

CG Board Class 8 Science Solutions



CG Board Class 8 Science Solutions

Chapter 15

कितना भोजन , कैसा भोजन

Page No-163

अभ्यास के प्रश्न :

प्रश्न 1. जब बाजार से कोई चीज जैसे सेव, भजिये या समोसे आदि कागज की पुड़िया में लाते हैं तो वह कागज पारदर्शक हो जाता है। ऐसा क्यों होता है ?

उत्तर: जब बाजार से कोई तली हुई चीज जैसे सेव, समोसे इत्यादि कागज में या पुड़िया में लाते हैं, तो उन पदार्थों में वसा की उपस्थिति के कारण कागज चिकना और हल्का पारदर्शक हो जाता है

Page No 163

प्रश्न 2. यदि किसी व्यक्ति को संतुलित भोजन न मिले तो उसे क्या नुकसान हो सकता है ?

उत्तर: संतुलित भोजन करने से व्यक्ति का शरीर स्वस्थ रहता है ,यदि किसी व्यक्ति को संतुलित भोजन ना मिले तो पोषण के अभाव से उस व्यक्ति को कुपोषण हो सकता है।

Page No 163

प्रश्न 3. विटामिन ए. बी. तथा सी किन चीजों में पाया जाता है। इनकी कमी से होने वाले रोग कौन-कौन से हैं ?
उत्तर:

विटामिन	विटामिन की कमी से होने वाले रोग
विटामिन (A) – यह दूध अंडे की जर्दी , कलेजी ,हरे व पत्तेदार सब्जियां गाजर तथा टमाटर में उपस्थित होता है।	इनकी कमी से व्यक्ति को रात को दिखाई नहीं पड़ता जिसे रतौंधी नामक रोग हो जाता है।
विटामिन (B) – ये विटामिन अनाज, दूध, दही, मक्खन , मांस व अंडे इत्यादी में पाये जाते हैं।	इनकी कमी से शरीर में रक्त हड्डी तथा तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव पड़ता है तथा बेरी बेरी नामक रोग हो जाता है।
विटामिन (C) – यह खट्टे फल जैसे - आंवला , संतरा , इमली ,मौसमी,नींबू , इत्यादि उपस्थित होता है।	इस विटामिन की कमी से त्वचा की बीमारी होती है।

प्रश्न 4. नीचे दिए गलत कथनों को सही करके अपने शब्दों में लिखिए -

(क) रुक्षांश मनुष्य के लिए हानिकारक होता है क्योंकि इसके कारण पाचन क्रिया में गड़बड़ी होती है।

उत्तर:- रुक्षांश पाचन तंत्र को साफ रखता है, इसलिये यह मनुष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

(ख) महंगे खाद्य पदार्थ हमेशा अधिक पोषक होते हैं।

उत्तर:- यह आवश्यक नहीं है, कि महंगे खाद्य पदार्थ में अधिक पोषक तत्व हो।

Page No 164

(ग) बच्चों, गर्भवती माताओं और दूध पिलाने वाली माताओं को अधिक मात्रा में संतुलित भोजन की आवश्यकता नहीं होती है।

उत्तर: बच्चों, गर्भवती माताओं और दूध पिलाने वाली माताओं को अधिक मात्रा में संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है।

(घ) आलू में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है।

उत्तर: आलू में कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में पाया जाता है।

(ङ) एक प्रकार के खाद्य पदार्थ में हमेशा एक ही प्रकार का पोषक पदार्थ होता है।

उत्तर: यह आवश्यक नहीं है, कि एक प्रकार के खाद्य पदार्थ में हमेशा एक ही प्रकार का पोषण तत्व होता है, कई बार एक ही खाद्य पदार्थ में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व भी उपस्थित होते हैं।

(च) संतुलित भोजन में एक ही प्रकार का पोषक पदार्थ होना चाहिए।

उत्तर: संतुलित भोजन में सभी प्रकार के पोषक पदार्थ उचित मात्रा में होना चाहिए।

(छ) हमारे शरीर को विटामिन और लवणों की जरूरत अधिक मात्रा में और कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन तथा वसा की जरूरत सूक्ष्म मात्रा में होती है।

उत्तर: हमारे शरीर को विटामिन और लवणों की जरूरत कम (अल्प) मात्रा में तथा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा की आवश्यकता अधिक मात्रा में होती है।

Page No 164

प्रश्न 5. हरी सब्जियों, प्याज और मिर्च को सूखा कर परिरक्षित किया जाता है। ऐसी अन्य चीजों के बारे में पता करके उनकी सूची बनाइये जिनका परिरक्षण सुखाकर किया जाता है।

उत्तर: हरी सब्जी प्याज और मिर्च के अलावा कुछ अन्य चीजें भी हैं, जिनका परिरक्षण सुखाकर किया जाता है जो निम्नलिखित हैं:-

