

Q.C - 146

DEPARTMENTAL EXAMINATIONS (COMPUTER BASED TEST)

Name of the Test:

Social Welfare Departmental Examination
Paper -II- Nutrition (With Books)

174

Maximum Time: 2.30 Hour

Maximum Marks: 100

IMPORTANT INSTRUCTIONS

OBJECTIVE TYPE

கொள்குறி வகை வினாத்தாள்

Read the following instructions carefully before beginning to answer the questions.

வினாக்களுக்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளைக் கவனமாகப் படிக்கவும்.

1. This computer based Test contains 100 number of questions in objective Type.
இந்தக் கணினி வழித் தேர்வானது, 100 கொள்குறி வகையிலான வினாக்களைக் கொண்டது.
2. Answer all questions. Each question carries one mark
அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும் ஒவ்வொரு வினாவும் ஒரு மதிப்பெண் உடையது.
3. In case of doubt, English version is the Final.
வினாக்களில் சந்தேகம் இருப்பின் ஆங்கில வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களே இறுதியானது.
4. Words of masculine gender in these questions shall, where the context so require, be taken to include feminine gender.
இந்த வினாக்களில் இடம் பெற்றுள்ள ஆண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளில் தேவைப்படின, சூழலுக்கேற்ப பெண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளும் அடங்கும்.
5. Before answering the questions in CBT, candidates should read the following instructions displayed in the monitor:
விண்ணப்பதாரர்கள் கணினி வழித் தேர்விற்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன் கணினியின் திரையில் தோன்றும் அறிவுரைகளை கவனமாகப் படிக்கவும்.
 - a) One question will be displayed on the screen at a time.
ஒரே நேரத்தில் ஒரு வினா மட்டுமே கணினித் திரையில் தோன்றும்.
 - b) Time available for you to complete the examination will be displayed through a countdown timer in the top right-hand corner of the screen. It will display

1. The calorie content from carbohydrates in a balanced diet should be _____
ஒரு சரிவிகித உணவில் உள்ள மொத்த கலோரிகளில் கார்போஹைட்ரேட்களில் இருந்து _____
சதவீதம் இருத்தல் வேண்டும்.
- (A) 10 - 15% (B) 20 - 30%
(C) 30 - 40% (D) 50 - 60%
2. _____ means nutrient absorbed and utilised by the body.
_____ என்பது ஊட்ட சத்துக்கள் உடலில் உறிஞ்சப்பட்டது மற்றும்
பயன்படுத்தப்பட்டதை குறிக்கும்.
- (A) Bio-availability உபயோகிக்கும் திறன்
(B) Malnutrition ஊட்டசத்து குறைபாடு
(C) Balanced Diet சரிவிகித உணவு
(D) Calorie கலோரி
3. Based on classification of activities, fisherman comes under _____ activities.
செயல்பாடுகளின் வகைகளில் மீன்பிடிப்பவர் _____ வேலை செய்பவராக
வகைப்படுத்தப்படும்.
- (A) Sedentary எளிதான
(B) Moderate நடுத்தர
(C) Heavy கடினமான
(D) Intensive மிக கடினமான
4. The Iron requirement of an Indian Pregnant woman per day is _____ mg.
கர்ப்பினி பெண்களுக்கு நாள் ஒன்றிற்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு _____
மிகி
- (A) 17 mg (B) 21 mg
(C) 25 mg (D) 35 mg
5. During pregnancy and lactation the calcium requirement raises from _____ to _____ mg
கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களில் ஒரு பெண்ணின் சுண்ணாம்பு (கால்சியம்) சத்து
_____ இருந்து _____ ஆக உயர்கிறது.
- (A) 600 mg to 800 mg (B) 600 mg to 1000 mg
(C) 600 mg to 1200 mg (D) 600 mg to 1800 mg

6. The excess calorie requirement of a lactating mothers than a normal women from 0-6 months is

0-6 மாதம் உள்ள பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சராசரி பெண்ணை விட எவ்வளவு அதிகமான கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது.

- (A) + 350 kcal (B) + 400 kcal
(C) + 520 kcal (D) + 600 kcal

7. Which among the following is not a macronutrient?

கீழ்காண்பவற்றுள் எது பேரூட்டச் சத்தாக கருதப்படுவதில்லை

- (A) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்
(B) Iodine
ஐயோடின்
(C) Protein
புரதம்
(D) Fats and lipids
கொழுப்பு (ம) லிப்பிட்டு

8. Which among the following is a monosaccharide?

கீழ்காண்பவற்றுள் எது ஒற்றைச் சர்க்கரை வகையை சார்ந்தது?

