

 *Mahendra's*



UP Police कांस्टेबल / UP लेखपाल



GK/GS

VITAMIN & MINERALS

एकदम शुरु से...

 **2:00 PM**

LIVE 



• **Q1. Deficiency of which vitamin causes Cerebral hemorrhage ?**

Q1. मस्तिष्क रक्तस्राव किस विटामिन की कमी से होता है?

- A. Vitamin K**
- B. Vitamin C**
- C. Vitamin A**
- D. None of the above...**

Answer : A

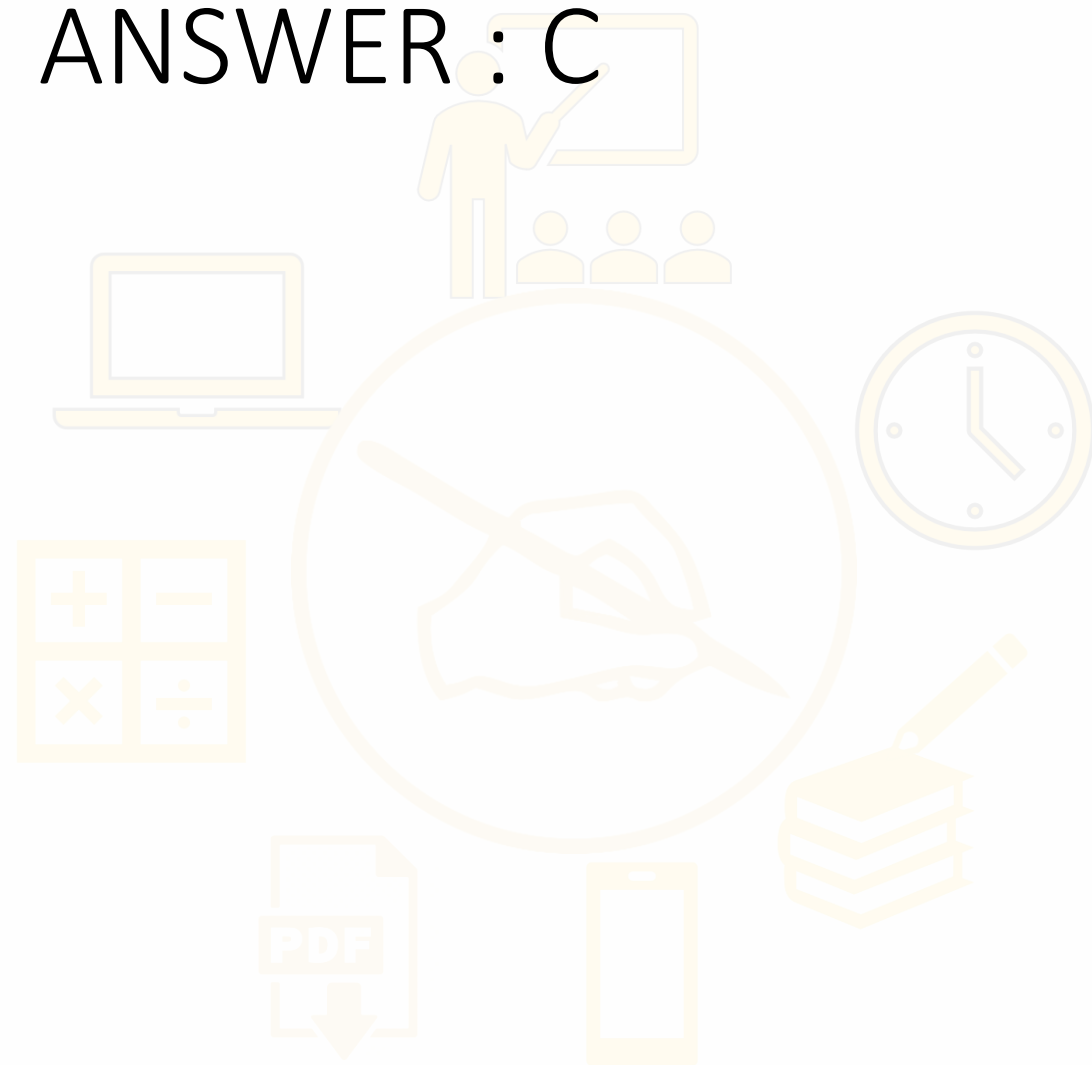
- **Vitamin K** plays a key role in helping the blood clot, preventing excessive bleeding.

• Q2. Which of following is a good and rich source of vitamin 'c' ?

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से कौन विटामिन 'सी' का अच्छा और समृद्ध स्रोत है?

