can you prevent foodborne illnesses caused by seafood? A) Cook seafood to the correct temperature B) Store seafood at room temperature C) Eat raw seafood D) Use the same utensil for raw and cooked seafood	213.	आप समुद्री भोजन से होने वाली खाद्य जनित बीमारियों को कैसे रोक सकते हैं? A) समुद्री भोजन को सही तापमान पर पकाएं B) समुद्री भोजन को कमरे के तापमान पर स्टोर करें C) कच्चा समुद्री भोजन खाएं D) कच्चे और पके हुए समुद्री भोजन के लिए एक ही बर्तन का उपयोग करें उत्तर: A) समुद्री भोजन को सही तापमान पर पकाएं

	Answer: A) Cook seafood to the correct temperature		
214.	<p>What is the correct method for thawing frozen food?</p> <p>A) Thawing at room temperature B) Thawing in the microwave or refrigerator C) Leaving it outside D) Running hot water over the food</p> <p>Answer: B) Thawing in the microwave or refrigerator</p>	214.	<p>जमे हुए भोजन को पिघलाने का सही तरीका क्या है?</p> <p>A) कमरे के तापमान पर पिघलाना B) माइक्रोवेव या रेफ्रिजरेटर में पिघलाना C) इसे बाहर छोड़ना D) भोजन पर गर्म पानी डालना</p> <p>उत्तर: B) माइक्रोवेव या रेफ्रिजरेटर में पिघलाना</p>
215.	<p>Which mineral plays a crucial role in enzyme function and immune system health?</p> <p>a) Zinc b) Iron c) Magnesium d) Copper</p> <p>Answer: a) Zinc</p>	215.	<p>कौन सा खनिज एंजाइम फ़ंक्शन और प्रतिरक्षा प्रणाली के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?</p> <p>a) जिंक b) आयरन c) मैग्नीशियम d) कॉपर</p> <p>उत्तर: a) जिंक</p>
216.	<p>Which of the following is a key principle of food hygiene?</p> <p>A) Washing food before preparation B) Using clean water for washing food C) Cooking food to the correct temperature D) All of the above</p> <p>Answer: D) All of the above</p>	216.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य स्वच्छता का मुख्य सिद्धांत है?</p> <p>A) तैयारी से पहले भोजन को धोना B) भोजन को धोने के लिए साफ पानी का उपयोग करना C) भोजन को सही तापमान पर पकाना D) उपरोक्त सभी</p> <p>उत्तर: D) उपरोक्त सभी</p>

217.	<p>What is the proper method for storing raw meat in the refrigerator?</p> <p>A) On the top shelf B) In a tightly sealed container C) On the middle shelf D) With vegetables</p> <p>Answer: B) In a tightly sealed container</p>	217.	<p>रेफ्रिजरेटर में कच्चे मांस को स्टोर करने का उचित तरीका क्या है?</p> <p>A) सबसे ऊपरी शेल्फ पर B) कसकर बंद कंटेनर में C) बीच की शेल्फ पर D) सब्जियों के साथ</p> <p>उत्तर: B) कसकर बंद कंटेनर में</p>
218.	<p>What is colostrum?</p> <p>a) A type of formula given to infants b) The first milk produced after childbirth, rich in antibodies c) A type of solid food introduced during weaning d) A milk produced only in the first week of breastfeeding</p> <p>Answer: b) The first milk produced after childbirth, rich in antibodies</p>	218.	<p>कोलोस्ट्रम क्या है?</p> <p>a) शिशुओं को दिया जाने वाला एक प्रकार का फॉर्मूला b) बच्चे के जन्म के बाद बनने वाला पहला दूध, जो एंटीबॉडी से भरपूर होता है c) दूध छुड़ाने के दौरान दिया जाने वाला एक प्रकार का ठोस भोजन d) स्तनपान के पहले सप्ताह में ही बनने वाला दूध</p> <p>उत्तर: b) बच्चे के जन्म के बाद बनने वाला पहला दूध, जो एंटीबॉडी से भरपूर होता है</p>
219.	<p>Which vitamin is essential for calcium absorption in the body?</p> <p>a) Vitamin A b) Vitamin D c) Vitamin C d) Vitamin E</p> <p>Answer: b) Vitamin D</p>	219.	<p>शरीर में कैल्शियम के अवशोषण के लिए कौन सा विटामिन आवश्यक है?</p> <p>a) विटामिन A b) विटामिन D c) विटामिन C d) विटामिन E</p> <p>उत्तर: b) विटामिन D</p>
220.	<p>What is the function of dietary fats in the body?</p>	220.	<p>शरीर में आहार वसा का क्या कार्य है?</p> <p>a) रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करना</p>

