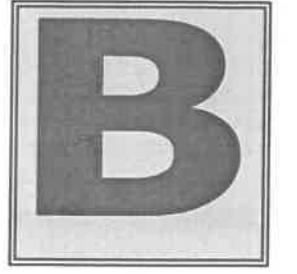


એસ.એમ. પટેલ કોલેજ ઓફ હોમ સાયન્સ
(ઓટોનોમસ સંસ્થા)
વલ્લભ વિદ્યાનગર



લેબોરેટરી આસિસ્ટન્ટની લેખિત પરીક્ષા

DATE : 29/09/2024, SUNDAY

TOTAL MARKS : 150

TIME : 10:00 am to 01:00 pm (120 Min.)

SEAT NO.

SUBJECT : Foods and Nutrition

ઉમેદવારોને સુચના

- 1) પરીક્ષા Multiple Choice Question (MCQ) પદ્ધતિની રહેશે.
- 2) દરેક પ્રશ્નનો 01 (એક) ગુણ રહેશે.
- 3) ખોટા જવાબ દીઠ, છેકછાકવાળા જવાબદીઠ કે એક કરતા વધુ વિકલ્પ પસંદ કરેલા જવાબદીઠ મેળવેલ ગુણમાંથી 0.25 ગુણ કમી કરવામાં આવશે, નેગેટીવ માર્કીંગ લાગુ પડશે.
- 4) પ્રશ્નના આપેલ બધા વિકલ્પોમાંથી કોઈ પણ વિકલ્પ પસંદ નહીં કરવામાં આવે તો, નેગેટીવ માર્કીંગ લાગુ પડશે નહીં.
- 5) સાચા વિકલ્પ ઉપર “ O ” વર્તુળ કરવું.
ઉદાહરણ તરીકે :
ભારતના રાષ્ટ્રપિતા તરીકે કોણ ઓળખાય છે ?
A. સરદાર પટેલ (B) મહાત્મા ગાંધી C. સુભાષચંદ્ર બોઝ D. વિનોબા ભાવે
- 6) આપ ગેરરીતી કે ગેરશિસ્ત આચરતા હશો કે આપની પાસેથી બિન અધિકૃત પુસ્તકો, કાગળ, સાહિત્ય તથા મોબાઇલ, સ્માર્ટ વોચ, કેલક્યુલેટર, પેનડ્રાઇવ વગેરે જેવા કોઈ પણ પ્રકારના વિજ્ઞાણસાધનો મળી આવશે તો આપ ગેરલાયક ઠરશો, તેમજ આવી વસ્તુઓ જપ્ત કરવામાં આવશે.
- 7) ચાલુ પરીક્ષા દરમ્યાન અંદરોઅંદર વાત કરવી, અવાજ કરવો કે સુપરવાઈઝરની સૂચનાઓનું ઉલ્લંઘન કરવું તે ગેરશિસ્ત ગણાશે.
- 8) ઉમેદવારે વાદળી / કાળી પેનનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.
- 9) ઉમેદવારોને પરીક્ષા પૂર્ણ થયે જ પરીક્ષાખંડ છોડવા દેવામાં આવશે.
- 10) પરીક્ષા પૂર્ણ થયે ઉમેદવારે આ પ્રશ્નપત્ર બ્લોક સુપરવાઈઝરશ્રીને આપવાનું રહેશે.

ઉમેદવારની સહી

બ્લોક સુપરવાઈઝરની સહી

B

- 1) પ્રધાનમંત્રી જનધન યોજના ક્યારે અમલમાં મૂકવામાં આવી
A. 2012
B. 2016
C. 2014
D. 2015
- 2) ભારતનું બંધારણ ક્યારે લખવામાં આવ્યું હતું
A. ઓગસ્ટ 26, 1949
B. નવેમ્બર 26, 1949
C. નવેમ્બર 30, 1949
D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં
- 3) ગુજરાતના કયા રાજ્યપાલશ્રી ગાંધીવાદી હતા?
A. મહેંદી નવાઝજંગ
B. બી.કે.નહેરુ
C. ડો.સ્વરૂપસિંહ
D. શ્રીમન્નારાયણ
- 4) કચ્છનો સમગ્ર વિસ્તાર ભૂકંપના કયા ઝોનમાં આવે છે.
A. 5 મા ઝોનમાં
B. 10 મા ઝોનમાં
C. 6 મા ઝોનમાં
D. 7 મા ઝોનમાં
- 5) કયું ધાતુ તત્ત્વ પ્રવાહી સ્વરૂપે જોવા મળે છે?
A. પ્લોટિનમ
B. મરક્યુરી
C. સોનું
D. એકપણ નહિ.
- 6) ભારત સરકારમાં ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ કયા વિભાગ ધ્વારા સંભાળવામાં આવે છે.
A. મિનિસ્ટ્રી ઓફ એન્વાયર્નમેન્ટ
B. મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ
C. મિનિસ્ટ્રી ઓફ અર્થ સાયન્સીસ
D. મિનિસ્ટ્રી ઓફ હોમ અફેર્સ
- 7) કયું રાજ્ય તેની સરહદ ગુજરાત સાથે વહેંચતું નથી?
A. મહારાષ્ટ્ર
B. તેલંગણા
C. ઉત્તર પ્રદેશ
D. ઉપર ના બધજ

B

8) 0.005 ના 0.03 ગણા એટલે-

- A. .015
- B. .15
- C. 1.5
- D. 0.0015

9) સાબરમતી નદી કયાંથી નીકળે છે?

