

**HUMAN
NUTRITION
MCQS, MINERALS**

DR AAKRITI

Niacin is the chemical name of which Vitamin?

नियासिन किस विटामिन का रासायनिक नाम है?

A. Vitamin B3 ✓

B. Vitamin B1

C. Vitamin B2

D. Vitamin C

• Name the Vitamin that protects us from Pellagra disease?

• उस विटामिन का नाम बताइए जो हमें पेल्ग्रा रोग से बचाता है?

A. Vitamin B5

B. Vitamin B7

C. Vitamin B3 ✓

D. None of the above इनमे से कोई भी नहीं

• **Retinol is the scientific name of which Vitamin?**

• **रेटिनॉल किस विटामिन का वैज्ञानिक नाम है?**

A. Vitamin A ✓

B. Vitamin D

C. Vitamin K

D. Vitamin C

- Name the vitamin which are essential for the health of the brain?
- उस विटामिन का नाम बताइए जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है?

A. Vitamin B6

B. Vitamin B9

C. Vitamin B12

D. All the above ऊपर के सभी

Brain vitamins

Pellagra and scurvy are caused by which pair of vitamin deficiency respectively?

पेलाग्रा और स्कर्वी क्रमशः किस विटामिन की कमी के कारण होते हैं?

- a. Vitamin C and Vitamin D**
- b. Vitamin B3 and Vitamin C** ✓
- c. Vitamin C and Vitamin A**
- d. Vitamin A and Vitamin B-12**

Children especially in western countries who receive very little sunshine suffer from

- a. Rickets ✓
- b. Dermatitis
- c. Scurvy
- d. Kwashiorkor

खासतौर से पश्चिमी देशों के बच्चे, जिन्हें बहुत कम धूप मिलती है, वे पीड़ित हैं

- a. सूखा रोग ✓
- b. त्वचा का प्रदाह
- c. स्कर्वी
- d. क्वाशिओरकोर

Which of the following vitamins contain nitrogen?

निम्नलिखित में से किस विटामिन में नाइट्रोजन होती है?

a. Vitamin A

b. Vitamin B

c. Vitamin C

d. Vitamin D

Which vitamin are those, if taken in excess can be dangerous as they are stored in the body?

वे कौन से विटामिन हैं, यदि अधिक मात्रा में लेने पर खतरनाक हो सकते हैं क्योंकि वे शरीर में जमा होते हैं?

- a. B complex
- b. E and C
- c. B and C
- d. A and D

A, D, E, K

Which of the following vitamins help in the absorption of calcium?

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है?

a. Vitamin A

b. Vitamin D

c. Vitamin B

d. Vitamin C

Deficiency of which vitamin results in inflammation of skin along with diarrhea?

(a) Ascorbic acid

(b) Folic acid

(c) Nicotinic acid ✓

(d) Pantothenic acid

Pellagra

अगर दस्त के साथ त्वचा में सूजन हो जाए तो किस विटामिन की कमी होती है?

(a) एस्कॉर्बिक एसिड

(b) फोलिक एसिड

(c) निकोटिनिक अम्ल ✓

(d) पैंटोथैनिक एसिड

3D

Diarrhoea

Dermatitis

4th D ↓
Death

Dementia

The specific role of vitamin K is in the synthesis of

1) Albumin

2) Antibodies

3) Globulin

4) Prothrombin

विटामिन के की विशिष्ट भूमिका _____ के संश्लेषण में है

1) एल्बुमिन

2) एंटीबॉडी

3) ग्लोब्युलिन

4) प्रोथ्रोम्बिन



Among the given nutrients milk is a poor source of

Calcium

Protein

Carbohydrate

Vitamin C ✓

दिए गए पोषक तत्वों में से दूध एक खराब स्रोत है

कैल्शियम

प्रोटीन

कार्बोहाइड्रेट

विटामिन सी ✓



Besides carbohydrates, a major source of energy in our food is constituted by

Proteins

Fats ✓

Minerals

Vitamins

कार्बोहाइड्रेट के अलावा, हमारे भोजन में ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत है

प्रोटीन

वसा ✓

खनिज पदार्थ

विटामिन

Which of the following is not an artificial sweetener?

saccharin

aspartame

sucrose ✓

Neotame

निम्नलिखित में से कौन एक कृत्रिम स्वीटनर नहीं है?

साकारिन

एस्पार्टेम

सुक्रोज ✓

नियोटाम



Which of the following nutrients is needed for a healthy immune system?

Calcium

Iodine

Vitamin K

Vitamin C ✓

स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए निम्न में से किस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है?

कैल्शियम

आयोडीन

विटामिन K

विटामिन सी ✓



Washing of peeled vegetables removes the
vitamin?

छिला हुआ सब्जियों को धोने से विटामिन निकल जाता है?

E

D

C

B ✓



Which of the following are the examples of Oligosaccharides/Disaccharides?

- a. Maltose, sucrose, lactose ✓
- b. Lactose, sucrose
- c. Maltose, sucrose, cellulose
- d. None

ओलिगोसैकेराइड्स / डिसाकेराइड्स के उदाहरण निम्नलिखित में से कौन से हैं?

- A. माल्टोस, सुक्रोज, लैक्टोज ✓
- B. लैक्टोज, सुक्रोज
- C. माल्टोस, सुक्रोज, सेलूलोज
- D. कोई नहीं

If a person has not consumed food for a period of time then blood glucose levels start to get low then which organ of body release glucose into the bloodstream to maintain healthy levels?