- (A) Glucose
குளுக்கோஸ்
(B) Sucrose
சுக்ரோஸ்
(C) Lactose
லாக்டோஸ்
(D) Starch
ஸ்டார்ச்

9. Fructose is a

ப்ரக்டோஸ் என்பது

- (A) Monosaccharide
ஒற்றைச் சர்க்கரை
(B) Disaccharide
இரட்டைச் சர்க்கரை
(C) Trisaccharide
மூன்று சர்க்கரை
(D) Polysaccharide
கூட்டுச் சர்க்கரை

10. _____ is a complete protein.

_____ ஒரு முழுமையான புரதம்

- (A) Egg
முட்டை
(B) Rice
அரிசி
(C) Wheat
கோதுமை
(D) Ragi
ராகி

11. The protein present in wheat is
கோதுமையில் உள்ள புரதம்

- (A) Albumin
ஆல்புமின்
- (C) Gluten
குளுட்டன்

- (B) Caesin
கேயிசின்
- (D) Zein
ஸீன்

12. One gram of the fat yields
ஒரு கிராம் கொழுப்பில் ————— கிலோ கலோரிகள் உள்ளன.

- (A) 4 kcal
4 கி.கலோரி
- (C) 8 kcal
8 கி.கலோரி

- (B) 6 kcal
6 கி.கலோரி
- (D) 9 kcal
9 கி.கலோரி

13. ————— among the following is not a micronutrient.
கீழ்க்கண்டவற்றுள் எது நுண்ணுட்டச் சத்தாக கருதப்படுவதில்லை

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (C) Iodine
ஐயோடின்

- (B) Iron
இரும்பு
- (D) Protein
புரதம்

14. ————— enhances the absorption of calcium.
கால்சியத்தின் உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கும் காரணி

- (A) Vitamin D
உயிர்ச் சத்து D
- (C) Phytic Acid
பைட்டிக் அமிலம்

- (B) Oxalic Acid
ஆக்சாலிக் அமிலம்
- (D) Steatorrhea
கொழுப்பு கலந்த மலம்

15. ————— is a constituent of nucleoprotein.
————— நியூக்ளியோபுரோட்டீன்களின் ஒருங்கிணைந்த ஆக்கக் கூறாக உள்ளது.

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (C) Magnesium
மெக்னீசியம்

- (B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்
- (D) Potassium
பொட்டாசியம்

16. Iron is stored in the body in the form of
இரும்பு சத்து உடலில் _____ சேமிப்பில் காணப்படுகிறது.
- (A) Gluten குளுட்டன் (B) Casein கேஸின்
(C) Hemosidderin ஹீமோசிடரின் (D) Zein ஸீன்
17. _____ enhances the absorption of iron in the body.
_____ ஒரு இரும்பு சத்து உறிஞ்சுதலுக்கு உதவும் காரணி.
- (A) Ascorbic acid அஸ்கார்பிக் அமிலம் (B) Phytates பைட்டேட்கள்
(C) Oxalates ஆக்ஸலேட்கள் (D) Vitamin E உயிர்சத்து E
18. Energy yielding foods
சக்தி தரும் உணவுகள்
- (A) Cereals and millets தானியங்கள் (ம) சிறுதானியம் (B) Egg and milk முட்டை மற்றும் பால்
(C) Green leaf vegetables பச்சை காய்கறிகள் (D) Fruits பழங்கள்
19. The micronutrient present in haemoglobin is
ஹீமோகுளோபினில் உள்ள நுண்ணூட்டச் சத்து எது
- (A) Calcium கால்சியம் (B) Potassium பொட்டாசியம்
(C) Iron இரும்பு (D) Iodine அயோடின்
20. Food that is rich in Iron
இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவு
- (A) Liver கல்லீரல் (B) Milk பால்
(C) Rice அரிசி (D) Coffee காபி

21. Koilonychia is a deficiency symptom of _____ nutrient in the body.
கோயிலானிசியா (கரண்டி நகங்கள்) எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும்

- (A) Iodine
அயோடின்
- (B) Iron
இரும்பு
- (C) Potassium
பொட்டாசியம்
- (D) Sodium
சோடியம்

22. The deficiency of _____ leads to goitre.
_____ குறைப்பாட்டால் காய்ட்டர் (முன் கழுத்து வீக்கம்) ஏற்படுகிறது.

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Iron
இரும்பு
- (C) Iodine
அயோடின்
- (D) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

23. World Iodine Deficiency Day is observed on
உலகளாவிய அயோடின் குறைநோய் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது

- (A) September 11
செப்டம்பர் 11
- (B) September 21
செப்டம்பர் 21
- (C) October 11
அக்டோபர் 11
- (D) October 21
அக்டோபர் 21