- A. મેંકલ ટીકરીઓ
- B. અરવલ્લી પર્વત
- C. વિંધ્ય પર્વત
- D. મહાદેવ ટેકરી

10) વિશ્વનો વિખ્યાત જાદુગર અને સવાયા ગુજરાતી કે. લાલનું મૂળ નામ શું છે ?

- A. કેશુભાઈ
- B. કનુભાઈ
- C. કાંતિલાલ
- D. આમાંથી એકેય નહી

11) ગ્રામ પંચાયતની મુદત કેટલા વર્ષ માટે હોય છે.

- A. 3 વર્ષ
- B. કોઈ મુદત નથી
- C. 4 વર્ષ
- D. 5 વર્ષ

12) નીચેનામાંથી કયું વિદ્યુતનું સુવાહક નથી?

- A. બધા સુવાહક છે.
- B. એલ્યુમિનિયમ
- C. સિલિકોન
- D. એકપણ નહિ

13) ગુજરાતમાં હડપ્પા સંસ્કૃતિનાં અવશેષોનું સ્થળ કયું?

- A. કઠલાલ
- B. પાલનપુર
- C. રંગપુર
- D. પીપાવાવ

14) ભારતના કયા રાજ્યમાં ફ્લેમિંગો ફેસ્ટિવલ ઉજવવામાં આવે છે?

- A. રાજસ્થાન
- B. મણિપુર
- C. આંધ્રપ્રદેશ
- D. આસામ

B

15) માઉન્ટ એવરેસ્ટ કયા દેશમાં છે?

- A. ભારત
- B. નેપાળ
- C. ચીન
- D. દિલ્હી

16) દરિયા ઉપરથી આવતું વાવઝોડું સૌપ્રથમ વખત જમીનને સ્પર્શે તેને શું કહેવામાં આવે છે.

- A. લેન્ડ ફોલ
- B. ઓસન ફોલ
- C. મોન્સ્ટર ફોલ
- D. અર્થ ફોલ

17) સરકારશ્રીની ટેલેન્ટ પુલ યોજના અંતર્ગત વિદ્યાર્થીનીકે કેટલી સહાય આપવામાં આવે છે.

- A. રૂ. 40,000/-
- B. રૂ. 30,000/-
- C. રૂ. 25,000/-
- D. રૂ. 20,000/-

18) આલ્કેન શ્રેણીનો પ્રથમ સભ્ય કયો છે?

- A. પ્રોપેન
- B. મિથેન
- C. ઈથેન
- D. બ્યુટેન

19) ભારતનું સંવિધાન કેટલા ભાગમાં વિભાજિત છે?

- A. 10 ભાગ
- B. 12 ભાગ
- C. 22 ભાગ
- D. 25 ભાગ

20) ગુજરાતમાં ફરજિયાત પ્રાથમિક શિક્ષણ દાખલ કરનાર કયા રાજા હતા?

- A. સયાજીરાવ ગાયકવાડ
- B. ફતેસિંહ ગાયકવાડ
- C. મૂળરાજ સોલંકી
- D. મેઘરાજસિંહ

B

21) હેડર, ફૂટર કયા મેનુમાં જોવા મળે છે?

- A. દૃશ્ય
- B. ફોર્મેટ
- C. દાખલ કરો
- D. મદદ

22) ગુજરાત ડાયનોસર પાર્ક કયાં આવેલો છે?

- A. ગાંધીનગર
- B. અમદાવાદ
- C. સાસણગીર
- D. નારાયણ સરોવર

23) LAN માં DATA ને ટ્રાન્સફર કરતી વખતે ઝડપ કેવી હોય છે.

- A. MBPS
- B. Mega Bits per second
- C. માઈક્રો સેકન્ડ
- D. મીની સેકન્ડ

24) નીચેના પૈકી કઈ ટ્રેન ગુજરાત સાથે સંકળાયેલી નથી?

- A. ગોમતી એક્સપ્રેસ
- B. આશ્રમ એક્સપ્રેસ
- C. સર્વોદય એક્સપ્રેસ
- D. નવજીવન એક્સપ્રેસ

25) ભારતનો પ્રથમ ઉપગ્રહ કયો હતો?

- A. આર્યભટ્ટ
- B. ચંદ્રયાન
- C. ભારત
- D. રોહિણી

26) 20 મીટર લાંબા અને 100 મીટર પહોળા ખેતર પર તારની વાડ કરવા માટે કેટલી લાંબાઈની વાડ કરવાની જરૂર પડશે.

