Chapter – 1

உணவு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு.

Question 1.
உணவுப் பொருள்களைக் கெட்டுப் போகச் செய்யும் உயிரிசார் காரணி __________.
(அ) காய வைத்தல்
(ஆ) வெப்பநிலை
(இ) ஈரப்பதம்
(ஈ) பாக்டீரியா

விடை:
(ஈ) பாக்டீரியா

Question 2.
தானியங்கள் __________ மூலம் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.
(அ) காய வைத்தல்
(ஆ) உறைய வைத்தல்
(இ) சர்க்கரை சேர்த்தல்
(ஈ) உப்பு சேர்த்தல்

விடை:
(அ) காய வைத்தல்

Question 3.
__________ குறைபாடு காரணமாக இரத்தசோகை நோய் தோன்றுகிறது.
(அ) வைட்டமின் ஏ
(ஆ) வைட்டமின் பி
(இ) இரும்பு
(ஈ) வைட்டமின் டி

விடை:
(இ) இரும்பு

Question 4.
அதிகப்படியான கொழுப்பு உடலில் சேர்வது ___________ என அழைக்கப்படுகிறது.
(அ) உடல்பருமன்
(ஆ) தலைவலி
(இ) காய்ச்ச ல்
(ஈ) வயிற்று வலி

விடை:
(அ) உடல்பருமன்

Question 5.
கார்போஹைட்ரேட்டுகள் எதில் அதிகம் காணப்படுகின்றன?
(அ) நெய்
(ஆ) பழங்க ள்
(இ) அரிசி
(ஈ) எண்ணெய்

விடை:
(இ) அரிசி

II. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

Question 1.
மாலைக்கண் நோய் ___________ ஏ சத்துக் குறைவினால் ஏற்படுகிறது.

விடை:
வைட்டமின்

Question 2.
மராஸ்மஸ் என்பது ____________ குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

விடை:
புரோட்டீன்

Question 3.
உணவில் ஏற்படும் கெட்ட வாசனைக்குக் காரணம் ___________.

விடை:
உணவு கெட்டுப்போதல்

Question 4.
காற்றில் காணப்படும் ஈரப்பதம் உணவு கெட்டுப்போவதற்கான ஓர் ___________ காரணி ஆகும்.

விடை:
உயிரற்ற

Question 5.
தரம் குறைந்த வாயுக்குழாய்களை உபயோகிப்பது __________ கசிய முக்கியக் காரணம் ஆகும்.

விடை:
வாயு

III. பொருத்துக.

1. புரதக்குறைபாடு – வைட்டமின் டி
2. ரிக்கட்ஸ் – உடல் செயல்பாடு
3. உடல் பருமன் – தீப்பிடிக்கும் பொருள்கள்
4. மண்ணெண்ணெய் — பழங்கள்
5. உறைதல் – குவாஷியோர்கர்

விடை:
1. புரதக்குறைபாடு – குவாஷியோர்கர்
2. ரிக்கட்ஸ் – வைட்டமின் டி
3. உடல் பருமன் – உடல் செயல்பாடு
4. மண்ணெண்ணெய் – தீப்பிடிக்கும் பொருள்கள்
5. உறைதல் – பழங்கள்

IV. சரியா அல்லது தவறா எனக் கூறுக.

Question 1.
ஊறுகாய் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க வினிகர் அதனுடன் சேர்க்கப்படுகிறது.

விடை:
சரி

Question 2.
கதிர்வீச்சு பதனம் உணவுப் பொருள்களின் சுவையைப் பாதிக்கும்.

விடை:
தவறு

Question 3.
வாயுக்கசிவு ஏற்பட்டாலும் நாம் மின் சாதனங்களை உபயோகிக்கலாம்.

விடை:
தவறு

Question 4.
அயோடின் குறைவினால் பெரிபெரி நோய் தோன்றுகிறது.
விடை:
தவறு

Question 5.
வளரும் குழந்தைகளின் உணவில் புரதம் அதிக அளவு தேவை.

விடை:
சரி

V. சுருக்கமாக விடையளி.

Question 1.
குறைபாட்டு நோய்கள் என்றால் என்ன?

விடை:
ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் நம் உணவில் குறைவுபடுவதால் பல வித நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இந்நோய்கள் குறைபாட்டு நோய்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

Question 2.
சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?