24. Deficiency of Zinc leads to _____
துத்தநாகம் குறைப்பாட்டால் _____ காணப்படுகிறது.

- (A) Anemia
இரத்த சோகை
- (B) Cretinism
மந்த புத்தி (கிரிட்டினிசம்)
- (C) Goitre
காய்ட்டர் (முன் கழுத்து வீக்கம்)
- (D) Hypogeusia
சுவை குறைதல் (ஹைப்போகெசியா)

25. Water soluble vitamins are
நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள்

- (A) Vitamin A and D
உயிர்சத்து A மற்றும் D
- (B) Vitamin A and E
உயிர்சத்து A மற்றும் E
- (C) Vitamin B and C
உயிர்சத்து B மற்றும் C
- (D) Vitamin D and E
உயிர்சத்து D மற்றும் E

26. β -carotene is a precursor of
பீட்டா கரோட்டின் —————ன் முன்பொருள் ஆகும்.
- (A) Vitamin A
உயிர்சத்து A
- (B) Vitamin D
உயிர்சத்து D
- (C) Vitamin E
உயிர்சத்து E
- (D) Vitamin K
உயிர்சத்து K
27. Xerosis conjunctiva is a deficiency of
விழிவெண்படல வறட்சி ————— குறைபாடு.
- (A) Vitamin A
உயிர்சத்து A
- (B) Vitamin C
உயிர்சத்து C
- (C) Vitamin D
உயிர்சத்து D
- (D) Vitamin E
உயிர்சத்து E
28. The triangular, gray or whitish lesion on the conjunctiva of eyes is
கண் இமைபடலத்தில் ஏற்படுகிற முக்கோண வடிவமுள்ள, சாம்பல் நிறத்திலான வீக்கத்தை
————— குறிப்பிடுவர்.
- (A) Bitot's spot
பைட்டால் புள்ளிகள்
- (B) Keratomalacia
விழிவெண்படல நலிவு
- (C) Xerosis conjunctiva
விழிவெண்படல வறட்சி
- (D) Xerosis cornea
கருவிழி வறட்சி
29. 1, 25, dihydroxy chole calciferol is the active form of
1, 25 டைஹைட்ராக்ஸிகோல் கால்சிபெரால் எந்த உயிர் சத்தின் செயல்பாடு வடிவம்
- (A) Vitamin A
உயிர்சத்து A
- (B) Vitamin C
உயிர்சத்து C
- (C) Vitamin D
உயிர்சத்து D
- (D) Vitamin K
உயிர்சத்து K
30. ————— is a Vitamin D deficiency.
————— ஒரு உயிர்சத்து D குறைபாடு.
- (A) Night Blindness
மாலைக்கண் நோய்
- (B) Kerato malacia
விழிவெண்படல நலிவு
- (C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்
- (D) Scurvy
ஸ்கர்வி

31. Vitamin K helps in
உயிர்சத்து K யின் வேலை

- (A) Bone Formation
எலும்புகள் உருவாக்குவதற்கு
- (C) Good vision
நல்ல கண்பார்வைக்கு

- (B) Blood coagulation
இரத்தம் உறைவதற்கு
- (D) Teeth formation
பற்கள் உருவாக்குவதற்கு

32. Thiamine is
தையாமின் என்பது _____

- (A) Vitamin B1
உயிர்சத்து B1
- (C) Vitamin B3
உயிர்சத்து B3

- (B) Vitamin B2
உயிர்சத்து B2
- (D) Vitamin B6
உயிர்சத்து B6

33. The aminoacid that helps in the formation of Niacin in the body is
உடலில் நியாசின் உருவாக உதவும் அமினோ அமிலம்

- (A) Methionine
மீதியோனின்
- (C) Tryptophan
டிரிப்டோபென்

- (B) Lysine
லைசின்
- (D) Threonine
திரியோனின்

34. 3D disease is due to the deficiency of
3D நோயானது எந்த உயிர்சத்து குறைப்பாட்டால் ஏற்படுகிறது

- (A) Thiamine
தையாமின்
- (C) Niacin
நியாசின்

- (B) Riboflavin
ரைபோஃபிளேவின்
- (D) Pyridoxine
பைரிடாக்சின்

35. Moon face is seen in
_____ல் நிலாமுகம் காணப்படுகிறது.

- (A) Kwashiorkar
சுவலை
- (C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்

