

Q:1 নিম্নোক্ত কোন ভিটামিনে কোবাল্ট রয়েছে?

1. ভিটামিন B12
2. ভিটামিন A
3. ভিটামিন C
4. ভিটামিন D

Q:2 নিচের কোনটি ভিটামিন B3 এর রাসায়নিক নাম?

1. প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড
2. রেটিনল
3. নিয়াসিন
4. অ্যাসকরবিক অ্যাসিড

Q:3 ভিটামিন K এর রাসায়নিক নাম কী?

1. অ্যাসকরবিক অ্যাসিড
2. টোকোফেরল
3. ফাইটোনাডাইওয়ান
4. রেটিনল

Q:4 অস্টিওম্যালাসিয়া একটি রোগ যা _____ ভিটামিনের অভাবে ঘটে।

1. ভিটামিন C
2. ভিটামিন D
3. ভিটামিন K
4. ভিটামিন B1

Q:5 হেনরিক ড্যাম কোন ভিটামিন আবিষ্কার করেন?

1. ভিটামিন K
2. ভিটামিন D
3. ভিটামিন E

4. ভিটামিন C

Q:6 নিম্নের কোনটি আপনাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন C সরবরাহ করে?

1. কলা
2. লেবু
3. আলু
4. মাংস

Q:7 ডিমের কুসুমে প্রদত্ত কোন ভিটামিনের 90% এর বেশি থাকে?

1. ভিটামিন C
2. ভিটামিন B12
3. ভিটামিন K
4. ভিটামিন A

Q:8 নিম্নলিখিত কোনটি ভিটামিন A এর উৎস?

1. গাজর
2. মিষ্টি আলু
3. পালং শাক
4. উপরের সবকটি

Q:9 নিচের কোন ভিটামিনের অভাবে রাতকানা রোগ হয়?

1. ভিটামিন A
2. ভিটামিন C
3. ভিটামিন D
4. ভিটামিন K

Q:10 নিচের কোন ভিটামিনটি লোহিত রক্ত কণিকা (RBC) গঠনে সাহায্য করে?

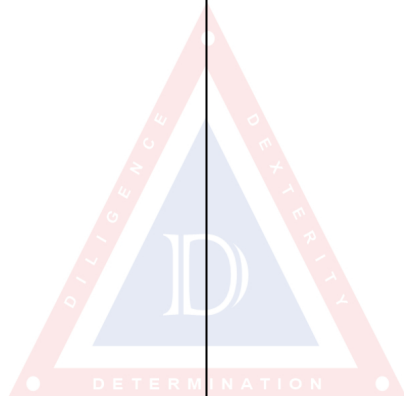


Date : 10th Dec 2023

General Awareness - Vitamin

Bengali

1. ভিটামিন K
2. ভিটামিন B12
3. ভিটামিন B6
4. ভিটামিন A



উত্তর কুঞ্জ

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

উত্তর অর ব্যাখ্যায়

Q:1 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 1** অর্থাৎ **ভিটামিন B12**

ভিটামিন B12-তে কোবাল্ট রয়েছে।

লোহিত রক্তকণিকা তৈরির জন্য কোবাল্ট প্রয়োজন। এটি ক্ষতিকারক রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে সঠিকভাবে কাজ করার জন্য এটি প্রয়োজনীয়।

ভিটামিন	রাসায়নিক নাম
ভিটামিন B12	কোবালামিন
ভিটামিন A	রেটিনল
ভিটামিন C	অ্যাসকরবিক অ্যাসিড
ভিটামিন D	আর্গোক্যালসিফেরল

Q:2 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 3** অর্থাৎ **নিয়াসিন**।

রাসায়নিক নাম	ভিটামিন	অভাবজনিত রোগ	উৎস
নিয়াসিন	ভিটামিন B3	পেলেগ্রা	ডিম, দুধ, মাছ
প্যা			
কমলালেবু, অন্যান্য অম্লীয় ফল			

নোথেনিক অ্যাসিড	ভিটামিন B5	ক্লান্তি, বমি এবং শ্বাসযন্ত্রের উপরিভাগে সংক্রমণের কারণ হতে পারে	মাশরুম, মাছ, দুধ, মিষ্টি আলু এবং মসুর ডাল।
রেটিনল	ভিটামিন A	রাতকানা	মাছ, দুগ্ধজাত পদার্থ
অ্যাসকরবিক অ্যাসিড	ভিটামিন C	স্কার্ভি	

