# UP Board Class 6 Science Important Questions Chapter 9 भोजन एवं स्वास्थ्य

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न:

प्रश्न 1.
हमारे भोजन के मुख्य स्रोत क्या हैं?
उत्तर:
पादप तथा जन्तु।

प्रश्न 2.
पौधों के कौन - कौन से भाग सामान्यतया भोजन के रूप में प्रयुक्त होते हैं?
उत्तर:
जड़, तना, पत्तियाँ, फल और बीज।

प्रश्न 3.
केले के पौधे के भोजन के रूप में प्रयुक्त होने वाले भागों के नाम बताइये।
उत्तर:
फल, फूल और तने का भीतरी भाग।

प्रश्न 4.
जन्तुओं से प्राप्त होने वाले प्रमुख खाद्य पदार्थ कौन से हैं?
उत्तर:
जन्तुओं से हमें दूध, अण्डा, मुर्गा, मछली, झींगा, माँस आदि खाद्य पदार्थ प्राप्त होते हैं।

प्रश्न 5.
शाकाहारी जन्तुओं को परिभाषित कीजिए।
उत्तर:
जो जन्तु केवल पौधे और पादप - उत्पाद खाते हैं, वे शाकाहारी कहलाते हैं। जैसे - गाय, बकरी आदि।

प्रश्न 6.
किन्हीं पाँच मांसाहारी जन्तुओं के नाम लिखिए।
उत्तर:
शेर, चीता, साँप, छिपकली और लोमड़ी।

प्रश्न 7.
किन्हीं पाँच सर्वाहारी जन्तुओं के नाम लिखिए।
उत्तर:
मनुष्य, कुत्ता, बिल्ली, कौआ और मोर।

प्रश्न 8.
मकरंद से क्या अभिप्राय है?
उत्तर:
मकरंद, मधुमक्खियों द्वारा फूलों से चूसकर एकत्रित किया हुआ मीठा रस होता है।

प्रश्न 9.
किन्हीं तीन ऐसे पौधों के नाम बताइए, जिनकी पत्तियाँ आहार के रूप में प्रयुक्त होती हैं।
उत्तर:
पालक, मेथी और सरसों।

प्रश्न 10.
सरसों के पौधे का उपयोग बतलाइये।
उत्तर:
सरसों के बीज से हमें तेल प्राप्त होता है एवं इसकी पत्तियों का उपयोग साग बनाने के लिए किया जाता है।

प्रश्न 11.
दूध देने वाले कुछ सामान्य पशुओं के नाम बताइए।
उत्तर:
गाय, बकरी तथा भैंस दूध देने वाले सामान्य पशु

प्रश्न 12.
दूध से प्राप्त होने वाले प्रमुख दुग्ध उत्पादों के नाम बताइए।
उत्तर:
दूध से विभिन्न दुग्ध उत्पाद जैसे - मक्खन, क्रीम, घी, पनीर और दही प्राप्त किए जाते हैं।

लघूत्तरात्मक प्रश्न:

प्रश्न 1.
सर्वाहारी जन्तु एवं मांसाहारी जन्तु में अन्तर बताइये।
उत्तर:
वे जन्तु, जो पादप: उत्पाद तथा दूसरे प्राणी या जन्तु, दोनों को ही अपने भोजन में शामिल करते हैं, वे सर्वाहारी जन्तु कहलाते हैं। जैसे - मानव, बिल्ली आदि। जबकि वे जन्तु, जो केवल जन्तुओं को ही खाते हैं, वे माँसाहारी कहलाते हैं; जैसे - शेर, चीता आदि।

प्रश्न 2.
क्या आप बता सकते हैं कि शहद का उत्पादन कैसे होता है?
उत्तर:
मधुमक्खियाँ फूलों से मकरंद (मीठे रस) एकत्रित कर, इसे अपने छत्ते में इकट्ठा करती हैं। चूंकि फूल और उनका

https://www.evidyarthi.in/

मकरंद वर्ष के केवल कुछ ही समय उपलब्ध होते हैं, इसलिए मधुमक्खियाँ इस मकरंद को भंडारित कर लेती हैं, जिससे पूरे वर्ष इसका उपयोग किया जा सके। जब कोई छत्ता मकरंद से पूरा भर जाता है, तब इसका शहद के रूप में उपयोग किया जाता है।

प्रश्न 3.
खाद्य सामग्री के प्रमुख स्रोत बतलाइये।
उत्तर:
खाद्य सामग्री के दो स्रोत हैं:

1. पौधे तथा
2. जन्तु। पौधों से हमें विभिन्न खाद्य संघटक, यथा अन्न, सब्जी तथा फल आदि प्राप्त होते हैं। जन्तुओं से हमें दूध, अंडा, मांस, मछली तथा अन्य जातव उत्पाद प्राप्त होते हैं।