- (B) Marasmus
நோஞ்சான்
- (D) Scurvy
ஸ்கர்வி

36. 100 ml of colostrum contains _____ proteins.
100 மி.லி சீம்பாலில் உள்ள புரதத்தின் அளவு
- (A) 1.7
(B) 2.7
(C) 3.7
(D) 4.7
37. The name of the sugar present in Breast milk
தாய்ப்பாலில் உள்ள சர்க்கரை
- (A) Glucose
குளுக்கோஸ்
(B) Fructose
ஃபரக்டோஸ்
(C) Lactose
லாக்டோஸ்
(D) Maltose
மால்டோஸ்
38. Anorexia nervosa and Bulimia nervosa are nutritional problems of
அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா எந்த வயதினருடைய உணவு
கோளராக கருதப்படுகிறது
- (A) Infants
பச்சிளம் குழந்தைகள்
(B) Preschool children
முன்பருவ கல்வி குழந்தைகள்
(C) School going children
பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகள்
(D) Adolescents
வளரிளம் பருவத்தினர்
39. The hormone that helps in breast milk synthesis
தாய்பால் உற்பத்தியை தூண்டும் ஹார்மோன்
- (A) Estrogen
ஈஸ்ட்ரோஜன்
(B) Progesterone
புரோஜெஸ்ட்டிரோன்
(C) Prolactin
புரோலாக்டின்
(D) Oxytocin
ஆக்ஸிடாக்ஸின்
40. The foods that help in milk secretion
பால் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகள் _____ எனப்படும்.
- (A) Galactogogues
காலட்டோகாக்ஸ்
(B) Goitrogens
காய்ட்ரோஜென்ஸ்
(C) Phytates
பைட்டேட்ஸ்
(D) Oxalates
ஆக்ஸலேட்

41. Craving for eating non-food substance like chalk, ashes during pregnancy is கர்ப காலங்களில் உணவு அல்லாத சில தேவையற்ற பொருட்களாக சாக்குகட்டி, சாம்பல் ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுவது
- (A) Anorexia அனோரெக்சியா
(B) Bulimia புலிமியா
(C) Pica பிக்கா
(D) Weaning வீனிங்
42. Spina bifida occurs due to deficiency of ஸ்பைனாபைபிடா எதன் குறைபாட்டால் உருவாகுகிறது
- (A) Phytic acid பைட்டிக் அமிலம்
(B) Folic acid போலிக் அமிலம்
(C) Oxalic acid ஆக்சாலிக் அமிலம்
(D) Acetic acid அசிடிக் அமிலம்
43. Cyanocobalamine is சயனோக்கோபாலமின் என்பது
- (A) Vitamin B2 உயிர்சத்து B2
(B) Vitamin B3 உயிர்சத்து B3
(C) Vitamin B6 உயிர்சத்து B6
(D) Vitamin B12 உயிர்சத்து B12
44. _____ helps to maintain iron in its ferrous state. இரும்பு சத்து கரையும் தன்மையான பெர்ரஸ் வடிவத்தில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- (A) Vitamin A உயிர்சத்து A
(B) Vitamin C உயிர்சத்து C
(C) Vitamin E உயிர்சத்து E
(D) Vitamin K உயிர்சத்து K
45. Deficiency of Vitamin C leads to உயிர்சத்து C குறைப்பாட்டால் _____ ஏற்படுகிறது.
- (A) Beri Beri பெரிபெரி
(B) Night blindness மாலை கண்ணோய்
(C) Rickets ரிக்கெட்ஸ்
(D) Scurvy ஸ்கர்வி

46. Deficiency to Thiamine leads to
தையாமின் குறைப்பாட்டால் ————— உருவாகுகிறது.
- (A) Beri Beri பெரிபெரி (B) Cheliosis கீலியோஸிஸ்
(C) Jivivitis ஜிஞ்சிவைடிஸ் (D) Rickets ரிக்கெட்ஸ்
47. A congenital disease that occurs due to deficiency of Iodine.
அயோடின் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் பிறவி நோய்
- (A) Cretinism கிரிட்டினிசம் (B) Osteoporosis ஆஸ்டியோபெரோஸிஸ்
(C) Osteomalacia ஆஸ்டியோமலேசியா (D) Keratomalacia கெரடோமலேசியா
48. Premature infants are born before ————— weeks of gestation.
கர்ப்பகாலத்தில் ————— வாரங்களுக்கு முன்பாக பிறக்க கூடிய குழந்தைகள் முதிர்வுறா குழவிகள் ஆவர்.
- (A) 37 (B) 38
(C) 39 (D) 40
49. BCG vaccine should be given
பிசிஜி தடுப்பூசி எப்பொழுது வழங்கப்பட வேண்டும்
- (A) At birth பிறந்தவுடன் (B) 6 weeks 6 வாரங்கள்
(C) 10 weeks 10 வாரங்கள் (D) 14 weeks 14 வாரங்கள்
50. 100 ml of colostrum contains ————— mg of calcium.
100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தின் அளவு
- (A) 25 (B) 27
(C) 31 (D) 38
51. Classification of foods by its physiological functions.
உடலியல் செயல்பாடுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளின் வகைப்பாடு
- (A) Energy yielding சக்தி தரும் உணவுகள் (B) Body Building foods வளர்ச்சி தரும் உணவுகள்
(C) Protective foods பாதுகாப்பு உணவுகள் (D) All the above இவை அனைத்தும்

