



జనరల్ స్టడీస్ & G.K

233

గ్రామ/వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగాల ప్రత్యేకం

కింది వాటిని జతపరచండి.

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. విటమిన్-సి | ఎ. సూర్యరశ్మి     |
| 2. విటమిన్-డి | బి. పుల్లటి ఫలాలు |
| 3. విటమిన్-ఎ  | సి. ఆకుకూరలు      |
| 4. ఇనుము      | డి. ఎండు ఫలాలు    |



విజయం సాధించడానికి 50 ప్రశ్నలు ప్రతిరోజు..

1. కేసరి పప్పు తినడం వల్ల కలిగే వ్యాధి?
  - ఎ) లాథింజం బి) పెల్టాగ్రా సి) రికెట్స్ డి) స్కర్వి
2. పాలలో ఉండే ప్రోటీన్ ఏది?
  - ఎ) లాక్టోజ్ బి) మాల్టోజ్ సి) కెసిన్ డి) కెరాటిన్
3. బయోటిన్ అనేది ఒక?
  - ఎ) విటమిన్ బి) ప్రోటీన్ సి) కొవ్వు డి) చక్కెర
4. మానవుని మూత్రం ద్వారా విసర్జితమయ్యే విటమిన్?
  - ఎ) విటమిన్-డి బి) విటమిన్-సి
  - సి) విటమిన్-కె డి) విటమిన్-ఎ
5. కింది వాటిలో విటమిన్-సి లభించని పదార్థం ఏది?
  - ఎ) ఉసిరి బి) మామిడి సి) చేప డి) జామ
6. కింది వాటిలో సూక్ష్మ పోషక పదార్థం ఏది?
  - ఎ) ప్రోటీన్ బి) పిండి పదార్థం
  - సి) విటమిన్ డి) కొవ్వు పదార్థం
7. వేడి చేస్తే నశించే విటమిన్ ఏది?
  - ఎ) రెడినాల్ బి) ఎస్కార్బికామ్లం
  - సి) కాల్సిఫెరాల్ డి) టోకోఫెరాల్
8. కింది వాటిని జతపరచండి.
 

1. విటమిన్-సి	ఎ. సూర్యరశ్మి
2. విటమిన్-డి	బి. పుల్లటి ఫలాలు
3. విటమిన్-ఎ	సి. ఆకుకూరలు
4. ఇనుము	డి. ఎండు ఫలాలు

  - ఎ) 1-ఎ, 2-బి, 3-సి, 4-డి బి) 1-బి, 2-ఎ, 3-డి, 4-సి
  - సి) 1-బి, 2-ఎ, 3-సి, 4-డి డి) 1-బి, 2-డి, 3-సి, 4-ఎ

9. ప్రోటీన్ల నిర్మాణాత్మక ప్రమాణం?

- ఎ) ఫాటీ ఆమ్లం      బి) అమైనో ఆమ్లం  
సి) గ్లూకోజ్      డి) గ్లిజరాల్

10. కింది వాటిని జతపరచండి.

1. విటమిన్-ఎ      ఎ. స్కర్వి  
2. విటమిన్-డి      బి. నిక్టోలోఫియ  
3. విటమిన్-సి      సి. స్టెరిలిటీ  
4. విటమిన్-ఇ      డి. రికెట్స్

- ఎ) 1-ఎ, 2-బి, 3-సి, 4-డి      బి) 1-బి, 2-డి, 3-సి, 4-ఎ  
సి) 1-ఎ, 2-డి, 3-సి, 4-బి      డి) 1-బి, 2-డి, 3-ఎ, 4-బి

11. తేనెలో ఉండే చెక్కర ఏది?

- ఎ) ఫ్రక్టోజ్      బి) లాక్టోజ్      సి) గ్లూకోజ్      డి) రఫినోజ్

12. ఆస్టియోపోరోసిస్ అనే వ్యాధి ఏ పోషక పదార్థం లోపం వల్ల కలుగుతుంది?

- ఎ) ఇనుము      బి) కార్షియం      సి) అయోడిన్      డి) ఫ్లోరిన్

13. కింది వాటిలో సరికాని జత?

1. లాక్టోజ్ - డైశాఖరైడ్  
2. రఫినోజ్ - టెట్రాశాఖరైడ్  
3. గ్లూకోజ్ - డైశాఖరైడ్

- ఎ) 2, 3      బి) 2, 1      సి) 2 మాత్రమే      డి) 3 మాత్రమే

14. కింది వాటిలో బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ కానిది?

- ఎ) రైబోఫ్లేవిన్      బి) నియాసిన్  
సి) బయోటిన్      డి) టోకోఫెరాల్

15. బీటా కెరోటిన్ అనేది ఒక ....

- ఎ) ప్రోటీన్      బి) విటమిన్  
సి) పిండి పదార్థం      డి) ప్రో విటమిన్

16. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం వయోజన మానవునికి ఒక రోజుకి ఎంత విటమిన్-సి అవసరం?