- A. MANGO**
- B. APPLE**
- C. ORANGE**
- D. MILK**

ANSWER : C

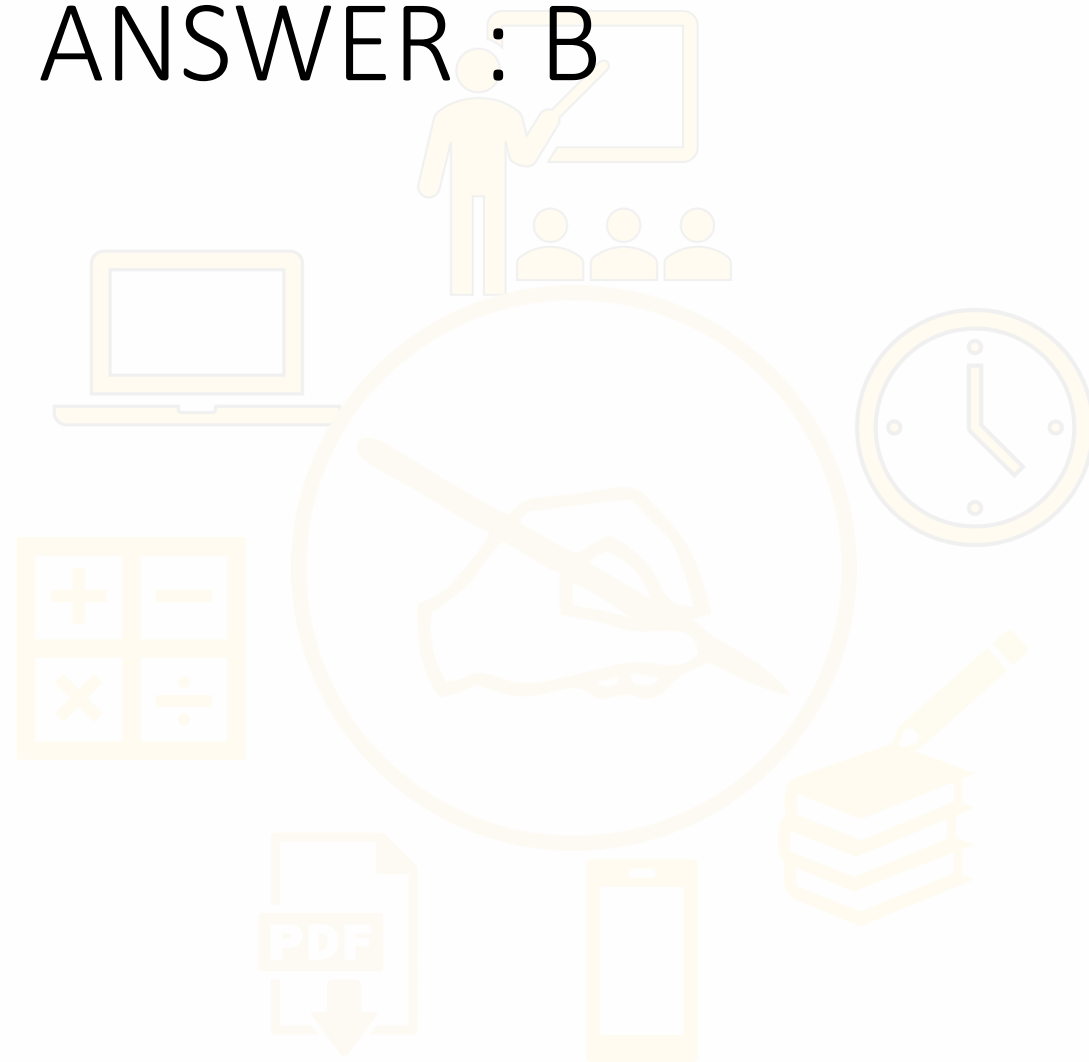


• Q3. The presence of cobalt in vitamin B12 was established for the first time by

Q3. विटामिन बी12 में कोबाल्ट की उपस्थिति पहली बार किसके द्वारा स्थापित की गई थी

- A) Spectroscopy
- B) Borax-bead Test
- C) Sodium Nitroprusside Test
- D) Hydrolysis Test.