52. Water helps to perform the following functions in the body
உடலில் நீரானது கீழ்வரும் வேலைகளை மேற்கொள்கிறது

- (A) controls body temperature
உடலின் தட்பவெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- (B) dissolves medications
மருந்துப் பொருட்களை கரைக்கச் செய்கிறது
- (C) transports nutrients and wastes
ஊட்டச் சத்துக்கள் மற்றும் கழிவை எடுத்துச்செல்கிறது
- (D) all of the above
மேற்கண்ட அனைத்தும்

53. Fever due to exogenous factors is cause by
_____ வெளிப்புற காரணிகளால் காய்ச்சல் என்று பொருள்.

- (A) Bacteria
பாக்டீரியா
- (B) By Antigen Antibody reaction
ஆன்டிஜென் ஆன்டிபாடி எதிர்வினை மூலம்
- (C) Over eating
அதிகம் சாப்பிடுவதன் மூலம்
- (D) None of these
இவை எதுவும் இல்லை

54. What should be the diet principle of a person with Tuberculosis?
காச நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் உணவுக் கொள்கை என்னவாக இருக்க வேண்டும்?

- (A) High calorie and high fat
அதிக கலோரி மற்றும் அதிக கொழுப்பு
- (B) High protein and high fat
அதிக புரதம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு
- (C) High Carbohydrate and high fat
அதிக மாவுசத்து மற்றும் அதிக கொழுப்பு
- (D) High calorie and high protein
அதிக கலோரி மற்றும் அதிக புரதம்

55. Egg Yolk is a good source of
முட்டையின் மஞ்சள் கரு _____ சத்துக்கான நல்ல ஆதாரம்.

- (A) Vitamin A
வைட்டமின் A
- (B) Vitamin B12
வைட்டமின் பி12
- (C) Iron
இரும்பு சத்து
- (D) All the above
இவை அனைத்தும்

56. 100 ml of milk contains _____ g of protein.
100 மில்லி பாலில் _____ கிராம் புரதம் உள்ளது.
- (A) 3.2 g (B) 4.5 g
(C) 3.5 g (D) 6.2 g
57. Pulses contain _____ % of starch.
பருப்பு வகைகளில் _____ % மாவு சத்து உள்ளது.
- (A) 50 - 55% (B) 70 - 75%
(C) 55 - 60% (D) 65 - 70%
58. Vitamin B6 deficiency results in _____
வைட்டமின் பி6 குறைபாடு _____க்கு காரணமாகிறது.
- (A) Rickets ரிக்கெட்ஸ் (B) Scurvy ஸ்கர்வி
(C) Beri-beri பெரி-பெரி (D) Anemia இரத்த சோகை
59. WHO defines health as the state of _____
WHO வின் படி ஆரோக்கியம் என்பது _____
- (A) Complete physical well being முழுமையான உடல் நலம் (B) Complete mental well being முழுமையான மனநலம்
(C) Complete social well being முழுமையான சமூக நலவாழ்வு (D) All the above மேலே உள்ள அனைத்தும்
60. Vitamin B2 is also referred as _____
வைட்டமின் பி2 _____ என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.
- (A) Riboflavin ரைபோஃப்ளேவின் (B) Niacin நியாசின்
(C) Thiamine தயாமின் (D) Pyridoxine பைரிடாக்சின்
61. How many basic steps are involved in planning menu?
மெனு திட்டமிடலில் எத்தனை அடிப்படை படிகள் உள்ளன?
- (A) 1 (B) 2
(C) 3 (D) 4

62. Which of the following is the richest natural source of Vitamin E?
பின்வருவனவற்றில் வைட்டமின் E -இன் மிக சிறந்த இயற்கையான ஆதாரம் எது?

- (A) Meat
இறைச்சி
- (B) Vegetables
காய்கறிகள்
- (C) ✓ Vegetable oils
தாவர எண்ணெய்கள்
- (D) Egg
முட்டை

63. Which of the following is a dry heat cooking method?
பின்வருவனவற்றில் உலர் வெப்ப சமையல் முறை எது?

- (A) ✓ Grilling
வாட்டுதல்
- (B) Poaching
நீரில் அவித்தல்
- (C) Stewing
சுண்ட வைத்தல்
- (D) Simmering
மெல்ல வற்ற வைத்தல்

64. Ragi is the richest source of
கேழ்வரவு எந்த சத்தின் சிறந்த ஆதாரம்?

- (A) Calcium only
சுண்ணாம்பு சத்து மட்டும்
- (B) ✓ Calcium and iron
சுண்ணாம்பு மற்றும் இரும்பு சத்து
- (C) Calcium and Zinc
சுண்ணாம்பு மற்றும் துத்தநாகம்
- (D) Calcium and protein
சுண்ணாம்பு மற்றும் புரதம்

