

64. यौन प्रजनन में अभिभावक का योगदान होता है।

RRB Group D 26.09.2018 (Shift-I)

- (a) उसके वंशाणु (जीन) का तीन-चौथाई भाग
- (b) उसके वंशाणु (जीन) का आधा भाग
- (c) उसके वंशाणु (जीन) का एक-चौथाई भाग
- (d) उसके सभी वंशाणु (जीन)

65. मादा प्रजनन कोशिका का नाम क्या है?

RRB JE 31.05.2019 Shift-IV

- (a) अंडा
- (b) शुक्राणु
- (c) बीजांड
- (d) अंडाशय

66. परखनली शिशु (टेस्ट ट्यूब बेबी) क्या है?

RRB JE 31.05.2019 Shift-IV

- (a) डिंब का निषेचन गर्भाशय में होता है, लेकिन परखनली में विकसित होता है।
- (b) गर्भाशय में निषेचन होता है और गर्भाशय में ही भ्रूण विकसित होता है।
- (c) डिंब का निषेचन परखनली में होता है, और परखनली में ही विकसित होता है।
- (d) डिंब का निषेचन परखनली में होता है, लेकिन यह गर्भाशय में विकसित होता है।

67. भ्रूण को भोजन किस माध्यम से प्राप्त होता है?

D.M.R.C. (J.S.C.) परीक्षा, 2003

- (a) माता की धमनियों से
- (b) गर्भाशय द्वारा
- (c) गर्भनाल द्वारा
- (d) एम्नियोटिक शेक द्वारा

68. निषेचित अंडाणु के इम्प्लान्टेशन के लिए गर्भाशय कौन-सा हॉर्मोन तैयार करता है?

R.R.B. इलाहाबाद (A.S.M.) परीक्षा, 2008

- (a) ऑक्सीटोसिन
- (b) प्रोलैक्टिन
- (c) प्रोजेस्टेरोन
- (d) थायरोट्रोपिन

69. मानव शरीर में कौन-सा पदार्थ ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है?

R.R.B. महेन्द्रघाट (T.C./C.C.) परीक्षा, 2007

- (a) प्रोटीन
- (b) खनिज लवण
- (c) विटामिन
- (d) कार्बोहाइड्रेट

70. स्वादिष्ट भोजन को देखते ही मुँह में पानी आ जाता है, यह है एक—

R.R.B. गोरखपुर (Asst. Driv.) परीक्षा, 2006

- (a) हॉर्मोनी अनुक्रिया
- (b) उदासीन अनुक्रिया
- (c) प्रकाशिक अनुक्रिया
- (d) घ्राण अनुक्रिया

71. मनुष्य लोहा किससे प्राप्त करता है?

R.R.B. रांची (A.S.M./G.G.) परीक्षा, 2005

- (a) पनीर
- (b) पालक
- (c) मछली
- (d) दूध

72. टेस्ट ट्यूब बेबी का अर्थ—

R.R.B. अजमेर (E.C.R.C.) परीक्षा, 2008

- (a) ट्यूब में निषेचन होना
- (b) ट्यूब में अंडाणु और शुक्राणु का मिलना
- (c) जाइगोट का बनना
- (d) इनमें से कोई नहीं

10

प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज पदार्थ (Protein Vitamins and Minerals)

1. अगर एक व्यक्ति रिकेट्स से पीड़ित है, तो व्यक्ति में की कमी है —

RRB NTPC 10.04.2016 (Shift-III) Stage 1st

- (a) विटामिन K
- (b) विटामिन D
- (c) विटामिन A
- (d) विटामिन B

2. कौनसा विटामिन शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है?

RRB JE 31.05.2016 (Shift-III)

- (a) A
- (b) D
- (c) B
- (d) B6

3. निम्न में से कौन सा जिंक का उच्चतम स्रोत है ?