ANSWER : B

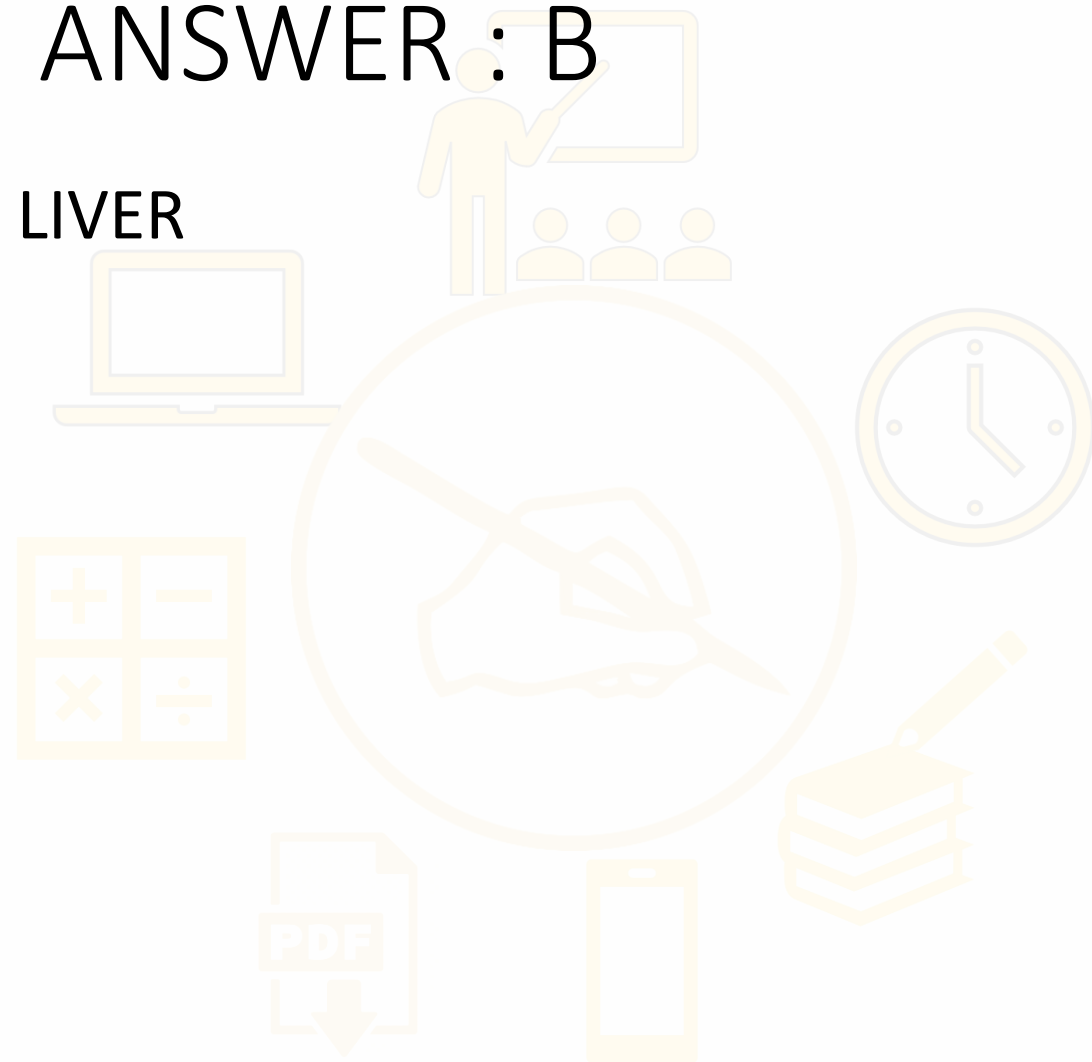


- Q4. Which organ stores fat soluble vitamins?
- वसा में घुलनशील विटामिनों का भंडारण कौन सा अंग करता है?

- A. SKIN
- B. LIVER
- C. BLOOD
- D. PANCREAS

ANSWER : B

- LIVER



- Q5, Which of the following is known as Vitamin B1
- Q5, निम्न में से किसे विटामिन B1 के नाम से जाना जाता है?

- A. RETINOL
- B. THIAMINE
- C. RIBOFLAVIN
- D. ASCORBIC ACID

Answer : B

	Vitamin	Chemical Name	Water or Fat Soluble
Usually Grouped	A	Retinol	Fat
	A₁	Beta-Carotene	Fat
Vitamin B Complex	B₁	Thiamine	Water
	B₂	Riboflavin	Water
	B₃	Niacin, Naicinamide	Water
	B₅	Pantothenic Acid	Water
	B₆	Pyridoxine, Pyridoxamine, Pyridoxal	Water
	Biotin	Biotin	Water
	Folate, Folacin	Folic Acid	Water
	B₁₂	Cyanocobalamin, hydroxocobalamin, methylcobalamin	Water
	C	Ascorbic Acid	Water
	D	Ergocalciferol, Cholecalciferol	Fat
E	Tocopherol	Fat	
K	Phylloquinone, Menaquinone	Fat	

- Q6 Rickets is caused due to the deficiency of
- Q6 रिकेट्स किसकी कमी के कारण होता है?