65. Fat is essential for the absorption of Vitamins
_____ வைட்டமின்களை உறிஞ்சுவதற்கு கொழுப்பு அவசியம்

- (A) ABCD
- (B) BCDK
- (C) ACEK
- (D) ✓ ADEK

66. (Water excess) water intoxication causes
மிகை நீரேற்றம் (நீர் மிகைப்பு) காரணமாக ஏற்படுவது

- (A) Drowsiness
மயக்க நிலை
- (B) Headache
தலைவலி
- (C) Convulsions
வலிப்பு
- (D) ✓ All of the above
மேற்கண்ட அனைத்தும்

67. Proteins perform the following functions

புரதங்கள் பின்வரும் செயல்பாடுகளை செய்கின்றன

- (A) necessary for growth
வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும்
- (B) provide satiety
தெவிட்டுகிற நிலையை தருகிறது
- (C) helps in tooth formation
பற்கள் உருவாக உதவுகிறது
- (D) helps in blood clotting
இரத்தம் உறைவதற்கு உதவுகிறது

68. The method of preparation of cakes and breads is

கேக்குகள் மற்றும் ரொட்டிகளை தயாரிக்கும் முறை

- (A) Grilling
வாட்டுதல்
- (B) Sauteing
வதக்குதல்
- (C) Baking
அடுதல்
- (D) Poaching
நீரில் அவித்தல்

69. Soft Diet includes

இதில் மென்மையான உணவு எது அடங்கும்?

- (A) Double cooked cereals
இரட்டை சமைத்த தானியங்கள்
- (B) Biscuits
பிஸ்கட்
- (C) Raw cucumber
மூல வெள்ளரி
- (D) Guava
கொய்யா

70. To prepare 1 glass of ORS at home we require

வீட்டில் 1 கிளாஸ் ORS தயாரிக்க என்ன வேண்டும்?

- (A) 1 pinch salt, 1 tsp sugar
1 சிட்டிகை உப்பு, 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை
- (B) 1 pinch salt, 1 pinch sugar
1 சிட்டிகை உப்பு, 1 சிட்டிகை சர்க்கரை
- (C) 1 tsp salt, 1 tsp sugar
1 தேக்கரண்டி உப்பு, 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை
- (D) 2 pinch salt, 1 tsp sugar
2 சிட்டிகை உப்பு, 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

71. What causes obesity?
உடல் பருமனுக்கு என்ன காரணம்?
- (A) Over eating
அதிகமாக சாப்பிடுவது
- (B) Lack of physical activity
உடற்பயிற்சியின் பற்றாக்குறை
- (C) Hormone issues
ஹார்மோன் சிக்கல்கள்
- (D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்
72. Adults with BMI less than 18.5 is considered _____ குறிக்கிறது.
பெரியவர்களில் 18.5க்கும் குறைவான பி.எம்.ஐ _____
- (A) Healthy
ஆரோக்கியமான நிலை
- (B) Overweight
அதிக எடை
- (C) Underweight
எடை குறைபாடு
- (D) Obese
பருமன்
73. Which of the following is a good cholesterol?
பின்வருவனவற்றில் எது நல்ல கொழுப்பு?
- (A) LDL
LDL
- (B) HDL
HDL
- (C) VLDL
VLDL
- (D) Lipoprotein
லிப்போபுரோட்டீன்
74. Rich source of n-3 fatty acids among the following is
பின்வருவனவற்றில் n-3 கொழுப்பு அமிலங்களின் வளமான ஆதாரம்
- (A) Flaxseeds
ஆளிவிதை
- (B) Almond
பாதாம்
- (C) Mustard seeds
கடுகு விதைகள்
- (D) Groundnut
நிலக்கடலை
75. The process of adding or removing substances from a product resulting in a change in its composition, nature and quality is
ஒரு பொருளில் இருந்து பொருட்களைச் சேர்ப்பது அல்லது அகற்றுவது அதன் கலவை, இயல்பு மற்றும் தரம் ஆகியவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது என்றால் என்ன?
- (A) Fortification
பெருக்குதல்
- (B) Addition
கூட்டல்
- (C) Evaluation
மதிப்பீடு
- (D) Adulteration
கலப்படம்

76. Which of the following is Right of a consumer?

பின்வருவனவற்றில் நுகர்வோரின் உரிமை எது?

(A) Right to live
வாழும் உரிமை

(B) Right to eat
சாப்பிடும் உரிமை

(C) Right to safety
பாதுகாப்புக்கான உரிமை

(D) Right to pay
செலுத்தும் உரிமை

77. Sugar is often adulterated with

சர்க்கரை பெரும்பாலும் _____ உடன் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது.