	<p>a) To regulate blood sugar levels</p> <p>b) To provide energy and aid in nutrient absorption</p> <p>c) To build muscle mass</p> <p>d) To aid in digestion</p> <p>Answer: b) To provide energy and aid in nutrient absorption</p>		<p>b) ऊर्जा प्रदान करना और पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करना</p> <p>c) मांसपेशियों का निर्माण करना</p> <p>d) पाचन में सहायता करना</p> <p>उत्तर: b) ऊर्जा प्रदान करना और पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करना</p>
221.	<p>Which food should be avoided to reduce the risk of high blood cholesterol?</p> <p>a) Fruits</p> <p>b) Whole grains</p> <p>c) Saturated fats</p> <p>d) Leafy greens</p> <p>Answer: c) Saturated fats</p>	221.	<p>उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल के जोखिम को कम करने के लिए किस भोजन से बचना चाहिए?</p> <p>a) फल</p> <p>b) साबुत अनाज</p> <p>c) संतृप्त वसा</p> <p>d) पत्तेदार साग</p> <p>उत्तर: c) संतृप्त वसा</p>
222.	<p>What is "let-down reflex" in breastfeeding?</p> <p>a) The release of colostrum before milk production begins</p> <p>b) The physical sensation when milk starts flowing after the baby begins sucking</p> <p>c) The decrease in milk supply after the first 6 months</p> <p>d) The moment when the breast becomes hard and painful</p> <p>Answer: b) The physical sensation when milk starts flowing after the baby begins sucking</p>	222.	<p>स्तनपान में "लेट-डाउन रिफ्लेक्स" क्या है?</p> <p>a) दूध उत्पादन शुरू होने से पहले कोलोस्ट्रम का निकलना</p> <p>b) शारीरिक अनुभूति जब शिशु द्वारा चूसना शुरू करने के बाद दूध बहना शुरू होता है</p> <p>c) पहले 6 महीनों के बाद दूध की आपूर्ति में कमी</p> <p>d) वह क्षण जब स्तन कठोर और दर्दनाक हो जाता है</p> <p>उत्तर: b) शारीरिक अनुभूति जब शिशु द्वारा चूसना शुरू करने के बाद दूध बहना शुरू होता है</p>