- ఎ) 15 మైక్రో గ్రాములు      బి) 40 మిల్లీ గ్రాములు  
సి) 15 మిల్లీ గ్రాములు      డి) 40 గ్రాములు

17. గుడ్డులో ఉండే ప్రోటీన్ ఏది?

- ఎ) కెసిన్      బి) కెరాటిన్      సి) లాక్టోజ్      డి) ఎవిడిన్

18. పీచు పదార్థం లభించే ఆహార పదార్థాలు?

- ఎ) ఆకుకూరలు      బి) బీన్స్      సి) ఫలాలు      డి) పైవన్నీ

19. కింది వాటిని జతపరచండి.

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. గ్లూటామ్ | ఎ. గోధుమ   |
| 2. ఎవిడిన్  | బి. చర్మం  |
| 3. కెరాటిన్ | సి. పాలు   |
| 4. కెసిన్   | డి. గుడ్డు |

- ఎ) 1-ఎ, 2-బి, 3-డి, 4-సి      బి) 1-ఎ, 2-డి, 3-బి, 4-సి  
సి) 1-బి, 2-ఎ, 3-డి, 4-సి      డి) 1-సి, 2-ఎ, 3-డి, 4-బి

20. గర్భిణులకు ఎక్కువగా అవసరమయ్యే విటమిన్?

ఎ) రెడినాల్

బి) ఫోలికామ్మం

సి) కార్నిఫెరాల్

డి) టోకోఫెరాల్

21. గాల్టన్ సైన్లో లభించే విటమిన్?

ఎ) రెడినాల్

బి) కార్నిఫెరాల్

సి) టోకోఫెరాల్

డి) ఫోలికామ్మం

22. శస్త్రచికిత్స చేసే ముందు కాల్షి విటమిన్ ఏది?

ఎ) ఫోలికామ్మం

బి) ఫిలోక్విన్

సి) కార్నిఫెరాల్

డి) టోకోఫెరాల్

23. రెటినాల్ : రే చీకటి :: థయమిన్ : .....

ఎ) బెరి - బెరి

బి) ఎనీమియ

సి) స్కర్వి

డి) మూర్చ

24. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే విటమిన్?

ఎ) బీటా కెరోటిన్

బి) టోకోఫెరాల్

సి) ఎస్కార్బికామ్మం

డి) ఫైవన్నీ

25. లాథిరిజం ఉన్న వ్యక్తిలో ఏ అవయవాల మధ్య సమన్వయం ఉండదు?

ఎ) చేతులు

బి) కాళ్లు

సి) మెదడు

డి) వెన్నెముక

26. ఫుడ్ సేఫ్టీ స్టాండర్డ్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (FS SAI) ప్రధాన కార్యాలయం ఎక్కడుంది?

ఎ) హైదరాబాద్ బి) పుణె సి) న్యూఢిల్లీ డి) లక్నో

27. కింది వాటిలో విటమిన్-ఎ గురించి సరికాని వాక్యం?

ఎ) కంటి చూపునకు అవసరం

బి) ఆకుకూరలు, చేపలు, క్యారెట్లలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది

సి) మూత్రం ద్వారా విసర్జితమవుతుంది

డి) ఇది లోపిస్తే రేచీకటి వస్తుంది

28. జీవకణంలో ఎక్కువగా ఉంటే పదార్థం?

ఎ) నీరు

బి) ప్రోటీన్లు

సి) కేంద్రకామ్లం

డి) పిండి పదార్థం

29. కింది వాటిలో ప్రోబయోటిక్ ఆహారం ఏది?

ఎ) పెరుగు బి) యోగర్ట్ సి) కెఫిర్ డి) పైవన్నీ  
30. ఏ జంతువు పాలలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది?

ఎ) ఆవు బి) ఒంటె సి) గేదె డి) మేక  
31. ఎదిగే పిల్లలకు అవసరమయ్యే పోషక పదార్థాలు ఏవి?

ఎ) పిండి పదార్థాలు బి) ప్రోటీన్లు  
సి) కొవ్వులు డి) పీచు పదార్థాలు

32. కింది వాటిలో ప్రోటీన్ కానిది ఏది?

ఎ) అల్బుమిన్ బి) గ్లోబ్యూలిన్  
సి) కొల్లాజన్ డి) ఏదీకాదు

33. బ్యూటీ విటమిన్ అని దేన్ని అంటారు?

ఎ) బయోటిన్ బి) రెటినాల్  
సి) టోకోఫెరాల్ డి) కాల్సిఫెరాల్

34. గైసిన్ అనేది ఒక ...

ఎ) అమైనో ఆమ్లం బి) పిండి పదార్థం

సి) కొవ్వు                      డి) హార్మోన్

35. ప్రపంచ తల్లిపాల వారోత్సవాలను ఎప్పుడు నిర్వహిస్తారు?

ఎ) సెప్టెంబర్ మొదటి వారం

బి) డిసెంబర్ చివరి వారం

సి) ఆగస్టు మొదటివారం

డి) ఆగస్టు చివరి వారం

36. సముద్ర మొక్కల్లో లభించే ఖనిజ మూలకం?

ఎ) అయోడిన్    బి) కాలియం    సి) ఇనుము    డి) జింక్

37. ప్రోటీన్లు, కేలరీల లోపం వల్ల చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే వ్యాధి?

ఎ) రికెట్స్    బి) ఒబెసిటీ    సి) మెరాస్మస్    డి) పెల్లాగ్రా

38. కింది వాటిలో పాలిశాఖరైడ్?

ఎ) సెల్యులోజ్    బి) సుక్రోజ్    సి) స్టార్చ్    డి) ఎ, సి

39. పాలను వేడి చేసినప్పుడు లేత పసుపు రంగులోకి మారడానికి గల కారణం?

ఎ) జాంథోపిల్                      బి) కెరోటిన్

సి) రెటినాల్                          డి) రిబోఫ్లేవిన్

40. ఆహార, ఔషధ పరిశ్రమల్లో సహజ రంగుగా ఏ విటమిన్‌ను ఉపయోగిస్తారు?

ఎ) రెటినాల్                          బి) సియాసిన్

సి) రైబోఫ్లేవిన్                      డి) ఫోలికామ్లం

41. కండరాలు సంకోచించుకోవడానికి అవసరమయ్యే ఖనిజ మూలకం?

ఎ) ఇనుము    బి) కాలియం    సి) సోడియం    డి) ఫ్లోరిన్

42. కింది వాటిలో ఆవశ్యక ఫాటీ ఆమ్లం ఏది?

ఎ) ఓలికామ్లం                      బి) ఫోలికామ్లం

సి) లినోలికామ్లం                      డి) పైవన్నీ



43. బియ్యాన్ని ఎక్కువసార్లు  
కడగటం వల్ల ఏ  
విటమిన్ లోపిస్తుంది?

- ఎ) విటమిన్-సి
- బి) విటమిన్-ఇ
- సి) థయామిన్
- డి) ఫోలికామ్లం

44. పప్పు దినుసులు :  
ప్రోటీన్లు :: ఆలుగడ్డ :  
.....

- ఎ) పిండి పదార్థాలు
- బి) కొవ్వు పదార్థాలు
- సి) పీచు పదార్థాలు
- డి) ఖనిజ లవణాలు

45. కింది వాటిలో సరైన వాక్యాన్ని గుర్తించండి.

1. HDLను మంచి కొలెస్ట్రాల్ అంటారు
  2. LDLను చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు
- ఎ) 1 బి) 2 సి) 1, 2 డి) ఏదీకాదు

46. కింది వాటిలో సరైన వాక్యం ఏది?

1. ఆవశ్యక ఫాటీ ఆమ్లాలు మన శరీరంలో సంశ్లేషణం కావు
  2. చేపలో ఆవశ్యక ఫాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి
- ఎ) 1 బి) 2 సి) 1, 2 డి) ఏదీకాదు

47. కింది వాటిలో శక్తి(కేలరీలు) ఇవ్వని తీపి పదార్థం ఏది?

- ఎ) గ్లూకోజ్ బి) లాక్టోజ్ సి) శకారిన్ డి) పైవన్నీ



**ఆర్.సురేష్**  
సీనియర్ ఫ్యాకల్టీ

48. అయోడిన్ లోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధి?

ఎ) రికెట్స్ బి) గాయిటర్ సి) పెల్లాగ్రా డి) స్కర్వి

49. కింది వాటిలో సరైన వాక్యం ఏది?

1. పాలు సంపూర్ణాహారం

2. పాలలో ఇనుము అధికంగా ఉండదు

ఎ) 1 బి) 2 సి) 1, 2 డి) ఏదీకాదు

50. కింది వాటిలో నీటిలో కరగని విటమిన్ ఏది?

ఎ) విటమిన్-సి బి) విటమిన్-బి6

సి) విటమిన్-డి డి) ఏదీకాదు

## సమాధానాలు

- |       |        |        |        |        |        |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1) ఎ  | 10) డి | 19) బి | 28) ఎ  | 37) సి | 46) సి |
| 2) సి | 11) ఎ  | 20) బి | 29) డి | 38) డి | 47) సి |
| 3) ఎ  | 12) బి | 21) ఎ  | 30) సి | 39) డి | 48) బి |
| 4) బి | 13) ఎ  | 22) బి | 31) బి | 40) సి | 49) సి |
| 5) సి | 14) డి | 23) ఎ  | 32) డి | 41) బి | 50) సి |
| 6) సి | 15) డి | 24) డి | 33) సి | 42) సి |        |
| 7) బి | 16) బి | 25) బి | 34) ఎ  | 43) సి |        |
| 8) సి | 17) డి | 26) సి | 35) సి | 44) ఎ  |        |
| 9) బి | 18) డి | 27) సి | 36) ఎ  | 45) సి |        |

# Shine India - RK Tutorial



**SUBSCRIBE**