अनाज - गेहूं, चावल

दाल - चना, अरहर

तिलहन - सरसों, मूंगफली

इनके अलावा धनिया, हल्दी।

Page No 164

प्रश्न 6. ऐसी चीजों की सूची बनाइये जिन्हें आपके और पड़ोसियों के घरों में नमक लगा कर सुरक्षित किया जाता है।

उत्तर: सामान्यता अचार बनाते समय उसमें नमक डालते हैं जिससे उन्हें अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है ऐसी चीजों के नाम निम्नलिखित हैं जिनको घरों व पड़ोसियों के घरों में नमक लगाकर रखा जाता है:-

नींबू, आम, आंवला, कटहल व करौंदा का अचार तथा हरी मिर्च गाजर अदरक इत्यादि।

प्रश्न 7. आपके क्षेत्र में अनाज और सब्जियों को कीड़ों से बचाने के लिए कौन से कीटनाशक काम में लाए जाते हैं। इसी प्रकार, अनाज को घर में सुरक्षित रखने के लिए उसमें क्या डालते हैं।

उत्तर: अनाज और सब्जियों को कीड़ों से बचाने के लिए सामान्यता डी.डी.टी तथा बी.एच.सी नामक कीटनाशक उपयोग में लाये जाते हैं इसी प्रकार घरों में अनाज को सुरक्षित रखने के लिए उन्हें सुखाते हैं, तथा नीम की पत्तियां डालकर रखते हैं वह प्याज के बल्ब को डिब्बे में भरे गेहूँ में घुसाकर रखते हैं जिससे कीड़े कम लगते हैं।

प्रश्न 8. देखा जाता है ज्यादातर व्यक्ति संतुलित भोजन नहीं करते हैं। इसके क्या-क्या कारण हो सकते हैं, आप उन्हें क्या सुझाव देंगे?

उत्तर: ज्यादातर व्यक्ति के संतुलित भोजन नहीं करने के कारण निम्नलिखित हैं-

(i) भोजन में एक या दो मुख्य पदार्थ का होना जैसे कि चावल, गेहूँ, मक्का, बाजरा, ज्वार, कोदो आदि इन खाद्य पदार्थों में मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट ही पाया जाता है, जिससे अन्य पोषक तत्व शरीर को प्राप्त नहीं हो पाते हैं।

(ii) ज्यादातर व्यक्ति अपनी इच्छा अनुसार मनपसंद भोजन लेना पसंद करते हैं, यह भी एक विशेष कारण है जिससे उचित मात्रा में व्यक्ति को संतुलित आहार नहीं मिल पाता।

(iii) महंगाई के कारण कई व्यक्ति संतुलित आहार नहीं ले पाते।

(iv) गरीबी भी एक मुख्य कारण है जिससे व्यक्ति संतुलित भोजन नहीं कर पाते।

ऐसे व्यक्ति जो संतुलित आहार नहीं करते उनके लिए निम्न सुझाव हैं-

भोजन में यदि एक ही एक चीज खाएं तो शरीर को आवश्यक मात्रा में संतुलित आहार नहीं मिल पाता जिससे शरीर अस्वस्थ हो जाता है अतः भोजन में संतुलित आहार को प्राथमिक दें।

प्रश्न 9 . स्वच्छ , पारदर्शी जल सदैव पीने के योग्य होता है , टिप्पणी लिखिए ।

उत्तर: ऐसे जल जिन्हें देखने पर हमें स्वच्छ पारदर्शी दिखाई देते हैं। वह सदैव पीने योग्य हो यह आवश्यक नहीं ऐसे जल में अनेक प्रकार के सूक्ष्म जीव, जीवाणु, रोगाणु, अपद्रव्य घुले होते हैं ऐसे जल को पीने से गंभीर बीमारियां हो सकती हैं अतः जल को पीने से पहले शुद्ध कर लेना चाहिए।

प्रश्न 10. जल को पीने योग्य बनाने की विधियां कौन-कौन सी है ?

उत्तर: जल को पीने योग्य बनाने के लिए निम्न विधियां हैं:-

(i) रासायनिक विधि - इस विधि में जल में क्लोरीन की गोलियां और विरंजक चूर्ण निर्धारित मात्रा में मिलाते हैं यह क्रिया क्लोरीनीकरण कहलाती है।

(ii) भौतिक विधि- इस विधि में उपद्रव्यों को दूर करने के लिए कैंडल फिल्टर का प्रयोग किया जाता है व जल की अशुद्धियों को छनन द्वारा दूर किया जाता है।

(iii) नगर निगम और नगर पालिकाएं घरों में जल की आपूर्ति करने से पहले जल का विशेष उपचार करती हैं।

(iv) उबालने से जल में उपस्थित सूक्ष्म जीव मर जाते हैं अतः उबालने से जल पीने योग्य होता है।