

1. යම් පුද්ගලයෙකුගේ ආහාරයේ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක එකක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වීම හෝ වැඩි වීම නිසා පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ.

i. මන්ද පෝෂණයට හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

ii. මන්ද පෝෂණය නිසා මිනිස් සිරුරේ ඇති වන වෙනස්කම් දෙකක් දක්වන්න.

.....

.....

iii. මැරස්මස් රෝගය ඇති වීමට හේතු වන ප්‍රධාන පෝෂකයක් සඳහන් කරන්න.

.....

iv. මැරස්මස් රෝගයේ ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

v. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර පමණක් බහුලව ආහාරයට ගැනීම හා අනෙකුත් පෝෂක සහිත ආහාර ලාණ වීම නිසා ඇති වන රෝගයක් සඳහන් කරන්න.

.....

vi එම රෝගයේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

2. i. පහත සඳහන් පෝෂක වර්ග ලාණ වීම නිසා මිනිස් සිරුර තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.

- විටමින් A ලාණතාවය -
- අයඩින් ලාණතාවය -

- යකඩ උෂ්ණතාවය -

ii.පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පෝෂක වර්ගය	අඩංගු ආහාර
විටමින් A	
අයඩින්	
යකඩ	

iii.පහත සඳහන් ආහාර වර්ග මිනිස් ශරීරය තුළ ඉටු කරන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන් -
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් -
- ලිපිඩ -

iv.ශරීරයට බනිජ ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන මූලද්‍රව්‍ය දෙකක් සඳහන් කරන්න.

.....

v.ආහාර වල බනිජ අන්තර්ගත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

3.මානව පෝෂණයේ දී පෝෂක සංසටක වලට අමතරව ජලය හා තන්තු ද ආහාරයට එකතු කර ගැනීම වැදගත් වේ.

i.මානව පෝෂණයේ දී ජලයෙන් ඇති වැදගත්කම තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

ii.තන්තු අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

.....

iii.මානව පෝෂණයේ දී තන්තු වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

4. අධි පෝෂණය නිසා මානව සෞඛ්‍යය තත්වය පිරිහීම සිදු වේ.

i.දියවැඩියාව ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතුව සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

ii.දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇති වන සංකූලතා තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

iii.අධික රුධිර පීඩනය නිසා ඇති වන රෝග තත්ව තුනක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

iv.ඇතිරෝමා නම් රෝගී තත්වයට හේතුව කුමක්ද?

.....

v.වයස අවුරුදු 16 ක් පමණ වන පිරිමි ළමයෙකු ගේ බර 50kg ක් වන අතර උස 1.65m ක් පමණ වේ.ඔහුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කොපමණද?

.....

.....

.....

.....