223.	<p>Which of the following is a good practice to maintain hygiene in food preparation?</p> <p>a) Washing hands before cooking</p> <p>b) Using the same cutting board for raw meat and vegetables</p> <p>c) Leaving food uncovered in a warm environment</p> <p>d) Tasting food with the same utensil used to stir</p> <p>Answer: a) Washing hands before cooking</p>	223.	<p>भोजन तैयार करते समय स्वच्छता बनाए रखने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा तरीका अच्छा है?</p> <p>a) खाना पकाने से पहले हाथ धोना</p> <p>b) कच्चे मांस और सब्जियों के लिए एक ही कटिंग बोर्ड का उपयोग करना</p> <p>c) भोजन को गर्म वातावरण में खुला छोड़ना</p> <p>d) उसी बर्तन से भोजन को चखना जिससे उसे हिलाया गया था</p> <p>उत्तर: a) खाना पकाने से पहले हाथ धोना</p>
224.	<p>How long does the World Health Organization (WHO) recommend exclusive breastfeeding for infants?</p> <p>A) 4 months</p> <p>B) 6 months</p> <p>C) 12 months</p> <p>D) 24 months</p> <p>Answer: B) 6 months</p>	224.	<p>विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) शिशुओं को कितने समय तक केवल स्तनपान कराने की सलाह देता है?</p> <p>A) 4 महीने</p> <p>B) 6 महीने</p> <p>C) 12 महीने</p> <p>D) 24 महीने</p> <p>उत्तर: B) 6 महीने</p>
225.	<p>How should raw meat be stored to maintain safety?</p> <p>a) At room temperature</p> <p>b) In the refrigerator on the bottom shelf</p> <p>c) In a warm environment</p> <p>d) In an airtight container at room temperature</p> <p>Answer: b) In the refrigerator on the bottom shelf</p>	225.	<p>How should raw meat be stored to maintain safety?</p> <p>a) At room temperature</p> <p>b) In the refrigerator on the bottom shelf</p> <p>c) In a warm environment</p> <p>d) In an airtight container at room temperature</p> <p>Answer: b) In the refrigerator on the bottom shelf</p>

226.	<p>A pregnant woman with a history of hypertension is at an increased risk for which of the following?</p> <p>a) Preterm labor b) Gestational diabetes c) Preeclampsia d) Hyperemesis gravidarum</p> <p>Answer: c) Preeclampsia</p>	226.	<p>उच्च रक्तचाप के इतिहास वाली गर्भवती महिला को निम्नलिखित में से किसका अधिक जोखिम होता है?</p> <p>a) समय से पहले प्रसव b) गर्भावधि मधुमेह c) प्रीक्लेम्पसिया d) हाइपरमैसिस ग्रेविडेरम</p> <p>उत्तर: c) प्रीक्लेम्पसिया</p>
227.	<p>What is the primary benefit of eating a variety of fruits and vegetables?</p> <p>A) To increase fat intake B) To ensure a balance of vitamins and minerals C) To consume more protein D) To consume fewer carbohydrates</p> <p>Answer: B) To ensure a balance of vitamins and minerals</p>	227.	<p>विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियाँ खाने का प्राथमिक लाभ क्या है?</p> <p>A) वसा का सेवन बढ़ाना B) विटामिन और खनिजों का संतुलन सुनिश्चित करना C) अधिक प्रोटीन का सेवन करना D) कम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना</p> <p>उत्तर: B) विटामिन और खनिजों का संतुलन सुनिश्चित करना</p>
228.	<p>What is the primary source of vitamin D for pregnant women?</p> <p>A. Leafy greens B. Sunlight C. Dairy products D. Fruits</p> <p>Answer: B. Sunlight</p>	228.	<p>गर्भवती महिलाओं के लिए विटामिन डी का प्राथमिक स्रोत क्या है?</p> <p>A. पत्तेदार साग B. सूरज की रोशनी C. डेयरी उत्पाद D. फल</p> <p>उत्तर: B. सूरज की रोशनी</p>
229.	<p>At what age can most babies start eating mashed or finely</p>	229.	<p>किस उम्र में अधिकांश बच्चे मसला हुआ या बारीक कटा हुआ खाना खाना शुरू कर सकते</p>

