

உணவு

FSSAI - Food Safety and Standards Authority of India

MRP - Maximum Retail Price

மக்கும் குப்பை

1. சமையலறை கழிவு பொருட்கள்
2. காகித கழிவு
3. உரம்
4. மனித கழிவு

மக்காத கழிவுகள்

- ரப்பர்
- கண்ணாடி
- உலோகங்கள்
- பூச்சிக்கொல்லிகள்
- இழைகள்
- பாக்டீரியா வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும், உணவுப் பாதுகாப்பைப் பராமரிக்கவும் உணவுக்குப் பிறகு எஞ்சியவற்றை உடனடியாக சேமித்து வைக்கவும்.
- உணவை குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதன் மூலம் கிருமிகளின் வளர்ச்சியை நிறுத்துங்கள்
- சரியான வெப்பநிலையை அமைக்கவும் (0°C மற்றும் 5°C இடையே) வ்வொரு முறையும் நீங்கள் துடைப்பான் அல்லது வாளியைப் பயன்படுத்தும் போது, அதை சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்து, உலர்த்த வேண்டும்
- உலக உணவு பாதுகாப்பு தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும்

ஜூன் 7

- உலகளவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 10 பேரில் ஒருவர் உணவினால் பரவும் நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்

தனித்தனி

மூல இறைச்சி மற்றும் பிற மூல விலங்கு பொருட்களை மற்ற உணவுகளிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்

- குளிர் - சமைப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் உணவுகளை சரியான முறையில் சேமித்து வைக்கவும்

உணவு செய்யும் போது கொதி நிலையை காண்பதற்கு _____ பயன்படுத்தவும் ?
தெர்மோமீட்டர்

கலோரி என்றால் என்ன?

கலோரிகள் என்பது ஒரு அளவீட்டு அலகு ஆகும், இது நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள ஆற்றலின் அளவை அளவிடுகிறது மற்றும் கிலோகலோரிகளில் (கிலோகலோரி அல்லது கால்) வெளிப்படுத்தப்படுகிறது

- உதாரணத்துக்கு 100 கிராம் எடைகொண்ட ஆப்பிளில் 59 கலோரி இருக்கும். வாழைப்பழத்தில் 116 கலோரி,
- 300 கிராம் சாதத்தில் 346 கலோரிகள் கிடைக்கின்றன. எ
- ண்ணெய், நட்ஸ் மற்றும் தானியவகைகளில் கலோரிகள் அதிகமாக உள்ளன.
- 100 கிராம் நட்ஸில் 550 முதல் 600 கலோரிகள்
-

பொருள்	கலப்படம்
பால் மற்றும் தயிர்	தண்ணீர் மற்றும் ஸ்டார்ச் தூள்
நெய், சீஸ் மற்றும் வெண்ணெய்	மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வனஸ்பதி மற்றும் ஸ்டார்ச் பவுடர்
பருப்பு வகைகள்	சாயங்கள், இரசாயனம் மற்றும் முன்னணி குரோமேட்
காபி தூள்	சிக்கரி, புளி விதை தூள்
தேநீர்	செயற்கை நிறமூட்டிகள்
சர்க்கரை	சுண்ணாம்பு தூள், வாஷிங் சோடா, யூரியா போன்றவை
மிளகு	உலர்ந்த பப்பாளி விதைகள் மற்றும் கருப்பட்டி
கடுகு விதைகள்	அர்ஜெமோன் விதைகள்
சமையல் எண்ணெய்கள்	ஆமணக்கு எண்ணெய் மற்றும் செயற்கை நிறங்கள்

மஞ்சள் தூள்	பூச்சிக்கொல்லி எச்சங்கள், மரத்தூள், சுண்ணாம்பு தூசி, தொழில்துறை சாயங்கள்
மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி தூள்	சிவப்பு செங்கல் தூள்
தேன்	வெல்லப்பாகு

கார்போஹைட்ரேட்

குறைபாடு

குவாஷியோர்கர்

வைட்டமின் A

- பால், வெண்ணெய், முட்டை

பயன்கள்

- இயல்பான வளர்ச்சி மற்றும் கண்கள் மற்றும் தோல் ஆரோக்கியமாக இருக்க

குறைபாடு

- நோய், பற்களின் ஒழுங்கற்ற வளர்ச்சி

வைட்டமின் B1

குறைபாடு

பெரி பெரி

வைட்டமின் B3

- முழு தானியங்கள், தக்காளி,
- உருளைக்கிழங்கு,
- இறைச்சி மற்றும் மீன்

வைட்டமின் C

- சிட்ரஸ் பழங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள்,
- மிளகுத்தூள்,
- ப்ரோக்கோலி, தக்காளி, முலாம்பழம் மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஆகியவை அடங்கும்.