- A. 2000 મી.
- B. 200 મી.
- C. 240 મી.
- D. 140 મી.

B

27) ગુજરાતના કયા વૈજ્ઞાનિકે રંગ-રસાયણ ક્ષેત્રે મહત્વનું યોગદાન કર્યું છે?

- A. ડો.વિક્રમ સારાભાઈ
- B. ડો.ઉપેન્દ્ર દેસાઈ
- C. ડો.હોમી ભાભા
- D. ત્રિભુવનદાસ ગજજર

28) ભારતમાં સૌપ્રથમ રેલમાર્ગની શરૂઆત કયાં વર્ષમાં કરવામાં આવી હતી?

- A. 1852
- B. 1853
- C. 1952
- D. 1953

29) જાહેર વહીવટ શબ્દમાં જાહેર શબ્દ નીચેનામાંથી કઈ બાબતનો ઉલ્લેખ કરે છે.

- A. રાજ્ય
- B. યોજના
- C. આયોજન
- D. વ્યવસ્થા

30) ભારતમાં કિસાન ક્રેડિટ કાર્ડ યોજના કયા વર્ષથી અમલમાં મૂકવામાં આવી

- A. 1998
- B. 1993
- C. 1996
- D. 1999

31) રૂઢિપ્રયોગ નો અર્થ જણાવો - જીભના ઝાપટા મારવા?

- A. બધું ખાઈ જવું
- B. ગપ્પા મારવા
- C. ફાંકા મારવા
- D. ઉપરોક્તમાંથી નહીં

32) નીચે આપેલ વાક્યોમાંથી વર્ણાતુપ્રાસ અલંકારનું ઉદાહરણ શોધીને લખો.

- A. મુંજ ફરીથી ઊંચે જોયું, એક હાસ્યબાણ છોડ્યું
- B. કાળા કમરનો કાળો મોહન, કાળું એનું નામ
- C. પીપળાએ અત્યારે જાણે બોધિવૃક્ષની ગરવાઈ ધારણ કરી
- D. ઝીણાં ફોરાં ઝરમર ઝર્યા

33) પૃથ્વી છંદમાં અક્ષરો હોય છે.

- A. 17
- B. 19
- C. 21
- D. 31

B

34) નીચેનામાંથી કઈ યોજના નરેન્દ્ર મોદીએ શરૂ કરી નથી?

- A. મુદ્રા બેંક યોજના
- B. ગરીબ કલ્યાણ યોજના
- C. બાલિકા સમૃદ્ધિ યોજના
- D. મેક ઇન ઇન્ડિયા

35) નરેન્દ્ર મોદીનો જન્મ ક્યારે અને કયા સ્થળે થયો હતો?

- A. 17 સપ્ટેમ્બર, 1950, મહેસાણા જિલ્લો, ગુજરાત
- B. 12 નવેમ્બર, 1949, બોટાદ જિલ્લો, અમદાવાદ
- C. 19 સપ્ટેમ્બર, 1950, અરવલ્લી જિલ્લો, ગુજરાત
- D. 17 ઓક્ટોબર, 1951, મોરબી જિલ્લો, ગુજરાત

36) સંજ્ઞા દર્શાવાતો શબ્દ કયો છે?

- A. દરિયો
- B. પૈસાદાર
- C. ઊંડું
- D. ડરવું

37) "સોપારી" માટે કયો શબ્દ સમાનાર્થી છે?

- A. શ્રીફળ
- B. ફોફળ
- C. રેણુ
- D. તાંબુલ

38) સંધિ જોડો. - ધનુસ્ + ધર

- A. ધનુધર
- B. ધનુપર
- C. ધનુર્ધર
- D. ધનુધર

39) રૂઢિપ્રયોગનો અર્થ શોધીને લખો. - હાથ મસ્તક પર હોવા

- A. મારવા માટે હાથ ઉપાડવો
- B. હાથથી માથું દબાવવું
- C. કૃપા કે મહેરબાની હોવી
- D. મસ્તક પર હાથ મૂકી ધીરજ આપવી

B

40) કયો શબ્દ અર્થની રીતે અલગ પડે છે?

- A. નિર
- B. જળ
- C. નીર
- D. પાણી

41) દયારામના કયા પદો સૌથી વધુ લોકપ્રિય છે?

- A. ગરબા
- B. ગરબી
- C. રાસ
- D. શગુ

42) 'આગે આગે ગોરખ જાગે' કહેવતનો અર્થ શું થાય ?

- A. ગોરખનાથ આખી રાત જાગે
- B. કાલની ચિંતા આજે ન કરવી
- C. આગળ જઈને ભીક્ષા માગો
- D. ગોરખનાથ આગ લગાવે છે

43) સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટીની ઊંચાઈ _____ છે.

- A. 185 મીટર
- B. 182 મીટર
- C. 177 મીટર
- D. 176 મીટર

44) રાણીની વાવ ક્યાં આવેલી છે

- A. ગાંધીનગર
- B. પાટણ
- C. સિક્રપુર
- D. જૂનાગઢ

45) 'અંકુશ' શબ્દનો સાચો સમાનાર્થી શબ્દ લખો.