(A) Salt
உப்பு

(B) Chalk powder
சுண்ணாம்பு தூள்

(C) Jaggery
வெல்லம்

(D) Water
நீர்

78. Glass/Staple pins in food product is _____ contamination.

உணவுப் பொருட்களில் கண்ணாடி / ஊசிகள் _____ வகையான மாசுபடுத்துதல்.

(A) Chemical
வேதியியல்

(B) Physical
உடல்

(C) Biological
உயிரியல்

(D) Instrumental
கருவி

79. Which of the following is a symptom of food poisoning?

விசமுற்ற உணவு உண்பதால் ஏற்படும் அறிகுறி என்ன?

(A) Fever
காய்ச்சல்

(B) Diarrhea
வயிற்றுப்போக்கு

(C) Vomiting
வாந்தி

(D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்

80. The illness resulting from eating food or drinking water containing bacteria, viruses, pesticides, ortoxins.

பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள் அல்லது நச்சுகள் அடங்கிய உணவு அல்லது குடிநீரை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நோய்

(A) Food contamination
உணவு மாசுபாடு

(B) Food poisoning
விசமுற்ற உணவு

(C) Food Adulteration
உணவு கலப்படம்

(D) Food Disease
உணவு நோய்

81. Protein recommendation for underweight
குறைந்த எடை உள்ளவர்களுக்கு _____ கிராம் புரதம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- (A) 1 g/kg BW (B) 0.8 g/kg BW
(C) 1.2 g/kg BW (D) 2.5 g/kg BW
82. Consuming food containing harmful bacteria causes _____ illness.
தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்க்டீரியாக்கள் கொண்ட உணவை உட்கொள்வதால் _____ நோய்
உண்டாகும்.
- (A) Food borne (B) Water borne
உணவு மூலம் பரவும் நோய் நீரில் பரவும் நோய்
(C) Air borne (D) All the above
காற்றில் பரவும் நோய் மேலே உள்ள அனைத்தும்
83. Weaning begins (I) from the moment supplementary food is started and
(II) continues till the child is taken off the breast completely.
பால் மறக்கடித்தல் என்பது (I) துணை உணவின் தொடக்கத்திலிருந்து குழந்தை தாய்ப்பால்
(II) குடிப்பதை நிரந்தரமாக நிறுத்தும் வரை தொடரும்
- (A) (I) is true but (II) is false (B) (I) is false but (II) is true
(I) சரி ஆனால் (II) தவறு (I) தவறு ஆனால் (II) சரி
(C) Both (I) and (II) are true (D) Both (I) and (II) are false
(I) மற்றும் (II) சரி (I) மற்றும் (II) தவறு
84. _____ is fresh, economical and improves IQ of the baby.
_____ புதியது, சிக்கனமானது மற்றும் குழந்தையின் IQ ஐ மேம்படுத்துகிறது.
- (A) Cow's milk (B) Milk powder
பசும் பால் பால் பவுடர்
(C) Breast milk (D) Infant formulas
தாய்ப்பால் குழந்தை சூத்திரங்கள்
85. The process of adding nutrients to food products
உணவுப் பொருட்களில் ஊட்டச் சத்துக்களைச் சேர்க்கும் செயல்முறை
- (A) Adulteration (B) Germination
கலப்படம் முளைப்பு
(C) Fortification (D) Fermentation
பெருக்குதல் நொதித்தல்
86. Fermentation and sprouting is a method of
நொதித்தல் (ம) முளை கட்டுதல் செய்வது எதற்காக
- (A) Enrichment (B) Fortification
செறிவூட்டுதல் பெருக்குதல்
(C) Both (A) and (B) (D) None of these
இரண்டும் (A) மற்றும் (B) இவற்றில் ஏதுமில்லை

