

# UP Board Solutions Class 7 Grih Shilp Chapter 3

## पोषक तत्व और पोषण

---

### अभ्यास प्रश्न

---

#### 1. बहुविकल्पीय प्रश्न

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

(1) 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितने कैलोरी ऊष्मा प्राप्त होती है-

(क) 3 कैलोरी

(ख) 8 कैलोरी

(ग) 4.1 कैलोरी

(घ) 9 कैलोरी

(2) शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला पोषक तत्व हैं-

(क) कार्बोहाइड्रेट

(ख) विटामिन

(ग) प्रोटीन

(घ) खनिज लवण

#### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) विटामिन 'बी' की कमी से कौन सा रोग होता है ?

उत्तर- बेरी-बेरी

(ख) घी व तेल में कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है?

उत्तर- वसा

#### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) शरीर को ऊर्जा देने भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए।

**उत्तर-** शरीर को ऊर्जा देने भोज्य पदार्थों के नाम- चीनी, गुड़, चावल, गेहूँ, घी, तेल आदि।

**(ख) संतुलित आहार किसे कहते हैं?**

**उत्तर- संतुलित आहार-** जिस भोजन में समस्त आवश्यक पोषक-तत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहते हैं तथा शरीर की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं, वह संतुलित आहार कहलाता है।

#### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

**(क) शरीर के लिए हरी सब्जियों एवं फलों का सेवन क्यों आवश्यक है?**

**उत्तर-** शरीर के लिए हरी सब्जियों एवं फलों का सेवन आवश्यक है क्योंकि फलों और सब्जियों से विभिन्न प्रकार के विटामिन्स तथा खनिज लवण प्राप्त होते हैं। इससे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता (रोगों से लड़ने की क्षमता) बढ़ती है।

**(ख) जल शरीर के लिए क्यों आवश्यक है?**

**उत्तर-** हमारे शरीर में लगभग 70 प्रतिशत भाग जल होता है। जल शरीर के रक्त को तरल बनाता है जिससे शरीर में रक्त का प्रवाह सरलता से होता है। खाना पचाने एवं अनावश्यक पदार्थों को मल-मूत्र, पसीना आदि के रूप में शरीर से बाहर निकालने में जल सहायक होता है।