



NALANDA VIDYALAYA

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

7 ශ්‍රේණිය

විද්‍යාව

ඒකකය: 17-ආහාරවල ඇති පෝෂක

- (1) කාබොහයිඩ්‍රේට බහුල ආහාරයකි.
  - 1) සීනි
  - 2) කඩල
  - 3) කරවල
  - 4) පරිප්පු
- (2) ප්‍රෝටීන බහුල ආහාරයකි.
  - 1) කරවල
  - 2) සීනි
  - 3) නිවිති
  - 4) බතල
- (3) විටමින් K අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ
  - 1) ගෝවා
  - 2) මල්ගෝවා
  - 3) නිවිති
  - 4) පරිප්පු
- (4) විටමින් A බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.
  - 1) වට්ටක්කා
  - 2) දෙහි
  - 3) සියඹලා
  - 4) ගෝවා
- (5) විටමින් B බහුලව අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ.
  - 1) නිවුඩු හාල්
  - 2) ධාන්‍ය වර්ග
  - 3) තද කොළ පැහැති එළවළු
  - 4) ගස්ලබු
- (6) ප්‍රෝටීන් හඳුනා ගැනීමට යොදා ගන්නා පරීක්ෂණයේ නම කුමක් ද?
  - 1) බෙනඩික්ට් පරීක්ෂණය
  - 2) බයිසුරට් පරීක්ෂණය
  - 3) සුඩැන් III පරීක්ෂණය
  - 4) පිෂ්ඨ පරීක්ෂණය
- (7) තන්තු සහිත ආහාර බහුලව ගැනීමේ වැදගත්කමක් නොවන්නේ,
  - 1) ආහාරවල අඩංගු මේදමය සංඝටක ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීම අඩු කිරීම.
  - 2) ආහාරවල අඩංගු සීනි (ග්ලූකෝස්) ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීම අඩු කිරීම.
  - 3) මල බද්ධය වළක්වා අර්ශස් වැනි රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කිරීම.
  - 4) ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම.
- (8) ජලය ජීවින්ගේ පැවැත්මට වැදගත්වන අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
  - 1) දේහය සිසිල් කිරීම
  - 2) ජීව ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය මාධ්‍යය සැපයීම.
  - 3) බහිස්සුවිය එල දේහයෙන් කාර්යක්ෂමව බැහැර කිරීම.
  - 4) ශීත කාලයේ දී ගංගාවල අයිස් තට්ටු ඇතිවීම.
- (9) විටමින් D බහුල ආහාරයකි
  - 1) බටර්
  - 2) මෝරතෙල්
  - 3) මාළු
  - 4) පතෝල
- (10) ලිපිඩ පිළිබඳව අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
  - 1) පෝෂණ සංඝටක අතුරින් ග්‍රෑම් එකකින් වැඩිම ශක්තියක් ලබා දෙනුයේ ලිපිඩ මගිනි.
  - 2) තෙල් හා මේද ලෙස ලිපිඩ කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක.
  - 3) තෙල් ද්‍රව ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන අතර ශාක තුළ බහුලය.
  - 4) ශරීර වර්ධනය කිරීම ලිපිඩවල ප්‍රධානම කාර්යයි.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

**II කොටස- රචනා**

(1) පහත සඳහන් ආහාරවල බහුලව පවතින පෝෂක වර්ග අනුව කාණ්ඩ 3 කට බෙදන්න.

කඩල, බත්, ඉදිආප්ප, මස්, කපු, බතල, අර්තාපල්, බිත්තර, අලිගැටපේර, රටකපු

කාබොහයිඩ්‍රේට්	ප්‍රෝටීන	ලිපිඩ

(2) i) ආහාරවල අඩංගු පෝෂක වර්ග තුනක් ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. එම පෝෂකවලට අමතරව ඇති ඉතිරි පෝෂක වර්ග 2 ලියන්න.

ii) පහත පෝෂකවල කාර්ය ලියන්න.

- a) කාබොහයිඩ්‍රේට් / ලිපිඩ
- b) ප්‍රෝටීන

iii) ලිපිඩ ආහාරයක ඇති බව හඳුනා ගන්නේ කෙසේ ද?

(3) i) ග්ලූකෝස් (සරල සීනි) පරීක්ෂාවේ දී යොදාගන්නා ප්‍රතිකාරකයේ නම ලියන්න.

ii) එහි දී සිදුවන වර්ණ විපර්යාසය ලියන්න.

iii) ප්‍රෝටීන් හඳුනා ගැනීමට යොදා ගන්නා විද්‍යාගාරයේ රසායන ද්‍රව්‍ය 2ක් ලියන්න.

iv) එහි වර්ණ විපර්යාසය ලියන්න.

v) යා කරන්න.

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ගලගණ්ඩය          | විටමින් A |
| රිකට්සියාව       | විටමින් B |
| පෙලාග්‍රා        | විටමින් D |
| බ්‍රෝමලප         | විටමින් C |
| විදුරුමස් දියවීම | අයඩින්    |

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!