

এসএসসি সাধারণ বিজ্ঞান সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তর-২০২৫

প্রথম অধ্যায়

উন্নততর জীবনধারা

১. খাদ্যের কাজ প্রধানত – তিনটি।
২. খাদ্যের উপাদান – ছয়টি।
৩. খাদ্যের স্নেহ এবং শর্করাকে বলা হয় – শক্তি উৎপাদক খাদ্য।
৪. আমিষযুক্ত খাদ্যকে বলা হয় – দেহ গঠনের খাদ্য।
৫. ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি – দেহ সংরক্ষক খাদ্য।
৬. মানুষের প্রধান খাদ্য – শর্করা।
৭. কার্বন, হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেন নিয়ে তৈরি হয় – শর্করা।
৮. আমাদের শরীরে কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি এবং তাপশক্তি উৎপাদন করে – শর্করা।
৯. ধান, গম, ভুট্টা এবং অন্যান্য শস্য দানা – স্টার্চের প্রধান উৎস।
১০. আঞ্জুর, আপেল, গাজর, খেজুরে পাওয়া যায় – গ্লুকোজ।
১১. আম, পেঁপে, কলা, কমলালেবু এবং ফুলের মধুতে পাওয়া যায় – ফ্রুক্টোজ।
১২. আখের রস, চিনি, গুড়, মিছরিতে পাওয়া যায় – সুক্রোজ।
১৩. গন্ডু, ছাগল এবং অন্যান্য প্রাণীর দুধে – ল্যাকটোজ পাওয়া যায়।
১৪. পশু ও পাখিজাতীয় প্রাণীর যকৃৎ এবং মাংসে (পেশি) পাওয়া যায় – গ্লাইকোজেন।
১৫. প্রাণীদেহে খাদ্যঘাটতিতে বা অধিক পরিশ্রমের সময় শক্তি সরবরাহ করে – গ্লাইকোজেন।
১৬. অপাচ্য প্রকৃতির শর্করা হলো – সেলুলোজ।
১৭. খাদ্যের মধ্যে নিহিত শক্তিকে মাপা হয় – কিলোক্যালরি হিসেবে।
১৮. শক্তির এককের নাম – ক্যালরি।
১৯. এক কিলোক্যালরি সমান – ১০০০ ক্যালরি।
২০. শর্করা এবং প্রোটিনের ক্যালরি এর পরিমাণ – ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম।
২১. স্নেহজাতীয় খাদ্যে অর্থাৎ ফ্যাটের ক্যালরি সবচেয়ে বেশি – ৯ কিলোক্যালরি/গ্রাম।
২২. একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষ মানুষের দৈনিক খাবার প্রয়োজন – ২৫০০ কিলোক্যালরি/গ্রাম।
২৩. একজন পূর্ণবয়স্ক নারীর দৈনিক খাবার প্রয়োজন – ২০০০ কিলোক্যালরি/গ্রাম।
২৪. এ পর্যন্ত কত ধরনের অ্যামাইনো এসিডের সন্ধান পাওয়া – ২০ ধরনের।

২৫. ২০ টি অ্যামাইনো এসিডের মধ্যে অপরিহার্য উপাদান হলো – ৮টি।
২৬. প্রাণীদেহে শর্কু ওজনের প্রায় – ৫০% প্রোটিন।
২৭. ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারলের সমন্বয়ে গঠিত হয় – স্নেহ পদার্থ।
২৮. আমাদের খাবারে পাওয়া যায় প্রায় – ২০টি ফ্যাটি এসিড।
২৯. কঠিন স্নেহ পদার্থগুলোকে বলে – চর্বি।
৩০. চর্বি হচ্ছে – সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড।
৩১. তেল হচ্ছে – অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড।
৩২. উৎস অনুসারে স্নেহ পদার্থ – ২ ধরনের (যথা: উদ্ভিজ্জ ও প্রাণীজ) ।
৩৩. স্নেহ পদার্থের কাজ হলো – ত্বকের মসৃনতা ও সজীবতা বজায় রাখা।
৩৪. প্রাণীর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও শরীর সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন – ভিটামিন।
৩৫. পানিতে দ্রবনীয় ভিটামিন – ভিটামিন B ও ভিটামিন C।
৩৬. ভিটামিন ‘এ’ এর কাজ হলো – হাড়ের গঠন, দৃষ্টিশক্তি ঠিক রাখা ও দেহে রোগ প্রতিরোধ করা।
৩৭. ভিটামিন ‘এ’ এর অভাবে – রাতকানা রোগ হয়।
৩৮. একমাত্র প্রাণীজ উৎস থেকে পাওয়া হয় – ভিটামিন ‘ডি’ ।
৩৯. ভিটামিন ‘ডি’ কোন রশ্মির সাহায্যে মানুষের ত্বকে প্রবেশ করে – অতিবেগুনি রশ্মি।
৪০. ভিটামিন ‘ডি’ এর প্রধান উৎস হলো – ডিমের কুসুম, দুধ এবং মাখন।
৪১. শরীরের ক্যালসিয়াম শোষণ করতে সাহায্য করে – ভিটামিন ‘ডি’।
৪২. শিশুদের রিকটস রোগ হয় – ভিটামিন ‘ডি’ এর অভাবে।
৪৩. সকল ধরনের উদ্ভিজ্জ উৎস বিশেষ করে পাম তেল থেকে – ভিটামিন ‘ই’ পাওয়া যায়।
৪৪. ভিটামিন ‘ই’ পাওয়া যায় – তুলা বীজের তেল, সূর্যমুখী বীজের তেল, লেটুস পাতা ইত্যাদি।
৪৫. পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ‘বি’ রয়েছে – ১২টি।
৪৬. মুখে, জিভে ঘা হয় এবং ত্বক খসখসে হয় – ভিটামিন বি_২ এর অভাবে।
৪৭. খাওয়ার অরুচি, বমিবমি ভাব ও অ্যানিমিয়া রোগ দেখা যায় – পিরিডক্সিন (বি_৬)
৪৮. প্রতি ১০০ মিলি. রক্তে লৌহের পরিমাণ – ৫০ মিগ্রা।
৪৯. রক্তশূন্যতা দেখা দেয় – হিমোগ্লোবিনের অভাবে।
৫০. যকৃত, প্লীহা এবং অস্থিমজ্জায় সঞ্চিত থাকে – লৌহ।