- A. અંકોડો
- B. પરિણામ
- C. દાબ
- D. 'બાદ

B

46) કાક અને મંજરી કઈ નવલકથાના મહત્વના પાત્રો છે?

- A. ગુજરાત નો નાથ
- B. નરેન્દ્ર મોદી
- C. ફઝલ અલી
- D. પરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

47) શબ્દ સમૂહ માટે એક શબ્દ લખો - રહી રહીને પડતા વરસાદનું આપટું

- A. મુશળધાર
- B. સરવડું
- C. સાંભેલાધાર
- D. હેલી

48) શબ્દકોશના ક્રમમાં ગોઠવતા સૌથી પહેલા કયો શબ્દ આવે?

- A. ખ્યાલ
- B. વીરતા
- C. સ્નેહ
- D. ક્ષમા

49) રૂઢિપ્રયોગ નો અર્થ જણાવો - જીભ ના ઉપડવી

- A. ગપ્પા મારવા
- B. બધું ખાઈ જવું
- C. વાત કરતા ખચકાટ અનુભવવો
- D. જીભ ચાટવું

50) _____ મહાત્મા ગાંધી અને મોહમ્મદ અલી ઝીણા બંનેના માર્ગદર્શક હતા?

- A. રવિન્દ્રનાથ ટાગોર
- B. લાલા લજપત રાય
- C. બાલ ગંગાધર તિલક
- D. ગોપાલ કૃષ્ણ ગોખલે

51) The bus _____ before we stepped out.

- A. will stop
- B. had stopped
- C. has stopped
- D. stop

52) India is the _____ country in the whole world.

- A. good
- B. better
- C. best
- D. nice

B

53) The park is _____ the library and the school.

- A. beyond
- B. between
- C. before
- D. near

54) The baby _____ for milk now.

- A. cries
- B. is crying
- C. cried
- D. will cry

55) _____ we do yoga every day, we will be mentally and physically fit.

- A. Though
- B. If
- C. Because
- D. Then

56) They _____ all night.

- A. travels
- B. are travelling
- C. traveled
- D. will travel

57) The fire _____ at night.

- A. burns
- B. will burn
- C. burnt
- D. is burning

58) I went to his home yesterday _____ he was not at home.

- A. but
- B. Then
- C. And
- D. if

59) He _____ to school every day.

- A. goes
- B. went
- C. gone
- D. going

60) She was born _____ Monday.

- A. in
- B. at
- C. of
- D. on

61) સૌથી વધુ પ્રોટીન ધરાવતો વનસ્પતિ સ્ત્રોત કયો છે?

- A. રાજમા
- B. સોયાબીન
- C. ચોખા
- D. સૂકા વટાણા

B

62) આયર્નની ઉણપ કઈ સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે?

- A. એનિમિયા
- B. ઓસ્ટિયોપોરોસિસ
- C. ડાયાબિટીસ
- D. હાયપરટેન્શન

63) પાઇપરિન એ એક સંયોજન છે જેમાં જોવા મળે છે

- A. મરી
- B. હળદર
- C. એલચી
- D. લવિંગ

64) પોલ્ટ્રી એટલે

- A. ચીકન
- B. ડક અને ગિઝ
- C. ટરકી અને પીજન
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

65) નાગપુર અને કુર્ગ વેરાઈટી શેની છે?

- A. કેરી
- B. લીબુ
- C. નારંગી
- D. પપૈયા

66) ----- મનુષ્યમાં સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર છે.

- A. 100/ 80mmhg
- B. 130/ 140mmhg
- C. 120/ 80 એમએમએચજી
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

67) લોહીના કોગ્યુલેશન માટે જરૂરી વિટામિન છે

- A. વિટામિન B
- B. વિટામિન C
- C. વિટામિન K
- D. વિટામિન E

68) લાડુ, કેન્ડી માં ખાંડ કઈ સ્થિતિ માં હોય છે?

- A. લીફવીડ
- B. સોલીડ
- C. ક્રીસ્ટલાઇઝેશન
- D. એક પણ નહિ

B

69) બટેટાને છાલ સાથે કુક કરવા જોઈએ - કારણ

- A. જલ્દી કુક થાય
- B. ફ્લેવર વધારે
- C. વિટામીન સી નો લોસ થતાં અટકાવે
- D. એક પણ નહિ

70) સ્નાયુઓ, પેશીઓ અને ઉત્સેચકો માટે કયો પોષક તત્ત્વો એક બિલ્ડીંગ બ્લોક છે?

- A. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ
- B. પ્રોટીન
- C. ચરબી
- D. વિટામિન્સ

71) માં મોટાભાગનું પાચન થાય છે

- A. ગુદામાર્ગ
- B. પેટ
- C. ડ્યુઓડેનમ
- D. નાના આંતરડા

72) ખોરાકને નાના, શોષી શકાય તેવા ઘટકોમાં વિભાજીત કરવાની પ્રક્રિયા માટે શું શબ્દ છે?