- A.VIT A
- B.VITD
- C.VITC
- D.VITB

Answer : B

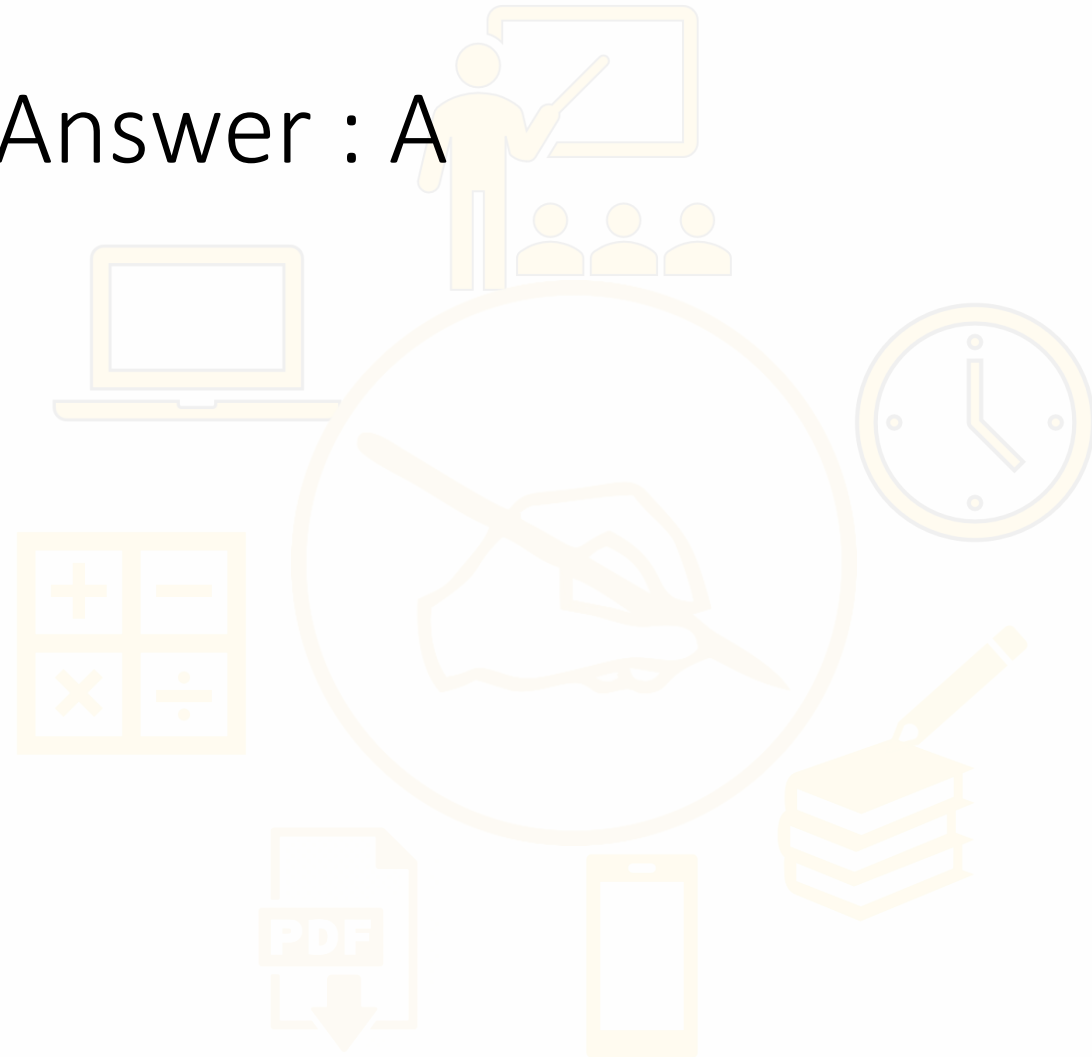
- Osteomalacia refers to a **marked softening of your bones**, most often caused by severe vitamin D deficiency.

• **Q7. Which vitamin keeps the eyes healthy?**

• **प्रश्न 7. कौन सा विटामिन आँखों को स्वस्थ रखता है?**

- A. VIT A
- B. VIT K
- C. VIT B
- D. VIT D

Answer : A



• **Q8** Which of the following pairs is correctly matched

- **A) VITAMIN-A : SCURVY**
- **B) VITAMIN-B : RICKETS**
- **C) VITAMIN-C: NIGHTBLINDNESS**
- **D) VITAMIN-E : REPRODUCTION**

