

## ষষ্ঠ অধ্যায়: সুস্থ জীবনের জন্য খাদ্য

প্রশ্ন-১. খাবার সংরক্ষণের জন্য কোন ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: ফরমালিন।

প্রশ্ন-২. কোন ধরনের খাদ্যকে সুষম খাদ্য বলে?

উত্তর: যেসব খাদ্যে দেহের চাহিদা মেটানোর জন্য প্রয়োজনীয় ছয়টি উপাদানই পরিমাণ মতো থাকে তাদেরকে সুষম খাদ্য বলে।

প্রশ্ন-৩. সিজান স্বাভাবিকের তুলনায় অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করে। এতে কী ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে?

উত্তর: স্বাভাবিকের তুলনায় অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে মানুষের শরীরে ওজনজনিত সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

প্রশ্ন-৪. খাদ্য সংরক্ষণের দুটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির নাম লেখ।

[প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর: খাদ্য সংরক্ষণের দুটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির নাম হলো—

- শুকিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ।
- বরফ জমানো ঠাণ্ডায় খাদ্য সংরক্ষণ।

প্রশ্ন-৫. অসাধু ব্যবসায়ীরা ফল পাকানোর জন্য কী ব্যবহার করে?

[প্রা.শি.স.প. ২০১৬]

উত্তর: কার্বাইড ব্যবহার করে।

প্রশ্ন-৬. আমরা পরিমিত খাদ্য কেন খাব?

[প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর: দেহ সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখার জন্য আমরা পরিমিত খাদ্য খাব।

প্রশ্ন-৭. কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয় এমন দুটি খাদ্যের নাম লেখ।

[প্রা.শি.স.প. ২০১৬]

উত্তর: কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয় এমন দুটি খাদ্য হলো: (i) মিষ্টি (ii) চকলেট বা আইসক্রিম।

প্রশ্ন-৮. সুষম খাদ্য কাকে বলে?

[প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর: যেসব খাদ্যে দেহের চাহিদা মেটানোর জন্য প্রয়োজনীয় ছয়টি উপাদানই পরিমাণমতো থাকে তাদেরকে সুষম খাদ্য বলে।

প্রশ্ন-৯. জাঙ্কফুড কী?

[প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর: জাঙ্কফুড হচ্ছে এক ধরনের কৃত্রিম খাদ্য, যাতে চর্বি, লবণ, কার্বনেট ইত্যাদি ক্ষতিকারক দ্রব্য বেশি পরিমাণে থাকে।

প্রশ্ন-১০. ফুট লুপস কী?

[প্রা.শি.স.প. ২০১৫]

উত্তর: ফুট লুপস হলো এক ধরনের জাঙ্কফুড।