RRB NTPC 07.04.2016 (Shift-I) Stage 1st

- (a) अष्टभुज
- (b) बैंगन
- (c) मूली
- (d) दूध

4. नीचे एक अभिकथन (A) और कारण R दिया गया है। अभिकथन — A बेरी-बेरी एक विषाणुजनित संक्रमण है। कारण R — विटामिन की कमी बीमारियों का कारण बनती है। सही विकल्प चुनें

RRB NTPC 12.04.2016 (Shift-III) Stage 1st

- (a) A गलत है लेकिन R सही है
- (b) A सही है लेकिन R गलत है
- (c) A और R दोनों गलत हैं।
- (d) A और R दोनों सही हैं और R, A की उचित व्याख्या है।

5. निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन A का उच्चतम स्रोत है

RRB NTPC Stage 1st 30.04.2016 (Shift-II)

RRB NTPC 16.04.2016 (Shift-III) Stage 1st

- (a) संतरा
- (b) फूलगोभी
- (c) गाजर
- (d) गन्ना

6. विटामिन A किससे संबंधित है?

RRB NTPC Stage 1st 22.04.2016 (Shift-I)

RRB NTPC 28.03.2016 (Shift-II) Stage 1st

- (a) कोबालामिन
- (b) रेटिनॉल
- (c) एस्कॉर्बिक एसिड
- (d) एमिनो एसिड

7. किस विटामिन की कमी से स्कर्वी (Scurvy) रोग होता है?

RRB NTPC 18.04.2016 (Shift-II) Stage 1st

RRB JE 27.05.2019 Shift-IV

RRB JE 26.06.2019 Shift-IV

RRB JE 24.05.2019 Shift-III

- (a) विटामिन A
- (b) विटामिन B₆
- (c) विटामिन K
- (d) विटामिन C

8. स्कर्वी रोग, जिसके लक्षणों में मसूड़ों से खून आना शामिल है, उसे आहार में शामिल करके रोका जा सकता है।