ANSWER : D

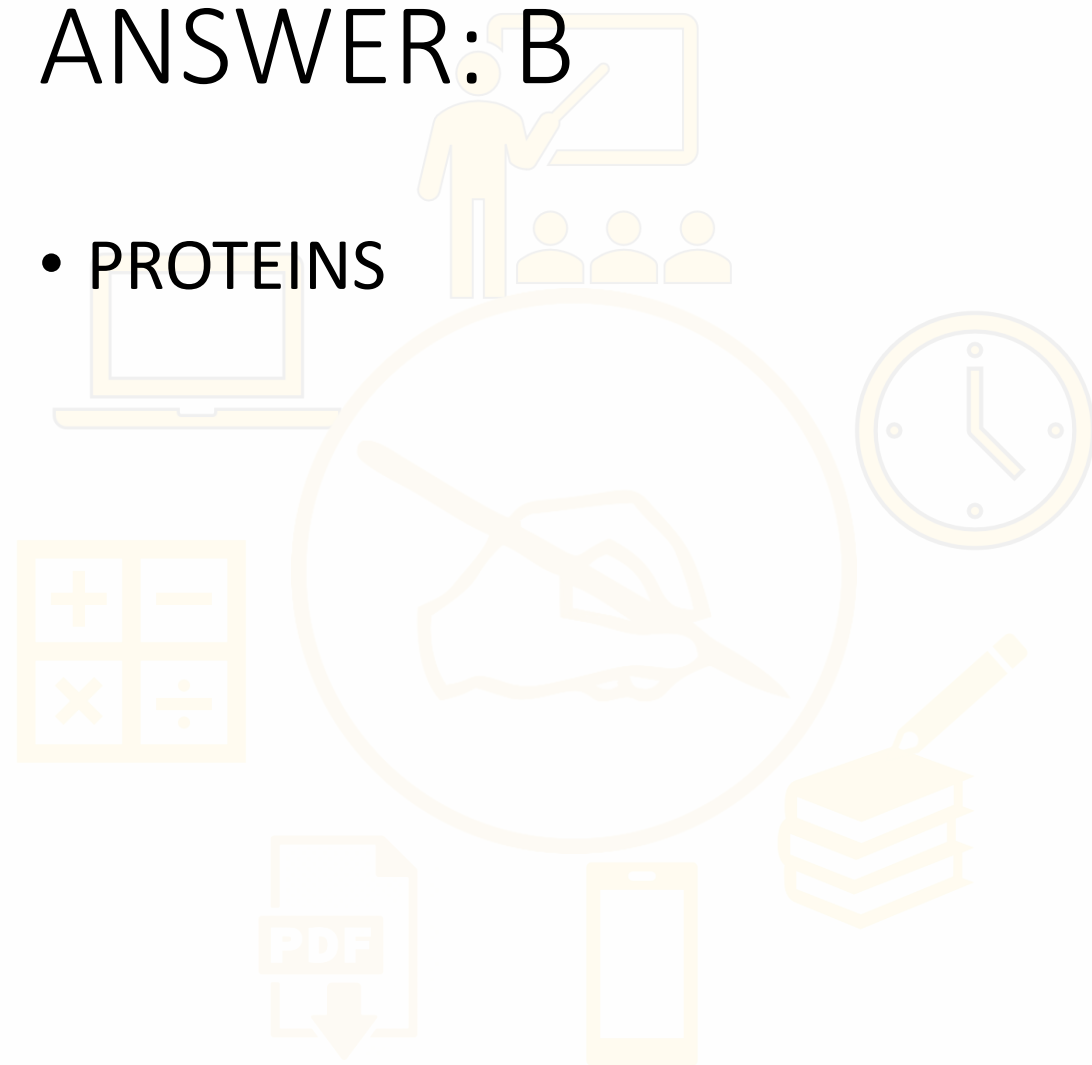


- Q9. Nitrogen is an essential constituent of all
- नाइट्रोजन सभी का एक आवश्यक घटक है

- A. FATS
- B. PROTEINS
- C. VITAMINS
- D. CARBOHYDRATES

ANSWER: B

- PROTEINS



- Q10 Which of the following fruits is not a good source of vitamin C?
- Q10 निम्नलिखित में से कौन सा फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत नहीं है?

- A. DATES
- B. ORANGES
- C. LEMONS
- D. GUAVAS

ANSWER :A



- Q11. In humans how many types of water-soluble vitamins are there
- प्रश्न 11. मनुष्य में जल में घुलनशील विटामिन कितने प्रकार के होते हैं

A. 13

B. 4

C. 9

D. 7

ANSWER : 9

- **B vitamins -- folate, thiamine, riboflavin, niacin, pantothenic acid, biotin, vitamin B6, and vitamin B12 -- and vitamin C.**

- **Q12** Which of the following is a source of Vitamin A?
- **निम्नलिखित में से कौन विटामिन ए का स्रोत है?**

- A. EGG WHITE**
- B. CARDAMOM**
- C. YOGURT**
- D. LEAFY VEGETABLES**

ANSWER : D



- Q13. SOYBEAN CONTAINS A HIGH LEVEL OF
- प्रश्न13. सोयाबीन में उच्च स्तर का होता है