- A. પાચન
- B. શોષણ
- C. એસિમિલેશન
- D. મેટાબોલિઝમ

73) મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમમાં પૂરા પાડવામાં આવેલ પોષણની માત્રા _____ છે.

- A. 6 ગ્રામ પ્રોટીન, 450 Kcal ઊર્જા.
- B. 12 ગ્રામ પ્રોટીન, 600 kcal ઊર્જા.
- C. 6 ગ્રામ પ્રોટીન, 600 Kcal ઊર્જા.
- D. 12 ગ્રામ પ્રોટીન, 450 kcal ઊર્જા.

74) પરાઠા, ઓમલેટ અને પેન કેક કઈ પધ્ધતિથી કુક કરવામાં આવે છે?

- A. સોતેઈંગ
- B. ડીપ ફ્રાય
- C. શેલો ફ્રાય
- D. એક પણ નહિ

B

75) શરીરમાં સોડિયમની ભૂમિકા શું છે?

- A. સ્નાયુ સંકોચન
- B. લોહી ગંઠાઈ જવું
- C. નર્વ ટ્રાન્સમિશન
- D. ઓક્સિજન પરિવહન

76) મલ્ટી પર્પઝ ખોરાક -

- A. સસ્તો
- B. પૌષ્ટિક
- C. સ્પેશિયલ બનાવેલો
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

77) દૂધ, ચીઝ અને ઈંડાનો સ્ત્રોત છે

- A. વિટામિન C અને A
- B. વિટામિન A અને D
- C. વિટામિન C અને D
- D. વિટામિન બી અને સી

78) વિટામીન એ કોની સામે રક્ષાન આપે છે?

- A. ચામડીના રોગો
- B. રતાન્ધાણાપનું
- C. લોહીમાં અસમાનતા
- D. એક પણ નહિ

79) ઈંડલી, ઢોકળા શેનું ઉદાહરણ છે?

- A. ડાયરેક્ટ સ્ટીમઈંગ
- B. ઇન્ડાયરેક્ટ સ્ટીમઈંગ
- C. પ્રેશર કુકિંગ
- D. એક પણ નહિ

80) ખોરાકમાં પણ ———- કાર્ય હોય છે.

- A. મનોવૈજ્ઞાનિક
- B. શારીરિક
- C. સામાજિક
- D. ઉપરોક્ત તમામ

B

81) 90% દાત અને હાડકામાં હોય છે અને સ્ટ્રેન્થ આપે છે -

- A. આયોડીન
- B. ફ્લોરીન
- C. સોડીયમ
- D. મેગ્નેશીયમ

82) ઇંડા એ _____ નો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે.

- A. પ્રોટીન
- B. વિટામિન્સ
- C. ખનિજો
- D. ઉપરોક્ત તમામ

83) ખોરાક નાં પોષકતત્વોને માપવા માટે નીચેના માંથી કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?

- A. કેમિકલ
- B. ફ્લોરીમેટરીક
- C. બાયોલોજિકલ
- D. ઉપરોક્ત બધીજ પદ્ધતિ

84) આહારમાં આયોડીનનું શું મહત્વ છે?

- A. અસ્થિ આરોગ્ય
- B. થાઇરોઇડ કાર્ય
- C. લોહી ગંઠાઈ જવું
- D. નર્વ ટ્રાન્સમિશન

85) પારબોઈલ ચોખામાં શું વધારે હોય છે?

- A. નિકોટીન
- B. થાયામીન
- C. નાયાસીન
- D. એક પણ નહિ

86) પાણી દ્રાવ્ય વિટામીનને ગરમી સામે સ્થિર રહેવા માટે કયા માધ્યમમાં રાખવું પડે -

- A. એસિડીક
- B. આલ્કલાઇન
- C. ન્યુટ્રલ
- D. એક પણ નહિ

B

87) લીંબુ અને કેરીનું અથાણું લાંબા સમય સુધી સાચવવા માટે શું જવાબદાર છે ?

- A. તેલ
- B. સુકવણી
- C. ૧૫ - ૨૦ % મીઠું
- D. એક પણ નહિ

88) ટ્રાન્સફ્યુઝનમાં, લોહી માત્ર લોહીના પ્રકારમાં જ નહીં પણ તેમાં પણ સુસંગત હોવું જોઈએ:

- A. આરએચ પરિબલ
- B. સફેદ કોષોની સંખ્યા
- C. લાલ કોષોની સંખ્યા
- D. દાતા અને પ્રાપ્તકર્તાની રેસ

89) આ પોષક તત્વ તંદુરસ્ત દ્રષ્ટિ માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે:

- A. વિટામિન કે
- B. આયર્ન
- C. કેલ્શિયમ
- D. વિટામિન એ

90) કસ્ટરડ પાવડર શેમાંથી બને છે?