RRB JE 28.06.2019 Shift-IV

- (a) विटामिन A
- (b) कोलेस्ट्रॉल
- (c) विटामिन C
- (d) प्रोटीन

9. खट्टे फलों का एक समृद्ध स्रोत माना जाता है।
RRB JE 27.05.2019 Shift-I
(a) विटामिन A (b) विटामिन D
(c) विटामिन B (d) विटामिन C (d)
10. निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन वसा में विलेय नहीं है?
RRB JE 31.05.2019 Shift-I
(a) विटामिन K (b) विटामिन A
(c) विटामिन D (d) विटामिन C (d)
11. विटामिन A की कमी से कौन सा रोग होता है।
RRB NTPC 28.04.2016 (Shift-II) Stage 1st
RRB NTPC 18.04.2016 (Shift-II) Stage 1st
(a) रतौंधी (b) बेरी-बेरी
(c) एनीमिया (खून की कमी) (d) ट्यूबरकुलोसिस (टीबी) (a)
12. निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन मानवों में रक्त के थक्के जमने की सामान्य प्रक्रिया में मदद करता है?
RRB JE 02.06.2019 Shift-III
RRB JE 28.05.2019 Shift-III
RRB JE 23.05.2019 Shift-I
RRB JE 22.05.2019 Shift-IV
(a) विटामिन C (b) विटामिन A
(c) विटामिन D (d) विटामिन K (d)
13. विटामिन B₁ को भी कहा जाता है।
RRB JE 01.06.2019 Shift-I
(a) थायमिन (b) एस्कॉर्बिक एसिड
(c) बायोटिन (d) नियसिन (a)
14. विटामिन C को भी कहा जाता है।
RRB JE 27.06.2019 Shift-I
(a) एसिटिक एसिड (b) एस्कॉर्बिक एसिड
(c) राइबोफ्लेविन (d) फोलिक एसिड (b)
15. बेरी-बेरी किस वजह से उत्पन्न होता है ?
RRB JE 23.05.2019 Shift-IV
(a) विटामिन B₁ की अधिकता
(b) विटामिन B₁ की कमी
(c) विटामिन C की अधिकता
(d) विटामिन C की कमी (b)
16. मछली के लीवर ऑयल में प्रचुर मात्रा में होता है।
RRB JE 02.06.2019 Shift-III
RRB NTPC 30.03.2016 (Shift-I) Stage 1st
(a) विटामिन A
(b) दोनों विटामिन A और विटामिन D
(c) विटामिन E (d) विटामिन D (b)
17. निम्नलिखित में से कौनसा एक कैल्शियम का समृद्ध स्रोत नहीं है।
RRB NTPC 02.04.2016 (Shift-III) Stage 1st
(a) पनीर (b) कोलार्ड ग्रीन्स
(c) अंजीर (d) गाजर (d)
18. निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन रक्त के थक्के बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं?
RRB NTPC 30.04.2016 (Shift-I) Stage 1st
(a) विटामिन B₁₂ (b) विटामिन D
(c) विटामिन A (d) विटामिन E (a)
19. निम्नलिखित में से किस विटामिन में कोबाल्ट नामक खनिज पाया जाता है?
RRB JE 27.06.2019 Shift-I
(a) विटामिन B₃ (b) विटामिन B₂
(c) विटामिन B₁₂ (d) विटामिन B₆ (c)
20. कोबालमिन को भी कहा जाता है।
RRB JE 26.06.2019 Shift-I
(a) विटामिन D (b) विटामिन B₁₂
(c) विटामिन A (d) विटामिन C (b)
21. नियासिन का एक रूप है।
RRB JE 26.05.2019 Shift-I
(a) विटामिन B₃ (b) विटामिन B₄
(c) विटामिन B₁ (d) विटामिन B₂ (a)
22. सामान्य जुकाम के इलाज के लिए किस विटामिन का उपयोग किया जाता है ?
RRB JE 26.05.2019 Shift-I
(a) विटामिन D (b) विटामिन A
(c) विटामिन C (d) विटामिन B (c)
23. निम्नलिखित में से कौन सा आयरन का सबसे प्रचुर स्रोत है?
RRB JE 28.05.2019 Shift-I
(a) हरी सब्जियाँ (b) फलियाँ
(c) अंडे (d) दूध (a)
24. पेलेग्रा की कमी के कारण होता है।
RRB JE 28.05.2019 Shift-I
(a) राइबोफ्लेविन (b) एस्कॉर्बिक
(c) फोलिक एसिड (d) नियासिन (d)
25. विटामिन K प्राकृतिक रूप से में पाए जाने वाले जीवाणुओं द्वारा निर्मित होता है।
RRB JE 26.06.2019 Shift-I
(a) अग्न्याशय (b) गुर्दा
(c) हृदय (d) आँत (d)
26. राइबोफ्लेविन क्या है?
RRB JE 27.05.2019 Shift-IV
(a) एंटीबायोटिक (b) रंजक पदार्थ
(c) विटामिन (d) पौधा (c)
27. मानव शरीर में जल की मात्रा होती है—
R.R.B. इलाहाबाद (A.S.M.) परीक्षा, 2007
(a) 10% (b) 20%
(c) 5% (d) 80% (d)
28. निम्नलिखित में से प्रोटीन का सर्वप्रमुख स्रोत है—
R.R.B. रांची (A.S.M.) परीक्षा, 2002
(a) काला चना (b) बंगाल चना
(c) मटर (d) सोयाबीन (d)
29. विटामिन 'ए' का एक अच्छा स्रोत है—
R.R.B. भोपाल (Tr. Clerk) परीक्षा, 2003
(a) आलू (b) गाजर
(c) प्याज (d) मक्का (b)
30. विटामिन C की कमी से होता है—
R.R.B. गोरखपुर (E.S.M.) परीक्षा, 2003
R.R.B. अजमेर (E.C.R.C.) परीक्षा, 2008
(a) रिकेट्स (b) बेरी-बेरी
(c) रतौंधी (d) स्कर्वी (d)
31. मानव शरीर में, सबसे प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व कौन-सा है?
R.R.B. मुंबई (T.A./C.A.) परीक्षा, 2006
R.R.B. अजमेर (E.C.R.C.) परीक्षा, 2008
(a) कार्बन 18% (b) कैल्शियम 1.4%
(c) नाइट्रोजन 3% (d) ऑक्सीजन 65% (d)
32. एक ग्राम वसा देती है—
D.M.R.C. (J.S.C.) परीक्षा, 2003
R.R.B. भुवनेश्वर (A.S.M.) परीक्षा, 2009
(a) 30 ग्राम ऊर्जा (b) 17 KJ ऊर्जा
(c) 9 कैलोरी ऊर्जा (d) 4 MJ ऊर्जा (c)

