

UP Board Solutions Class 7 Grih Shilp Chapter 1

उत्तम स्वास्थ्य

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) संतुलित आहार के विभिन्न पोषक तत्व –

(क) प्रोटीन

(ख) वसा

(ग) कार्बोहाइड्रेट

(घ) उपर्युक्त सभी

(2) विटामिन 'ए' की कमी से होने वाला रोग है-

(क) रतौंधी

(ख) एनीमिया

(ग) रिकेट्स

(घ) घेंघा

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. लौह तत्व की कमी से कौन सा रोग होता है ?

उत्तर- एनीमिया।

2. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किस प्रकार का आहार आवश्यक है?

उत्तर- संतुलित आहार आवश्यक है।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. लौह तत्व किन-किन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है? उनके नाम लिखिए।

उत्तर- पालक, मेथी, चुकंदर, सेब, अनार, खजूर आदि।

2. एनीमिया रोग के कोई दो लक्षण लिखिए।

उत्तर- एनीमिया रोग के लक्षण-

त्वचा का पीलापन, सांस फूलना, चक्कर आना, पैरों में सूजन आदि।

4. दीर्घउत्तरीय प्रश्न

1. घेंघा रोग के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

उत्तर-

घेंघा रोग

कारण- आयोडीन की कमी ।

लक्षण- गले में सूजन, सांस लेने में कठिनाई आदि।

उपचार- खाने में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना चाहिए।

2. कुपोषण क्या है ? इसके कारण लिखिए।

कुपोषण तथा इसके कारण- शरीर को स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्व की आवश्यकता पड़ती है जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन्स, खनिज लवण आदि। शरीर में इन पोषक तत्वों की मात्रा आवश्यकता से कम या ज्यादा होना ही कुपोषण कहलाता है।

कुपोषण के अन्य कारण-

- अल्प पोषण
- अति पोषण
- भोज्य पदार्थों में मिलावट
- अज्ञानता (अशिक्षा)
- जनसंख्या वृद्धि
- अस्वच्छता
- अज्ञानता (अशिक्षा)