- A. PROTEINS
- B. VITAMINS
- C. CARBOHYDRATES
- D. NONE

ANSWER : A

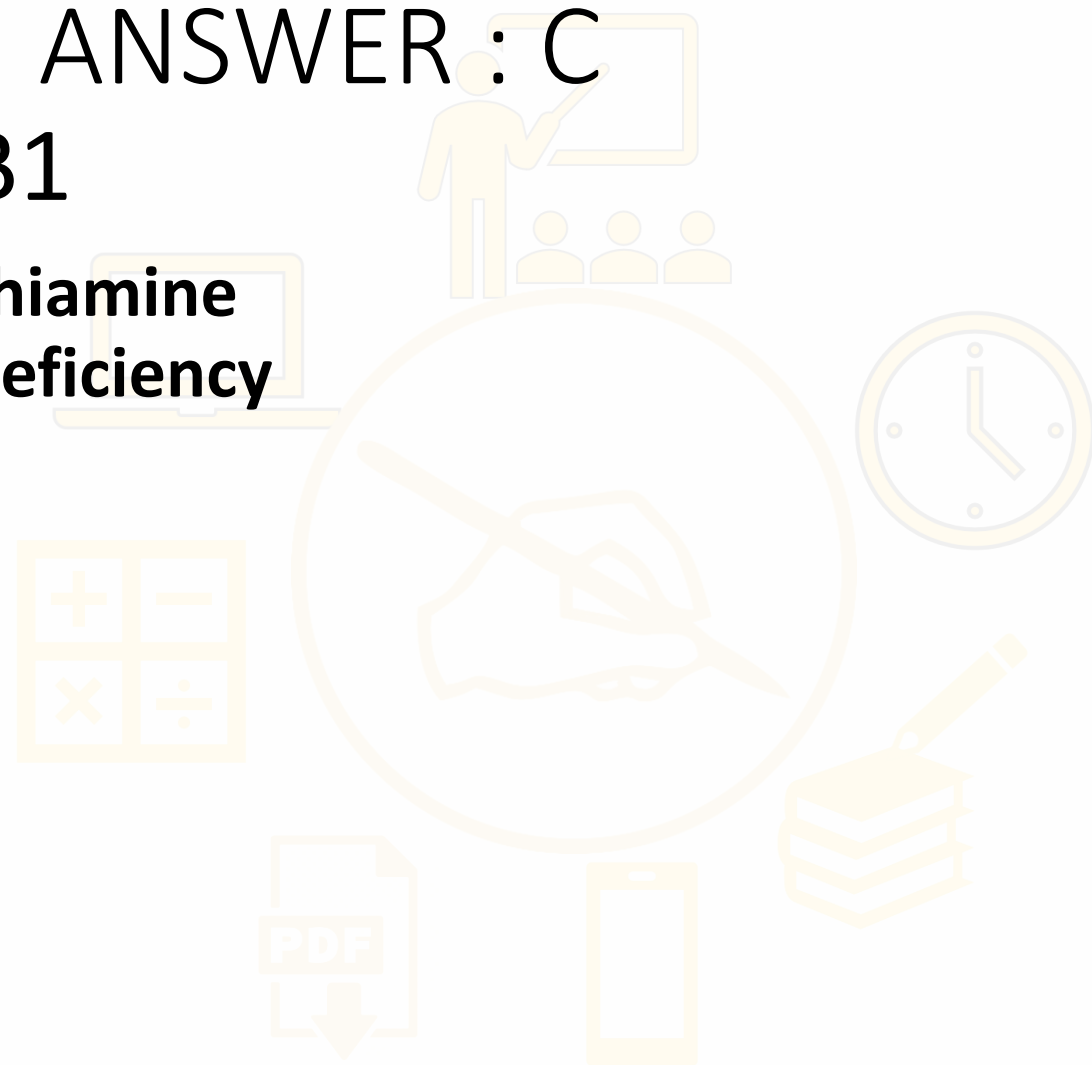


- Q13 Deficiency of vitamin is the main cause for 'Beri-Beri Disease'
Q13 विटामिन की कमी 'बेरी-बेरी रोग' का प्रमुख कारण है

- A. VIT A
- B. VIT C
- C. VIT B
- D. VIT K

ANSWER : C

- B1
- thiamine deficiency



- **Q15 Which of the following minerals controls growth and body weight?**
- **निम्नलिखित में से कौन सा खनिज वृद्धि और शरीर के वजन को नियंत्रित करता है?**

- (A) IODINE
- (B) CALCIUM
- (C) PHOSPHOROUS
- (D) ALL OF THE ABOVE

ANSWER : A



- Q16. Which of the following are examples of macro minerals?
 - निम्नलिखित में से कौन मैक्रो खनिजों के उदाहरण हैं?
- (a) Sodium
 - (b) Calcium
 - (c) Chloride
 - (d) All of the above

