

Bihar Board Class 6 Science Important Questions Chapter 2 भोजन में क्या-क्या आता है

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.

'शरीर्वर्धक 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 सामान्यतः 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।

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 तत्व 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 तत्व कहा जाता है।

प्रश्न 4.

खाद्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्व किस प्रकार हमारे आहार से अलग (नष्ट) हो जाते हैं?

उत्तर:

पादप तथा जन्तुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थों में अनेक पोषक तत्व 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 महत्वपूर्ण 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:

रूक्षांश: 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।