குறைபாடு

ஸ்கர்வி

வைட்டமின் D

உடலில் கால்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு தேவையான வைட்டமின் D

குறைபாடு நோய் : ரிக்கெட்ஸ் -

Vitamin K

பொட்டாசியம் (K) என்பது முக்கியமாக ஆப்பிளில் உள்ள ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

குறைபாடு நோய்: குவாஷியோர்கர்

கொடுக்கப்பட்ட விருப்பங்களில் இரும்புச் சத்தின் சிறந்த ஆதாரம் எது?

- (அ) பச்சை காய்கறிகள், நெல்லிக்காய், கீரை, வெல்லம்
- (ஆ) முட்டை
- (இ) பால்
- (ஈ) கேரட்

பதில் (அ) பச்சை காய்கறிகள், நெல்லிக்காய், கீரை, வெல்லம்

கொடுக்கப்பட்டவற்றில் எது பால் இனிப்புக்கு காரணம்?

- (அ) சக்ரோஸ்
- (ஆ) லாக்டோஸ்
- (இ) கரோட்டின்
- (ஈ) மைக்ரோஸ்

பதில் (ஆ) லாக்டோஸ்

பின்வருவனவற்றில் எது செரிமான அமைப்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான நமது உணவின் ஜீரணிக்க முடியாத பகுதி?

- கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- புரதங்கள்
- கொழுப்புகள்
- நார்பொருள்

கொடுக்கப்பட்ட விருப்பங்களில் எது திசுக்களின் உருவாக்கத்திற்கு பொறுப்பாகும்?

- (அ) வைட்டமின்கள்
- (ஆ) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- (இ) கொழுப்புகள்
- (ஈ) புரதம்

பதில் (ஈ) புரோட்டீன்

மனித வளர்ச்சிக்கு பின்வருவனவற்றில் எது அவசியம்?

- (அ) கொழுப்புகள்
- (ஆ) புரதங்கள்

(இ) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

(ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

பதில் (ஈ) புரதங்கள்

பின்வரும் உறுப்புகளில் எது ஹீமோகுளோபினில் உள்ளது?

(அ) பாஸ்பரஸ்

(ஆ) தாமிரம்

(இ) மெக்னீசியம்

(ஈ) இரும்பு

பதில் (ஈ) இரும்பு

வைட்டமின் B9 இன் வேதியியல் பெயர் என்ன?

(அ) ஃபோலிக் அமிலம்

(ஆ) சயனோகோபாலமின்

(இ) கால்சியம்

(ஈ) டோகோபெரோல்கள்

பதில் (அ) ஃபோலிக் அமிலம்

எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இரத்த சோகைக்கு வழிவகுக்கும்?

அ) இரும்பு

ஆ) கால்சியம்

இ) வைட்டமின் டி

ஈ) பொட்டாசியம்

சரியான பதில்: அ) இரும்பு

. உணவில் நார்ச்சத்தின் பங்கு என்ன?

a) ஆற்றலை வழங்குகிறது

b) செரிமானத்தை ஆதரிக்கிறது

c) தசையை உருவாக்குகிறது

d) இரத்த சர்க்கரையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது

சரியான பதில்: ஆ) செரிமானத்தை ஆதரிக்கிறது

பின்வருவனவற்றில் நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் எது?

- அ) வைட்டமின் ஆ
-) வைட்டமின் சி
-) வைட்டமின் டி
- ஈ) வைட்டமின் கே

சரியான பதில்: b) வைட்டமின் சி

ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்க எந்த தாது முக்கியமானது?

- அ) இரும்பு
- ஆ) கால்சியம்
- இ) பொட்டாசியம்
- ஈ) துத்தநாகம்

சரியான பதில்: c) பொட்டாசியம்

உடலில் உள்ள திசுக்களின் உருவாக்கம் மற்றும் பழுதுபார்க்க எந்த ஊட்டச்சத்து அவசியம்?

- a) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- b) புரதங்கள்
- c) கொழுப்புகள்
- d) நார்ச்சத்து

சரியான பதில்: b) புரதங்கள்

மனித உடலுக்கு ஆற்றலின் முதன்மை ஆதாரம் எது?

- a) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- b) புரதங்கள்
- c) கொழுப்புகள்
- d) வைட்டமின்கள்

சரியான பதில்: c) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

உடலில் கால்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு தேவையான வைட்டமின் எது?

- அ) வைட்டமின் ஆ
-) வைட்டமின் சி
-) வைட்டமின் டி
- ஈ) வைட்டமின் கே

சரியான பதில்: c) வைட்டமின் டி

ஒரு சராசரி வயது வந்தவருக்கு தினசரி பரிந்துரைக்கப்படும் தண்ணீர் என்ன?

- அ) 1 லிட்டர்
- ஆ) 2 லிட்டர்
- இ) 3 லிட்டர்
- ஈ) 4 லிட்டர்

சரியான பதில்: b) 2 லிட்டர்

சுறுசுறுப்பான ஒரு பெண்ணுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் புரதங்களின் சராசரி தினசரி உட்கொள்ளல் என்ன?

- (a) 100g
- (b) 60g
- (c) 30g
- (d) 45g

பதில் (ஈ) 45 கிராம்