Answer : D



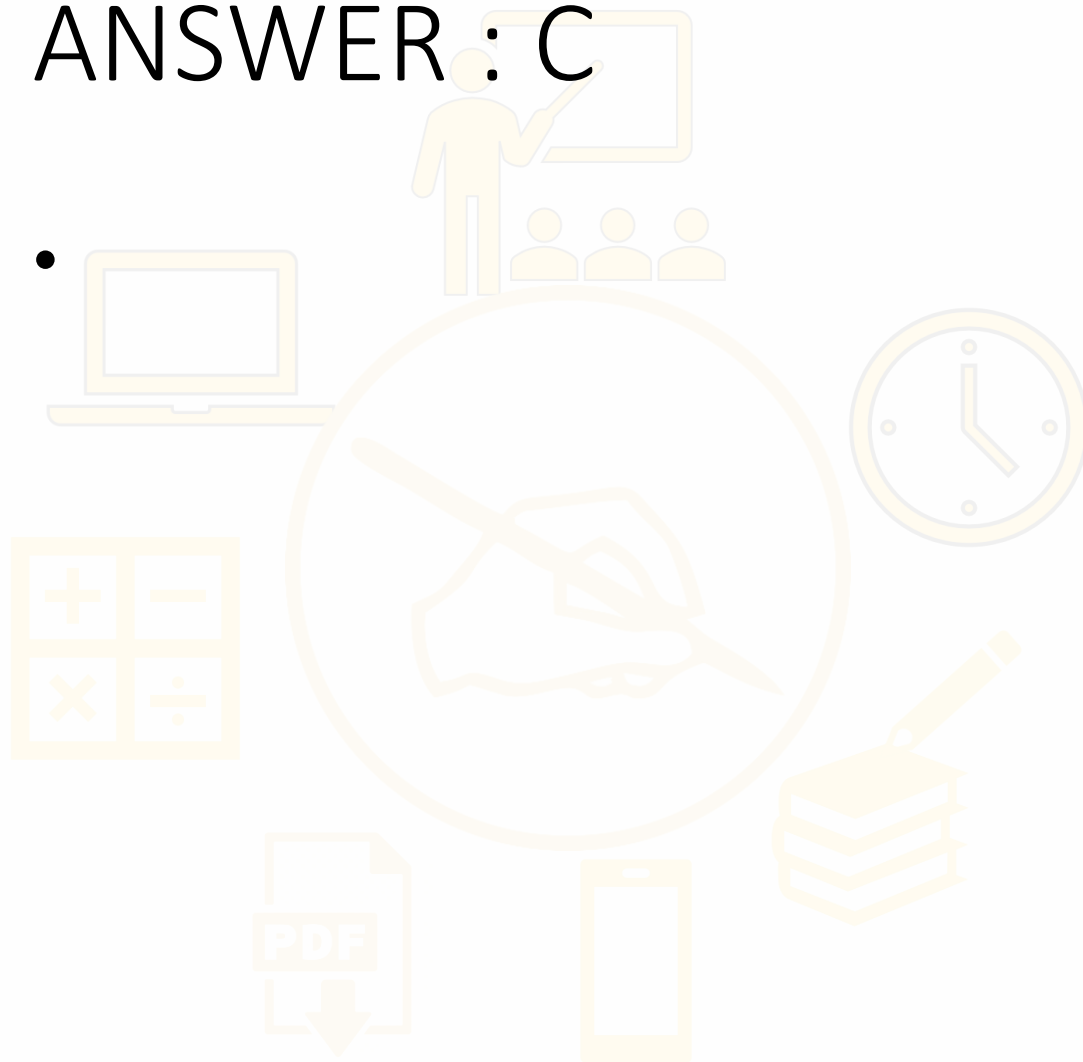
• Q17. _____ helps in the regulation of blood volume and blood pressure.

• _____ रक्त की मात्रा और रक्तचाप के नियमन में मदद करता है।

- (a) Iron
- (b) Iodine
- (c) Sodium
- (d) Phosphorous

ANSWER : C

-



- Q18 Liver damage is caused due to the overdose of which vitamin?
- Q18 किस विटामिन की अधिकता से लीवर खराब होता है?