- A. કોર્ન સ્ટાર્ચ
- B. કલર
- C. ફ્લેવર
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

91) પેલેગ્રા કોનામાં જોવા મળે છે?

- A. ઘઉં ખાતા લોકોમાં
- B. ચોખા ખાતા લોકોમાં
- C. મકાઈ ખાતા લોકોમાં
- D. ઉપરોક્ત એક પણ નહિ

92) હાડકાના નિર્માણ માટે કયું પોષક તત્વ જરૂરી છે?

- A. આયર્ન
- B. કેલ્શિયમ
- C. વિટામિન સી
- D. વિટામિન ડી

B

93) કુકીંગ માટે કેવા પ્રકારનું ફાઈંગ પેન સારું ગણાય?

- A. એલ્યુમીનીયમ
- B. સ્ટીલ
- C. લોખંડ
- D. ઉપરોક્ત બધાજ

94) શરીરમાં વિટામિન K ની પ્રાથમિક ભૂમિકા શું છે?

- A. લોહી ગંઠાઈ જવું
- B. દ્રષ્ટિ
- C. ત્વચા આરોગ્ય
- D. નર્વસ સિસ્ટમ કાર્ય

95) બ્રેડ, અનાજ, ચોખા અને પાસ્તા જૂથ ____ નો સારો સ્ત્રોત છે?

- A. કાર્બોહાઇડ્રેટ
- B. વિટામિન સી
- C. કેલ્શિયમ
- D. વિટામિન ડી

96) અથાણામાંથી એક સરસ સુગંધ આવે છે તેનું કારણ

- A. બ્રાઇન
- B. લેક્ટિક એસિડ
- C. બ્રાઇન અને લેક્ટિક એસિડનું મિક્ચર
- D. એક પણ નહિ

97) આફલાટોક્સીન એટલે શું?

- A. એક ઝેરી તત્વ
- B. મગફળીમાં ફૂગ થી ઉત્પાન્ન થાય
- C. લીવરને નુકશાન કરે
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

98) નીચેનામાંથી કઈ ધાતુ વિટામિન B12 ની ઘટક છે?

- A. આયર્ન
- B. મેગ્નેશિયમ
- C. ઝીંક
- D. કોબાલ્ટ

B

99) બાજરી શેનો સારો સ્ત્રોત છે?

- A. કેલ્શિયમ
- B. આયર્ન
- C. ઝીંક
- D. કોબાલ્ટ

100) નીચેનામાંથી કયું એન્ટિબાયોટિક છે?

- A. પેરાસીટામોલ
- B. પેનિસિલિન
- C. સલ્ફાડીઝિન
- D. એસ્પિરિન

101) બોડી બિલ્ડીંગ ફૂડ માં શું વધારે હોય?

- A. કાર્બોહાઇડ્રેટ
- B. પ્રોટીન
- C. ફેટ
- D. મિનરલ

102) બ્રાઇન એટલે શું ?

- A. સ્ટ્રોંગ મીઠાનું દ્રાવણ
- B. મીઠાથી શાકભાજીમાંથી પાણી છૂટે અને જે દ્રાવણ બને તે
- C. મસાલા
- D. એક પણ નહિ

103) રાગી શેનો સારો સ્ત્રોત છે?

- A. કેલ્શિયમ
- B. આયર્ન
- C. ઝીંક
- D. કોબાલ્ટ

104) નીચેનામાંથી કયો વિટામિન A નો સારો સ્ત્રોત છે?

- A. સાઇટ્રસ ફળો
- B. ગાજર
- C. નરસ
- D. માછલી

B

105) ઉબકા, ઉલટી, ગેસ, ઝાડા થાય તો કયો ખોરાક આપી શકાય?

- A. લીકવીડ ડાયેટ
- B. ફૂલ ફલુઈડ ડાયેટ
- C. સોફ્ટ ડાયેટ
- D. ક્લીયર લીકવીડ ડાયેટ

106) મુરબ્બો અને કેન્ડી શેમાંથી બનાવવામાં આવે છે?

- A. સફરજન, કાચી કેરી, જામફળ
- B. આફ
- C. કોફું
- D. ઉપરમાંથી કોઈ પણ એકમાંથી

107) સોડીયમ, પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ શેનાથી ઓછું થાય છે -

- A. બ્લાન્ચિંગ
- B. લીચિંગ
- C. સોર્કીંગ
- D. એક પણ નહિ

108) આખું મીઠું અનાજમાં રાખવામાં આવે છે - કારણ

- A. ભેજ શોષવા માટે
- B. સ્વાદ માટે
- C. કીટાણુંથી બચાવવા માટે
- D. એક પણ નહિ

109) ----- વિટામિન ડીનું સક્રિય સ્વરૂપ છે.

- A. Cholecalciferol
- B. એર્ગોસ્ટેરોલ
- C. ડાયહાઇડ્રોક્સી કોલેકેલ્સીફેરોલ
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

110) તોતાપુરી બેગમ્પલ્લીમાંથી ખૂબ જ્યુસ મળે છે. તે શેની વેરાયટી છે?