33. ग्लूकोज में होता है—
(a) ग्लूकोज एवं गेलेक्टोज
(b) ग्लूकोज एवं फ्रक्टोज
(c) फ्रक्टोज एवं गेलेक्टोज
(d) ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं गेलेक्टोज
34. कौन-सा विटामिन रक्त को जमाने में मदद करता है?
R.R.B. इलाहाबाद (A.S.M.) परीक्षा, 2005
(a) विटामिन-A (b) विटामिन-B
(c) विटामिन-K (d) विटामिन-C
35. विटामिन A का सबसे अच्छा स्रोत है—
R.R.B. गोरखपुर (E.S.M.) परीक्षा, 2003
(a) अंडा (b) सेब
(c) कैला (d) सन्तरा
36. नैरेस्मस किसकी कमी के कारण होता है?
D.M.R.C. (J.S.C.) परीक्षा, 2003
(a) कैलोरी (b) क्लोरीन
(c) फॉस्फोरस (d) इनमें से कोई नहीं
37. कॉड मछली का लीवर भरपूर होता है—
R.R.B. रांची (Asst. Driv.) परीक्षा, 2003
(a) विटामिन A से (b) विटामिन C से
(c) विटामिन D से (d) विटामिन E से
38. सूर्य की रोशनी से हम प्राप्त करते हैं—
R.R.B. भोपाल (C.C.) परीक्षा, 2003
(a) विटामिन A (b) विटामिन B
(c) विटामिन C (d) विटामिन D
39. 14 वर्ष की आयु वाले बच्चों की वृद्धि के लिए निम्नलिखित में सर्वाधिक महत्वपूर्ण कौन-सा है?
R.R.B. भुवनेश्वर (A.S.M.) परीक्षा, 2002
R.R.B. इलाहाबाद (C.C.) परीक्षा, 2008
(a) प्रोटीन (b) विटामिन
(c) वसा (d) दूध
40. नीमेट और अस्थियाँ दोनों में ही विद्यमान तत्व है—
R.R.B. भोपाल (Tr. Clerk) परीक्षा, 2003
(a) सिलिकॉन (b) कैल्शियम
(c) नाइट्रोजन (d) फॉस्फोरस
41. खाद्य ऊर्जा किसके द्वारा प्रदर्शित की जाती है?
R.R.B. चंडीगढ़ (A.S.M.) परीक्षा, 2001
(a) कैलोरी (b) किलोग्राम
(c) मीटर (d) kWh
42. निम्नलिखित में से प्रोटीन कौन-सा है?
R.R.B. भोपाल (G.G.) परीक्षा, 2001
(a) स्टार्च (b) प्राकृतिक रबर
(c) ऊन (d) सेलुलोज
43. दालों से हमें प्राप्त होता है—
R.R.B. गोरखपुर (Asst. Driv.) परीक्षा, 2005
(a) विटामिन (b) वसा
(c) कैल्शियम (d) प्रोटीन
44. निम्नलिखित में से कौन प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत माना जाता है?
R.R.B. रांची (A.S.M.) परीक्षा, 2004
(a) उड़द (b) चना
(c) मटर (d) सोयाबीन
45. निम्नलिखित में से कौन-सा ऊर्जा उत्पादक है?
R.R.B. भुवनेश्वर (केसिंग इंस्पे.) परीक्षा, 2005
(a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) विटामिन (d) खनिज तत्व
46. 'विटामिन' सहायता नहीं करता है—
R.R.B. गुवाहाटी (T.A.) परीक्षा, 2005
(a) ऊतकों में एंजाइम के निर्माण में
(b) उपापचय में आवेजक के रूप में
(c) रोगों से रक्षा करने में (d) पाचन क्रिया में
47. मानव अंग में, विटामिन..... नहीं करता है।
R.R.B. मुंबई (T.A./C.A.) परीक्षा, 2006
(a) पाचन में सहायता (b) औषधि के उपापचय में सहायता
(c) वृद्धि (विकास) में सहायता (d) कार्यशक्ति में आपूर्ति
48. संतुलित भोजन में होता है—
R.R.B. जम्मू (A.S.M.) परीक्षा, 2005
(a) सूक्ष्म व व्यापक पोषण
(b) विकास और वृद्धि के लिए भोजन पोषण
(c) मक्खन और घी (d) पशु प्रोटीन
49. हमारे आहार का निम्न में से कौन-सा भाग हड्डियों और दांतों की संरचना के लिए आवश्यक है?
R.R.B. कोलकाता (G.G.) परीक्षा, 2005
(a) पोटैशियम (b) लौह
(c) कैल्शियम (d) विटामिन सी
50. हमारे भोजन में संरक्षात्मक खाद्य पदार्थ हैं—
R.R.B. गोरखपुर (E.R.C./C.A./T.A./A.S.M.) परीक्षा, 2005
R.R.B. इलाहाबाद (E.C.R.C.) परीक्षा, 2007
(a) वसा एवं विटामिन (b) कार्बोहाइड्रेट्स एवं खनिज
(c) विटामिन एवं खनिज (d) प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट्स
51. किसमें प्रोटीन नहीं पाया जाता?
R.R.B. अहमदाबाद (A.S.M.) परीक्षा, 2004
(a) मांस (b) दूध
(c) चावल (d) दाल
52. 'बेरी-बेरी' रोग किस विटामिन की कमी से होता है?
R.R.B. बंगलौर (T./C./C.C.) 'मुख्य' परीक्षा, 2010
(a) विटामिन-A (b) विटामिन-B
(c) विटामिन-C (d) विटामिन-D
53. विटामिन-E का रासायनिक नाम है—
R.R.B. रांची (A.S.M./G.G.) परीक्षा, 2005
(a) रेटिनॉल (b) रिबोफ्लेविन
(c) पायरीडॉक्सिन (d) टोकोफेरॉल
54. विटामिन 'बी कॉम्प्लेक्स' के अभाव से होता है—
R.R.B. इलाहाबाद (T.C./Tr. Clerk) परीक्षा, 2013
R.R.B. सिकंदराबाद (A.S.M.) परीक्षा, 2004
R.R.B. कोलकाता (A.S.M.) परीक्षा, 2008
R.R.B. कोलकाता (G.G.) परीक्षा, 2006
(a) बेरी-बेरी (b) स्कर्वी
(c) पेलाग्रा (d) रिकेट्स
55. निम्नलिखित में कौन-सा विटामिन जल में विलेय होता है?
R.R.B. जम्मू (T.C.) परीक्षा, 2001
R.R.B. इलाहाबाद (असि. लोको. पायलट) परीक्षा, 2008
(a) विटामिन ए (b) विटामिन ई
(c) विटामिन सी (d) विटामिन डी