- a. Liver ✓
- b. Heart
- c. Heart and Liver
- d. Muscles

Glycogen

यदि किसी व्यक्ति ने कुछ समय के लिए भोजन नहीं किया है तो रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है तो शरीर का कौन सा अंग स्वस्थ स्तर बनाए रखने के लिए रक्तप्रवाह में ग्लूकोज छोड़ता है?

- ए। जिगर यकृत
- ख। दिल
- सी। हार्ट और लीवर
- घ। मांसपेशियों



Which of the following vitamin functions as both, hormone and visual pigment?

(a) Thiamine

(b) Retinal ✓

(c) Riboflavin

(d) Folic acid

निम्नलिखित विटामिनों में से कौन सा हार्मोन और दृश्य वर्णक दोनों के रूप में कार्य करता है?

(a) थायमिन

(b) रेटिना ✓

(c) राइबोफ्लेविन

(d) फोलिक एसिड

Which of the following is the most essential nutrient for a woman during her initial stages of pregnancy to prevent birth defects?

- (a) Thiamin
- (b) Folic acid ✓
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin E

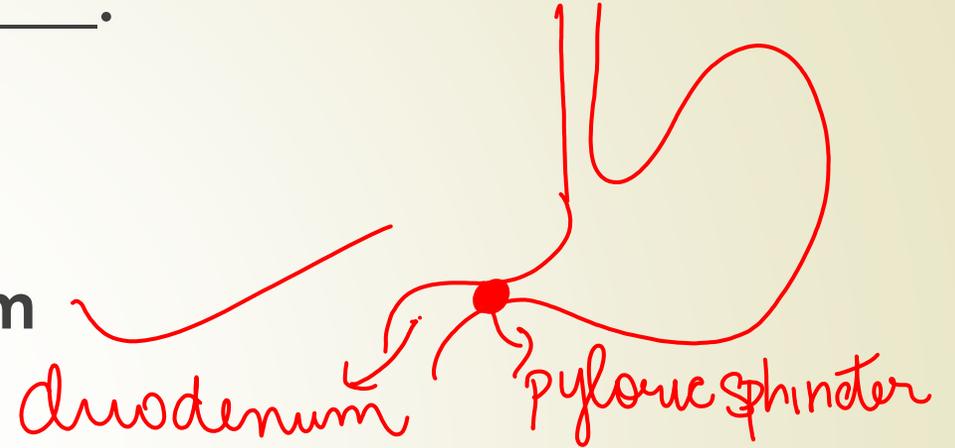
जन्म दोषों को रोकने के लिए गर्भावस्था के शुरुआती चरणों में एक महिला के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा सबसे जरूरी पोषक तत्व है?

- (a) थियामिन
- (b) फोलिक एसिड ✓
- (c) विटामिन सी
- (d) विटामिन ई

VITAM

In progressive order, choose the most accurate path food takes through the body as it is being digested: Mouth, esophagus, stomach, _____, _____.

- A. epiglottis; duodenum
- D. duodenum; colon
- C. pyloric sphincter; duodenum
- D. colon; small intestine



प्रगतिशील क्रम में, सबसे सटीक पथ भोजन चुनें जो शरीर के माध्यम से लेता है क्योंकि यह पच रहा है: मुंह, अन्नप्रणाली, पेट, _____, _____।

- A. एपिग्लॉटिस; ग्रहणी
- B. ग्रहणी; पेट
- C. जठरनिर्गम संकोचक पेशी; ग्रहणी
- D. पेट के; छोटी आंत

Microvilli, villi are unique modifications that enhance _____ in the _____.

- A. peristalsis; small intestine
- B. chemical digestion; stomach
- C. nutrient absorption; small intestine ✓
- D. physical digestion; mouth

माइक्रोविली, विली अद्वितीय संशोधन हैं जो _____ को _____ में बढ़ाते हैं।

- A. क्रमाकुंचन; छोटी आंत
- B. रासायनिक पाचन; पेट
- C. पोषक तत्व अवशोषण; छोटी आंत ✓
- D. शारीरिक पाचन; मुंह

Which of the following statements is true about proteins?

(a) Proteins are made up of amino acids.

(b) Proteins are essential for the development of skin, teeth and bones.

(c) Protein is the only nutrient that can build, repair and maintain body tissues.

(d) All of the above ✓

प्रोटीन के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?

(a) प्रोटीन अमीनो एसिड से बने होते हैं।

(b) प्रोटीन त्वचा, दांत और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक हैं।

(c) प्रोटीन एकमात्र पोषक तत्व है जो शरीर के ऊतकों का निर्माण, मरम्मत और रखरखाव कर सकता है।

(d). उपरोक्त सभी ✓



How many amino acids make up a protein?

कितने अमीनो एसिड एक प्रोटीन बनाते हैं?

(a) 10

(b) 20 ✓

(c) 30

(d) 50

Minerals खनिज

1 Calcium

Vit D

Bones हड्डी, Teeth दाँत
Muscle contraction संकुचन

2

Iodine

दाँत
Goutre

आयोडीन

घषा खनिज

→ T₃

→ T₄ → Thyroxin

Thyroid

3 Iron Fe Hemoglobin
आयरन → कमी → Anemia

4 Phosphorus P → Bones, teeth
↓
कमी
एडी, डीएन
DNA, RNA
↳ Weak bones, weak teeth

5

Fluoride F

Deficiency

कमी

Dental caries

दंतों में कीटा

Excess.

ज्यादा

Fluorosis

6 Sodium सोडियम

Na

कमी Deficiency



Hyponatremia

Blood Pressure

रक्तचाप

7 Zinc Zn

Enzymes एन्जाइम