	<p>chopped food, such as cooked vegetables and soft fruits?</p> <p>a) 4-6 months b) 7-8 months c) 9-12 months d) 12-18 months</p> <p>Answer: b) 7-8 months</p>		<p>हैं, जैसे पकी हुई सब्जियाँ और मुलायम फल? a) 4-6 महीने b) 7-8 महीने c) 9-12 महीने d) 12-18 महीने</p> <p>उत्तर: b) 7-8 महीने</p>
230.	<p>Which of the following factors plays a significant role in a child's cognitive and emotional development?</p> <p>a) Adequate sleep b) Excessive outdoor activities c) Limited social interactions d) Increased screen time</p> <p>Answer: a) Adequate sleep</p>	230.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा कारक बच्चे के संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?</p> <p>a) पर्याप्त नींद b) अत्यधिक बाहरी गतिविधियाँ c) सीमित सामाजिक संपर्क d) स्क्रीन समय में वृद्धि</p> <p>उत्तर: a) पर्याप्त नींद</p>
231.	<p>Which of the following is a common symptom of food poisoning caused by E. coli?</p> <p>A) Vomiting B) Bloody diarrhea C) Dry mouth D) Runny nose</p> <p>Answer: B) Bloody diarrhea</p>	231.	<p>ई. कोली के कारण होने वाले खाद्य विषाक्तता का सामान्य लक्षण निम्नलिखित में से कौन सा है?</p> <p>A) उल्टी B) खूनी दस्त C) शुष्क मुँह D) बहती नाक</p> <p>उत्तर: B) खूनी दस्त</p>
232.	<p>Which nutrient is especially critical during the first 1000 days for proper brain development?</p> <p>A) Vitamin A B) Protein C) Iodine D) Carbohydrates</p>	232.	<p>मस्तिष्क के समुचित विकास के लिए पहले 1000 दिनों के दौरान कौन सा पोषक तत्व विशेष रूप से महत्वपूर्ण है?</p> <p>A) विटामिन ए B) प्रोटीन C) आयोडीन D) कार्बोहाइड्रेट</p> <p>उत्तर: B) प्रोटीन</p>

	Answer: B) Protein		
233.	<p>Which of the following is not a function of proteins?</p> <p>A) Provide energy B) Build and repair tissues C) Store vitamins D) Produce enzymes</p> <p>Answer: C) Store vitamins</p>	233.	<p>निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का कार्य नहीं है?</p> <p>A) ऊर्जा प्रदान करना B) ऊतकों का निर्माण और मरम्मत करना C) विटामिनों का भंडारण करना D) एंजाइमों का उत्पादन करना</p> <p>उत्तर: C) विटामिनों का भंडारण करना</p>
234.	<p>What is the main hormone involved in regulating blood sugar levels in the body?</p> <p>A) Insulin B) Glucagon C) Cortisol D) Thyroxine</p> <p>Answer: A) Insulin</p>	234.	<p>शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में शामिल मुख्य हार्मोन कौन सा है?</p> <p>A) इंसुलिन B) ग्लूकागन C) कोर्टिसोल D) थायरोक्सिन</p> <p>उत्तर: A) इंसुलिन</p>
235.	<p>What is the recommended daily intake of fiber for adults?</p> <p>A) 10-15 grams B) 25-30 grams C) 40-50 grams D) 50-60 grams</p> <p>Answer: B) 25-30 grams</p>	235.	<p>वयस्कों के लिए फाइबर का अनुशंसित दैनिक सेवन क्या है?</p> <p>A) 10-15 ग्राम B) 25-30 ग्राम C) 40-50 ग्राम D) 50-60 ग्राम</p> <p>उत्तर: B) 25-30 ग्राम</p>
236.	<p>Which of the following is considered a normal blood pressure reading?</p> <p>A) 130/85 mmHg B) 120/80 mmHg C) 140/90 mmHg D) 160/100 mmHg</p> <p>Answer: B) 120/80 mmHg</p>	236.	<p>निम्न में से कौन सा रक्तचाप सामान्य माना जाता है?</p> <p>A) 130/85 mmHg B) 120/80 mmHg C) 140/90 mmHg D) 160/100 mmHg</p> <p>उत्तर: B) 120/80 mmHg</p>

