



অধ্যায় ৬

সুস্থজীবনের জন্য খাদ্য

■ অনুশীলনের প্রশ্ন ও সমাধান

১. সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দাও।

১) কোনটি জাঙ্ক ফুড?

- ক. পাউরবিটি খ. দই
গ. পরটা ঘ. পটেটো চিপস✓

২) জাঙ্ক ফুড খাওয়ার ফলে কোনটি হতে পারে?

- ক. যকৃত অকার্যকর হওয়া খ. মোটা হয়ে যাওয়া✓
গ. শ্বাসকষ্ট ঘ. ক্যান্সার

৩) মাছ ও মাংসে কোনটির মাধ্যমে পচন ধরতে পারে?

- ক. কার্বাইড খ. ফরমালিন
গ. ব্যাকটেরিয়া✓ ঘ. লবণ

২. সঠিক উত্তর প্রশ্ন :

প্রশ্ন ১ ১ ১ খাদ্য সংরবণের ৩টি উপায় বর্ণনা কর।

উত্তর : খাদ্য সংরবণের ৩টি উপায় নিম্নরূপ :

- রোদে শুকানো : খাদ্যের বৈশিষ্ট্য বা গুণাগুণ ঠিক রেখে খাদ্যদ্রব্যকে রোদে শুকানো যায়। যেমন : চাল, ডাল, গম ইত্যাদি।
- হিমাগারে সংরবণ : মাছ, মাংস, সবজি, ফল ইত্যাদি ফ্রিজের ঠান্ডায় বেশ কিছু দিন ভালো থাকে। এছাড়াও হিমাগারে শাকসবজি, মাছ, মাংস ইত্যাদি সংরবণ করে রাখা হয়।
- লবণ, চিনি, সিরকা ও তেল দ্বারা সংরবণ : লবণ, চিনি, সিরকা বা তেল দিয়ে জলপাই, বরই, আম ইত্যাদি অনেক দিন সংরবণ করা যায়। এছাড়া লবণ দিয়ে মাছ সংরবণ করা যায়।

প্রশ্ন ২ ২ ২ খাদ্য সংরবণের উপকারিতা কী?

উত্তর : খাদ্য সংরবণের উপকারিতা—

- খাদ্যের অপচয় রোধ ও দ্রুত পচন থেকে খাদ্যকে রক্ষা করা যায়।
- খাবারে পচন সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া জন্মাতে বাধা দেয়।
- বিভিন্ন মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সারা বছর পাওয়া যায়।
- অনেক দূরবর্তী এলাকায় সহজে খাবার সরবরাহ করা যায়।
- ভবিষ্যতের খাদ্য চাহিদা পূরণ করা যায়।

প্রশ্ন ৩ ৩ ৩ সুখম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন কেন?

উত্তর : সুখম খাদ্যে ৬টি পুষ্টি উপাদান যথা : শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি সঠিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। প্রতিটি খাদ্য উপাদানের পৃথক পৃথক কাজে রয়েছে। প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান গ্রহণ না করলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং সহজেই রোগে আক্রান্ত হয়। পুষ্টির অভাবে শরীরের কর্মরমতা হ্রাস পায়। অপুষ্টিজনিত কারণে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। তাই বয়স ও

কাজের ধরন অনুযায়ী সঠিক পরিমাণে সুখম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৪ ৪ ৪ ৬টি খাদ্য দল কী কী?

উত্তর : ৬টি খাদ্য দল হলো—

- খাদ্য শস্য ও আলু (শর্করা)
- শাকসবজি (ভিটামিন, খনিজ লবণ)
- ফলমূল (ভিটামিন, খনিজ লবণ)
- মাছ, মাংস ও ডাল (আমিষ)
- দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য (ক্যালসিয়াম, ভিটামিন)
- তেল ও চর্বি।

প্রশ্ন ৫ ৫ ৫ কীভাবে আমরা সুখম খাদ্য পেতে পারি?

উত্তর : আমরা বিভিন্ন খাদ্য দল থেকে সঠিক ও পর্যাপ্ত খাদ্য বেছে নিয়ে সুখম খাদ্য পেতে পারি। সুখম খাদ্য বলতে খাদ্যের প্রতিটি দল থেকে সঠিক পরিমাণ খাদ্য বেছে নেয়াকে বোঝায়। অসংখ্য খাদ্য ও পুষ্টির মধ্যে সামঞ্জস্য করে বিভিন্ন খাদ্যকে ছয়টি খাদ্যদলে ভাগ করা হয়েছে। সেসব দল থেকে নির্দিষ্ট ধরনের খাদ্য পরিমাণমতো কতবার খাওয়া উচিত তা বাছাই করে নেয়ার মাধ্যমে আমরা সুখম খাদ্য পেতে পারি।

প্রশ্ন ৬ ৬ ৬ কোন কোন খাদ্যে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয়?

উত্তর : মিষ্টি, জেলি, চকলেট, আইসক্রিম, কেক, চিপস, কোমল পানীয় ইত্যাদিতে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয়।

৩. বর্ণনামূলক প্রশ্ন :

প্রশ্ন ১ ১ ১ একটি বার্গারে বিভিন্ন ধরনের খাবার যেমন— গরব ও মুরগির মাংস, টমেটো, লেটুস, পনির, পাউরবিটি ইত্যাদি থাকে। তারপরেও খুব বেশি বার্গার খাওয়া আমাদের শরীরের জন্য বতিকর কেন?

উত্তর : একটি বার্গারে বিভিন্ন ধরনের খাবার যেমন— গরব ও মুরগির মাংস, টমেটো, লেটুস, পনির, পাউরবিটি ইত্যাদি থাকে। বার্গার জাঙ্ক ফুডের মধ্যে অন্যতম। জাঙ্ক ফুড সুস্বাদু হলেও সুখম খাদ্য নয়। কারণ বার্গারে অত্যধিক চিনি, লবণ ও চর্বি থাকে যা আমাদের শরীরে খুব সামান্যই দরকার হয়। বার্গার এক ধরনের কৃত্রিম খাদ্য, যাতে চর্বি, কার্বনেট ইত্যাদি বতিকারক দ্রব্যের আধিক্য থাকে। তাই তা স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। এসব খাবারে পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ খুব কম বা নেই বললেই চলে। সাধারণ খাবারের বদলে বার্গার খেলে পুষ্টিহীনতা, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা মোটা হয়ে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে।

প্রশ্ন ২ ২ ২ খাদ্য সংরবণের মাধ্যমে আমরা নানাভাবে উপকৃত হই। কিন্তু খাদ্যে রাসায়নিকের ব্যবহার আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর হয় কেন? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : খাদ্যের খাদ্যমূল্য বজায় রেখে খাদ্যের পচন রোধ করে, সম্পূর্ণ অবিকৃত অবস্থায় সঞ্চয় করাকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে। খাদ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে আমরা ভবিষ্যৎ খাদ্য নিশ্চয়তার ব্যবস্থা এবং খাদ্যের অপচয় রোধ করতে পারি।

এর ফলে বিভিন্ন মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সারা বছর পাওয়া যায়।

কিন্তু খাদ্য সংরক্ষণের জন্য কিছু অসৎ ব্যবসায়ী স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি ব্যবহার না করে বতিকর রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করে। তারা খাদ্য সংরক্ষণে ফরমালিন ব্যবহার করে যা খাদ্যকে দীর্ঘদিন

অবিকৃত রাখলেও খাদ্যের খাদ্য উপাদানকে নষ্ট করে ফেলে। তাছাড়া ফল পাকানোর জন্য রাসায়নিক পদার্থ কার্বাইড ব্যবহার করা হয়। এসকল বতিকর রাসায়নিক পদার্থ মিশ্রিত খাদ্য গ্রহণের ফলে বৃক্ক ও যকৃত অকার্যকর হয়ে যাওয়াসহ ক্যান্সারও হতে পারে। তাই বলা যায়, খাদ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে আমরা উপকৃত হলেও এ কাজে রাসায়নিকের ব্যবহার আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর।

■ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

☞ যোগ্যতাভিত্তিক প্রশ্ন :

- সুখম খাদ্যের অভাবে শিশুরা পুষ্টিহীনতায় ভোগে। এর ফলে শিশুর—
ক. ঘন ঘন ডায়রিয়া হবে
খ. দেহ সুস্থ সবলভাবে বেড়ে উঠতে ব্যাঘাত ঘটবে
গ. সহজে মাথা ব্যথা ও জ্বর আক্রান্ত হবে
ঘ. কলেরা, আমাশয় রোগে আক্রান্ত হবে
- তোমাদের বাসায় কোনো ফ্রিজ নেই। এই অবস্থায় মাছ দীর্ঘদিন সংরক্ষণের জন্য তুমি তোমার মাকে কী বলবে?
ক. রান্না করে রাখতে
খ. ভাজি করে রাখতে
গ. ভর্তা করে রাখতে
ঘ. রোদে শুকিয়ে রাখতে
- ‘জাঙ্কফুড অপুষ্তিকর খাবার’ কারণ এতে উচ্চমাত্রায় থাকে—
ক. শর্করা, ভিটামিন, আমিষ ও চিনি
খ. চর্বি, কার্বনেট, শর্করা ও চিনি
গ. চর্বি, লবণ, ভিটামিন ও চিনি
ঘ. চর্বি, লবণ, কার্বনেট ও চিনি
- তোমার বন্ধু রহিম প্রতিদিন খেলাধুলা করে। এ অবস্থায় তার শরীর সুস্থ ও সবল রাখার জন্য নিচের কোন কাজটি বেশি গুরুত্ব সহকারে করার জন্য তুমি তাকে পরামর্শ দিবে?
ক. নিয়মিত গোসল করতে বলবে
খ. নিয়মিত ভ্রমণ করতে বলবে
গ. নিয়মিত স্কুলে যেতে বলবে
ঘ. নিয়মিত সুখম খাদ্য গ্রহণ করতে বলবে
- আমাদের শরীরের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ ও মাত্রা নিচের কোনটির উপর নির্ভর করে?
ক. মেধা, বিশ্রামের মাত্রা ও দেহের আকৃতি
খ. বয়স, বিশ্রামের মাত্রা ও দেহের আকৃতি
গ. বয়স, পরিশ্রমের মাত্রা ও দেহের আকৃতি
ঘ. মেধা, পরিশ্রমের মাত্রা ও দেহের আকৃতি
- বর্ষাকালে শুকনো খাবারের প্রয়োজনে তুমি কীভাবে মুড়ি, খই, আমসম্বন্ধ সংরক্ষণ করবে?
ক. তাপমাত্রা কমিয়ে
খ. উচ্চ তাপে শুকিয়ে
গ. বরফ জমিয়ে
ঘ. টিনের কৌটায় রেখে
- তুমি বাজার থেকে বিস্কুট কিনলে। এতে কী ধরনের দ্রব্য মেশানো হয়?
ক. কৃত্রিম রং
খ. লবণ
গ. স্যাকারিন
ঘ. চিনি
- মিজান প্রায়ই কৃত্রিম রং ও স্যাকারিনযুক্ত খাবার খায়। ফলে তার কোন রোগটি হতে পারে?
ক. আর্সেনিকোসিস
খ. কিডনি অকার্যকর
গ. মাথা ব্যথা
ঘ. ডায়রিয়া
- নিচের কোন সেটের খাদ্যগুলোকে তুমি সুখম খাদ্য বলবে?
ক. ভাত, ডিম ও কলা
খ. গম, দুধ ও শাকসবজি
গ. পোলাও, আইসক্রিম ও আঞ্জুর

- গোল আলু, রবটি ও ভাত
১০. মিরাজ নিয়মিত প্রয়োজনীয় পুষ্তিকর খাদ্য গ্রহণ করে। তার—
ক. শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে
খ. দেহ সহজেই রোগে আক্রান্ত হয়
গ. কর্মক্ষমতাসহ পায়
ঘ. শরীর সুস্থ ও সবল থাকে
- তিন বছরের শিশু রাইসা অপুষ্টিতে আক্রান্ত। তার—
ক. স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ হয় না
খ. স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ হয়
গ. ওজন বৃদ্ধিজনিত সমস্যা হতে পারে
ঘ. সুখম খাদ্যের প্রয়োজন নেই
- নাবিলা তার খাবারগুলোকে ৬টি দলে ভাগ করে নিয়ে সেখান থেকে পরিমাণমতো খাবার বাছাই করে খেয়ে থাকে। তার এই গ্রহণ করা খাদ্যকে কী বলে?
ক. পুষ্তিকর খাদ্য
খ. সুখম খাদ্য
গ. দলীয় খাদ্য
ঘ. পরিমিত খাদ্য
- নিশিতার ইচ্ছে করে সারাবছরই তার প্রিয় খাবারগুলো খেতে। কিন্তু সবসময় সব খাদ্য পাওয়া যায় না। তাহলে তাকে কী করতে হবে?
ক. বিভিন্ন ফসল চাষ
খ. বিদেশ থেকে আমদানি
গ. খাদ্য সংরক্ষণ
ঘ. খাদ্য ব্যবহার
- সুপ্রিয়র দাদি বিভিন্ন ফলের জ্যাম, জেলি ও আচার তৈরি করেছেন। তাকে সেগুলো কোথায় রাখতে হবে?
ক. ফ্রিজে
খ. হিমাগারে
গ. খোলা বাতাসে
ঘ. বায়ুরোধী পাত্রে
- জনাব হামিদ বাজার থেকে মাছ কিনে এনেছেন। কিন্তু বাসায় পর্যাপ্ত বরফ নেই। অন্য কোন জিনিস দিয়ে তিনি মাছগুলো সংরক্ষণ করতে পারবেন?
ক. চিনি
খ. লবণ
গ. সিরকা
ঘ. তেল
- শায়লা আহমেদ জলপাই, আম, বরই ইত্যাদি ফল দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করেন। নিচের কোন দ্রব্যটি এই সংরক্ষণ কাজের অনুপযোগী?
ক. বরফ
খ. চিনি
গ. সিরকা
ঘ. লবণ
- রজব আলী কাঁচা পণ্যের ব্যবসায়ী। তিনি মাছ, মাংস, শাকসবজি কীভাবে সংরক্ষণ করেন?
ক. রোদে শুকিয়ে
খ. বায়ুরোধী পাত্রে রেখে
গ. হিমাগারে রেখে
ঘ. সিরকা বা তেলে ডুবিয়ে
- হেকমত খান মুদি ব্যবসায়ী। তিনি চাল, ডাল, গম কীভাবে সংরক্ষণ করেন?
ক. বায়ুরোধী পাত্রে রেখে
খ. রোদে শুকিয়ে
গ. হিমাগারে রেখে
ঘ. লবণ বা বরফ দিয়ে
- মাছ-মাংস, ফল, দুধ ইত্যাদি খুব সহজেই পচে কিসের কারণে?
ক. ছত্রাক
খ. ভাইরাস
গ. গরম
ঘ. ব্যাকটেরিয়া
- কাকলি ঘোষ সবকিছু ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ করতে পছন্দ করেন। কিন্তু নিচের কোনটি তাকে বায়ুরোধী পাত্রে রেখে সংরক্ষণ করতে হবে?
ক. মাছ, মাংস
খ. শাক, সবজি

- গ. জ্যাম, জেলি ঘ. চাল, ডাল
২১. বাজারে অনেক আকর্ষণীয় ও লোভনীয় খাবার পাওয়া যায়। অসংখ্য ব্যবসায়ীরা কিসের সাহায্যে এসব খাবারকে আকর্ষণীয় ও লোভনীয় করে?
- ক. মিষ্টি খ. টক গ. বাল ঘ. কৃত্রিম রং
২২. রনি ১২ বছরের শিশু। তার আমিষ জাতীয় খাদ্য প্রতিদিন কত বার খেতে হবে?
- ক. ২-৩ বার খ. ৩-৪ বার
গ. ১-২ বার ঘ. ৪-৫ বার
২৩. লাবন্যের বয়স ৭ বছর। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় তার কতটুকু সবজি খেতে হবে?
- ক. ১/২ কাপ খ. ১ কাপ গ. ২ কাপ ঘ. ৩ কাপ
২৪. সুস্থ সবল দেহের অধিকারী হতে হলে তোমাকে প্রতিদিন কয়টি উপাদান মিশ্রিত খাদ্য গ্রহণ করতে হবে?
- ক. ২ খ. ৩ গ. ৫ ঘ. ৬
২৫. ৮ বছরের মাসুমের প্রতিদিন সর্বনিম্ন কতটুকু দুধ পান করা প্রয়োজন?
- ক. ১০০ মিলি খ. ১৫০ মিলি
গ. ২৫০ মিলি ঘ. ১০০০ মিলি
২৬. তুমি বাগার কিনে খেলে। এতে কোন বতিকর পদার্থটি থাকতে পারে?
- ক. কার্বনেট খ. কার্বন ডাইঅক্সাইড
গ. ফরমালিন ঘ. তারপিন
২৭. তোমাদের গ্রামে একটি হিমাগার তৈরি হয়েছে। এখানে তুমি কোনটি সংরবণ করতে পারবে?
- ক. পনির খ. মাছ
গ. আলু ঘ. মাংস
২৮. তোমার স্কুলের টিফিনের খাবারটিতে আমিষ, শর্করা, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি রয়েছে। তোমার খাবারটিকে কী খাদ্য বলা যেতে পারে?
- ক. আমিষ জাতীয় খাদ্য খ. সুষম খাদ্য
গ. জাঙ্ক ফুড ঘ. কৃত্রিম খাদ্য
২৯. খাদ্যের বৈশিষ্ট্য বা গুণাগুণ ঠিক রেখে খাদ্যদ্রব্যকে উচ্চ তাপে শুকানো হয়। কোনটিকে এভাবে সংরবণ করা হয়?
- ক. গম খ. সবজি
গ. ফল ঘ. পনির
৩০. নন্দিনীর কিনে আনা অনেক দিন রেফ্রিজারেটর ছাড়া খাবার ফলেও নষ্ট হলো না। উক্ত ফলে কোন রাসায়নিক পদার্থ ছিল?
- ক. ফরমালিন খ. ভিনেগার
গ. কার্বাইড ঘ. লবণ
৩১. লাবন্য রেস্টুরেন্টে এমন খাবার খায় যা অনেক সুস্বাদু। এতে অধিক চিনি, লবণ ও চর্বি থাকে। সে কোন খাবার খায়?
- ক. গুড ফুড খ. জাঙ্ক ফুড
গ. সল্ট ফুড ঘ. ফ্যাট ফুড
৩২. অমিত বাজার থেকে কলা কিনে এনে দেখল কলার উপরটা পাকা আর ভিতরে কাঁচা। দোকানি কলায় কী ব্যবহার করেছিল?
- ক. ফরমালিন খ. কার্বাইড
গ. ভিনেগার ঘ. লবণ
৩৩. রাজুদের বাজারের মাছ বিক্রেতা নদী থেকে মাছ ধরে তা সংরবণ করে। মাছ সংরবণ করতে সে কী ব্যবহার করে?
- ক. সিরকা খ. চিনি
গ. লবণ ঘ. তেল
৩৪. মিনা বাড়িতে জ্যাম, জেলি ও আচার তৈরি করেছে। এইসব খাবার সংরবণ করতে তার কেমন পাত্র নির্বাচন করতে হবে?
- ক. স্টিলের পাত্র খ. টিনের পাত্র
গ. পরাস্টিকের পাত্র ঘ. বায়ুরোধী পাত্র

৩৫. রাজুর মা রেফ্রিজারেটরে দুধ রাখতে ভুলে গেলে তা নষ্ট হয়ে যায়। কোনটি ঘরা এ খাদ্য নষ্ট হলো?
- ক. ভাইরাস খ. ব্যাকটেরিয়া
গ. ছত্রাক ঘ. দূষিত বায়ু
৩৬. খাদ্য সংরবণের নানা পদ্ধতি রয়েছে। কোনটি খাদ্য সংরবণের প্রাচীন পদ্ধতি?
- ক. ফ্রিজে সংরবণ খ. রোদে শুকিয়ে সংরবণ
গ. উচ্চ তাপে সংরবণ ঘ. ঠান্ডায় সংরবণ
৩৭. রবিন জাঙ্ক ফুডে আসক্ত। তার কোন রোগ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে?
- ক. ডায়রিয়া খ. ডায়াবেটিস গ. ইনফ্লুয়েঞ্জা ঘ. বসন্ত
৩৮. তামিম জাঙ্ক ফুড খেতে পছন্দ করে। খাদ্যের কোন উপাদানটি এতে অনুপস্থিত?
- ক. চিনি খ. লবণ গ. লবণ ঘ. ভিটামিন
৩৯. শ্রাবনী জাঙ্ক ফুড খায় না। সে সুষম খাদ্য খেয়ে থাকে। তার শারীরিক অবস্থা কেমন?
- ক. পুষ্টিহীনতায় আক্রান্ত খ. অতিরিক্ত ওজন
গ. মোটা হয়ে যাচ্ছে ঘ. সুস্থ ও সবল
৪০. কোন খাবারটি দেহের জন্য বতিকর বলে তুমি মনে কর?
- ক. ফল খ. মাছ গ. বাগার ঘ. ফলমূল

সাধারণ প্রশ্ন :

৪১. খাদ্যে কৃত্রিম রং ও রাসায়নিক ব্যবহারের ফলে—
- ক. দাঁত অকার্যকর হয়
খ. বাচ্চারা ভারী দেহধারী হয়
গ. লিভার ও কিডনি অকার্যকর হয়
ঘ. শিশুরা শুকিয়ে যায়
৪২. নিচের কোন রাসায়নিক পদার্থ খাদ্যে ভেজাল হিসেবে মেশানো হয়?
- ক. আয়োডিন খ. ফরমালিন
গ. ক্যালসিয়াম ঘ. কার্বোহাইড্রেট
৪৩. ফ্রিজে মাছ, মাংস, গাজর, টমেটো ইত্যাদি সংরবণ করা যায়—
- ক. তিন-নয় মাস পর্যন্ত খ. পাঁচ-ছয় মাস পর্যন্ত
গ. পাঁচ-আট মাস পর্যন্ত ঘ. চার-দশ মাস পর্যন্ত
৪৪. একটি শিশু জন্মগ্রহণের পর তার প্রথম মৌলিক চাহিদা হচ্ছে—
- ক. মাতৃদুগ্ধ খ. পোশাক গ. চিকিৎসা ঘ. বাসস্থান
৪৫. টিনে মাছ, মাংস সংরবণ করতে কোন গ্যাস ব্যবহার করা হয়?
- ক. অক্সিজেন খ. নাইট্রোজেন
গ. কার্বন ডাইঅক্সাইড ঘ. জলীয় বাষ্প
৪৬. নিচের কোনটি জাঙ্ক ফুড?
- ক. ফুট লুপস খ. আলুর ভর্তা
গ. পরটা ঘ. রবটি
৪৭. নিচের কোন রাসায়নিক পদার্থ খাদ্যের পচন রোধে ব্যবহার করা হয়?
- ক. আয়োডিন খ. ক্যালসিয়াম
গ. ফরমালিন ঘ. কার্বোহাইড্রেট
৪৮. জাঙ্ক ফুড খাবারের সাথে নিচের কোন স্বাস্থ্য ঝুঁকিটি জড়িত?
- ক. ডায়রিয়া খ. ইনফ্লুয়েঞ্জা
গ. বসন্ত ঘ. ডায়াবেটিস
৪৯. নিচের কোন সারির খাদ্যগুলো জাঙ্কফুডের উদাহরণ?
- ক. ভাত, মাছ ও দুধ
খ. শাক-সব্জি, ভাত ও ডাল
গ. চকলেট, চিপস ও কোমল পানীয়
ঘ. রবটি, মাংস ও কোমল পানীয়
৫০. প্রতিদিন অধিক ভাত খাওয়ার ফলে কী হতে পারে?
- ক. দেহ হালকা হয়ে যাবে খ. দেহ ভারী হয়ে যাবে

- গ. স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি পাবে ঘ. লেখাপড়ার প্রতি আগ্রহ বাড়বে
৫১. আলু, পিয়াজ, গাজর ইত্যাদি হিমাগারে রাখা হয় কেন?
ক. ঠান্ডা রাখার জন্য খ. খাদ্যমান বাড়ানোর জন্য
গ. ফরমালিন দেয়ার জন্য ঘ. পচন রোধ করার জন্য
৫২. গলদা চিথুড়ি হিমায়িত করে সংরক্ষণ করা হয় কেন?
ক. স্বাদ বৃদ্ধি করতে
খ. পচন রোধ করতে
গ. পুষ্টিগুণ বৃদ্ধি করতে
ঘ. বতিকারক রাসায়নিক দ্রব্য কমাতে
৫৩. সমবয়সী নিচের কোন বাহন চালকের বেশি খাদ্যের প্রয়োজন?
ক. স্বাদ বৃদ্ধি করতে খ. পচন রোধ করতে
গ. পুষ্টিগুণ বৃদ্ধি করতে ঘ. বতিকারক রাসায়নিক দ্রব্য কমাতে
৫৪. কাদের বেশি খাদ্যের প্রয়োজন হয়?
ক. যারা অলস সময় কাটান
খ. যারা শারীরিক পরিশ্রম করেন
গ. বৃদ্ধদের
ঘ. শিশুদের
৫৫. খাদ্যের প্রতিটি দল থেকে সঠিক পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করাকে কী বোঝায়?
ক. সুখম খাদ্য খ. বিশুদ্ধ খাদ্য
গ. পরিমিত খাদ্য ঘ. শুদ্ধ খাদ্য
৫৬. চাল, ডাল, গম সংরক্ষণের উপায় কোনটি?
ক. হিমাগারে খ. উচ্চ তাপে
গ. রোদে শুকিয়ে ঘ. ফ্রিজ
৫৭. হিমাগারে সংরক্ষণ করা হয় কোনটি?
ক. চাল, ডাল, মশলা খ. জলপাই, নোনা ইলিশ, চিথুড়ি
গ. গাজর, টমেটো, রসুন ঘ. আলু, গাজর, পিয়াজ
৫৮. গাজর, পৈয়াজ সংরক্ষণের উপায় কোনটি?
ক. চিনি, তেল খ. আচার করে
গ. লবণ দিয়ে ঘ. হিমাগারে
৫৯. অসাধু ব্যবসায়ীরা খাবারে কী ধরনের পদার্থ মিশিয়ে থাকে?
ক. রাসায়নিক খ. ভৌত গ. অজৈব ঘ. জৈব
৬০. কোথা থেকে আমাদের দেহের সব শক্তি আসে?
ক. বিদ্যুৎ থেকে খ. খাবার থেকে
গ. বায়ু থেকে ঘ. আলো থেকে
৬১. অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহ কিরূপে পড়ে?

- ক. ভারী খ. খাটো গ. রোগাক্রান্ত ঘ.
পাতলা
৬২. বরফ না দিয়ে কীভাবে মাছ সংরক্ষণ করা যায়?
ক. পানি দিয়ে খ. হলুদ দিয়ে
গ. লবণ দিয়ে ঘ. মরিচ দিয়ে
৬৩. বার্গার, পিজ্জা, পটেটো চিপস, চকলেট ইত্যাদি খাদ্যগুলো কী নামে পরিচিত?
ক. ড্রাই ফুড খ. জাঙ্ক ফুড গ. হট ফুড ঘ. ফ্রাইড ফুড
৬৪. অসং ব্যবসায়ীরা ফল পাকাতে কোন রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করে?
ক. ফরমালিন খ. ক্যালসিয়াম কার্বাইড
গ. বিষাক্ত পাউডার ঘ. স্যাকারিন
৬৫. জাঙ্ক ফুডে কোনটি খুব সামান্য পরিমাণে বিদ্যমান থাকতে পারে?
ক. চর্বি খ. চিনি গ. খাদ্য-আঁশ ঘ. লবণ
৬৬. মানুষের খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদার পরিমাণে কম-বেশি হয় কী অনুযায়ী?
ক. বয়স ও জ্ঞান খ. বয়স ও উচ্চতা
গ. বয়স ও কাজ ঘ. উচ্চতা ও ওজন
৬৭. খাদ্যের অপচয় রোধ করার উদ্দেশ্যে কী করা হয়?
ক. খাদ্য সংরক্ষণ খ. খাদ্য উৎপাদন
গ. খাদ্য চাষবাদস ঘ. শীতকালীন শস্য বেশি উৎপাদন
৬৮. জলপাই কোনটির মাধ্যমে সংরক্ষণ করা হয়?
ক. তেল খ. পানি
গ. খনিজ লবণ ঘ. কোমল পানীয়
৬৯. কোন রাসায়নিক দ্রব্যটি স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর?
ক. পানি খ. ক্যালসিয়াম ফ্লোরাইড
গ. ক্যালসিয়াম কার্বাইড ঘ. সোডিয়াম ফ্লোরাইড
৭০. খাদ্যের দল কয়টি?
ক. ২টি খ. ৩টি
গ. ৪টি ঘ. ৬টি
৭১. কোন খাদ্য ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হয়?
ক. চাল খ. আচার
গ. মাংস ঘ. বরই
৭২. কোন খাবারগুলো কম খাওয়া উচিত?
ক. দুধ, দই খ. শাকসবজি
গ. ফলমূল ঘ. বাগার, চিপস

■ সংবিত্ত প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১১ তিনটি খাদ্য উপাদানের নাম লেখ।
উত্তর : তিনটি খাদ্য উপাদানের নাম নিম্নরূপ :
i. শর্করা; ii. আমিষ; iii. স্নেহ জাতীয় পদার্থ।
- প্রশ্ন ১২ ফ্রুটলুপস কী?
উত্তর : উচ্চমাত্রায় মিষ্টিযুক্ত শস্য দানা যা বিশেষ করে শিশুদের জন্য তৈরি করা হয় তাকে ফ্রুট লুপস বলে।
- প্রশ্ন ১৩ জাঙ্ক ফুড কী?
উত্তর : যে সকল কৃত্রিম খাদ্যে চর্বি, লবণ, কার্বনেট ইত্যাদি বতিকারক দ্রব্যের আধিক্য থাকে সেগুলোই জাঙ্ক ফুড।
- প্রশ্ন ১৪ খাদ্য পরিপাক পানি কী হিসেবে কাজ করে?
উত্তর : খাদ্য পরিপাকে পানি 'মাধ্যম' হিসেবে কাজ করে।
- প্রশ্ন ১৫ খাদ্য সংরক্ষণের দুটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির নাম লেখ।
উত্তর : খাদ্য সংরক্ষণের দুটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির নাম : i. উচ্চ তাপে শুকানো; ii. হিমাগারে সংরক্ষণ।
- প্রশ্ন ১৬ আমরা পরিমিত খাদ্য কেন খাব?
উত্তর : দেহ সুস্থ, সবল ও কর্মবম রাখার জন্য আমরা পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করব।

- প্রশ্ন ১১১ জাঙ্কফুডে কোন কোন বতিকারক দ্রব্যের আধিক্য থাকে?
উত্তর : চর্বি, লবণ ও কার্বনেট জাঙ্কফুডে ইত্যাদি বতিকারক দ্রব্যের আধিক্য থাকে।
- প্রশ্ন ১১২ খাদ্য সংরক্ষণ কী?
উত্তর : খাদ্যের মূল্যমান বজায় রেখে এবং পচন রোধ করে খাদ্যকে সম্পূর্ণ অবিকৃত অবস্থায় সঞ্চয় করাকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে।
- প্রশ্ন ১১৩ খাদ্যে কৃত্রিম রং ও রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহারে কী কী রোগ হতে পারে?
উত্তর : খাদ্যে কৃত্রিম রং ও রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহারে মানুষের লিভার ও কিডনি বিকল, অ্যাজমা, খর্বাকৃতি, ক্যান্সার ইত্যাদি রোগ হতে পারে।
- প্রশ্ন ১১৪ কয়েকটি জাঙ্কফুডের নাম লেখ।
উত্তর : কয়েকটি জাঙ্কফুডের নাম হচ্ছে- আলুর চিপস, বার্গার, ফ্রুট লুপস, ক্যান্ডি, কোমল পানীয়- লেমন ও সোডা, কৃত্রিমভাবে তৈরি ফলের রস, চকলেট ইত্যাদি।
- প্রশ্ন ১১৫ খাদ্যে কী ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর?

উত্তর : খাদ্যে কৃত্রিম রং ও রাসায়নিক দ্রব্যের ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর।

প্রশ্ন ১২ : সুষম খাদ্য গ্রহণ বলতে কী বোঝ?

উত্তর : সুষম খাদ্য গ্রহণ বলতে খাদ্যের প্রতিটি দল থেকে সঠিক

পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করাকে বোঝায়।

প্রশ্ন ১৩ : জাজক ফুড গ্রহণ করলে কী সমস্যা হতে পারে?

উত্তর : জাজক ফুড খেলে পুষ্টিহীনতা, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা মোটা হয়ে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে।

■ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

☞ যোগ্যতাভিত্তিক প্রশ্ন :

প্রশ্ন ১ : ব্যবসায়ীরা কেন খাদ্যে ক্যালসিয়াম কার্বাইড মেশান, তা একটি বাক্যে লেখ। নিয়মিত রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাবার খেলে যে সমস্ত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তার মধ্যে দুটি নাম লেখ। কাউকে খাদ্যে ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশাতে নিরবৎসাহিত করতে তাকে দেওয়া দুটি পরামর্শ লেখ।

উত্তর :

- ব্যবসায়ীরা ফল পাকানোর জন্য খাদ্যে ক্যালসিয়াম কার্বাইড মেশান।
- নিয়মিত রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাবার খেলে যে সমস্ত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তার মধ্যে দুটির নাম নিম্নরূপ :
i. ক্যান্সার; ii. বৃক্ক ও যকৃত অকার্যকর হওয়া।
- কাউকে খাদ্যে ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশাতে নিরবৎসাহিত করতে তাকে দেওয়া দুটি পরামর্শ নিম্নরূপ :
i. এগুলো মানুষের অমনোযোগিতা, অস্থিরতা, ক্যান্সার ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি করে বলে এ ধরনের কাজ পরিবহার করতে হবে।
ii. খাদ্যে ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশানো দণ্ডনীয় অপরাধ বলে শাস্তি থেকে বাঁচতে এ কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।

প্রশ্ন ২ : সুষম খাদ্যে কয়টি উপাদান থাকে? যারা বেশি পরিশ্রম করা তাদের পরিমিত খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন কেন একটি বাক্যে লেখ। অতিরিক্ত খাবার খাওয়া নিরবৎসাহিত করতে তুমি কী করবে তা তিনটি বাক্যে লেখ।

উত্তর :

- সুষম খাদ্যে ৬টি উপাদান থাকে।
- যারা বেশি পরিশ্রম করে তাদের পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন কারণ শরীরের কর্মব্রমতা বজায় রাখার জন্য সঠিক পরিমাণ পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন।
- অতিরিক্ত খাবার খাওয়া নিরবৎসাহিত করতে যা করব তা তিনটি বাক্যে নিম্নরূপ :
i. অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে মেদ জমে যায়। ফলে ওজনজনিত সমস্যা হয়।
ii. অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে বিভিন্ন মারাত্মক রোগ বাসা বাধে। যেমন : উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।
iii. অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে শারীরিক বৃদ্ধি হলেও অলসতা, অস্থিরতা ও অমনোযোগিতা দেখা যায়।

প্রশ্ন ৩ : আমাদের শরীরের জন্য কেন সুষম খাদ্য প্রয়োজন তা দুটি বাক্যে লেখ। আমাদের জীবনের জন্য পানি কেন তাৎপর্যপূর্ণ তা তিনটি বাক্যে লেখ।

উত্তর :

- আমাদের শরীরের জন্য সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা :
i. দেহের গঠন, বৃদ্ধিসাধন ও বয়পূরণের জন্য সুষম খাদ্য প্রয়োজন।
ii. সুস্থ সবল দেহের জন্য সুষম খাদ্য গ্রহণ খুবই জরুরী।
- আমাদের জীবনের জন্য পানির তাৎপর্য :

১. পানি খাদ্যদ্রব্য পরিপাকে বিশেষ ভূমিকা পালন করে বলে পানি গ্রহণ ব্যতীত কোনো প্রাণী বাঁচতে পারে না।
২. বাসন কোসন মাজা, গোসল করা, রান্নাবান্নার কাজে পানি ব্যবহার করা হয়।
৩. পানি ব্যবহার করে বিভিন্ন প্রযুক্তির উৎকর্ষ সাধন করা সম্ভব হচ্ছে, যেমন : পানির শ্রোতকে কাজে লাগিয়ে বিদ্যুৎ উৎপাদন করা হচ্ছে।

প্রশ্ন ৪ : বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে খাদ্য সংরবণের পাঁচটি উপায় লিখ।

উত্তর : বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে খাদ্য সংরবণের পাঁচটি উপায় নিম্নরূপ :

১. রোদে শুকিয়ে : চাল, ডাল, গম ইত্যাদি রোদে শুকিয়ে সংরবণ করা হয়।
২. ঠান্ডায় সংরবণ : মাছ, মাংস, সবজি, ফল ইত্যাদি ফ্রিজের ঠান্ডায় সংরবণ করা হয়। তাছাড়া শাকসবজি, মাছ, মাংস ইত্যাদি হিমাগারে সংরবণ করা হয়।
৩. বায়ুরোধী পাত্রে সংরবণ : ফল থেকে তৈরি জ্যাম, জেলি, আচার ইত্যাদি বায়ুরোধী পাত্রে সংরবণ করা হয়।
৪. লবণ দিয়ে সংরবণ : লবণ দিয়ে সাধারণত সামুদ্রিক মাছ সংরবণ করা হয়।
৫. চিনি, সিরকা বা তেল দিয়ে সংরবণ : জলপাই, বরই, আম ইত্যাদি চিনি, সিরকা বা তেল দিয়ে অনেক দিন সংরবণ করা যায়।

প্রশ্ন ৫ : আফরোজা সামান্য কাজেই দুর্বল হয়ে পড়ে। আস্তে আস্তে শরীরের কর্মব্রমতাও হারিয়ে ফেলেছে। আফরোজার শরীরে কোন খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে? উক্ত খাদ্যের অভাবে আফরোজা আরও কী কী সমস্যায় পড়তে পারে?

উত্তর :

- আফরোজার শরীরে সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে।
- উক্ত খাদ্যের অভাবে আফরোজা আরও যেসব সমস্যায় পড়তে পারে তা হলো—
১. সহজেই রোগাক্রান্ত হয়ে পড়বে।
২. ওজনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হবে অর্থাৎ ওজন হ্রাস পেতে পারে।
৩. স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হবে।

প্রশ্ন ৬ : রাস্তার ধারে অথবা হোটেলের ভাঙা পোড়া ও উজ্জ্বল রঙের খাবার দেখা যায়। এসব খাবারকে স্বাস্থ্যকর বলা যায় কিনা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : রাস্তার ধারে অথবা হোটেলের ভাঙা পোড়া ও উজ্জ্বল রঙের খাবার দেখা যায় তা স্বাস্থ্যকর নয়। নিচে এসব খাবারকে অস্বাস্থ্যকর বলার কারণ ব্যাখ্যা করা হলো :

রাস্তার ধারে অথবা হোটেলের ভাঙা পোড়া ও উজ্জ্বল রঙের খাবারে বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ মেশানো হয়, যা একে সুস্বাদু করে তোলে কিন্তু এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য খুবই বতিকর। এছাড়াও এতে প্রচুর পরিমাণে প্রাণিজ চর্বি ও স্যাকারিন থাকে। এই চর্বিতে আমাদের দেহ চর্বিকলায় রূপান্তর করে, ফলে আমাদের দেহ ভারী হয়ে পড়ে এবং অধিক পরিমাণে স্যাকারিন ত্বকে নষ্ট করে দিতে পারে। এসব খাবার মানুষের ক্যান্সার অমনোযোগিতা, অস্থিরতা ইত্যাদি বেগে সৃষ্টি করতে পারে। সুতরাং আমরা বলতে

পারি রাস্তার ধারে অথবা হোটেলের ভাড়া পোড়া ও উজ্জ্বল রঙের খাবারগুলো আমাদের দেহের জন্য স্বাস্থ্যকর নয়।

প্রশ্ন ৯ ৥ আজকাল বিভিন্ন মৌসুমে দোকানপাট ভরে ওঠে ফলের সমারোহে। আবার বিভিন্ন খাবারের দোকানেও মজাদার সব খাবার সাজানো দেখা যায়। এসব ফল ও খাবার খুবই রঙিন ও আকর্ষণীয় দেখায়। তুমিও কি এসব খাবারের প্রতি আকর্ষণ বোধ কর? তুমি কি সেগুলো খাও? কেন? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : হ্যাঁ আমিও রঙিন ও লোভনীয় খাবারগুলোর প্রতি আকর্ষণ বোধ করি। কিন্তু আমি সেগুলো খাই না। কারণ আমি জানি যে, খাবারকে আকর্ষণীয় ও লোভনীয় করতে কোনো কোনো খাবারে কৃত্রিম রং মেশানো হয়। যেমন— মিষ্টি, জেলি, চকলেট, আইসক্রিম, কেক, চিপস, কোমল পানীয় ইত্যাদি। কৃত্রিম রং মেশানো খাবার মানুষের ক্যান্সার, অমনোযোগিতা, অস্থিরতা ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি করতে পারে। অসাধু ব্যবসায়ীরা খাবারে বিভিন্ন রঙের রাসায়নিক পদার্থ মিশিয়ে থাকে। খাবার সংরক্ষণের জন্য ফরমালিন, ফল পাকানোর জন্য বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ যেমন— কার্বাইড ব্যবহার করা হয়। এ সকল রঙের রাসায়নিক পদার্থ মিশ্রিত খাদ্য গ্রহণের ফলে বৃদ্ধ ও যকৃত অকার্যকর হয়ে যেতে পারে, ক্যান্সারের মতো রোগ হতে পারে। এসব কারণেই আমি উক্ত খাবার খাই না।

প্রশ্ন ৮ ৥ তুমি কি ‘জাঙ্ক ফুড’-এর কথা শুনেছ? তুমি কী কী ‘জাঙ্ক ফুড’-এর নাম জান? তুমি কি মনে কর জাঙ্ক ফুড খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?

উত্তর : আমি “জাঙ্ক ফুড”-এর নাম শুনেছি। জনপ্রিয় জাঙ্ক ফুডের মধ্যে রয়েছে বার্গার, পিজা, পটেটো চিপস, ফ্রাইড চিকেন, কোমল পানীয় ইত্যাদি।

আমি মনে করি জাঙ্ক ফুড খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। কারণ জাঙ্ক ফুড সুস্বাদু হলেও সুস্বাদু খাদ্য নয়। এতে অত্যধিক চিনি, লবণ ও চর্বি থাকে যা আমাদের শরীরে খুব সামান্যই দরকার হয়। সাধারণ খাবারের বদলে জাঙ্ক ফুড খেলে পুষ্টিহীনতা, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা মোটা হয়ে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে। এসব কারণেই জাঙ্ক ফুড স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়, বরং বতিকর।

সাধারণ প্রশ্ন :

প্রশ্ন ৯ ৥ খাদ্য সংরক্ষণ কী? খাদ্য সংরক্ষণের উপায়সমূহ উল্লেখ কর।

উত্তর : খাদ্যের মূল্যমান বজায় রেখে খাদ্যকে পচন রোধ করে সম্পূর্ণ অবিকৃত অবস্থায় সংরক্ষণ করাকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে।

খাদ্য সংরক্ষণের উপায়সমূহ হলো—

১. চাল, ডাল, গম ইত্যাদি রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ করা হয়।
২. মাছ, মাংস, সবজি ইত্যাদি ফ্রিজের ঠান্ডায় সংরক্ষণ করা হয়।
৩. জ্যাম, জেলি, আচার ইত্যাদি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করা হয়।

প্রশ্ন ১০ ৥ জাঙ্ক ফুড কী? জাঙ্ক ফুডের ৩টি অপকারিতা লেখ।

উত্তর : যেসকল কৃত্রিম খাদ্যে চর্বি, লবণ, কার্বনেট ইত্যাদি রঙের রাসায়নিক পদার্থ মিশ্রিত থাকে সেগুলোই জাঙ্ক ফুড।

জাঙ্ক ফুডের ৩টি অপকারিতা হলো—

১. পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়।
২. অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা মোটা হয়ে যায়।
৩. ক্যান্সার ডায়াবেটিস বিভিন্ন জটিল রোগ হতে পারে।