56. निम्नलिखित में से कौन-सा रसायन जल में विलेय है?
R.R.B. गोरखपुर (E.S.M.) परीक्षा, 2009
(a) स्टार्च (b) इसुलिन
(c) ग्लाइकोजन (d) इनमें से कोई नहीं (b)
57. विटामिन-D की कमी-से कौन-सी बीमारी हो जाती है?
R.R.B. चंडीगढ़ (T.A./C.A./S.C.) 'मुख्य' परीक्षा, 2012
(a) रिकेट्स (b) रक्तक्षीणता
(c) स्कर्वी (d) अधिक रक्तस्त्राव (a)
58. एक शाकाहारी को अपने शरीर के लिए आवश्यक फॉस्फोरस कहाँ से मिल सकता है?
R.R.B. भोपाल (T.C.) परीक्षा, 2005
R.R.B. रांची (A.S.M.) परीक्षा, 2002
(a) सोयाबीन (b) मछली
(c) चावल (d) दूध (d)
59. प्रोटीन क्या हैं?
R.R.B. भुवनेश्वर (कसिंग इस्पे.) परीक्षा, 2005
(a) पॉलिपेप्टाइड्स (b) पॉलिएसिड्स
(c) पॉथलैस्टर्स (d) पॉलिसैकेराइड्स (a)
60. निम्नलिखित कौन-सा विटामिन यकृत में संचित किया जा सकता है?
R.R.B. चेन्नई (T.C.) परीक्षा, 2005
R.R.B. गुवाहाटी (T.A.) परीक्षा, 2005
(a) विटामिन-A (b) विटामिन-C
(c) विटामिन-D (d) विटामिन-K (a)
61. सामान्य सूत्र में विद्यमान ग्लूकोज का प्रतिशत है—
R.R.B. गोरखपुर (E.R.C./C.A./T.A./A.S.M.) परीक्षा, 2005
(a) 0.1% (b) 2%
(c) 9.5% (d) 0% (d)
62. निम्नलिखित में से किस विटामिन की कमी के कारण मसूड़ों से रक्त आता है और दांत हिलने लगता है?
R.R.B. कोलकाता (G.G.) परीक्षा, 2005
(a) विटामिन-A (b) विटामिन-B
(c) विटामिन-C (d) विटामिन-D
(e) इनमें से कोई नहीं (c)
63. दूध में होते हैं—
R.R.B. कोलकाता (G.G.) परीक्षा, 2005
(a) कार्बोहाइड्रेट्स (b) प्रोटीन
(c) वसा (d) कैल्शियम
(e) ये सभी (e)
64. मशरूम से बहुतायत में मिलता है—
R.R.B. जम्मू (J.C.) परीक्षा, 2001
(a) प्रोटीन (b) खनिज
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं (a)
65. अधिकतम शाकाहारी प्रोटीन पाए जाते हैं?
R.R.B. त्रिवेन्द्रम (Asst. Driv.) परीक्षा, 2004
(a) अनाजों से (b) दालों से
(c) सब्जियों से (d) दूध से (b)
66. अच्छे स्वास्थ्य के लिए निम्न में से किसकी छोटी मात्रा में आवश्यकता होती है? R.R.B. कोलकाता (G.G.) परीक्षा, 2005
(a) रेशा (b) प्रोटीन
(c) खनिज (d) वसा (c)
67. बेरियम मील.....के लिए प्रयुक्त होता है।
R.R.B. चेन्नई (T.C.) परीक्षा, 2005
(a) रक्त समूह की जांच करने
(b) पोषण नाल की X-किरण
(c) मस्तिष्क की X-किरण
(d) तीनों में कोई सही नहीं है (b)
68. 'हाइजीन' विज्ञान है—