Q:3 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 3** অর্থাৎ **ফাইটোনাডাইওয়ান**

ভিটামিন K এর রাসায়নিক নাম হল এবং সংকেত হল $C_{31}H_{46}O_2$

ভিটামিন C এর রাসায়নিক নাম অ্যাসকরবিক অ্যাসিড।

ভিটামিন E এর রাসায়নিক নাম টোকোফেরল।

ভিটামিন A এর রাসায়নিক নাম হল রেটিনল।

Q:4 সঠিক উত্তরটি হল, **বিকল্প ২**, অর্থাৎ, **ভিটামিন D**

অস্টিওম্যালেসিয়া একটি রোগ যা **ভিটামিন D** -এর অভাবে ঘটে।

অস্টিওম্যালেসিয়া রোগে **ভিটামিন D**, **ফসফেট** এবং **ক্যালসিয়াম** -এর অভাবে শরীরের হাড় নরম হয়ে যায়।

Q:5 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 1** অর্থাৎ **ভিটামিন K** হেনরিক ড্যাম ডেনমার্কের একজন বায়োকেমিস্ট এবং ফিজিওলজিস্ট ছিলেন।

ভিটামিন K এবং মানব শরীরবিদ্যায় এটির ভূমিকা আবিষ্কারে এডওয়ার্ড ডোজির সাথে যৌথভাবে কাজ করার জন্য তিনি 1943 সালে চিকিৎসাবিদ্যায় নোবেল পুরস্কার পান। ভিটামিন K হল ভিটামিনের একটি গোষ্ঠী যা শরীরের রক্ত জমাট বাঁধার জন্য প্রয়োজন, ক্ষত নিরাময় করতেও সহায়তা করে।

Q:6 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 2** অর্থাৎ **লেবু** ভিটামিন C নিয়মিত সেবন করলে হৃদযন্ত্র এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যায় এবং আয়ু বৃদ্ধি পায়। ভিটামিন C একটি প্রাকৃতিক অ্যান্টি-হিস্টামিন, যা হিস্টামিন নিঃসরণ রোধ করে এবং এর ডিটক্সিফিকেশনে সহায়তা করে। ভিটামিন C একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে, অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমায়। ভিটামিন C কিডনিতে পাথর প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে, কারণ এতে উচ্চ মাত্রার সাইট্রেট থাকে।

Q:7 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 2** অর্থাৎ **ভিটামিন B12** ডিমের কুসুমে ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, জিঙ্ক, থায়ামিন, ভিটামিন B6, ফোলেট, ভিটামিন B12 এবং প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড রয়েছে।

Q:8 সঠিক উত্তরটি হল **বিকল্প 4** অর্থাৎ **উপরের সবকটি**।

ভিটামিন হল জৈব পদার্থ যা উদ্ভিদ এবং প্রাণীদের মধ্যে পাওয়া যায়। এগুলো স্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

সুস্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিনগুলির একটি তালিকা, প্রতিটির সেরা খাদ্যের উৎস সহ এখানে প্রদত্ত রয়েছে:

ভিটামিন A- গাজর, মিষ্টি আলু, পালং শাক, কলা

ভিটামিন B 12 -মাংস, হাঁস- মুরগির মাংস, মাছ
ভিটামিন E - বাদাম, বীজ, উদ্ভিজ্জ তেল

Q:9 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 1** অর্থাৎ **ভিটামিন A** ভিটামিন A একটি চর্বি দ্রবণীয় ভিটামিন। ভিটামিন A -এর অন্য নাম হল রেটিনল। ভিটামিন A -এর ভালো উৎস - পনির, ডিম, তৈলাক্ত মাছ, কম চর্বিযুক্ত স্প্রেড, দুধ এবং দই, লিভার এবং লিভার পণ্য ইত্যাদি

Q:10 সঠিক উত্তর হল **বিকল্প 2** অর্থাৎ **ভিটামিন B12**

ভিটামিন B12 আমাদের শরীরের লোহিত রক্ত কণিকা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই পুষ্টির অভাবে RBC এর অস্বাভাবিক বিকাশ ঘটতে পারে এবং তাদের বৃদ্ধি রোধ করতে পারে, যাকে মূলত 'মেগালোব্লাস্টিক অ্যানিমিয়া' বলা হয়। ভিটামিন B12 সাধারণত দুগ্ধজাত পণ্য এবং মাংস, মাছ এবং শেলফিশের মতো প্রাণী ভিত্তিক উৎসগুলি থেকে গঠিত হয়।