விடை:
நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவு திட்ட உணவு எனப்படுகிறது. நமது உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் தேவையான அனைத்து வித ஊட்டச்சத்துக்களையும் திட்ட உணவு சரியன விகிதத்தில் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த திட்ட உணவே சரிவிகித உணவு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

Question 3.
உடல் பருமனை நாம் எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

விடை:

1. துரித உணவு, பொரித்த உணவு வகைகள் மற்றும் அதிகக் கொழுப்புடைய இறைச்சி ஆகியவற்றை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், முழுதானியங்கள் மற்றும் உலர் பருப்புகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. முறையான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. எப்பொழுதும் கணினி அல்லது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது.
5. போதுமான அளவு தூக்கம் அவசியம்.

Question 4.
சிறிதான தீக்காயத்திற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்?

விடை:
சிறிதான நெருப்புக் காயங்கள் ஏற்பட்டால் காயம் பட்ட பகுதியை குளிர்ந்த நீர் வரக்கூடிய குழாயின் கீழ் வைக்க வேண்டும் .

முறையான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

Question 5.
கெட்டுப் போன உணவு – வரையறு.

விடை:
உணவுகளின் மணம் மற்றும் சுவை போன்ற இயற்கையான . நிலைகளில் மாற்றம் ஏற்படும்போது சுவை கெட்டுப்போன உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

Question 6.
உணவுப் பாதுகாப்பின் நோக்கம் என்ன?

விடை:
கீழ்க்காணும் காரணங்களுக்காக உணவு பாதுகாப்பு அவசியமாகும்.

1. உணவின் நிறம், சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மாறாமல் இருக்க.
2. உணவுப் பொருள்கள் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்க.
3. பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சை போன்ற நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியினைத் தடுக்க.
4. உணவுப் பொருள்கள் வீணாவதைத் தடுக்க.
5. உணவைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் நாம் நமது .. உடல்நலத்தைக் பேணுவதோடு, உணவின்றித் தவிக்கும் மக்களுக்கு உணவளிக்கவும் முடிகிறது.

VI. விரிவாக விடையளி.

Question 1.
உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகள் பற்றி எழுதுக.

விடை:
உலர வைத்தல் : இது உணவுப் பொருள்களை சூரிய ஒளியில் உலர வைப்பதன்மூலம், அவற்றிலுள்ள நீரை முற்றிலுமாக நீக்கும் முறையாகும். எ.கா. தானியங்கள்.

உப்பிடல் : உணவுப் பொருள்களுடன் உப்பு சேர்க்கப்படும்போது, அவற்றிலுள்ள நீர் அகற்றப்படுகிறது. எ.கா. மீன், ஊறுகாய்.

சர்க்கரை சேர்த்தல்: சர்க்கரையை உணவுப் பொருள்களுடன் சேர்க்கும் போது, அது அவற்றிலுள்ள நீரில் கரைந்து அவை கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கிறது. எ.கா. பழக்கூழ், பழரசம்.

உறைதல்: இம்முறையின் மூலம் உணவுப் பொருள்களின்மீது நடைபெறும் நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சி மற்றும் நொதிகளின் செயல்பாடு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம். எ.கா. பழங்கள், காய்கறிகள்.

கொதிக்க வைத்தல்: உணவுப் பொருள்களில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் கொதிக்க வைத்தல் மூலம் அழிக்கப்படுகின்றன. எ.கா. பால், தண்ணீ ர்

டப்பா மற்றும் புட்டிகளில் அடைத்தல்: இந்த முறையில் காற்றுப்புகாத டப்பா மற்றும் புட்டிகளில் உணவுப் பொருள்கள் அடைத்து வைக்கப்பட்டு, நுண்கிருமிகள் அவற்றைப் பாதிக்காவண்ணம் அவை காக்கப்படுகின்றன. எ.கா. பால்பொடி (Milk powder)

பாதுகாக்கும் வேதிப்பொருள்களைச் சேர்த்தல்: உணவுப் பொருள்களில் ஏற்படும் நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்காக சில வேதிப் பொருள்கள் அவற்றுடன் சேர்க்கப்படுகின்றன.

உதாரணமாக, சோடியம் பென்ஸோயெட் பழங்களோடும், சல்பர் டை ஆக்ஸைடு காய்ந்த பழங்களோடும், வினிகர் ஊறுகாயோடும் சேர்க்கப்படுகின்றது.

Question 2.
பல்வேறு உணவு வகைகளை விளக்குக.