प्रश्न 4.
सभी लोगों को भोजन मिले, इसके लिए क्या किया जाना चाहिए?
उत्तर:
हममें से बहुत - से लोग ऐसे हैं जिन्हें पर्याप्त भोजन नहीं मिलता। अतः हमें ऐसे उपाय खोजने की आवश्यकता है जिनके द्वारा देश में अधिक खाद्य उत्पादन किया जा सके, साथ ही हमें ऐसे भी उपाय खोजने चाहिए जिनसे यह सुनिश्चित हो कि यह भोजन हममें से प्रत्येक को आसानी से उपलब्ध हो सके।

## अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न:

प्रश्न 1.
हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट किस रूप में पाए जाते हैं?
उत्तर:
मंड तथा शर्करा के रूप में।

प्रश्न 2.
कार्बोहाइड्रेट का क्या कार्य है?
उत्तर:
यह दैनिक कार्य के लिए हमें ऊर्जा उपलब्ध कराते हैं।

प्रश्न 3.
'पोषक' क्या हैं?
उत्तर:
हमारे शरीर के लिए आवश्यक घटक 'पोषक' कहलाते हैं।

प्रश्न 4.
मंड से क्या अभिप्राय है?
उत्तर:
यह हमारे भोजन में पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट का एक रूप है।

प्रश्न 5.
'लक्षांश' क्या हैं?
उत्तर:
यह आहारीय रेशे हैं, जो मुख्यतः हमारे भोजन में पादप - उत्पादों द्वारा उपलब्ध करवाये जाते हैं।

प्रश्न 6.
'शरीवर्धक भोजन' किसे कहते हैं?
उत्तर:
प्रोटीनयुक्त भोजन को प्रायः 'शरीरवर्धक भोजन' कहते हैं।

प्रश्न 7.
स्कर्वी रोग के कोई दो लक्षण लिखिए।
उत्तर:

1. मसूढ़ों से खून निकलना
2. घाव भरने में अधिक समय लगना।

प्रश्न 8.
कौनसे पोषकों का परीक्षण करना अपेक्षाकृत सरल है?
उत्तर:
कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा के परीक्षण, अन्य पोषकों के परीक्षणों की अपेक्षा सरल हैं।

प्रश्न 9.
पोषकों के परीक्षण के लिए सामान्यत: कौनसे विलयनों का उपयोग किया जाता है?
उत्तर:
पोषकों के परीक्षण के लिए सामान्यतः आयोडीन, कॉपर सल्फेट, कास्टिक सोडा विलयनों का उपयोग किया जाता है।

प्रश्न 10.
कार्बोहाइड्रेट और वसा में से किससे अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है?
उत्तर:
कार्बोहाइड्रेट की तुलना में वसा की समान मात्रा से अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है।

प्रश्न 11.
'ऊर्जा देने वाला भोजन' किसे कहते हैं?
उत्तर:
वसा और कार्बोहाइड्रेट को 'ऊर्जा देने वाला भोजन' कहते हैं।

प्रश्न 12.
विटामिन हमारे लिए किस प्रकार उपयोगी हैं?
उत्तर:
विटामिन रोगों से हमारे शरीर की रक्षा करते हैं साथ ही हमारी आँख, अस्थियों, दाँत और मसूढ़ों को स्वस्थ रखने में भी सहायता करते हैं।

प्रश्न 13.
रूक्षांश के मुख्य स्रोत क्या हैं?
उत्तर:
रूक्षांश के मुख्य स्रोत-साबुत खाद्यान्न, दाल, आलू, ताजे फल और सब्जियाँ हैं।

प्रश्न 14.
प्रोटीन के परीक्षण के लिए आवश्यक विलयनों के नाम लिखिए।
उत्तर:
कॉपर सल्फेट विलयन तथा कास्टिक सोडा का विलयन।

प्रश्न 15.
रिकेट्स रोग का मुख्य लक्षण क्या है?
उत्तर:
इस रोग में अस्थियाँ मुलायम होकर मुड़ जाती

प्रश्न 16.
'मोटापे' का प्रमुख कारण क्या है?
उत्तर:
अधिक वसायुक्त भोजन खाना मोटापे का प्रमुख कारण है।

लघूत्तरात्मक प्रश्न:

प्रश्न 1.
किसी खाद्य पदार्थ में मंड का परीक्षण कैसे करेंगे? समझाइये।
उत्तर:
मंड का परीक्षण: इसके लिए सबसे पहले कोई खाद्य पदार्थ या कच्ची सामग्री की थोड़ी - सी मात्रा लेते हैं। फिर इसमें तनु आयोडीन विलयन की 2 - 3 बूंदें डालते हैं। इससे खाद्य पदार्थ का रंग परिवर्तित होने लगता है। खाद्य पदार्थ का नीला या काला रंग होने पर वह मंड की उपस्थिति को दर्शाता है।

https://www.evidyarthi.in/

प्रश्न 2.
खाद्य पदार्थ में प्रोटीन की उपस्थिति का पता किस प्रकार लगाया जा सकता है?
स्पष्ट कीजिए।
उत्तर:
प्रोटीन का परीक्षण - सबसे पहले इसके लिए किसी खाद्य पदार्थ की अल्पमात्रा लेते हैं। अगर खाद्य पदार्थ ठोस है, तो पहले उसका चूर्ण (पेस्ट) बना लेते हैं। फिर इसको दस बूंद जल के साथ एक साफ परखनली में डालकर अच्छे से हिलाते हैं। इसके बाद परखनली में दो बूंद कॉपर सल्फेट विलयन की एवं दस बूंद कास्टिक सोडा विलयन की डालकर अच्छी तरह हिलाते हैं। कुछ समय बाद खाद्य पदार्थ बैंगनी रंग में परिवर्तित हो जाता है। यह बैंगनी रंग खाद्य पदार्थ में प्रोटीन की उपस्थिति को दर्शाता है।

प्रश्न 3.
खनिज लवणों को आवश्यक तत्त्व क्यों कहा जाता है? स्पष्ट कीजिए।
उत्तर:
यद्यपि हमारे शरीर को खनिज लवणों की अल्प मात्रा में ही आवश्यकता होती है, फिर भी शरीर के उचित विकास एवं अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रत्येक खनिज लवण, जैसे-कैल्सियम, फॉस्फोरस, आयोडीन, लौह आदि आवश्यक होते हैं। इसीलिए खनिज लवणों को आवश्यक तत्त्व कहा जाता है।

प्रश्न 4.
खाद्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्त्व किस प्रकार हमारे आहार से अलग (नष्ट) हो जाते हैं?
उत्तर:
पादप तथा जन्तुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थों में अनेक पोषक तत्त्व उपस्थित होते हैं, जो गलत तरीके से पकाने, धोने-काटने जैसे कई कारणों से नष्ट हो जाते हैं। यदि सब्जियों और फलों को छीलने व काटने के बाद धोया जाता है तो इनके अनेक विटामिन नष्ट हो जाते हैं। बहुत से फलों और सब्जियों के तो छिलकों में ही कई महत्त्वपूर्ण विटामिन और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसी प्रकार चावल व दालों को बार-बार धोने पर उनमें उपस्थित विटामिन व खनिज लवण निकल जाते हैं। भोजन को पकाते समय भी उसमें उपस्थित बहुत से विटामिन और प्रोटीन नष्ट हो जाते हैं।

प्रश्न 5.
'रूक्षांश' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
उत्तर:
रुक्षांश: रूक्षांश को 'आहारी रेशे' भी कहा जाता है। यह हमारे शरीर को कोई पोषक प्रदान नहीं करते हैं, फिर भी यह हमारे भोजन का आवश्यक अवयव होते हैं और भोजन का आयतन बढ़ा देते हैं। हमारे खाने में रूक्षांश की पूर्ति मुख्यतः पादप उत्पादों से होती है। इसके मुख्य स्रोत साबुत खाद्यान्न, दाल, आलू, ताजे फल और सब्जियाँ हैं। यह बिना पचे भोजन को बाहर निकालने में हमारे शरीर की सहायता करते हैं।

प्रश्न 6.
जल किस प्रकार हमारे शरीर के लिए उपयोगी
उत्तर:
जल - सामान्यतः हमारे शरीर को आवश्यक जल की पूर्ति उन वस्तुओं से होती है, जिन्हें हम द्रव रूप में लेते हैं, जैसे-दूध, चाय आदि। इसके अतिरिक्त भोजन पकाते समय उसमें भी पानी का प्रयोग किया जाता है, जो भोजन के साथ हमें प्राप्त हो जाता है। यह भोजन में उपस्थित पोषकों को अवशोषित करने में हमारे शरीर की सहायता करता है तथा कुछ अपशिष्ट पदार्थों, जैसे मूत्र तथा पसीने को शरीर से बाहर निकालने में सहायता भी करता है।

प्रश्न 7.
भोजन में पर्याप्त प्रोटीन नहीं होने पर कौनसे लक्षण दिखाई देते हैं?
उत्तर:
भोजन में पर्याप्त प्रोटीन नहीं होने पर वृद्धि का अवरुद्ध होना, चेहरे पर सूजन, बालों के रंग का उड़ना, त्वचा की बीमारियाँ और पेचिश जैसे लक्षण प्रकट होते हैं।

https://www.evidyarthi.in/