R.R.B. बंगलौर (Asst. Driv.) परीक्षा, 2004
(a) आदत का (b) स्वास्थ्य का
(c) परिवेश का (d) स्वच्छता का (d)
69. खाद्य संसाधन तथा संचय द्वारा कौन-से पोषक तत्व अधिकांश रूप में प्रभावित होते हैं?
R.R.B. गोरखपुर (A.S.M.) परीक्षा, 2001
(a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) विटामिन (d) वसा (b)
70. निम्नांकित में से कौन-सा तत्व मानव जाति में प्राकृतिक रूप से नहीं पाया जाता?
R.R.B. महेन्द्रघाट (T.A./C.A./E.C.R.C.) परीक्षा, 2006
(a) तौबा (b) जिंक
(c) आयोडीन (d) सीसा (d)
71. फॉस्फोरस प्रमुखता से निम्नलिखित में से किसमें पाया जाता है?
R.R.B. रांची (A.S.M.) परीक्षा, 2007
(a) प्रोटीन (b) वसा
(c) विटामिन (d) इनमें से कोई नहीं (a)
72. निम्नलिखित में से किसमें कार्बोहाइड्रेट की न्यूनतम मात्रा होती है?
R.R.B. गुवाहाटी (G.G.) परीक्षा, 2006
(a) आलू (b) मकई (मक्का)
(c) केला (d) मटर (d)
73. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन असत्य है?
R.R.B. अजमेर (A.S.M.) परीक्षा, 2007
R.R.B. अजमेर (G.G.) परीक्षा, 2006
(a) दूध में कोई भी विटामिन नहीं होता
(b) विटामिन A (रेटिनॉल) की कमी से त्वचा सूखी व चकत्तेदार हो सकती है
(c) स्कर्वी का एक लक्षण जोड़ों में दर्द है।
(d) विटामिन B₁ (थायमीन) की कमी से हृदय का आघात (हार्ट फेल्योर) भी हो सकता है। (a)
74. प्रोटीन के निम्नीकरण के फलस्वरूप यह ज्ञात होता है कि वे बने होते हैं—
R.R.B. पटना (A.S.M./G.G.) परीक्षा, 2007
(a) अमीनो अम्लों के (b) प्रोपेन के
(c) प्रोफेम के (d) प्रोपिओन के (a)
75. पालक के पत्ते किसके प्रबल स्रोत हैं?
R.R.B. मालदा (T.C./C.C.) परीक्षा, 2008
(a) विटामिन ए (b) आयरन
(c) कैरोटिन (d) विटामिन ई (b)
76. कोलेस्ट्रॉल किससे संबंधित है?
R.R.B. जम्मू (C.C.) परीक्षा, 2006
R.R.B. गोरखपुर (T.C.) परीक्षा, 2008
(a) कार्बोहाइड्रेट्स (b) प्रोटीन
(c) विटामिन C (d) वसा (d)
77. विटामिन K की कमी के परिणामस्वरूप.....हो सकती है।
R.R.B. अहमदाबाद (Stenographer) परीक्षा, 2006
(a) कोमल, कमजोर हड्डी (b) स्कर्वी
(c) बांझपन (d) शल्य-क्रिया उपरान्त रक्तस्त्राव (d)
78. पाचन क्रिया में प्रोटीन निम्नलिखित में से किस पदार्थ में बदल जाते हैं?
R.R.B. रांची (A.S.M.) परीक्षा, 2007
(a) वसा अम्ल (b) ग्लूकोज
(c) एमीनो अम्ल (d) माल्टोस (c)

