

আজ "মানবদেহে ভিটামিনের গুরুত্ব" থেকে 50 টি প্রশ্ন ও উত্তর pdf সহ আলোচনা করা হল -

1) ভিটামিন কী?

* Answer :-ভিটামিন হলো এক প্রকারের জৈব যৌগ পদার্থ।

2) মানবদেহে ভিটামিন কত পরিমাণ প্রয়োজন?

* Answer :-অতি অল্প পরিমাণে প্রয়োজন।

3) ভিটামিনের অপর নাম কী?

* Answer :-খাদ্যপ্রাণ।

4) মানবদেহে ভিটামিনের প্রয়োজনীয়তা কী ?

*Answer :-স্বাভাবিক পুষ্টি ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করে।

5) ভিটামিনের অভাবে মানবদেহে কী সমস্যা হয়?

* Answer :-বিভিন্ন রোগ বা সমস্যার প্রাদুর্ভাব ঘটে।

6)"ভিটামিন" শব্দটি কোথা থেকে এসেছে?

* Answer :-"ল্যাটিন" শব্দ থেকে এসেছে।

7) সাধারণত ভিটামিনের অর্থ কি?

* Answer :-জীবনে প্রয়োজনীয় খাদ্যবস্তু।

8) ভিটামিন কী কোন শক্তি উৎপন্ন করে?

*Answer :- না, ভিটামিন কোন শক্তি উৎপন্ন করে না।

9)"ভিটামিন" নামকরণ কে করেন?

* Answer :-বিজ্ঞানী সি. ফাঙ্ক (C.Funk)।

10) ভিটামিন কে আবিষ্কার করেন?

* Answer :-1912 খ্রিস্টাব্দে জীববিজ্ঞানী হপকিনস্ (Hopkins)।

11) আন্টি-ভিটামিন কাকে বলে?

* Answer :-যে সমস্ত পদার্থ ভিটামিনের কাজে বাধা দেয় তাদেরকে এন্টি-ভিটামিন বলে।

12) আন্টি-ভিটামিনের রাসায়নিক গঠন কেমন?

* Answer :-ভিটামিনের অনুরূপ।

13) একটি অ্যান্টি-ভিটামিনের উদাহরণ কী?

* Answer :-"পাইরি-থায়ামিন" আন্টি-ভিটামিন হলো "থায়ামিন" ভিটামিনের।

14) প্রো-ভিটামিন কাকে বলে?

* Answer :-যে সমস্ত পদার্থ ভিটামিনে রূপান্তরিত হতে পারে তাদেরকে প্রো-ভিটামিন বলে।

15) একটি প্রো-ভিটামিনের উদাহরণ কী?

* Answer :- অ্যাসকারোটিন লিভারে পৌঁছে ভিটামিন-A তে রূপান্তরিত হয়ে যায় ।

16) মানব দেহের অল্পে কোন ভিটামিন সংশ্লেষিত হয়?

* Answer :-ভিটামিন-K।

17) কোন ভিটামিন মানবদেহের ত্বকে সূর্যের আলোর মাধ্যমে সংশ্লেষিত হয়?

* Answer :-ভিটামিন-D।

18) মানব দেহের অল্পে কার মাধ্যমে ভিটামিন-K তৈরি হয়?

* Answer :-ই. কোলাই ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে।

19) ছদ্ম-ভিটামিন বলতে কী বোঝো?

* Answer :-যে সমস্ত পদার্থ ভিটামিনের মতোই দেখতে কিন্তু ভিটামিনের মত পুষ্টিতে সহায়তা করে না, তাদেরকে ছদ্ম-ভিটামিন বা সিউডো ভিটামিন বলে।

20) একটি ছদ্ম-ভিটামিনের উদাহরণ দাও?

* Answer:-মিথাইলকোবামিন হল ভিটামিন-B12 এর ছদ্ম-ভিটামিন।

21) অ্যা-ভিটামিনোসিস কী?

* Answer :-মানবদেহে ভিটামিনের অভাবকে অ্যা-ভিটামিনোসিস বা হাইপো-ভিটামিনোসিস বলে।

22) হাইপার ভিটামিনোসিস কাকে বলে?

* Answer :-জীবদেহে খুব বেশি পরিমাণে ভিটামিন থাকলে তাকে হাইপার ভিটামিনোসিস বলা হয়।

23) ভিটামিন কয় প্রকার ও কি কি?

* Answer :-ভিটামিন দুই প্রকার, যথা - A)তেলে দ্রবণীয় ভিটামিন ও B)জলে দ্রবণীয় ভিটামিন।

24) তেলে অর্থাৎ ফ্যাটে দ্রবণীয় ভিটামিন গুলি কী কী?

* Answer :- চারটি -A,D,E এবং K।

25) জলে দ্রবণীয় ভিটামিন গুলি কী কী?

* Answer :-ভিটামিন বি কমপ্লেক্স, C এবং P।

26) ভিটামিন-A এর রাসায়নিক নাম কী?

* Answer :-রেটিনল।

27) ভিটামিন-A অভাবে কোন কোন অসুখ হয়?

* Answer :-রাতকানা, ত্বকের সমস্যা প্রভৃতি।

28) ভিটামিন-A কোন কোন খাবার থেকে পাওয়া যায়?

* Answer :-গাজর, ফুলকপি, লাউ, পালং শাক প্রভৃতি শাকসবজি এবং পনির, মাখন, ডিম, লিভার প্রভৃতি প্রাণীজ থেকে।

29) ভিটামিন-D'র রাসায়নিক নাম কী?

* Answer :-ক্যালসিফেরল।

30) ভিটামিন-D কোন খাবার থেকে পাওয়া যায়?

* Answer :- খাবার তেল, দুধ, ডিমের কুসুম, মাছ-মাংস, লিভার প্রভৃতি থেকে।

31) ভিটামিন-D অভাবে কোন কোন অসুখ হয়?

* Answer :-রিকেট ও হাড়ের বিভিন্ন অসুখ।

32) ভিটামিন-E -এর রাসায়নিক নাম কী?

* Answer :-টোকোফেরল।

33) ভিটামিন-E অভাবে কোন রোগ হয়?

* Answer :-বক্ষ্যাত্ত্ব।

34) ভিটামিন-E কোন কোন খাবারে পাওয়া যায়?

* Answer :-সয়াবিন, ভুট্টা, সবুজ কোচি-পাতা যুক্ত সবজি প্রভৃতি।

35) ভিটামিন-K এর রাসায়নিক নাম কি?

* Answer :- ফাইলোকুইনন।

36) ভিটামিন-K এর অভাবে কোন অসুবিধা হয়?

* Answer :-রক্ততঞ্চন রোধ হয় হঠাৎ দেহের কোন অংশ কেটে গেলে রক্ত জমাট বাঁধে না।

37) ভিটামিন-K কোথা থেকে পাওয়া যায়?

* Answer :-সবুজ শাকসবজিতে পাওয়া যায়।

38) ভিটামিন-C এর রাসায়নিক নাম কী?

* Answer :- অ্যাসকরবিক অ্যাসিড।

39) ভিটামিন-C এর অভাবে কোন কোন অসুখ হয়?

* Answer :-স্কার্ভি, দাঁতের সমস্যা, মেজাজ খিটখিটে, সহজে ক্লান্ত হওয়া ইত্যাদি অসুখ হয়।

40) ভিটামিন-C কোন কোন খাবার থেকে পাওয়া যায়?

* Answer :-আমাজন জঙ্গলের কামু কামু বেরিতে, অস্ট্রেলিয়ার বিলিগোট পামে, শাকসবজি ও টকফলে।

41) ভিটামিন-P এর রাসায়নিক নাম কী?

* Answer :- বায়োফ্ল্যাভোনয়েড।

42) ভিটামিন-P কোন খাবারে পাওয়া যায়?

* Answer :-লেবু জাতীয় ফলে।

43)ভিটামিন "বি-কমপ্লেক্স" কোন কোন ভিটামিন কে বলা হয়?

* Answer :- ভিটামিন-B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, ও B12 ।

44) ভিটামিন "বি কমপ্লেক্স"র রাসায়নিক নাম কী কী?

* Answer :-B1-থিয়ামিন, B2-রাইবোফ্লাভিন, B3-নিয়াসিন, B5-পেন্টোথেনিক অ্যাসিড, B6-পাইরিডক্সিন, B7-বায়োটিন, B9-ফলিক অ্যাসিড, ও B12-সায়ানোকোবালমিন ।

45) ভিটামিন-B1 এর অভাবে কোন রোগ সৃষ্টি হয়?

* Answer :-বেরিবেরি রোগ।

46) ভিটামিন-B1 কোন কোন খাবারে পাওয়া যায়?

* Answer :-গম জাতীয় খাবার, রুটি, বাদাম প্রভৃতি থেকে পাওয়া যায়।

47) ভিটামিন-B9 অভাবে কি কি সমস্যা হয়?

* Answer :-মাতৃ-গর্ভের সমস্যা, ঋতুচক্রে সমস্যা, বমি-বমি ভাব ইত্যাদি।

48) ভিটামিন-B9 কোন কোন খাবারে পাওয়া যায়?

* Answer :-সবুজ শাকসবজি, শিম জাতীয় খাবার, খাদ্য-বীজ ,ফল, কমলালেবু প্রভৃতি।

49) চুল ঝরে পড়ার সমস্যা কোন ভিটামিনের অভাবে হয়?

* Answer :-ভিটামিন-B5।

50) চোখ লাল হওয়ার সমস্যা কোন ভিটামিনের অভাবে হয়?

* Answer :-ভিটামিন-B2।

এই পাঠের 50 টি প্রশ্ন ও উত্তরের ভিডিও(VIDEO) নিচে দেওয়া হল -

আজ কয়েকটি বাছাই করে কিছু প্রশ্ন ও উত্তর নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। পরবর্তী সময়ে অন্য বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। প্রশ্ন ও উত্তর গুলি কেমন হয়েছে তা কमेंটে বা মেল করে জানাবেন। এই প্রকার আরো অনেক প্রশ্ন ও উত্তর পাওয়ার জন্য ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। Thank you, Visit Again .বেঙ্গল এজুকেশন গাইড .

সমস্ত বিষয়ের বিভিন্ন অধ্যায় থেকে 50 টি প্রশ্ন ও উত্তর নিয়ে ধারাবাহিক আলোচনা করা হচ্ছে। সর্ব ভারতীয় ও রাজ্য স্তরের বিগত বছরে যে সমস্ত প্রশ্ন বিভিন্ন পরীক্ষায় (All Examination) এসেছে তার দিকে নজর রেখে এই প্রশ্ন ও উত্তর সেট তৈরী করা হয়েছে।

প্রিয় - পাঠক বন্ধু /ছাত্র-ছাত্রী/শিক্ষার্থী,

এই অধ্যায়ের 50 টি প্রশ্ন ও উত্তর নিয়ে দুটি পর্বে (25+25) ONLINE EXAM TEST প্রস্তুত করা হয়েছে।

সুতরাং , আপনি সময় নিয়ে এই অধ্যায়ের '50 টি প্রশ্ন ও উত্তর' নিখুঁত ভাবে যত্নসহকারে পড়ার পর ONLINE EXAM TEST দিন। ধন্যবাদ।

- বেঙ্গল এজুকেশন গাইডের নিজস্ব ইউটিউব চ্যানেল - [BENGAL EDUCATION GUIDE](https://www.youtube.com/channel/UC...)