- A. નારંગી
- B. કેરી
- C. ધ્રાક્ષ
- D. માલતા

B

111) નીચેનામાંથી કયો રોગ વાયરસથી થાય છે?

- A. ટાઈફોઈડ
- B. ટ્યુબરક્યુલોસિસ
- C. મેલેરિયા
- D. સ્મોલ પોક્સ

112) હૃદય, મગજ, ફેફસાં, કરોડરજ્જુ, કિડની અને લીવર કહેવાય છે:

- A. મહત્વપૂર્ણ અંગો
- B. માનવ શરીરના અંગો
- C. પાચન તંત્ર
- D. વાઇસ ઓર્ગન્સ

113) નીચેનામાંથી કયો પ્રોટીનની ઉણપનો રોગ છે?

- A. ખરજવું
- B. ક્વાશિઓરકોર
- C. રાત્રી અંધત્વ
- D. સિરોસિસ

114) પીવાના પાણીમાં ચોક્કસ રાસાયણિક તત્વની હાજરીને કારણે દાંત પીગળી જવાની લાક્ષણિકતા દાંતનો રોગ છે. નીચેનામાંથી કયું તત્વ છે?

- A. બુધ
- B. ક્લોરિન
- C. બોરોન
- D. ફ્લોરિન

115) છાલવાળી શાકભાજી ધોવાથી વિટામિન દૂર થાય છે?

- A. ઇ
- B. ડી
- C. સી
- D. બી

116) નીચેનામાંથી કયું પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન છે?

- A. વિટામિન એ
- B. વિટામિન સી
- C. વિટામિન ડી
- D. વિટામિન ઇ

B

117) ઈલેક્ટ્રીક ફાઈગ પેન શેનું બનેલું હોય છે?

- A. સ્ટીલ
- B. લોખંડ
- C. એનામલ
- D. સ્પાન સ્ટીલ

118) શ્વેત કોષોની સંખ્યા દર્દને છે કે કેમ તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે:

- A. ચેપ
- B. આરએચ પરિબળ
- C. એન્ટિટોક્સિન
- D. ડાયાબિટીસ

119) નીચેનામાંથી કયો પ્રોટીનનો સરળતાથી સુપાચ્ય સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે?

- A. આલ્બ્યુમિન
- B. સોયાબીન
- C. માછલીનું માંસ
- D. લાલ માંસ

120) આપણા શરીર માટે જરૂરી સૌથી આવશ્યક એમિનો એસિડ _____ છે.

- A. લાયસીન
- B. સોડિયમ
- C. આઇસોલ્યુસિન
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

121) વનસ્પતિય ખોરાકમાં કયા લીલા અને પીળા કલરના પીગમેન્ટ હોય છે -

- A. લીટમસ
- B. ક્લોરોફિલ
- C. કેરોટીન
- D. એક પણ નહિ

122) 'મિસાઈલ મેન ઓફ ઈન્ડિયા' તરીકે કોણ પ્રખ્યાત છે?

- A. ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ
- B. ડૉ. એસ. ચંદ્રશેખર
- C. ડૉ. હરગોવિંદ ખુરાના
- D. ડૉ. સી. વી. રમન

B

123) વીસ્ટ શેનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે?

- A. વિટામીન સી
- B. વિટામીન ડી
- C. વિટામીન બી
- D. વિટામીન એ

124) MyPyramind ફૂડ ગાઇડન્સ સિસ્ટમ મુજબ, વ્યક્તિએ તેની મોટાભાગની ચરબી _____ માંથી મેળવવી જોઈએ.

- A. બીફ, ચિકન અને માછલી
- B. વનસ્પતિ તેલ, બદામ અને માછલી
- C. ચરબી, તેલ અને મીઠાઈઓ
- D. દૂધ, દહીં અને ચીઝ

125) ----- એનિમિયા સામે લડવા માટે એક મહત્વપૂર્ણ ખનિજ છે.

- A. કોપર
- B. આયર્ન
- C. કેલ્શિયમ
- D. સેલેનિયમ

126) ખોરાકને પાણીમાં ધીમા તાપે લાંબા સમય સુધી રાંધવું -

- A. ગ્રીલીંગ
- B. બોઈલીંગ
- C. સ્ટુઈંગ
- D. બેકિંગ

127) લોહતત્વ અને આયોડીન કોની સામે રક્ષણ આપે છે -

- A. પાંડુરોગ અને ગોઈટર
- B. પાંડુરોગ અને રીકેટ
- C. બેરી-બેરી અને ગોઈટર
- D. ઓસ્ટીઓપોરોસીસ અને બેરી-બેરી

128) કેરી, પપૈયા, પીચ, એપ્રિકોટ નાં જ્યુસ માં શું વધારે હોય ?

- A. કાર્બોહાઈડ્રેટ
- B. વિટામીન સી
- C. વિટામીન એ
- D. ઉપરોક્ત એક પણ નહિ

B

129) આમાંથી કયું પોષક માનવામાં આવતું નથી?