- A. VIT B1
- B. VITC
- C. VIT B3
- D. VIT D

ANSWER : C

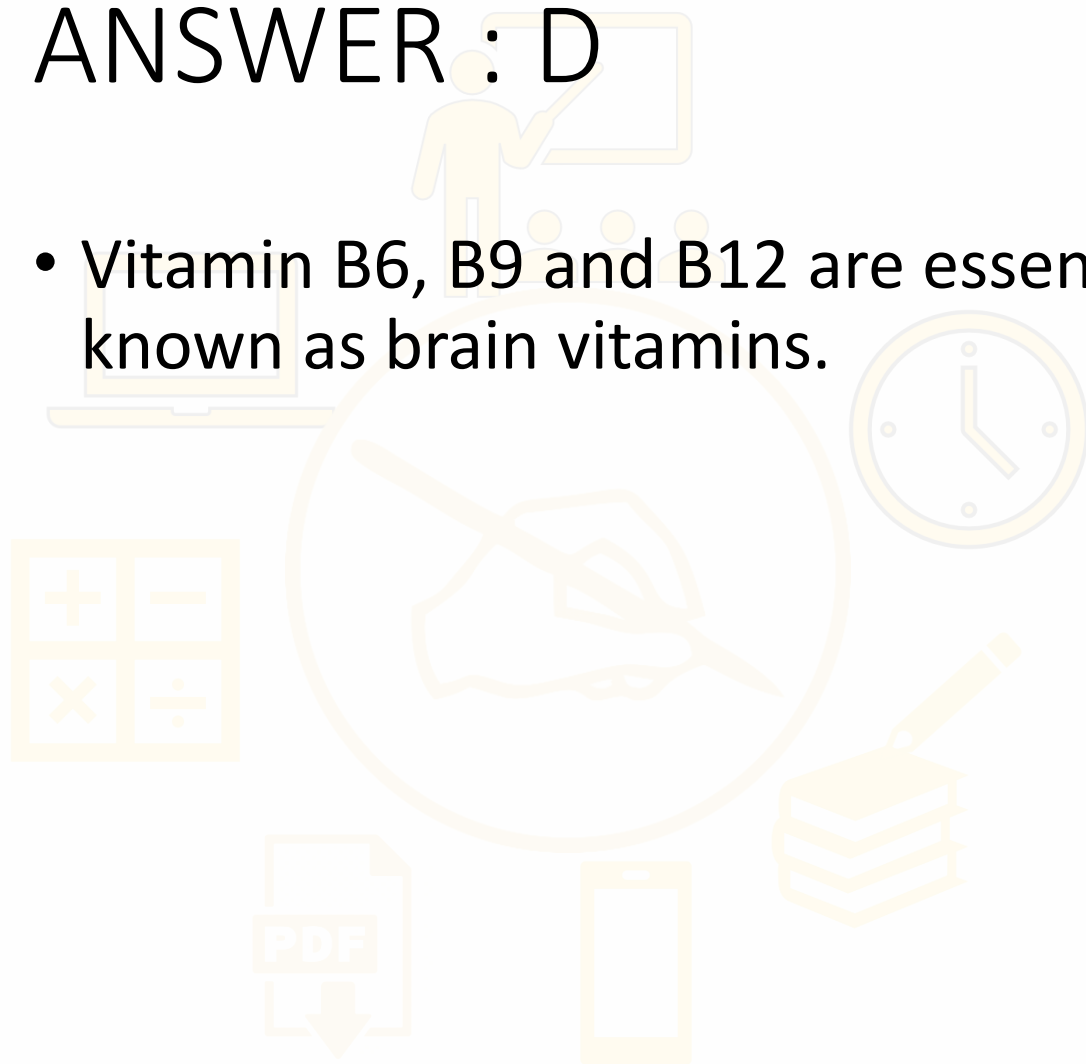
- Liver damage is caused due to the overdose Vitamin B3.

- **Q19. NAME THE VITAMIN WHICH ARE ESSENTIAL FOR HEALTH FOR THE BRAIN**
- **प्रश्न19. उस विटामिन का नाम बताइए जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है**

- A. Vitamin B6**
- B. Vitamin B9**
- C. Vitamin B12**
- D. All the above**

ANSWER : D

- Vitamin B6, B9 and B12 are essential for brain health and are also known as brain vitamins.



- Q20 INTESTINAL BACTERIA CAN SYNTHESIZE
- Q20 आंतों के जीवाणु संश्लेषित कर सकते हैं

- A. VIT E
- B. VIT A
- C. VIT B
- D. VIT D

ANSWER : A





- Q21 LEPTIN IS THE HORMONE WHICH
- Q21 लेप्टिन वह हार्मोन है जो

- Leptin is a mediator of long-term regulation of energy balance, suppressing food intake and thereby inducing weight loss.
- Leptin communicates to the brain that you have enough stored fat, which curbs your appetite, signals the body to burn calories normally and prevents excessive eating
- लेप्टिन ऊर्जा संतुलन के दीर्घकालिक नियमन का मध्यस्थ है भोजन के सेवन को कम करता है और इस तरह वजन घटाने को प्रेरित करता है।
- लेप्टिन मस्तिष्क को बताता है कि आपके पास पर्याप्त संग्रहित वसा है जो आपकी भ्रम को कम करती है शरीर को सामान्य रूप से कैलोरी जलाने का संकेत देती है और अत्यधिक खाने से रोकती है



Tanuja Shrivastav • 10h ago

Lefrosi day 30 January ko manaya jata h  

Translate to English



L.D Yaduvanshi • 6h ago

Bacille Calmette-Guerin vaccine- TB aur
Meningitis se surkshit rakhne ke liye lagaya jata
hai

Translate to English



Shivanshu Singh • 10h ago

BCG ka Tika TV, ke roog mein lagta hai

Translate to English

