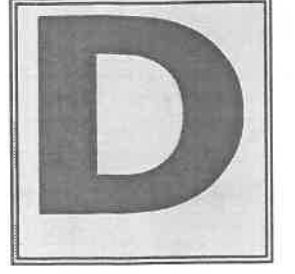


ચારતર વિદ્યામંડળ સંચાલિત
એસ.એમ. પટેલ કોલેજ ઓફ હોમ સાયન્સ
(ઓટોનોમસ સંસ્થા)
વલ્લભ વિદ્યાનગર



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 ઠીક, છેકછાકવાળા જવાબઠીક કે એક કરતા વધુ વિકલ્પ પસંદ કરેલા જવાબઠીક 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 વિજાણુંસાધનો 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 પરીક્ષામંડ છોડવા દેવામાં આવશે.
- 10) પરીક્ષા પૂર્ણ થયે ઉમેદવારે આ પ્રશ્નપત્ર બ્લોક સુપરવાઈઝરશ્રીને આપવાનું રહેશે.

ઉમેદવારની સહી

બ્લોક સુપરવાઈઝરની સહી

D

1) પ્રધાનમંત્રી જનધન યોજના ક્યારે અમલમાં મૂકવામાં આવી

- A. 2012
- B. 2016
- C. 2014
- D. 2015

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

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

3) કચ્છનો સમગ્ર વિસ્તાર ભૂકંપના કયા ઝોનમાં આવે છે.

- A. 5 મા ઝોનમાં
- B. 10 મા ઝોનમાં
- C. 6 મા ઝોનમાં
- D. 7 મા ઝોનમાં

4) 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.

5) ગુજરાત ડાયનોસર પાર્ક કયાં આવેલો છે?

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

6) નીચેના પૈકી કઈ ટ્રેન ગુજરાત સાથે સંકળાયેલી નથી?

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

D

7) દરિયા ઉપરથી આવતું વાવઝોડું સૌપ્રથમ વખત જમીનને સ્પર્શ તેને શું કહેવામાં આવે છે.

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

8) કયું ધાતુ તત્ત્વ પ્રવાહી સ્વરૂપે જોવા મળે છે?

- A. પ્લેટિનમ
- B. મરક્યુરી
- C. સોનું
- D. એકપણ નહિ.

9) 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

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

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

11) આલ્કેન શ્રેણીનો પ્રથમ સભ્ય કયો છે?

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

12) ભારતનું બંધારણ ક્યારે લખવામાં આવ્યું હતું

- A. ઓગસ્ટ 26, 1949
- B. નવેમ્બર 26, 1949
- C. નવેમ્બર 30, 1949
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

13) 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

D

14) સરકારશ્રીની ટેલેન્ટ પુલ યોજના અંતર્ગત વિદ્યાર્થીની કોલેજ સહાય આપવામાં આવે છે.

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

15) હેડર, ફૂટર કયા મેનુમાં જોવા મળે છે?

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

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

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

17) ભારતનું સંવિધાન કેટલા ભાગમાં વિભાજિત છે?

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

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

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

19) ગ્રામ પંચાયતની મુદત કેટલા વર્ષ માટે હોય છે.

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

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

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

D

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

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

22) નીચેનામાંથી કયું વિદ્યુતનું સુવાહક નથી?

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

23) ભારતના કયા રાજ્યમાં ફ્લેમિંગો ફેસ્ટિવલ ઉજવવામાં આવે છે?

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

24) સાબરમતી નદી કયાંથી નીકળે છે?

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

25) 0.005 ના 0.03 ગણા એટલે-

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

26) માઉન્ટ એવરેસ્ટ કયા દેશમાં છે?

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

27) ગુજરાતના કયા રાજ્યપાલશ્રી ગાંધીવાદી હતા?

- A. મહેંદી નવાઝજંગ
- B. બી.કે.નહેરુ
- C. ડો.સ્વરૂપસિંહ
- D. શ્રીમન્નારાયણ

D

28) ગુજરાતમાં હડપ્પા સંસ્કૃતિનાં અવશેષોનું સ્થળ કયું?

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

29) ભારતનો પ્રથમ ઉપગ્રહ કયો હતો?

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

30) કયું રાજ્ય તેની સરહદ ગુજરાત સાથે વહેંચતું નથી?