87. (I) Poaching and (II) Stewing cooking methods help to retain nutrients.
(I) நீரில் அவித்தல் மற்றும் (II) சுண்ட வைத்தல் சமையல் முறைகள் ஊட்டச்சத்துக்களைத் தக்கவைக்க உதவுகின்றன
- (A) (I) and (II) are true
(I) மற்றும் (II) சரி
- (B) (I) and (II) are false
(I) மற்றும் (II) தவறு
- (C) Only (I) is true
(I) மட்டும் சரி
- (D) Only (II) is true
(II) மட்டும் சரி
88. Finger Millet is otherwise called
விரல் தினை ————— ஆகவும் அழைக்கப்படுகிறது.
- (A) Jowar
சோளம்
- (B) Bajra
கம்பு
- (C) Ragi
கேழ்வரகு
- (D) Corn
மக்காச்சோளம்
89. Which of the following Vitamins help to build immunity?
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்த பின்வரும் வைட்டமின்களில் எது உதவுகின்றன?
- (A) Vitamin A and C
வைட்டமின் ஏ (ம) சி
- (B) Vitamin C and E
வைட்டமின் சி (ம) ஈ
- (C) Vitamin A and B1
வைட்டமின் ஏ (ம) பி1
- (D) Vitamin D and B12
வைட்டமின் டி (ம) பி12
90. Which among the following is a food preservation method?
பின்வருவனவற்றில் உணவுப் பாதுகாப்பு முறை எது?
- (A) Salting
உப்பிடுதல்
- (B) Drying
உலர்த்துதல்
- (C) Pickling
ஊறுகாய் போடுதல்
- (D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்
91. ————— ensures Food for all.
————— அனைவருக்கும் உணவை உறுதி செய்கிறது.
- (A) Food protection
உணவு உற்பத்தி
- (B) Food security
உணவு பாதுகாப்பு
- (C) Food processing
உணவு பதப்படுத்துதல்
- (D) Food control
உணவு கட்டுப்பாடு

92. The top most part of a Food Pyramid contains
உணவு பிரமிட்டின் மேல் பகுதியில் _____ உள்ளது.
- (A) Cereals
தானியங்கள்
- (B) Fats and sugars
கொழுப்புகள் மற்றும் சர்க்கரைகள்
- (C) Meat products
இறைச்சி பொருட்கள்
- (D) Nuts
கொட்டைகள்
93. What is the expansion of ICMR?
ஐ.சி.எம். ஆரின் விரிவாக்கம் என்ன?
- (A) Indian Council of Medicine Research
இந்திய மருந்து ஆராய்ச்சி கழகம்
- (B) Indian College of Medical Research
இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கல்லூரி
- (C) Indian Council of Medical Research
இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம்
- (D) Indian Council of Medical Report
இந்திய மருத்துவ அறிக்கை கழகம்
94. Principles of Menu Planning
Menu திட்டத்தின் கோட்பாடு என்பது
- (A) Save time and energy
நேரத்தையும் ஆற்றலையும் மிச்சப்படுத்துதல்
- (B) Includes variety
பல்வேறு வகை அடங்கும்
- (C) Provides satiety
திருப்தியை வழங்குகிறது
- (D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்
95. _____ is a Low Temperature Food Processing Method.
_____ குறைந்த வெப்பநிலை உணவு பதப்படுத்தும் முறை
- (A) Quick freezing
விரைவாக உறைய வைத்தல்
- (B) Drying
உலர்த்துதல்
- (C) Canning
கேனிங்
- (D) None of these
எதுவும் இல்லை

96. Malnutrition develops when body
ஊட்டச்சத்துக் கேடு என்பது உடல்

- (A) does not get right amount of vitamins and minerals
சரியான அளவு உயிர்ச் சத்துக்கள், கனிம சத்துக்கள் இல்லாமல் இருப்பதால்
உருவாகிறது
- (B) does not get right amount of nutrients
சரியான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் பெறாத நிலையில் உருவாகிறது
- (C) both (A) and (B)
(A) மற்றும் (B) இரண்டும்
- (D) none of the above
மேற்கண்ட எதுவும் இல்லை

97. The main source of energy for Central Nervous system
மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்கான சக்தியை தரும் முக்கியமான ஆதாரம்

- (A) Glucose
குளுக்கோஸ்
- (B) Protein
புரதம்
- (C) Fats
கொழுப்புகள்
- (D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்

98. Obesity is
உடல் பருமன் என்து

- (A) an abnormal growth of muscle
தசையின் அசாதாரண வளர்ச்சி
- (B) an excess accumulation of connective tissue
இணைப்பு திசுக்களின் அதிகப்படியான குவிப்பு
- (C) an excess accumulation of adipose tissue
கொழுப்பு திசுக்களின் அதிகப்படியான குவிப்பு
- (D) none of these
இவை எதுவுமில்லை

99. The measurement of normal blood pressure of man is
மனிதனின் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தின் அளவீட்டு

- (A) 140/90 mm Hg
140/90 மிமீ எச்ஜி
- (B) 90/140 mm Hg
90/140 மிமீ எச்ஜி
- (C) 180/120 mm Hg
180/120 மிமீ எச்ஜி
- (D) 120/80 mm Hg
120/80 மிமீ எச்ஜி

100. The temporary form of diabetes developed during pregnancy is
கர்ப்ப காலத்தில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் நீரிழிவு நோயின் வடிவம்

- (A) Type 1 diabetes
வகை 1 நீரிழிவு நோய்
- (B) Type 2 diabetes
வகை 2 நீரிழிவு நோய்
- (C) Gestational Diabetes Mellitus
கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்
- (D) Pre-diabetes
முன் நீரிழிவு நோய்