79. विटामिन 'A' का रासायनिक नाम क्या है?
R.R.B. गोरखपुर (Asst. Driv.) परीक्षा, 2006
(a) रेटिनॉल (b) थायमीन
(c) बायोटिक (d) राइबोफ्लेविन (a)
80. मानव शरीर में ऊर्जा की उत्पत्ति होती है—
R.R.B. अजमेर (A.S.M.) परीक्षा, 2007
(a) एंजाइम के क्षरण से
(b) उत्तकों में ऑक्सीजन पहुँचाकर
(c) हॉर्मोन के क्षरण से
(d) एंजाइम द्वारा ग्लूकोज के उत्तरोत्तर (c)
81. पके हुए आम में कौन-सा विटामिन होता है?
R.R.B. गुवाहाटी (G.G.) परीक्षा, 2006
(a) विटामिन ए (b) विटामिन बी
(c) विटामिन सी (d) विटामिन ई (a & c)
82. कौन-सा विटामिन खाना पकाने के क्रम में नष्ट हो जाता है?
R.R.B. कोलकाता (Asst. Driv.) परीक्षा, 2008
(a) विटामिन ए (b) विटामिन सी
(c) विटामिन डी (d) विटामिन बी (b)
83. भोजन में लोहे की कमी के कारण होता है—
R.R.B. कोलकाता (असि. लोको पाय.) परीक्षा, 2008
(a) पीलिया (b) वमन
(c) एनीमिया (d) नर्वस हेसेन (c)
84. सुमेलित कीजिए— R.R.B. पटना (A.S.M./G.G.) परीक्षा, 2007
A. तंत्रिका तंत्रा 1. विभिन्न उत्तकों को जोड़ना
B. संयोजी तंत्रा 2. परिचलन में सहायता
C. कंकाल तंत्रा 3. गैसों का आदान-प्रदान
D. श्वसन तंत्रा 4. बाहरी संवेदनाओं को मस्तिष्क तक पहुँचाना
5. ऑक्सीजन का परिवहन
- | (A) | (B) | (C) | (D) |
|-------|-----|-----|-----|
| (a) 1 | 2 | 3 | 4 |
| (b) 2 | 1 | 3 | 4 |
| (c) 4 | 1 | 2 | 3 |
| (d) 4 | 1 | 2 | 5 |
- (d)
85. विटामिन ई महत्वपूर्ण है— R.R.B. कोलकाता परीक्षा, 2008
(a) दालों में (b) मक्खन में
(c) गेहूँ के अंकुर का तेल (d) मछली के यकृत का तेल (c)
86. वह पदार्थ जिसकी कमी से डिहाइड्रेशन होता है—
R.R.B. कोलकाता (A.S.M.) परीक्षा, 2008
(a) नमक की कमी से (b) खून की कमी से
(c) पानी की कमी से (d) लवण की कमी से (c)
87. इन सभी में सबसे अधिक मात्रा में कैरोटीन किसमें पाया जाता है?
R.R.B. गोरखपुर (T.C.) परीक्षा, 2008
(a) गाजर में (b) पपीता में
(c) पालक में (d) आम में (a)
88. विटामिन E की कमी से निर्मित रोग है—
R.R.B. रांची (T.A.) परीक्षा, 2005
(a) अन्धापन (b) रिकेट्स
(c) जनन क्षमता में कमी (d) बेरी-बेरी (c)
89. विटामिन-A की कमी से क्या होता है?