விடை:
கீழே உள்ள அட்டவணையில் ஒருசில முக்கிய உணவுப் ,
பொருள்களின் பெயர்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

முக்கிய ஊட்டச்சத்து	மூலங்கள் / கிடைக்கும் உணவு
கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (மாவுச்சத்து)	தேன், கரும்பு, பழங்கள், முழு தானியங்கள், காய்கறிகள், அரிசி

முக்கிய ஊட்டச்சத்து	மூலங்கள் / கிடைக்கும் உணவு
புரதம்	வெடிகனி (லெக்யூம்ஸ்) பருப்பு வகைகள், காய்ந்த பருப்பு, சோயாபீன்ஸ், பச்சை இலைக்காய்கறிகள், மீன், முட்டை, பால்
கொழுப்பு	முட்டையின் மஞ்சள் கரு, நிறைவுற்ற எண்ணெய், இறைச்சி

Question 3.
சமையலறை பாதுகாப்பு பற்றி எழுதுக.

விடை:
சமையல் எரிவாயு எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடியது. இது கசிய ஆரம்பித்தால் ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, வாயு உருளைகளைக் கையாளும் போது நாம் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வாயு உருளையைக் கையாளும் போது நாம்

செய்யவேண்டிய மற்றும் செய்யக்கூடாத செயல்கள் கீழே உள்ள அட்டவணையில் – கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

செய்ய வேண்டியவை	செய்யக் கூடாதவை
வாயு உருளையை சமதளமான தரையில், காற்றோட்டமான இடத்தில் செங்குத்தாக வைக்க வேண்டும்.	உருளையை படுக்கை நிலையிலோ அல்லது தலை கீழாகவோ வைக்கக் கூடாது.

செய்ய வேண்டியவை	செய்யக் கூடாதவை
அடுப்பைப் பற்ற வைக்கும் முன் தீக்குச்சி அல்லது பற்ற வைப்பானை (lighter) தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.	தீக்குச்சி அல்லது பற்ற வைப்பானை பற்ற வைக்கும்முன் அடுப்பின் குமிழைத் திருகக் கூடாது. இது எரிவாயுக் கசிவிற்கு வழி வகுக்கும்.
வாயுக் கசிவு ஏற்பட்ட உடனடியாக ஜன்னல் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும்.	மின் சாதனங்களை சமையலறையில் வைத்து உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஒரு வேளை வாயுக் கசிவு ஏற்பட்டால் அது தீ விபத்திற்கு வழி வகுக்கும்.
எப்பொழுதும் தரமான வாயு அடுப்பு, கட்டுப்படுத்தும் சாதனம் (Regulator), மற்றும் வாயுக்குழாய்களை உபயோகிக்க வேண் டும்.	தரமற்ற வாயு அடுப்பு, கட்டுப்படுத்தும் சாதனம் மற்றும் வாயுக்குழாய்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. இது வாயுக் கசிவிற்கு வழி வகுக்கும்.

மின் சாதனங்கள்
மின் சாதனங்களை ஈரமான கைகளால் தொடக்கூடாது. ஏனெனில் இது சில வேளைகளில் மின் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

நெருப்பு

- எளிதில் தீப்பற்ற க்கூடிய பொருள்களான மண்ணெண்ணெய் போன்றவற்றை எரியும் அடுப்பின் அருகில் வைக்கக் கூடாது.

- ஒருவேளை ஒருவர் மீது தீப்பற்றிக்கொண்டால் அவர் மேல் கம்பளி அல்லது தடிமனான தரைவிரிப்பால் மூடவேண்டும்.
- மண்ணெண்ணெய் அல்லது பிற எண்ணெய் மூலம் தீப்பிடித்தால் தீயை அணைக்க மணலைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- திடப் பொருள்களான மரம் போன்றவை தீப்பிடித்தால், தீயை அணைக்க நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மின் சாதனங்கள் தீப்பிடித்தால் அனைத்து மின் – சாதனங்களின் இணைப்பையும் அகற்றி, மின் இணைப்பையும் துண்டிக்க வேண்டும். – சரியான தீ அணைப்பானைப் பயன்படுத்தி தீயை அணைக்க – வேண்டும்.

InText Questions and Answers

பக்கம் 60 செயல்பாடு 1

கீழ்க்காணும் உணவுப் பொருள்களை கெட்டுப்போகக் கூடியவை மற்றும் கெட்டுப்போகாதவை என வகைப்படுத்தவும்.

உப்பு, சர்க்கரை, ஆப்பிள், சோளம், ஆரஞ்சு, கோதுமை, பருப்பு வகைகள், தக்காளி, பப்பாளி, அரிசி, வெள்ளரிக்காய்.

விடை:

கெட்டுப் போகக் கூடியவை	கெட்டுப் போகாதவை
ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, தக்காளி, பப்பாளி, வெள்ளரிக்காய்	உப்பு, சர்க்கரை, அரிசி, சோளம், பருப்பு வகைகள் கோதுமை