



Date : 13th Jan 2024

General Awareness - Nutrition

Bengali

Q:1 পাকস্থলীর pH মান কত?

1. 7.6 থেকে 8.6
2. 7.1 থেকে 8.2
3. 1.5 থেকে 2.0
4. 6.0 থেকে 7.2

Q:2 লাইসোজাইম এনজাইম _____-এ পাওয়া যায়

1. লালারস
2. লালারস এবং অশ্রু
3. অগ্ন্যাশয়
4. যকৃত

Q:3 প্রতিদিন কত পরিমাণ লালা নিঃসৃত হয়?

1. 500 মিলি
2. 250 মিলি
3. 750 মিলি
4. 1000 মিলি

Q:4 মাড়ি থেকে প্রায়ই রক্তপাত হলে একজন ব্যক্তির কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত?

1. টক জাতীয় ফল
2. গাজর
3. দুধ
4. দুধ এবং ডিম

Q:5 দীর্ঘ সময় ধরে মাখন, মাংস এবং ডিম সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার ফলে কী ঘটতে পারে?

1. কিডনিতে পাথর
2. ভিটামিন এ এর বিষক্রিয়া
3. রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি

4. কিটোন বডি-সমৃদ্ধ মূত্র উৎপাদন

Q:6 কোন ভিটামিনের অভাবে পেলাগ্রা রোগ হয়?

1. প্যান্টাথেনিক অ্যাসিড
2. নিকোটিনিক অ্যাসিড
3. অ্যাসকরবিক অ্যাসিড
4. ফোলিক অ্যাসিড

Q:7 দুধকে কেন সুষম খাদ্য বলা হয় না?

1. দুধে খুব কম ভিটামিন C এবং আয়রন থাকে
2. দুধে খুব কম ভিটামিন C এবং সোডিয়াম থাকে
3. দুধে খুব কম ক্যালসিয়াম এবং সোডিয়াম থাকে
4. দুধে খুব কম ক্যালসিয়াম এবং আয়রন থাকে

Q:8 নিম্নলিখিত কোন খনিজটি মানবদেহের স্নায়ু তন্তুতে স্নায়ু আবেগের সংবহনের জন্য অপরিহার্য?

1. ক্যালসিয়াম
2. কোবাল্ট
3. আয়োডিন
4. সোডিয়াম

Q:9 নিম্নলিখিত কোনটিকে সম্পূর্ণ প্রোটিন খাবার হিসেবে বিবেচনা করা হয়?

1. আমন্ড
2. কুলথ ছোলা
3. সয়াবিন
4. কাজুবাদাম

Q:10 নিম্নলিখিত বিবৃতি বিবেচনা করুন:

1. বেগুন আয়রনের ভালো উৎস।
2. কুমড়া ভিটামিন A এর ভালো উৎস।



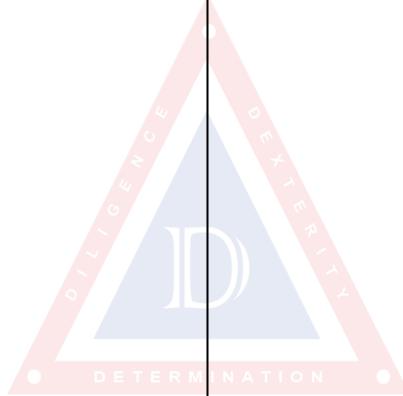
Date : 13th Jan 2024

General Awareness - Nutrition

Bengali

উপরে প্রদত্ত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সঠিক?

1. শুধুমাত্র 1
2. শুধুমাত্র 2
3. 1 এবং 2 উভয়ই
4. 1 এবং 2 কোনটাই নয়



উত্তর কুঞ্জি

1. (3)	2. (2)	3. (4)	4. (1)	5. (3)
6. (2)	7. (1)	8. (4)	9. (3)	10. (3)

উত্তর অর ব্যাখ্যায়

Q:1 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 3 অর্থাৎ 1.5 থেকে 2.0

গ্যাস্ট্রিক জুস HCl পাকস্থলীর কর্পাসে অবস্থিত অত্যন্ত বিশেষায়িত প্যারাইটাল কোষ থেকে নিঃসৃত হয়, যা গ্যাস্ট্রিক জুস H+ ঘনত্ব তৈরি করে যা রক্ত ও কলার চেয়ে 3 মিলিয়ন গুণ বেশি।

গ্যাস্ট্রিক জুসের pH মান 1.5 থেকে 3.5 এর মধ্যে বজায় থাকে।

Q:2 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 2 অর্থাৎ লালারস এবং অশ্রু

লাইসোজাইম হল একটি প্রাকৃতিকভাবে উদ্ভূত উৎসেচক যা অশ্রু, লালারস এবং দুধের মতো শারীরিক নিঃসরণে পাওয়া যায়। এটি ব্যাকটেরিয়া কোষের দেয়াল পেপটিডোগ্লাইকানের গ্লাইকোসিডিক সংযোগকে এনজাইম্যাটিকভাবে বিভক্ত করে যা অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল হিসেবে কাজ করে, যেটি কোষের মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করে।