R.R.B. रांची (A.S.M./G.G.) परीक्षा, 2004
(a) कमजोरी (b) रतौंधी
(c) आमातिसार (d) बालों का गिरना (b)
90. मनुष्यों की आँखों की स्वस्थ क्रियाशीलता कौन-सा विटामिन बढ़ाता है?
R.R.B. इलाहाबाद (G.G./E.C.R.C.) परीक्षा, 2005
R.R.B. महेन्द्रघाट, पटना (A.S.M.) परीक्षा, 2004
(a) विटामिन-B (b) विटामिन-C
(c) विटामिन-K (d) विटामिन-A (d)
91. रिकेट्स है एक बीमारी—
R.R.B. इलाहाबाद (G.G./E.C.R.C.) परीक्षा, 2005
(a) मांसपेशियों की (b) हड्डियों की
(c) खून की (d) टिशू उत्तिकाओं की (b)
92. मानव-शरीर में कार्बोहाइड्रेट के रूप में पुनः संग्रह होता है—
R.R.B. पटना (T.C./C.C./J.C.) 'मुख्य' परीक्षा, 2012
(a) शुगर (b) स्टार्च
(c) ग्लूकोज (d) ग्लाइकोजेन (d)
93. सबसे अधिक लोहा पाया जाता है—
R.R.B. सिकंदराबाद (T.A.) परीक्षा, 2005
(a) केला (b) हरी सब्जी
(c) दूध (d) सेब (b)
94. शहद का मुख्य घटक है—
D.M.R.C. (स्टेशन प्रबंधक) परीक्षा, 2005
(a) ग्लूकोज (b) सुक्रोज
(c) माल्टोस (d) फ्रक्टोज (d)
95. लौह आवश्यक है—
R.R.B. भोपाल (Tr. Clerk) परीक्षा, 2003
(a) हीमोग्लोबिन व RBC के निर्माण के लिए
(b) सामान्य स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए
(c) शरीर के उत्तकों तक ऑक्सीजन पहुँचाने के लिए
(d) उपर्युक्त सभी (d)
96. भोजन में शर्करा की जांच किसे डालकर की जाती है?
R.R.B. भुवनेश्वर (केसिंग इंस्पे.) परीक्षा, 2005
(a) आयोडीन (b) HCl डालकर
(c) बेनेडीक्ट्स घोल (d) ईथर (a)
97. कोई व्यक्ति चावल, दाल एवं दही खाता है, तो नीचे दिए गए में से इनमें किसकी कमी होगी?
R.R.B. अजमेर (E.C.R.C.) परीक्षा, 2008
(a) स्टार्च (b) वसा
(c) विटामिन ए (d) प्रोटीन (c)
98. निम्नलिखित में से किस प्रकार के भोजन लेने से लोगों को पौष्टिक आहार मिलता है?
R.R.B. बंगलौर (A.S.M.) परीक्षा, 2010
(a) सभी प्रकार के गुणों से सम्पन्न भोजन लेने से
(b) अंकुरित अनाज लेने से
(c) उबला हुआ भोजन खाने से
(d) इनमें से कोई नहीं (a)
99. पशुओं में मिल्क 'फीवर' बीमारी किसकी कमी के कारण होती है? R.R.B. इलाहाबाद (असि. लोको. पाय.) परीक्षा, 2008
(a) कैल्शियम (b) लोहा
(c) विटामिन 'डी' (d) नत्राजन (a)