- A. મહારાષ્ટ્ર
- B. તેલંગણા
- C. ઉત્તર પ્રદેશ
- D. ઉપર ના બધજ

31) સંજ્ઞા દર્શાવાતો શબ્દ કયો છે?

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

32) '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

33) નીચે આપેલ વાક્યોમાંથી વર્ણાતુપ્રાસ અલંકારનું ઉદાહરણ શોધીને લખો.

- A. મુંજે 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 ઝર્યાં

D

34) દયારામના કયા પદો સૌથી વધુ લોકપ્રિય છે?

- A. ગરબા
- B. ગરબી
- C. રાસ
- D. શગુ

35) નીચેનામાંથી કઈ યોજના નરેન્દ્ર મોદીએ શરૂ કરી નથી?

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

36) કયો શબ્દ અર્થની રીતે અલગ પડે છે?

- A. નિર
- B. જળ
- C. નીર
- D. પાણી

37) કાક અને મંજરી કઈ નવલકથાના મહત્વના પાત્રો છે?

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

38) 'અંકુશ' શબ્દનો સાચો સમાનાર્થી શબ્દ લખો.

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

39) રૂઢિપ્રયોગ નો અર્થ જણાવો - જીભ ના ઉપડવી

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

D

40) સંધિ જોડો. - ધનુસ્ + ધર

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

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

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

42) રાણીની વાવ ક્યાં આવેલી છે

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

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

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

44) સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટીની ઊંચાઈ _____ છે.

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

45) 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

D

46) શબ્દકોશના ક્રમમાં ગોઠવતા સૌથી પહેલા કયો શબ્દ આવે?

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

47) રૂઢિપ્રયોગ નો અર્થ જણાવો - જીભના ઝાપટા મારવા?

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

48) પૃથ્વી ઇંદમાં .અક્ષરો હોય છે.

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

49) "સોપારી" માટે કયો શબ્દ સમાનાર્થી છે?

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

50) 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

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

D

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

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

D

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

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

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

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

64) બાજરી શેનો સારો સ્ત્રોત છે?

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

65) નાગપુર અને કુર્ગ વેરાઈટી શેની છે?

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

66) થીસ્ટ શેનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે?

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

67) ઈલેક્ટ્રીક ફાઈંગ પેન શેનું બનેલું હોય છે?

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

D

68) કયા મસાલા પ્રિઝર્વેશન માટે વપરાય છે?

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

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

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

70) આખું મીઠું અનાજમાં રાખવામાં આવે છે - કારણ

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

71) મુરબ્બો અને કેન્ડી શેમાંથી બનાવવામાં આવે છે?

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

72) માં મોટાભાગનું પાચન થાય છે

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

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

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

D

74) પોલ્ટ્રી એટલે

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

75) બોડી બિલ્ડીંગ ફૂડ માં શું વધારે હોય?

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

76) 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

77) લોહીના કોઝ્યુલેશન માટે જરૂરી વિટામિન છે

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

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

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

79) આહારમાં આયોડીનનું શું મહત્વ છે?

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

D

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

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

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

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

82) એક દિવસમાં Fasting ક્યારે તોડવામાં આવે છે?

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

83) ઇંડા એ _____ નો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે.

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

84) કુકીંગ માટે કેવા પ્રકારનું ફાઈંગ પેન સારું ગણાય?

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

85) ખોરાકમાં પણ _____ કાર્ય હોય છે.

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

D

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

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

87) અથાણામાંથી એક સરસ સુગંધ આવે છે તેનું કારણ

- A. બ્રાઇન
- B. લેક્ટિક એસીડ
- C. બ્રાઇન અને લેક્ટિક એસીડનું મિશ્રણ
- D. એક પણ નહિ

88) કઠોળ અને ઓટ્સ _____ માં સમૃદ્ધ છે.

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

89) બ્રાઇન એટલે શું ?

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

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

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

91) નીચેનામાંથી કયું પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન છે?

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

D

92) 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

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

A. 100/ 80mmhg

B. 130/ 140mmhg

C. 120/ 80 એમએમએચજી

D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં

94) નીચેનામાંથી કઈ ધાતુ વિટામિન B12 ની ઘટક છે?

A. આયર્ન

B. મેગ્નેશિયમ

C. ઝીંક

D. કોબાલ્ટ

95) 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

96) 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

97) પેલેગ્રા કોનામાં જોવા મળે છે?

A. ઘઉં ખાતા લોકોમાં

B. ચોખા ખાતા લોકોમાં

C. મકાઈ ખાતા લોકોમાં

D. ઉપરોક્ત એક પણ નહિ

D

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

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

99) એરોમેટિક ફૂડ -

- A. મસાલા
- B. હર્સ
- C. સીઝનીંગ
- D. ઉપરોક્ત બધુજ

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

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

101) ખોરાક નાં પોષકત્વોને માપવા માટે નીચેના માંથી કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?

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

102) 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.

103) ફળોને પકવવા માટે શું વપરાય?

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

D

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

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

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

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

106) My Pyramid 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

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

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

108) નીચેનામાંથી કયો પ્રોટીનની ઉણપનો રોગ છે?

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

109) પાઇપરિન એ એક સંયોજન છે જેમાં જોવા મળે છે

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

D

110) 90% દાત અને હાડકામાં હોય છે અને સ્ટ્રેન્થ આપે છે -

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

111) શરીરમાં સોડિયમની ભૂમિકા શું છે?

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

112) ખોરાકને પાણીમાં ધીમા તાપે લાંબા સમય સુધી રાંધવું -

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

113) અનાજમાં શું ઓછા પ્રમાણમાં હોય?

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

114) _____ વિટામિન ડીનું સક્રિય સ્વરૂપ છે.

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

115) મગજ માટે ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત શું છે?

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

D

116) કસ્ટરડ પાવડર શેમાંથી બને છે?

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

117) છાલવાળી શાકભાજી ધોવાથી વિટામિન દૂર થાય છે?

- A. ઇ
- B. ડી
- C. સી
- D. બી

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

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

119) સૂકવણી માટે વપરાતું મશીન

- A. ડીહાઇડ્રેટર
- B. રોલર ડ્રાયર
- C. સ્પ્રે ડ્રાયર
- D. ઉપરોક્ત બધાજ

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

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

121) શરીરમાં વિટામિન K ની પ્રાથમિક ભૂમિકા શું છે?

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

D

122) સૌથી વધુ પ્રોટીન ધરાવતો વનસ્પતિ સ્ત્રોત કયો છે?

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

123) ઈડલી, ઢોકળા શેનું ઉદાહરણ છે?

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

124) નીચેનામાંથી કયો રોગ વાયરસથી થાય છે?

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

125) 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

126) રાગી શેનો સારો સ્ત્રોત છે?

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

127) વિટામીન એ કોની સામે રક્ષાન આપે છે?

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

D

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

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

129) કયું ચખ્ખુ શાકભાજી કાપવા માટે સારું ?

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

130) આમાંથી કયું પોષક માનવામાં આવતું નથી?

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

131) મલ્ટી પર્પઝ ખોરાક -

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

132) આફ્લાટોક્સીન એટલે શું?

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

133) 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

D

134) નીચેનામાંથી કયો વિટામિન A નો સારો સ્ત્રોત છે?

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

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

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

136) '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

137) હાડકાના નિર્માણ માટે કયું પોષક તત્વ જરૂરી છે?

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

138) પોષણ _____ તમારું શરીર.

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

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

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

D

140) શ્વેત કોષોની સંખ્યા દર્દીને છે કે કેમ તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે:

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

141) ઘવેર _____ ની પ્રખ્યાત મીઠાઈ છે.

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

142) પારબોઈલ ચોખામાં શું વધારે હોય છે?

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

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

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

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

- A. લીક્વીડ
- B. સોલીડ
- C. ક્રીસ્ટલાયઝેશન
- D. એક પણ નહિ

145) પોષણને લાગતું સંશોધન ક્યા કરવામાં આવે છે?

- A. હૈદરાબાદ
- B. મૈસુર
- C. દિલ્હી
- D. પંતનગર

D

146) નીચેનામાંથી કયું એન્ટિબાયોટિક છે?

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

147) લોહતત્વ અને આયોડીન કોની સામે રક્ષણ આપે છે -

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

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

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

149) આ પોષક તત્ત્વ તંદુરસ્ત દ્રષ્ટિ માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે:

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

150) _____ લિનોલિક એસિડનો સ્ત્રોત છે

- A. એસ્કોબિક એસિડ
- B. સલ્ફ્યુરિક એસિડ
- C. લેક્ટિક એસિડ
- D. ઉપરોક્તમાંથી કોઈ નહીં