

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

## ඒකක පරීක්ෂණ

11. ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය

11. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න
- වැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

- ආහාරනිශ්පාදනයේදී සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට ගතයුතු පියවරක් නොවන්නේ
  - කාබනික පොහොර යෙදීම
  - ස්වභාවික පළිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
  - අමුද්‍රව්‍ය වල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
  - අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට ගතයුතු පියවරක් නොවන්නේ
  - දැඩි උෂ්ණත්වයක් යටතේ ආහාර ගබඩා කර තබා ගැනීම
  - කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක්වීමට ක්‍රම යෙදීම
  - ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය කිරීම
  - කල් ඉකුත්වීමේ දිනය අනුව භාණ්ඩ ගබඩා කිරීම
- ආහාර නරක් වීමට හේතුවක් වන්නේ
  - ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම
  - ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
  - දුගඳක් ඇතිවීම
  - ආහාරයේ හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා
- ස්වභාවිකවම වහාම වළක්වා ගත යුතු විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ
  - බතල
  - ගෝවා
  - ගොටුකොළ
  - මුරුංගා
- වතුරේ පොඟවා ගැනීම මගින් ස්වභාවිකවම අඩංගු විෂ ඉවත් වන ආහාරයක් වන්නේ
  - සෝයා බෝංචි
  - දඹල
  - කරවිල
  - පරිප්පු
- බහුල වශයෙන් ආසාත්මිකතාවයක් ඇතිවිය හැකි ආකාරයක් නොවන්නේ
  - දඹල
  - පරිප්පු
  - තක්කාලි
  - ගස්ලබු
- ආහාර කුඩා කැලිවලට කපා සේදීම නිසා මගින්
  - අමතර ශක්තියක් වැයවේ
  - ආහාර වල පෝෂණ ගුණය විනාශ වේ
  - විටමින් අවශෝෂණය නිසිපරිදි සිදු නොවේ
  - ආහාරය හොඳින් පිරිසුදු වේ
- කිරිපිටි වල මෙලමයින් එකතු කිරීම මගින්
  - කිරිපිටි වල තත්ත්වය උසස් වේ
  - කිරිපිටි වල පැහැය වෙනස් වෙයි
  - කිරිපිටි වල ගුණාත්මක බව අඩු වේ
  - කිරිපිටි වල ගුණාත්මක බව වැඩි වේ
- අයඩින් උනතාව පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑමක් වන්නේ
  - ගලගණ්ඩය ඇති වීම
  - තමස් අන්ධතාවය
  - පාවනය ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
  - රක්තහීනතාවය ඇතිවීම
- කැල්සියම් බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් වන්නේ
  - කහපාට පලතුරු
  - සෝයා බෝංචි
  - කුඩා මාළු
  - සත්ව තෙල්
- ශරීරයට විශාල ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ පදාර්ථ යක් නොවන්නේ
  - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
  - විටමින්
  - මේදය
  - ප්‍රෝටීන්

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

**දෙවන කොටස**

**• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1. සෑම ජීවියෙකුගේම පැවැත්මට ආහාර වැදගත් වෙයි මේ අනුව ආහාර සැකසීමේදී පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වන ආහාර සැකසීම වැදගත් වේ
  - i. ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව යනු කුමක්ද කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
  - ii. සෞඛ්‍යවත් ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව සඳහා බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න
  - iii. ආහාරවල සෞඛ්‍යආරක්ෂිත බව පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ අවස්ථා නිදසුන් සහිතව විස්තර කරන්න
  
2.
  - i. ආහාර නරක් වීම යනු කුමක්ද
  - ii. ආහාර නරක් වීමට හේතු මොනවාද
  - iii. ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාර හතරක් ලියන්න
  - iv. ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල හතරක් ලියන්න උදාහරණ සහිතව
  
3.
  - i. ආහාර බාල කරණය යනු කුමක්ද
  - ii. ආහාර බාල කරණයේදී ඇතිවන ගැටලු නිදසුන් සහිතව විස්තර කරන්න
  - iii. බාල කරණය කරන ලද ආහාර හඳුනා ගන්නා ආකාරය ලියන්න
  
4.
  - i. ආහාර විෂ වීම යනු කුමක්ද
  - ii. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක මොනවාද
  - iii. ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා ලියන්න
  
5.
  - i. ආහාර අසාත්මිකතාවය යනු කුමක්ද පැහැදිලි කරන්න
  - ii. ආහාර අසාත්මිකතාවයට බලපාන හේතු උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න
  - iii. අසාත්මිකතාවයක් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ මොනවාද
  - iv. අසාත්මිකතාවය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න
  - v. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දෑ විස්තර කරන්න

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



agaram.lk