1921 সালে, স্যার আলেকজান্ডার ফ্লেমিং লাইসোজাইম অনুঘটক আবিষ্কার করেছিলেন যা নির্দিষ্ট ব্যাকটেরিয়ার কোষের দেয়ালে পাওয়া কিছু কার্বোহাইড্রেটের ভাঙ্গন (যেমন, কোকি)।

Q:3 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 4 অর্থাৎ 1000 মিলি

■ আমাদের মুখের সমস্ত লাল গ্রন্থি থেকে প্রতিদিন প্রায় 1-2 লিটার লাল উৎপন্ন হয়। খাদ্য চিবানোর ফলে লাল নিঃসরণকে আরও উদ্দীপিত করে।

Q:4 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 1 অর্থাৎ টক জাতীয় ফল

মাড়ি থেকে রক্ত পড়া ভিটামিন C এবং ক্যালসিয়ামের অভাবে সংগঠিত হতে পারে। লেবু, কমলালেবু, গোলমরিচ এবং কিউই জাতীয় ফল বা দৈনিক 100-মিলিগ্রাম থেকে 200-মিলিগ্রাম ভিটামিন C সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার মাধ্যমে আপনার ভিটামিন C এর পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে যা মাড়ির রক্তপাতের সমস্যা দ্রুত সমাধান করবে।

Q:5 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 3 অর্থাৎ রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি

আমাদের শরীরে স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডের 8% থেকে 10% প্রাণীজ পণ্য থেকে সরবরাহ করা হয় যেমন মাখন, ডিম, লাল মাংস ইত্যাদি।

অতিরিক্ত পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডের উপস্থিতির কারণে এবং এই ধরনের খাবারের ক্রমাগত সেবনের ফলে হাইপারকোলেস্টেরোলেমিয়া হয়।

Q:6 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 2 অর্থাৎ নিকোটিনিক অ্যাসিড

নিয়াসিন, যা নিকোটিনিক অ্যাসিড নামে

পরিচিত (ভিটামিন বি৩) যার ঘাটতির ফলে পেলেগ্রা রোগ সংগঠিত হয়।

- সেরিব্রাল ভিটামিন বি ৫ (ডি-প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড) এর অভাব হান্টিংটন রোগে বিপাকীয় বিপর্যয় এবং নিউরোডিজেনারেশনের একটি সম্ভাব্য কারণ।
- স্কার্ভি হল অ্যানিমিয়া এবং ত্বকের রক্তক্ষরণ দ্বারা চিহ্নিত একটি অবস্থা যা খাদ্যে ভিটামিন C (অ্যাসকরবিক অ্যাসিড) এর দীর্ঘস্থায়ী অভাবের কারণে ঘটে।
- ফোলেট, ভিটামিন B₉ এবং ফোলাসিন নামেও পরিচিত, B ভিটামিনগুলির মধ্যে একটি। উত্পাদিত ফলিক অ্যাসিড, যা শরীর দ্বারা ফোলেটে রূপান্তরিত হয়, এটি একটি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক হিসাবে ব্যবহৃত হয় কারণ এটি প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণের সময় আরও স্থিতিশীল থাকে।

Q:7 সঠিক উত্তর হল বিকল্প অর্থাৎ দুধে খুব কম ভিটামিন C এবং আয়রন থাকে।

দুধকে একটি সুষম খাদ্য হিসেবে বিবেচনা করা হয় না কারণ এতে আয়রন এবং ভিটামিন C-এর মতো কিছু ভিটামিনের অভাব রয়েছে। ক্যালসিয়াম, ফসফেট, ম্যাগনেসিয়াম, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, সাইট্রেট এবং ক্লোরিন সবই খনিজ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং এগুলি সাধারণত 5-40 মিমি ঘনত্বে বর্তমান থাকে।

Q:8 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 4 অর্থাৎ সোডিয়াম সোডিয়াম এবং পটাসিয়াম স্নায়ু আবেগের সংবহনের জন্য প্রয়োজনীয় কর্ম সম্ভাবনা

তৈরির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

Q:9 সঠিক উত্তর হল বিকল্প সি অর্থাৎ সয়াবিন সয়াবিন প্রোটিনের সম্পূর্ণ উৎস হিসেবে বিবেচিত হয়। যার মানে হল যে তারা আপনার শরীরকে প্রয়োজনীয় সমস্ত অ্যামিনো অ্যাসিড সরবরাহ করে। মাংস, মুরগি, মাছ, ডিম এবং দুগ্ধজাত খাবার হল প্রাণীজ সম্পূর্ণ প্রোটিন খাদ্য।

Q:10 সঠিক উত্তর হল বিকল্প 3 অর্থাৎ 1 এবং 2 উভয়ই

থায়ামিন, নিয়াসিন, কপার, ফাইবার, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন C, K, B6 এবং পটাসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজের মতো একাধিক পুষ্টি উপাদান ছাড়াও বেগুনে আয়রন রয়েছে। কুমড়ো হল বিটা ক্যারোটিন সমৃদ্ধ একটি সজ্জি। তাই কুমড়ো হল ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের ভালো উৎস যেমন: ভিটামিন A ভিটামিন B2 ভিটামিন C