<p>237. Which of the following foods is high in folate?</p> <p>A) Spinach B) Beef C) Chicken D) Sweet potatoes</p> <p>Answer: A) Spinach</p>	<p>237. निम्नलिखित में से किस खाद्य पदार्थ में फोलेट की मात्रा अधिक होती है?</p> <p>A) पालक B) बीफ C) चिकन D) शकरकंद</p> <p>उत्तर: A) पालक</p>
<p>238. What is the most commonly used measure to assess obesity in adults?</p> <p>a) Body Mass Index (BMI) b) Waist-to-hip ratio c) Skinfold thickness d) Weight-to-height ratio</p> <p>Answer: a) Body Mass Index (BMI)</p>	<p>238. वयस्कों में मोटापे का आकलन करने के लिए सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला उपाय क्या है?</p> <p>a) बॉडी मास इंडेक्स (BMI) b) कमर से कूल्हे का अनुपात c) त्वचा की मोटाई d) वजन से ऊंचाई का अनुपात</p> <p>उत्तर: a) बॉडी मास इंडेक्स (BMI)</p>
<p>239. What type of fat is found in high amounts in coconut oil?</p> <p>A) Monounsaturated fat B) Polyunsaturated fat C) Saturated fat D) Trans fat</p> <p>Answer: C) Saturated fat</p>	<p>239. नारियल तेल में किस प्रकार की वसा उच्च मात्रा में पाई जाती है?</p> <p>A) मोनोअनसैचुरेटेड वसा B) पॉलीअनसैचुरेटेड वसा C) संतृप्त वसा D) ट्रांस वसा</p> <p>उत्तर: C) संतृप्त वसा</p>
<p>240. Which of these medications is commonly used to treat constipation?</p> <p>a) Laxatives b) Antacids c) Antibiotics d) Antidepressants</p> <p>Answer: a) Laxatives</p>	<p>240. इनमें से कौन सी दवा आमतौर पर कब्ज के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाती है?</p> <p>a) लैकसेटिव b) एंटासिड c) एंटीबायोटिक्स d) एंटीडिप्रेसेंट</p> <p>उत्तर: a) लैकसेटिव</p>

<p>241. Which food should not be stored in the refrigerator?</p> <p>A) Eggs B) Tomatoes C) Chicken D) Leafy greens</p> <p>Answer: B) Tomatoes</p>	<p>241. कौन सा भोजन रेफ्रिजरेटर में नहीं रखना चाहिए?</p> <p>A) अंडे B) टमाटर C) चिकन D) पत्तेदार सब्जियाँ</p> <p>उत्तर: B) टमाटर</p>
<p>242. Which of the following is a typical symptom of diarrhea?</p> <p>A) Excessive thirst B) Frequent loose or watery stools C) Shortness of breath D) Persistent headache</p> <p>Answer: B) Frequent loose or watery stools</p>	<p>242. निम्नलिखित में से कौन सा दस्त का एक विशिष्ट लक्षण है?</p> <p>A) अत्यधिक प्यास लगना B) बार-बार पतला या पानी जैसा मल आना C) सांस लेने में तकलीफ D) लगातार सिरदर्द</p> <p>उत्तर: B) बार-बार ढीला या पानी जैसा मल आना</p>
<p>243. Which of the following is a sign of spoiled food?</p> <p>A) It has a strange odor B) It is still cold C) It has a normal color D) It has no odor</p> <p>Answer: A) It has a strange odor</p>	<p>243. निम्नलिखित में से कौन सा खराब भोजन का संकेत है?</p> <p>A) इसमें अजीब सी गंध है B) यह अभी भी ठंडा है C) इसका रंग सामान्य है D) इसमें कोई गंध नहीं है</p> <p>उत्तर: A) इसमें अजीब सी गंध है</p>
<p>244. Which of the following is the most common mode of transmission of typhoid fever?</p> <p>A) Airborne transmission B) Fecal-oral transmission C) Vector-borne transmission D) Bloodborne transmission</p> <p>Answer: B) Fecal-oral transmission</p>	<p>244. टाइफाइड बुखार के संक्रमण का सबसे आम तरीका निम्नलिखित में से कौन सा है?</p> <p>A) वायुजनित संक्रमण B) मल-मौखिक संक्रमण C) वेक्टर जनित संक्रमण D) रक्तजनित संक्रमण</p> <p>उत्तर: B) मल-मौखिक संक्रमण</p>

<p>245. Which of the following food items needs to be washed before eating to reduce bacteria?</p> <p>A) Pre-packaged salad greens B) Unpeeled bananas C) Pre-sliced bread D) Pre-cooked rice</p> <p>Answer: A) Pre-packaged salad greens</p>	<p>245. बैक्टीरिया को कम करने के लिए खाने से पहले निम्नलिखित में से किस खाद्य पदार्थ को धोना ज़रूरी है?</p> <p>A) पहले से पैक किए गए सलाद के पत्ते B) बिना छिलके वाले केले C) पहले से कटी हुई ब्रेड D) पहले से पका हुआ चावल</p> <p>उत्तर: A) पहले से पैक किए गए सलाद के पत्ते</p>
<p>246. Which of the following is the primary objective of the National Nutrition Mission (Poshan Abhiyaan) launched in India in 2018?</p> <p>A) To promote organic farming B) To reduce malnutrition in children and women C) To increase the production of pulses D) To provide free medical care to children</p> <p>Answer: B) To reduce malnutrition in children and women</p>	<p>246. भारत में 2018 में शुरू किए गए राष्ट्रीय पोषण मिशन (पोषण अभियान) का प्राथमिक उद्देश्य निम्नलिखित में से कौन सा है?</p> <p>A) जैविक खेती को बढ़ावा देना B) बच्चों और महिलाओं में कुपोषण को कम करना C) दालों का उत्पादन बढ़ाना D) बच्चों को मुफ्त चिकित्सा सुविधा प्रदान करना</p> <p>उत्तर: B) बच्चों और महिलाओं में कुपोषण को कम करना</p>
<p>247. Which of the following is a nutrient-dense food?</p> <p>A) Soda B) Potato chips C) Spinach D) Candy</p> <p>Answer: C) Spinach</p>	<p>247. निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्वों से भरपूर भोजन है?</p> <p>A) सोडा B) आलू के चिप्स C) पालक D) कैंडी</p> <p>उत्तर: C) पालक</p>

<p>248. What is the main immunity-boosting benefit of garlic? A) High in vitamin D B) Contains allicin, which has antimicrobial properties C) Boosts iron absorption D) Provides omega-3 fatty acids Answer: B) Contains allicin, which has antimicrobial properties</p>	<p>248. लहसुन का मुख्य प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाला लाभ क्या है? A) विटामिन डी से भरपूर B) एलिसिन होता है, जिसमें रोगाणुरोधी गुण होते हैं C) आयरन अवशोषण को बढ़ाता है D) ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रदान करता है उत्तर: B) एलिसिन होता है, जिसमें रोगाणुरोधी गुण होते हैं</p>
<p>249. What is the most effective way to prevent high cholesterol? A) Increase intake of saturated fats B) Consume more trans fats C) Eat more fiber-rich foods D) Avoid drinking water Answer: C) Eat more fiber-rich foods</p>	<p>249. उच्च कोलेस्ट्रॉल को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका क्या है? A) संतृप्त वसा का सेवन बढ़ाएँ B) अधिक ट्रांस वसा का सेवन करें C) अधिक फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाएं D) पानी पीने से बचें उत्तर: C) अधिक फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाएं</p>
<p>250. What is the most common form of diabetes diagnosed during pregnancy? a) Type 1 diabetes b) Type 2 diabetes c) Gestational diabetes d) Monogenic diabetes Answer: c) Gestational diabetes</p>	<p>250. गर्भावस्था के दौरान मधुमेह का सबसे आम रूप क्या है? a) टाइप 1 मधुमेह b) टाइप 2 मधुमेह c) गर्भावधि मधुमेह d) मोनोजेनिक मधुमेह उत्तर: c) गर्भावधि मधुमेह</p>