- A. વિટામિન
- B. ફાઇબર
- C. પ્રોતિન
- D. સીએચઓ

130) એક દિવસમાં Fasting ક્યારે તોડવામાં આવે છે?

- A. સાંજ
- B. સવાર
- C. બપોર
- D. ડિનર

131) જેમ જેમ વ્યક્તિ મોટી થાય છે તેમ તેમ તેનું બ્લડ-પ્રેશર સામાન્ય રીતે:

- A. એ જ રહે છે
- B. ઘટે છે
- C. વ્યાપકપણે બદલાય છે
- D. વધે છે

132) શાકભાજી ને વરાળથી ફૂક કરવા જોઈએ નહિ - કારણ

- A. ધીમી કુકિંગ પદ્ધતિ છે
- B. વિટામીન સી નો લોસ થાય છે
- C. વધારે ઇંધણ વપરાય છે
- D. ઉપરોક્ત બધું જ

133) ડુંગળી આપણને રડાવે છે જ્યારે કાપવામાં આવે - તેનું કારણ

- A. સલ્ફર કમ્પાઉન્ડ
- B. પેક્ટીન
- C. વોલેટાઈલ સલ્ફર
- D. ઉપરોક્ત બધું જ

134) કયું ચપ્પુ શાકભાજી કાપવા માટે સારું ?

- A. લોખંડ
- B. સ્ટીલ
- C. બ્રોન્ઝ
- D. એક પણ નહિ

B

135) પોષણ ————— તમારું શરીર.

- A. ફીડ
- B. ઇધણ
- C. રાખો
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

136) મગજ માટે ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત શું છે?

- A. પ્રોટીન
- B. ચરબી
- C. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ
- D. ફાઇબર

137) કઠોળ અને ઓટ્સ _____ માં સમૃદ્ધ છે.

- A. પ્રોટીન
- B. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ
- C. ખનિજો
- D. વિટામિન્સ

138) ફળોને પકવવા માટે શું વપરાય?

- A. ઓક્સીજન
- B. કાર્બન ડાયોક્સાઇડ
- C. ઈથીલીન ગેસ
- D. ઉપરોક્ત એક પણ નહિ

139) કયા મસાલા પ્રિઝર્વેશન માટે વપરાય છે?

- A. હીંગ
- B. હળદર
- C. દાલચિની
- D. ઉપરોક્ત બધાજ

140) નીચે આપેલા બધા પોષક તત્ત્વો છે સિવાય કે ખોરાકમાં _____.

- A. પ્લાઝમા
- B. કાર્બોહાઇડ્રેટ
- C. પ્રોટીન
- D. વિટામિન ડી

B

141) રમતગમત વ્યક્તિ માટે પ્રોટીન મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે _____ માં મદદ કરે છે.

- A. વાળની તંદુરસ્તી
- B. સ્નાયુનું નિર્માણ
- C. રક્તકણોની રચના
- D. ઉપરોક્ત તમામ

142) વનસ્પતિ કે પશુમાંથી મળતા કયા તત્વો જ્યારે લેવામાં આવે તો તે મનુષ્યના પોષણ, કોષોના બંધારણ માટે કાર્ય કરે છે,

- A. પોષકતત્વો
- B. ખોરાક
- C. દવા
- D. એક પણ નહિ

143) નીચેનામાંથી કયું ભારતમાં દક્ષિણ અમેરિકા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવ્યું હતું?

- A. કોફી
- B. મરચું
- C. કેરી
- D. મેથી

144) અનાજમાં શું ઓછા પ્રમાણમાં હોય?

- A. કેલ્શિયમ
- B. આયર્ન
- C. સેલ્યુલોઝ
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

145) તમારા આહારનો લગભગ અડધો ભાગ _____ થી બનેલો હોવો જોઈએ.

- A. અનાજ અને શાકભાજી
- B. ફળો અને દૂધ
- C. દૂધ અને ચીઝ
- D. ચરબી અને ખાંડ

146) ઘવેર _____ ની પ્રખ્યાત મીઠાઈ છે.

- A. ગુજરાત
- B. પંજાબ
- C. રાજસ્થાન
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

B

147) એરોમેટિક ફૂડ -

A. મસાલા

B. હબ્સ

C. સીઝનીંગ

D. ઉપરોક્ત બધુજ

148) પોષણને લાગતું સંશોધન ક્યા કરવામાં આવે છે?

A. હૈદરાબાદ

B. મૈસુર

C. દિલ્હી

D. પંતનગર

149) સૂકવણી માટે વપરાતું મશીન

A. ડીહાઇડ્રેટર

B. ટ્રોલર ડ્રાયર

C. સ્પ્રે ડ્રાયર

D. ઉપરોક્ત બધાજ

150) _____ લિનોલિક એસિડનો સ્ત્રોત છે

A. એસ્કોબિક એસિડ

B. સલ્ક્યુરિક એસિડ

C. લેક્ટિક એસિડ

D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં