

1. Balanced diet is-
संतुलित आहार है-

- a. contains all nutrients in proper amounts / सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होते हैं
- b. is proteinaceous diet / प्रोटीनयुक्त आहार है
- c. contains vitamins and minerals / विटामिन और खनिज होते हैं
- d. contains large quantity of water / बड़ी मात्रा में पानी होता है

2. Nutrient is -
पोषक तत्व है -

- a. a component of excretory system / उत्सर्जन प्रणाली का एक घटक
- b. a substance used in an organism's metabolism / एक जीव के चयापचय में प्रयुक्त पदार्थ
- c. an essential component of digestive system / पाचन तंत्र का एक आवश्यक घटक
- d. a microelement of food / भोजन का सूक्ष्म तत्व

3. The processes by which animal takes in and assimilate the components for proper growth and maintenance is called -

वह प्रक्रिया जिसके द्वारा पशु उचित वृद्धि और रखरखाव के लिए घटकों को ग्रहण करता है और आत्मसात करता है, कहलाती है -

- a. Digestion / पाचन
- b. Assimilation / मिलाना
- c. Respiration / श्वसन
- d. Nutrition / पोषण

4. Which among the following is not a nutrient?
निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व नहीं है?

- a. Water / पानी
- b. Mineral / खनिज
- c. Vitamins / विटामिन
- d. Milk / दूध

5. The percentage of total calories obtained from carbohydrates should be between -
कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त कुल कैलोरी का प्रतिशत किसके बीच होना चाहिए -

- a. 5-10%
- b. 15-30%
- c. 35-50%

d. 50-65%

6. Which of the following is a rich source of energy?

निम्नलिखित में से कौन ऊर्जा का समृद्ध स्रोत है?

a. Protein / प्रोटीन

b. Lipid / लिपिड

c. Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट

d. Vitamin / विटामिन

7. Besides carbohydrates, a major source of energy in our food is constituted by-

कार्बोहाइड्रेट के अलावा, हमारे भोजन में ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत किसके द्वारा गठित किया जाता है-

a. Proteins / प्रोटीन

b. Fats / वसा

c. Minerals / खनिज पदार्थ

d. Vitamins / विटामिन

8. Which one of the following is considered as the easily digestible source of protein?

निम्नलिखित में से किसे प्रोटीन का आसानी से पचने योग्य स्रोत माना जाता है?

a. Egg albumin / अंडा एल्बुमिन

b. Soybean / सोयाबीन

c. Fish flesh / मछली का मांस

d. Red meat / लाल मांस

9. Among the given nutrients, milk is a poor source of-

दिए गए पोषक तत्वों में दूध किसका खराब स्रोत है-

a. Calcium / कैल्शियम

b. Protein / प्रोटीन

c. Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट

d. Vitamin-C / विटामिन सी

10. Which one of the following is a vitamin?

निम्नलिखित में से कौन एक विटामिन है?

a. Citric acid / साइट्रिक एसिड

b. Folic acid / फोलिक एसिड

- c. Glutamic acid / ग्लूटामिक अम्ल
- d. Linoleic acid / लिनोलिक एसिड

11. Cereals are a rich source of -
अनाज किसका समृद्ध स्रोत है -

- a. Starch / स्टार्च
- b. Glucose / शर्करा
- c. Fructose / फ्रुक्टोज
- d. Maltose / माल्टोस

12. Which of the following vitamins are synthesised in sunlight?
निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन सूर्य के प्रकाश में संश्लेषित होता है?

- a. Tocopherol / टोकोफेरोल
- b. Calciferol / कैल्सीफेरोल
- c. Riboflavin / राइबोफ्लेविन
- d. Niacin / नियासिन

13. Which of the following vitamins are water soluble?
निम्नलिखित में से कौन से विटामिन पानी में घुलनशील हैं?

- a. Vitamin C / विटामिन सी
- b. Vitamin-D / विटामिन डी
- c. Vitamin-A / विटामिन ए
- d. Vitamin-E / विटामिन-ई

14. Loss of water from the human body is called-
मानव शरीर से पानी की हानि कहलाती है-

- a. Hydration / हाइड्रेशन
- b. Dehydration / निर्जलीकरण
- c. Evaporation / भाप
- d. Transpiration / स्वेद

15. Which one of the following is not a good source of nutrient calcium?
निम्नलिखित में से कौन-सा पोषक तत्व कैल्शियम का अच्छा स्रोत नहीं है?

- a. Rice / चावल

b. Ragi / रागी

c. Skimmed milk / स्किम्ड मिल्क

d. Egg / अंडा

16. Vegetables are easily perishable because of their high content of-

सब्जियां आसानी से खराब होने वाली होती हैं, क्योंकि उनमें किसकी मात्रा अधिक होती है-

a. Sugars / शर्करा

b. Water / पानी

c. Vitamins / विटामिन

d. Enzymes / एंजाइमों

17. Anaemia occurs due to the deficiency of-

एनीमिया किसकी कमी से होता है-

a. Riboflavin / राइबोफ्लेविन

b. thiamine

c. folic acid / फोलिक एसिड

d. Niacin / नियासिन

18. The limb bones of children become bent if there is deficiency of vitamin -

विटामिन की कमी होने पर बच्चों के अंगों की हड्डियाँ मुड़ जाती हैं -

a. A

b. B₁

c. D

d. E

19. A vitamin requires cobalt for its activity. The vitamin is -

एक विटामिन को अपनी गतिविधि के लिए कोबाल्ट की आवश्यकता होती है। विटामिन है-

a. B₁₂

b. D

c. B₂

d. A

20. The vitamin most readily destroyed by heat is-

गर्मी से सबसे आसानी से नष्ट होने वाला विटामिन है-

a. Riboflavin / राइबोफ्लेविन

b. Ascorbic acid / एस्कॉर्बिक अम्ल

c. Tocopherol / टोकोफेरॉल

d. thiamine

21. Vitamin-C is also known as -

विटामिन-सी के रूप में भी जाना जाता है -

a. Amino acid / एमिनो एसिड

b. Ascorbic acid / एस्कॉर्बिक अम्ल

c. Acetic acid / सिरका अम्ल

d. thiamine/थायमिन

22. The vitamin that helps to prevent infections in the human body is-
मानव शरीर में संक्रमण को रोकने में मदद करने वाला विटामिन है-

a. Vitamin A / विटामिन ए

b. Vitamin-B / विटामिन-बी

c. Vitamin-C / विटामिन सी

d. Vitamin-D / विटामिन डी

23. The deficiency of vitamin-B causes-

विटामिन-बी की कमी के कारण-

a. Scurvy / स्कर्वी

b. Dermatitis / जिल्द की सूजन

c. beri-beri / बेरी-बेरी

d. Phyloderma / फाइलोडर्मा

24. Vitamin-E is particularly important for-

विटामिन-ई किसके लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है-

a. development of teeth / दांतों का विकास

b. carbohydrate metabolism / कार्बोहाइड्रेट चयापचय

c. normal activity of sex organs / यौन अंगों की सामान्य गतिविधि

d. general health of epithelial tissues / उपकला ऊतकों का सामान्य स्वास्थ्य

25. Iodine solution is used to test the presence of -

लॉडीन विलयन का प्रयोग किसकी उपस्थिति का परीक्षण करने के लिए किया जाता है -

a. Sugar / चीनी

b. Proteins / प्रोटीन

c. Starch / स्टार्च

d. Fats / वसा

26. Teeth and bones acquire strength and rigidity from -

दांत और हड्डियाँ किससे शक्ति और कठोरता प्राप्त करते हैं -

a. Fluorine / एक अधातु तत्व

b. Chlorine / क्लोरीन

c. Sodium / सोडियम

d. Calcium / कैल्शियम

27. Which of the following is the sweetest sugar?

निम्नलिखित में से कौन सी सबसे मीठी चीनी है?

a. Sucrose / सुक्रोज

b. Glucose / शर्करा

c. Fructose / फ्रुक्टोज

d. Maltose / माल्टोस

28. Milk is unique in its nutritive value. However, it is a poor source of-

दूध अपने पोषक गुणों में अद्वितीय है। हालाँकि, यह इसका एक खराब स्रोत है-

a. Calcium / कैल्शियम

b. Iron / लोहा

c. Copper / तांबा

d. Sodium / सोडियम

29. Choose the correct option –

सही विकल्प चुनें -

a. Milk - Fibre and minerals / दूध - फाइबर और खनिज

b. Egg yolk - Protein and fat / अंडे की जर्दी - प्रोटीन और वसा

c. Fleshy foods - Calcium and protein / मांसाहारी भोजन - कैल्शियम और प्रोटीन

d. Fish - Starch and vitamin / मछली - स्टार्च और विटामिन

30. Too much consumption of tea or coffee can result in deficiency of -

चाय या कॉफी के अधिक सेवन से किसकी कमी हो सकती है -

a. vitamin B₁₂ / विटामिन बी₁₂

b. Calcium / कैल्शियम

- c. vitamin-C / विटामिन सी
- d. Albumin / एल्बुमिन

31. Yeast is an important source of-
खमीर एक महत्वपूर्ण स्रोत है-

- a. Invertase / इन्वर्टेज
- b. vitamin-C / विटामिन सी
- c. Protein / प्रोटीन
- d. Albumin / एल्बुमिन

32. Which one of the following is the ideal food for newborn babies?
नवजात शिशुओं के लिए निम्नलिखित में से कौन सा आदर्श भोजन है?

- a. Water / पानी
- b. Sugar / चीनी
- c. Honey / शहद
- d. Milk / दूध

33. In honey, which one among the following sugars predominates?
शहद में निम्नलिखित में से किस शर्करा की प्रधानता होती है?

- a. Sucrose / सुक्रोज
- b. Fructose / फ्रुक्टोज
- c. Galactose / गैलेक्टोज
- d. Maltose / माल्टोस

34. Which of the following is not a heterotrophic mode of nutrition?
निम्नलिखित में से कौन पोषण की विषमपोषी विधि नहीं है?

- a. Holozoic / होलोज़ोइक
- b. Parasitic / परजीवी
- c. Saprophytic / मृतोपजीवी
- d. Photosynthetic / संश्लेषक

35. The autotrophic mode of nutrition requires-
पोषण की स्वपोषी विधि के लिए आवश्यक है-

- a. CO₂ and H₂O
- b. Chlorophyll / क्लोरोफिल

c. Sunlight / सूरज की रोशनी

d. All of these / इन सब

36. The process of intake of macromolecules and breaking them into simpler forms by digestive enzymes is -

पाचक एंजाइमों द्वारा मैक्रोमोलेक्यूल्स के सेवन और उन्हें सरल रूपों में तोड़ने की प्रक्रिया है -

a. Parasitic / परजीवी

b. Saprophytic / मृतोपजीवी

c. Holozoic / होलोजोइक

d. Autotrophic / स्वपोषी

37. Which one of the following is not a function of liver?

निम्नलिखित में से कौन-सा एक यकृत का कार्य नहीं है?

a. Conversion of glucose into glycogen / ग्लूकोज का ग्लाइकोजन में रूपांतरण

b. Production of urea / यूरिया का उत्पादन

c. Destruction of dead and worn-out red blood cells / मृत और खराब हो चुकी लाल रक्त कोशिकाओं का विनाश

d. Absorption of food and excess water from the undigested food. / अपचित भोजन से भोजन और अतिरिक्त पानी का अवशोषण

38. Which of the following statement is wrong?

निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है?

a. Fungi and bacteria are saprophytic / कवक और जीवाणु मृतोपजीवी होते हैं

b. Saprotrophs feed over host / सैप्रोट्रोफ़्स मेजबान पर फ़ीड करते हैं

c. Parasites include worms of annelids, Platyhelminthes, Nematoda, etc / परजीवियों में एनेलिड्स, प्लैटिहेल्मिन्थेस, नेमाटोडा आदि के कीड़े शामिल हैं

d. Plants and blue-green algae are autotrophs / पौधे और नीले-हरे शैवाल स्वपोषी हैं

39. In which of the following groups of organisms, food material is broken down outside the body and absorbed?

जीवों के निम्नलिखित में से किस समूह में, खाद्य सामग्री शरीर के बाहर टूट जाती है और अवशोषित हो जाती है?

a. Mushroom, green plants and Amoeba / मशरूम, हरे पौधे और अमीबा

b. Yeast, mushroom and bread mould / खमीर, मशरूम और ब्रेड मोल्ड

c. Paramecium, Amoeba and Cuscuta

d. Cuscuta, lice and tapworm / कुस्कटा, जूँ और टैपवार्म

40. Saprophytes are the organisms which depend for food on सैप्रोफाइट्स वे जीव हैं जो भोजन के लिए पर निर्भर करते हैं

a. living plants / जीवित पौधे

b. living animals / जीवित जानवर

c. dead and decaying material / मृत और क्षयकारी मीटरियल

d. inorganic chemical compounds / अकार्बनिक रासायनिक यौगिक

Questions Asked In Exam

1. What is the common name of E300?/E300 का सामान्य नाम क्या है?

(a) Vitamin B

(b) Vitamin C

(c) Vitamin B

(d) Vitamin A

RRB NTPC 27.02.2021 (Shift-II) Stage Ist

- E300 is the common name for vitamin C. Its chemical name is ascorbic acid.
- Ascorbic acid is commonly found in citrus fruit such as oranges, tomatoes, brussels sprouts, cauliflower, broccoli etc. Deficiency of vitamin C causes scurvy disease.
- E300 विटामिन सी का सामान्य नाम है। इसका रासायनिक नाम एस्कॉर्बिक एसिड है।
- एस्कॉर्बिक एसिड आमतौर पर खट्टे फलों जैसे संतरे, टमाटर, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, फूलगोभी, ब्रोकोली आदि में पाया जाता है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग होता है।

2. If a person is suffering from rickets, the person has deficiency of/यदि कोई

व्यक्ति सूखा रोग से पीड़ित है, तो उस व्यक्ति में की कमी है।

(a) Vitamin K

(b) Vitamin D

(c) Vitamin A

(d) Vitamin B

RRB NTPC 07.04.2016 (Shift-III) Stage Ist

- Deficiency of vitamin D causes rickets.
- Rickets is a disease of bones that usually occurs in children.
- It causes softening and weakening of bone and curved legs.
- Lack of vitamin D results in reduced absorption of calcium and phosphorus.

- **Difficulty maintaining proper calcium and phosphorus levels in bones can cause rickets.**
- विटामिन डी की कमी से रिकेट्स रोग होता है।
- रिकेट्स हड्डियों का एक रोग है जो आमतौर पर बच्चों में होता है।
- इससे हड्डी और मुड़े हुए पैर नरम और कमजोर हो जाते हैं।
- विटामिन डी की कमी से कैल्शियम और फास्फोरस का अवशोषण कम हो जाता है।
- हड्डियों में कैल्शियम और फास्फोरस के उचित स्तर को बनाए रखने में कठिनाई रिकेट्स का कारण बन सकती है।

3. Which vitamin promotes the absorption of calcium in the body?/कौन सा विटामिन शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ावा देता है?

- (a) A
- (b) D**
- (c) B
- (d) B₆

RRB JE 31.05.2019 (Shift-II)

- **Vitamin D promotes intestinal calcium absorption and maintains adequate serum calcium and phosphate concentrations to enable normal bone mineralization and prevent hypocalcemic tetany.**
- हड्डी के सामान्य खनिज को सक्षम बनाने और हाइपोकैल्सीमिक टेटनी को रोकने के लिए विटामिन D पेट में कैल्शियम अवशोषण को बढ़ावा देता है और पर्याप्त सीरम कैल्शियम और फॉस्फेट सांद्रता को बनाए रखता है।

4. Cod liver oil obtained from fish, is a rich source of which vitamin?/मछली से प्राप्त कॉड लिवर तेल किस विटामिन का समृद्ध स्रोत है?

- (a) Vitamin C
- (b) Vitamin B12
- (c) Vitamin D**
- (d) Vitamin B1

RRB J.E. (14.12.2014, Yellow paper)

- **Cod liver oil obtained from fish, is a rich source of Vitamin-D.**
- **Fish oil contains omega-3 fatty acids (EPA and DHA).**
- मछली से प्राप्त कॉड लिवर तेल, विटामिन-डी का एक समृद्ध स्रोत है।

- मछली के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड (ईपीए और डीएचए) होता है।

5. Which vitamin activates proteins and calcium essential for blood clotting?/कौन सा विटामिन रक्त के थक्के जमने के लिए आवश्यक प्रोटीन और कैल्शियम को सक्रिय करता है?

- (a) Vitamin B1
- (b) **Vitamin K**
- (c) Vitamin D
- (d) Vitamin C

RRB NTPC 11.01.12021 (Shift-II) Stage Ist

- Deficiency of vitamin K leads to a decrease in blood clotting. Its deficiency also weakens the bones.
- Vitamin K activates the protein and calcium required for blood clotting.
- विटामिन K की कमी से रक्त का थक्का जमने में कमी आती है। इसकी कमी से हड्डियां भी कमजोर हो जाती हैं।
- विटामिन K रक्त के थक्के जमने के लिए आवश्यक प्रोटीन और कैल्शियम को सक्रिय करता है।

6. Identify the water-soluble vitamin from the following./निम्नलिखित में से जल में घुलनशील विटामिन को पहचानें।

- (a) Vitamin D
- (b) Vitamin E
- (c) **Vitamin B1**
- (d) Vitamin A

RRB NTPC 07.04.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Vitamins were discovered by Funk in 1911 AD.
- It is a kind of organic compound.
- No calories are obtained from them, but they are very necessary for the regulation of chemical reactions in metabolism in the body.
- It is also called protective substance.
- On the basis of solubility, vitamins are of two types –
 - Water soluble vitamins -B, C
 - Fat soluble vitamins -A, D, E, K
- विटामिन की खोज 1911 ई. में फंक ने की थी।
- यह एक प्रकार का कार्बनिक यौगिक है।
- इनसे कोई कैलोरी प्राप्त नहीं होती, लेकिन ये शरीर में चयापचय में रासायनिक प्रतिक्रियाओं के नियमन के लिए बहुत आवश्यक हैं।
- इसे सुरक्षात्मक पदार्थ भी कहा जाता है।

- घुलनशीलता के आधार पर विटामिन दो प्रकार के होते हैं -
 - पानी में घुलनशील विटामिन -बी, सी
 - वसा में घुलनशील विटामिन -ए, डी, ई, के

7. Deficiency of which of the following causes colour blindness and poor vision?/निम्नलिखित में से किसकी कमी से रंग अंधापन और खराब दृष्टि होती है?

- (a) Calcium
- (b) Vitamin A**
- (c) Vitamin K
- (d) Vitamin C

RRB NTPC 02.02.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Deficiency of Vitamin A causes colour blindness and poor vision.
- Vitamin A (retinol, retinoic acid) is a nutrient important to vision, growth, cell division, reproduction and immunity. Vitamin A also has antioxidant properties.
 - विटामिन ए की कमी से रंग अंधापन और खराब दृष्टि होती है।
 - विटामिन ए (रेटिनोल, रेटिनोइक एसिड) दृष्टि, विकास, कोशिका विभाजन, प्रजनन और प्रतिरक्षा के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। विटामिन ए में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं।

8. Which of the following is the highest source of zinc?/निम्नलिखित में से कौन जिंक का उच्चतम स्रोत है?

- (a) Legumes/फलियाँ**
- (b) Brinjal/बैंगन
- (c) Radish/मूली
- (d) Milk/दूध

RRB NTPC 07.04.2016 (Shift-I) Stage Ist

- Zinc is an essential mineral that plays an important role in more than 100 enzymic reactions in the body.
- The highest source of zinc are legumes.
- जिंक एक आवश्यक खनिज है जो शरीर में 100 से अधिक एंजाइमिक प्रतिक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- जिंक का सबसे बड़ा स्रोत फलियाँ हैं।

9. Assertion (A) and Reason (R) are given below./दावा (ए) और कारण (आर) नीचे दिए गए हैं।

Assertion (A): Beriberi is a viral infection. /बेरीबेरी एक वायरल संक्रमण है।

Reason (R): Vitamin deficiency causes diseases./विटामिन की कमी से बीमारियाँ होती हैं।

choose the right option-/सही विकल्प चुनें-

- a. A is false but R is true.
- b. A is true but R is false.
- c. Both A and R are false.
- d. Both A and R are true and R is the correct explanation of A.

RRB NTPC 12.04.2016 (Shift-III) Stage Ist

- Beriberi disease is caused by vitamin B1 (thiamine) deficiency, so given assertion is false.
- While the reason is true, because vitamin deficiency causes diseases.
- बेरीबेरी रोग विटामिन बी1 (थियामिन) की कमी के कारण होता है, इसलिए दिया गया दावा गलत है।
- जबकि कारण सत्य है, क्योंकि विटामिन की कमी से रोग होते हैं।

10. Which of the following is a good source of vitamin A?/निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन ए का अच्छा स्रोत है?

- (a) Cabbage/ गोभी
- (b) Carrot/गाजर
- (c) Potato/आलू
- (d) Strawberry/स्ट्रॉबेरी

RRB NTPC-2019

- The chemical name for vitamin A is retinol. Its source is all kinds of green vegetables and fruits such as carrots, papaya etc.
- Due to its deficiency, there is a disease called night blindness and xerophthalmia.
- Vitamin A is also known as anti- infection vitamin as it helps the body to fight with bacterial, parasitic, and viral infections.
- विटामिन ए का रासायनिक नाम रेटिनोल है। इसका स्रोत सभी प्रकार की हरी सब्जियाँ और फल जैसे गाजर, पपीता आदि हैं।
- इसकी कमी से रतौंधी और जेरोफथाल्मिया नामक रोग होता है।
- विटामिन ए को संक्रमण-रोधी विटामिन के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह शरीर को बैक्टीरिया, परजीवी और वायरल संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

11. Which of the following vitamins is rich in yeast?/निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन यीस्ट से भरपूर होता है?

- (a) Vitamin B
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin K
- (d) Vitamin A

RRB NTPC 01.02.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Yeast extract naturally contains vitamin B12 which is not derived from animals.
- It contains all the ingredients that are present in fresh yeast as well as proteins, amino acids, carbohydrates, vitamins and minerals.
- यीस्ट अर्क में प्राकृतिक रूप से विटामिन बी12 होता है जो जानवरों से प्राप्त नहीं होता है।
- इसमें वे सभी तत्व शामिल हैं जो ताजा खमीर में मौजूद होते हैं और साथ ही प्रोटीन, अमीनो एसिड, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज भी होते हैं।

12. Which is the vitamin required for blood coagulation?/ रक्त का थक्का जमने के लिए आवश्यक विटामिन कौन सा है?

- (a) E
- (b) D
- (c) K
- (d) C

RRB SSE (21.12.2014, Set-09, Yellow paper)

- Vitamin K is essential for blood clotting and prevents excessive bleeding.
- This is because vitamin K helps produce proteins needed for blood clotting.
- If a person is deficient in Vitamin K then the time taken for blood to clot increases.
- Severe deficiency of Vitamin K can lead to death due to excessive bleeding in case of cuts or injuries.
- Sources of Vitamin K are green leafy vegetables, spinach, broccoli and cabbage.
- विटामिन K रक्त का थक्का जमने के लिए आवश्यक है और यह अत्यधिक रक्तस्राव को रोकता है।
- ऐसा इसलिए है क्योंकि विटामिन K रक्त के थक्के जमने के लिए आवश्यक प्रोटीन का उत्पादन करने में मदद करता है।
- यदि किसी व्यक्ति में विटामिन K की कमी है तो रक्त का थक्का बनने में लगने वाला समय बढ़ जाता है।
- विटामिन K की गंभीर कमी से कटने या चोट लगने की स्थिति में अत्यधिक खून बहने से मृत्यु हो जाती है।
- विटामिन K के स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, ब्रोकली और पत्तागोभी हैं।

13. Vitamin A is related to:/विटामिन ए किससे संबंधित है?

- (a) Cobalamin/कोबालामिन
- (b) Retinol/रेटिनॉल
- (c) Ascorbic acid/एस्कॉर्बिक एसिड
- (d) Amino acid/अमीनो एसिड

RRB NTPC Stage Ist 22.04.2016 (Shift-I)

14. Night blindness is caused due to deficiency of/रतौंधी किसकी कमी के कारण होती है?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin C
- (d) Vitamin D

RRB JE 01.06.2019 (Shift-I)

- Vitamin A improves the body's immune system.
- Sources of Vitamin A are beef liver, milk, eggs etc.
- Deficiency of Vitamin A causes night blindness.
- विटामिन ए शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाता है।
- विटामिन ए के स्रोत बीफ़ लीवर, दूध, अंडे आदि हैं।
- विटामिन ए की कमी से रतौंधी रोग हो जाता है।

15. Which vitamin deficiency causes scurvy?/किस विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग होता है?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B6
- (c) Vitamin K
- (d) Vitamin C

RRB NTPC 18.04.2016 (Shift-II) Stage I

- Vitamin C deficiency causes scurvy.
- The chemical name of vitamin C is ascorbic acid.
- Good sources of vitamin C are juicy citrus fruits such as Indian gooseberry, orange, grape, tomato, orange, lemon, mint, green coriander, spinach etc.
- विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग होता है।
- विटामिन सी का रासायनिक नाम एस्कॉर्बिक एसिड है।
- विटामिन सी के अच्छे स्रोत रसदार खट्टे फल हैं जैसे आंवला, संतरा, अंगूर, टमाटर, संतरा, नींबू, पुदीना, हरा धनिया, पालक आदि।

16. Which type of sugar is responsible for sweetening in fruits?/ फलों में मिठास के लिए किस प्रकार की चीनी उत्तरदायी है?

- (a) Fructose/फ्रुक्टोज
- (b) Maltose/माल्टोज
- (c) Sucrose/सुक्रोज
- (d) Lactose/लैक्टोज

RRB NTPC 17.01.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Fructose is a natural simple sugar found in fruits, honey, and vegetables. In its pure form, fructose has been used as a sweetener since the mid 1850s. Types of sugar:
- **Fructose:** found in fruits and honey.
- **Galactose:** found in milk and dairy products.
- **Lactose:** found in milk, made from glucose and galactose.
- **Maltose:** found in barley.
- **Sucrose:** made up of glucose and fructose and found in plant.
- फ्रुक्टोज़ एक प्राकृतिक सरल चीनी है जो फलों, शहद और सब्जियों में पाई जाती है। अपने शुद्ध रूप में, फ्रुक्टोज़ का उपयोग 1850 के दशक के मध्य से स्वीटनर के रूप में किया जाता रहा है। चीनी के प्रकार:
- फ्रुक्टोज़: फलों और शहद में पाया जाता है।
- गैलेक्टोज़: दूध और डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।
- लैक्टोज़: दूध में पाया जाता है, ग्लूकोज और गैलेक्टोज़ से बना होता है।
- माल्टोज़: जौ में पाया जाता है।
- सुक्रोज़: ग्लूकोज और फ्रुक्टोज़ से बना होता है और पौधे में पाया जाता है।

17. What is riboflavin?/राइबोफ्लेविन क्या है?

- (a) Antibiotic
- (b) Dye material
- (c) **Vitamin**
- (d) Plant

RRB JE 27.05.2019 (Shift-III)

- **Riboflavin is a vitamin. It is the chemical name of vitamin B2.**
- **It participates in metabolism of carbohydrates and other substances.**
- **Due to its deficiency, the weight of the body decreases.**
- राइबोफ्लेविन एक विटामिन है। यह विटामिन बी2 का रासायनिक नाम है।
- यह कार्बोहाइड्रेट और अन्य पदार्थों के चयापचय में भाग लेता है।
- इसकी कमी से शरीर का वजन कम हो जाता है।

18. Citrus fruits are considered a rich source of:/खट्टे फलों को इसका समृद्ध स्रोत माना जाता है:

- (a) **Vitamin A**
- (b) **Vitamin D**

(c) Vitamin B

(d) Vitamin C

RRB JE 27.05.2019 (Shift-I)

- Many nutrients are found in citrus fruits.
- These are especially considered to be a good source of Vitamin C.
- Apart from Vitamin C, they are also rich in dietary fibre, potassium, folate, calcium, copper etc.
- Besides, flavonoids, alkaloids, phenol acids and essential oils are also found in them.
- खट्टे फल में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- ये खासकर विटामिन-सी के अच्छे स्रोत माने जाते हैं।
- विटामिन-सी के अलावा, ये डाइट्री फाइबर, पोटेशियम, फोलेट, कैल्शियम, कॉपर आदि से भी समृद्ध होते हैं।
- साथ ही, इनमें फ्लावोनोइड, एल्कलॉइड, फिनोल एसिड और एसेंशियल ऑयल भी पाए जाते हैं ।

19. Which deficiency causes anemia?/किस कमी से एनीमिया होता है?

(a) Folic acid /फोलिक एसिड

(b) Vitamin B12/विटामिन बी 12

(c) Iron/लोहा

(d) All of the above/उपरोक्त सभी

RRB J.E. 2014 (14.12.2014 Set-2, Red Paper)

- Anemia is due to deficiency of Vitamin B9 (Folic acid), Vitamin B12 and iron.
- Folic Acid - Macrocytic Anemia Vitamin B12 - Pernicious Anemia Iron (Fe) - Anemia
- एनीमिया विटामिन बी9 (फोलिक एसिड), विटामिन बी12 और आयरन की कमी के कारण होता है।
- फोलिक एसिड - मैक्रोसाइटिक एनीमिया विटामिन बी 12 - पर्निशियस एनीमिया आयरन (Fe) - एनीमिया

20. Which of the following vitamins is not a fat soluble?/निम्नलिखित में से कौन सा

विटामिन वसा में घुलनशील नहीं है?

(a) Vitamin-K

(b) Vitamin-A

(c) Vitamin-D

(d) Vitamin-C

RRB JE 31.05.2019 (Shift-I)

- **Vitamins C and B are not soluble in fat, while they are soluble in water.**
- विटामिन सी और बी वसा में घुलनशील नहीं हैं, जबकि वे पानी में घुलनशील हैं।

21. Deficiency of Vitamin C causes:/विटामिन सी की कमी के कारण:

(a) Goiter/गण्डमाला

(b) Scurvy/स्कर्वी

(c) Loss of vision /दृष्टि की हानि

(d) Beriberi/बेरीबेरी

RRB NTPC 04.03.2021 (Shift-II) Stage Ist

Ans. (b) : Scurvy is a condition caused by a severe lack of vitamin C in the diet. Vitamin C is found in citrus fruits and vegetables.		
Vitamin/Mineral	Deficiency diseases/disorder	Symptoms
Vitamin A	Loss of vision	Poor vision, loss of vision in darkness (night), sometimes complete loss of vision
Vitamin B1	Beriberi	Weak muscles and very little energy to work
Vitamin C	Scurvy	Bleeding gums, wounds take longer time to heal
Vitamin D	Rickets	Bones become soft and weak or brittle
Calcium	Bone and tooth decay	Weak bones, tooth decay
Iodine	Goiter	Glands in the neck appear swollen, mental disability in children
Iron	Anaemia	Weakness

22. Which disease is caused by vitamin C deficiency?/विटामिन सी की कमी से कौन सा रोग होता है?

(a) Rickets/रिकेट्स

(b) Beri Beri/बेरी बेरी

(c) Scurvy/स्कर्वी

(d) Night blindness/रतौंधी

RRB J.E. (14.12.2014, Green paper)

- Scurvy is a disease caused by vitamin C deficiency.
- Due to its deficiency, the gums become swollen and the teeth begin to fall.
- The chemical name of vitamin C is ascorbic acid. Vitamin 'C' is found in oranges, lemon, amla and tomatoes etc.
- स्कर्वी विटामिन सी की कमी से होने वाला रोग है।
- इसकी कमी से मसूड़े सूज जाते हैं और दांत गिरने लगते हैं।

- विटामिन सी का रासायनिक नाम एस्कॉर्बिक एसिड है। विटामिन 'सी' संतरे, नींबू, आंवला और टमाटर आदि में पाया जाता है।

23. Banana is a good source of which vitamin?/केला किस विटामिन का अच्छा स्रोत है?

- (a) A
- (b) C
- (c) D
- (d) B**

RRB J.E. (14.12.2014, Green paper)

- Banana has the highest amount of Vitamin B6 (33%).
- Banana is also a good source of vitamin 'C'.
- Along with this, vitamin 'A', iron, phosphorus etc are also found in bananas.
- केले में विटामिन बी6 (33%) की मात्रा सबसे अधिक होती है।
- केला विटामिन 'सी' का भी अच्छा स्रोत है।
- इसके साथ ही केले में विटामिन 'ए', आयरन, फास्फोरस आदि भी पाया जाता है।

24. Name the vitamin which deficiency causes excessive bleeding?/उस विटामिन का नाम बताएं जिसकी कमी से अत्यधिक रक्तस्राव होता है?

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin B
- (c) Vitamin K
- (d) Vitamin C**

RRB ALP & Tec. (17-08-18 Shift-II)

- Vitamins C and B are not soluble in fat, while they are soluble in water.
- The chemical name of vitamin A is 'Retinol'. Its deficiency causes disease called night blindness.
- Vitamin B : Its chemical name is 'Thiamine'. Its deficiency causes disease called beri-beri.
- The chemical name of Vitamin C is 'Ascorbic acid'. Scurvy disease occurs due to its deficiency.
- विटामिन सी और बी वसा में घुलनशील नहीं हैं, जबकि वे पानी में घुलनशील हैं।
- विटामिन ए का रासायनिक नाम 'रेटिनोल' है। इसकी कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है।
- विटामिन बी : इसका रासायनिक नाम 'थियामिन' है। इसकी कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।
- विटामिन सी का रासायनिक नाम 'एस्कॉर्बिक एसिड' है। इसकी कमी से स्कर्वी रोग होता है।

25. Which of the following is the highest source of Vitamin 'A'?/निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन 'ए' का उच्चतम स्रोत है?

- (a) Orange/नारंगी
- (b) Cauliflower/फूलगोभी
- (c) Carrot/गाजर**

(d) Sugarcane/गन्ना

RRB NTPC Stage Ist 30.04.2016 (Shift-II)

26. Which of the following deficiency causes rickets disease?/निम्नलिखित में से किस कमी के कारण रिकेट्स रोग होता है?

- (a) **Vitamin D**
- (b) Vitamin A
- (c) Vitamin B
- (d) Vitamin C

RRB ALP & Tec. (31-08-18 Shift-III)

Ans : (a)

- Vitamin Deficiency diseases
- Vitamin D - Rickets (in children)
- Vitamin A - Night blindness
- Vitamin B - Beriberi
- Vitamin C - Scurvy

27. Which vitamin activates proteins and calcium essential for blood clotting?/कौन सा विटामिन रक्त के थक्के जमने के लिए आवश्यक प्रोटीन और कैल्शियम को सक्रिय करता है?

- (a) **Vitamin K**
- (b) Vitamin B1
- (c) Vitamin D
- (d) Vitamin C

RRB NTPC 06.04.2021 (Shift-I) Stage Ist

Ans. (a) : Vitamin-K is soluble in fats and helps in clotting of blood. The chemical name of vitamin-K is Phylloquinone. Deficiency of vitamin K-

- * prevents clotting of blood
- * causing pain in bones
- * affects digestive system

Vitamins	Scientific Name	Deficiency
Vitamin D	Calciferol	Rickets and osteomalacia
Vitamin C	Ascorbic acid	Scurvy
Vitamin B ₁	Thiamine	Beri-beri

- Only four of the vitamins A, D, E, K are Fat soluble.
- Other 9 Vitamins are water soluble.

28. 28. Which vitamin keeps our eyes and skin healthy?/कौन सा विटामिन हमारी आँखों और त्वचा को स्वस्थ रखता है?

- (a) Vitamin D/विटामिन डी
- (b) Vitamin A/विटामिन ए**
- (c) Vitamin B/विटामिन बी
- (d) Vitamin E/विटामिन ई

RRB NTPC 05.03.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Vitamin-A is also called Retinol. Vitamin-A helps in growing and maintenance of epithelial tissues and prevents drying of skin.
- Vitamin-A is also needed for night vision.
- विटामिन-ए को रेटिनोल भी कहा जाता है। विटामिन-ए उपकला ऊतकों के विकास और रखरखाव में मदद करता है और त्वचा को सूखने से बचाता है।
- रात्रि दृष्टि के लिए भी विटामिन-ए की आवश्यकता होती है।

29. Which of the following diseases is mostly caused by deficiency of vitamin 'C'?

/निम्नलिखित में से कौन सा रोग अधिकतर विटामिन 'सी' की कमी से होता है?

- (a) Scurvy/स्कर्वी**
- (b) Kidney failure/गुर्दे की विफलता
- (c) Arthritis/गठिया
- (d) Respiratory disease/श्वसन रोग

RRB JE 27.05.2019 (Shift-III)

30. Retinol is mainly related to/रेटिनॉल मुख्य रूप से से संबंधित है।

- (a) Vitamin A/विटामिन ए**
- (b) Vitamin B/विटामिन बी
- (c) Vitamin D/विटामिन डी
- (d) Vitamin E/विटामिन ई

RRB NTPC 19.04.2016 (Shift-II) Stage Ist

- Retinol (with a formula: $C_{20}H_{30}O$) is a form of vitamin A that is yellow in colour and typically occurs in tissues in a form of retinyl ester.

- It may also be available commercially as retinyl acetate or palmitate. Retinol can be obtained from food such as fish oils and green vegetables.
- रेटिनॉल (सूत्र के साथ: C₂₀H₃₀O) विटामिन ए का एक रूप है जो पीले रंग का होता है और आमतौर पर ऊतकों में रेटिनिल एस्टर के रूप में होता है।
- यह व्यावसायिक रूप से रेटिनिल एसीटेट या पामिटेट के रूप में भी उपलब्ध हो सकता है। रेटिनॉल मछली के तेल और हरी सब्जियों जैसे भोजन से प्राप्त किया जा सकता है।
- The chemical names and deficiency effects of vitamins are as follows:/विटामिन के रासायनिक नाम और कमी के प्रभाव इस प्रकार हैं:

Sr. No.	- Vitamin	Chemical name	Deficiency
1.	Vitamin-A	Retinol	Night blindness
2.	Vitamin-B1	Thiamine	Beriberi Disease
3.	Vitamin-C	Ascorbic acid	Scurvy Disease
4.	Vitamin-D	Calciferol	Rickets
5.	Vitamin-E	Tocopherol	Impotence
6.	Vitamin-K	Naphthoquinone	Blood clotting

31. Which disease is caused by vitamin A deficiency?/विटामिन ए की कमी से कौन सा रोग होता है?

- (a) Night blindness/रतौंधी
- (b) Beriberi/बेरीबेरी
- (c) Anemia/एनीमिया
- (d) Tuberculosis (TB)/क्षय रोग (टीबी)

RRB NTPC 28.03.2016 (Shift-II) Stage Ist

32. What does Vitamin K deficiency leads to:/विटामिन K की कमी से क्या होता है:

- (a) Problem in blood clotting/रक्त का थक्का जमने की समस्या
- (b) Problem in calcium metabolism/कैल्शियम चयापचय में समस्या
- (c) Problem in digestion/पाचन में समस्या
- (d) All of the options/सभी विकल्प

RRB JE 28.05.2019 (Shift-II)

33. Which of the following vitamins helps in the normal clotting of blood in human beings?/निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन मनुष्य में रक्त के सामान्य थक्के जमने में मदद करता है?

- (a) Vitamin-C
- (b) Vitamin-A
- (c) Vitamin-D
- (d) Vitamin-K**

RRB JE 02.06.2019 (Shift-II)

34. Vitamin B1 is also called as:/विटामिन बी1 को भी कहा जाता है:

- (a) Thiamine/थियामिन**
- (b) Ascorbic acid/एस्कॉर्बिक एसिड
- (c) Biotin/बायोटिन
- (d) Niacin/नियासिन

RRB JE 01.06.2019 (Shift-I)

35. Vitamin C is also called as/विटामिन सी को भी कहा जाता है।

- (a) Acetic acid/एसिटिक एसिड
- (b) Ascorbic acid/एस्कॉर्बिक एसिड**
- (c) Riboflavin/राइबोफ्लेविन
- (d) Folic acid/फोलिक एसिड

RRB JE 27.06.2019 (Shift-I)

- **Vitamin C deficiency causes scurvy.**
- **The chemical name of vitamin C is ascorbic acid.**
- **Juicy citrus fruits such as gooseberry, lemon, orange, spinach etc. are good source of vitamin C.**
- विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग होता है।
- विटामिन सी का रासायनिक नाम एस्कॉर्बिक एसिड है।
- रसदार खट्टे फल जैसे आंवला, नींबू, संतरा, पालक आदि विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं।

36. The main function of vitamin K is in:/विटामिन K का मुख्य कार्य है:

- (a) Immune system/प्रतिरक्षा प्रणाली
(b) **Blood clotting/रक्त का थक्का जमना**
(c) Calcium absorption /कैल्शियम अवशोषण
(d) Skin health/त्वचा का स्वास्थ्य

RRB JE 22.05.2019 (Shift-III)

- In 1934, Danish scientist, Dr. Henrik Dam discovered vitamin K and approved as fat-soluble vitamin.
- It helps in clotting of blood.
- 1934 में, डेनिश वैज्ञानिक, डॉ. हेनरिक डैम ने विटामिन K की खोज की और इसे वसा में घुलनशील विटामिन के रूप में स्वीकृत किया।
- यह खून का थक्का जमने में मदद करता है।

37. Which of the following occurs due to deficiency of vitamin K?/ निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन K की कमी के कारण होता है?

- (a) **Failure of clotting of blood/रक्त का थक्का न जमना**
(b) Blastocyst formation in uterus/गर्भाशय में ब्लास्टोसिस्ट का निर्माण
(c) Non maturation of ovum./डिंब का परिपक्व न होना।
(d) Neuritis/न्यूरिटिस

RRB JE 23.05.2019 (Shift-I)

38. What causes Beriberi?/बेरीबेरी का क्या कारण है?

- (a) Excess of vitamin B1
(b) **Deficiency vitamin B1**
(c) Excess of Vitamin C
(d) Deficiency of Vitamin C

RRB JE 23.05.2019 (Shift-IV)

- Beriberi is caused by vitamin B1 deficiency.
- बेरीबेरी विटामिन बी1 की कमी के कारण होता है।

39. The richest source of Vitamin-D from food is :/भोजन से विटामिन-डी का सबसे समृद्ध स्रोत है:

- (a) Cottonseed oil/बिनौला तेल

(b) Olive oil/जैतून का तेल

(c) Cod liver oil/कॉड लिवर तेल (मछली का तेल)

(d) Sunflower oil/सूरजमुखी तेल

RRB NTPC 30.03.2016 (Shift-I) Stage Ist

- The richest source of vitamin-D from food is cod liver oil(fish oil).
- Fish oil contains omega-3 fatty acids that reduce body inflammation.
- Fish oil is also beneficial in the treatment of cardiovascular diseases, high cholesterol, depression, anxiety, weak immune system, cancer, diabetes, inflammation, arthritis, AIDS, Alzheimer's disease, eye disorders and ulcers.
- भोजन से विटामिन-डी का सबसे समृद्ध स्रोत कॉड लिवर ऑयल (मछली का तेल) है।
- मछली के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है जो शरीर की सूजन को कम करता है।
- मछली का तेल हृदय रोगों, उच्च कोलेस्ट्रॉल, अवसाद, चिंता, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, कैंसर, मधुमेह, सूजन, गठिया, एड्स, अल्जाइमर रोग, नेत्र विकार और अल्सर के उपचार में भी फायदेमंद है।

40. The liver oil of fish is rich in :/मछली का यकृत तेल प्रचुर मात्रा में होता है :

- (a) Vitamin-A
- (b) Both Vitamin-A and Vitamin-D
- (c) Vitamin-E
- (d) Vitamin-D

RRB JE 02.06.2019 (Shift-II)

- The liver oil of fish is rich in both vitamin- A and vitamin - D.
- मछली के लीवर का तेल विटामिन-ए और विटामिन-डी दोनों से भरपूर होता है।

41. Which one of the following is not a rich source of calcium?/निम्नलिखित में से कौन सा कैल्शियम का समृद्ध स्रोत नहीं है?

- (a) Cheese/पनीर
- (b) Collard Greens/कोलार्ड ग्रीन्स
- (c) Fig/अंजीर
- (d) Carrot/गाजर

RRB NTPC 02.04.2016 (Shift-III) Stage Ist

- The amount of calcium in cheese is 721mg (per 100 grams).
- Calcium is found to be 35mg (per 100g) in figs while calcium is present less in carrots.
- Therefore, it is not considered a rich source of calcium.
- पनीर में कैल्शियम की मात्रा 721mg (प्रति 100 ग्राम) होती है।

- अंजीर में 35 मिलीग्राम (प्रति 100 ग्राम) कैल्शियम पाया जाता है जबकि गाजर में कैल्शियम कम होता है।
- इसलिए, इसे कैल्शियम का समृद्ध स्रोत नहीं माना जाता है।

42. Which vitamin among the following is crucial for blood clotting?/निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन रक्त का थक्का जमाने के लिए महत्वपूर्ण है?

- (a) Vitamin B12**
- (b) Vitamin D
- (c) Vitamin A
- (d) Vitamin E

RRB NTPC 03.04.2016 (Shift-I) Stage Ist

- Vitamin B12 is crucial for blood clotting. Vitamin B12 is also known as cyanocobalamin.
- It is a cobalt- containing vitamin important for body health and homeostasis.
- Vitamin B12 is crucial to the normal function of the brain and the nervous system.
- रक्त का थक्का जमाने के लिए विटामिन बी12 महत्वपूर्ण है। विटामिन बी12 को सायनोकोबालामिन के नाम से भी जाना जाता है।
- यह एक कोबाल्ट युक्त विटामिन है जो शरीर के स्वास्थ्य और होमियोस्टैसिस के लिए महत्वपूर्ण है।
- विटामिन बी12 मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के सामान्य कार्य के लिए महत्वपूर्ण है।

43. Which of the following vitamin contains a mineral called cobalt?/निम्नलिखित में से किस विटामिन में कोबाल्ट नामक खनिज होता है?

- (a) Vitamin B3
- (b) Vitamin B2
- (c) Vitamin B12**
- (d) Vitamin B6

RRB JE 27.06.2019 (Shift-I)

44. Cobalamin is present in which vitamin?/कोबालामिन किस विटामिन में पाया जाता है?

- (a) Vitamin B12**
- (b) Vitamin B5
- (c) Vitamin B3
- (d) Vitamin B1

RRB NTPC 15.03.2021 (Shift-I) Stage Ist

- Cobalt forms part of the structure of vitamin B12.
- Vitamin B12 has several important functions including making red blood cells and releasing energy from the food.
- कोबाल्ट विटामिन बी12 की संरचना का हिस्सा है।

- विटामिन बी12 लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने और भोजन से ऊर्जा जारी करने सहित कई महत्वपूर्ण कार्य करता है।

45. Cobalmin is also called as:/कोबाल्मिन को और भी कहा जाता है:

- (a) Vitamin-D
- (b) Vitamin-B12**
- (d) Vitamin-A
- (d) Vitamin-C

RRB JE 26.06.2019 (Shift-I)

- Cobalamin is also called as vitamin B12.
- कोबालामिन को विटामिन बी12 भी कहा जाता है।

46. Niacin is a form of :/नियासिन एक रूप है :

- (a) Vitamin B3**
- (b) Vitamin B4
- (c) Vitamin B1
- (d) Vitamin B2

RRB JE 27.05.2019 (Shift-III)

- Niacin is a form of vitamin B3.
- Its deficiency causes pellagra disease.
- नियासिन विटामिन बी3 का एक रूप है।
- इसकी कमी से पेलाग्रा रोग होता है।

47. Which vitamin is used for treatment of common cold?/सामान्य सर्दी के इलाज के लिए किस विटामिन का उपयोग किया जाता है?

- (a) Vitamin D
- (b) Vitamin A
- (c) Vitamin C**
- (d) Vitamin B

RRB JE 26.05.2019 (Shift-I)

- Vitamin C is used for treatment of common cold.
- विटामिन सी का उपयोग सामान्य सर्दी के इलाज के लिए किया जाता है।

48. Which of the following is the most abundant source of iron?/निम्नलिखित में से कौन सा लौह का सबसे प्रचुर स्रोत है?

(a) Green vegetables/हरी सब्जियाँ

(b) Beans/बीन्स

(c) Eggs/अंडे

(d) Milk/दूध

RRB JE 28.05.2019 (Shift-I)

- Green vegetables are the most abundant source of iron.
- हरी सब्जियाँ आयरन का सबसे प्रचुर स्रोत हैं।

49. Pellagra is caused through deficiency of:/पेलाग्रा किसकी कमी से होता है:

(a) Riboflavin/राइबोफ्लेविन

(b) Ascorbic acid/एस्कॉर्बिक एसिड

(c) Folic acid/फोलिक एसिड

(d) Niacin/नियासिन

RRB JE 28.05.2019 (Shift-I)

- Pellagra is caused by deficiency of niacin.
- पेलाग्रा रोग नियासिन की कमी के कारण होता है।

50. Vitamin K is produced through bacteria naturally found in:/विटामिन K का उत्पादन प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले बैक्टीरिया के माध्यम से होता है:

(a) Pancreas

(b) Kidney

(c) Heart

(d) Intestine

RRB JE 26.06.2019 (Shift-I)

- Vitamin K is produced through bacteria, naturally found in intestine.
- विटामिन K बैक्टीरिया के माध्यम से उत्पन्न होता है, जो स्वाभाविक रूप से आंत में पाया जाता है।

51. Scurvy disease, the symptom of which include bleeding gums, may be prevented by adding to the diet./स्कर्वी रोग, जिसके लक्षण में मसूड़ों से खून आना शामिल है, को आहार में शामिल करके रोका जा सकता है।

(a) Vitamin-A

(b) Cholesterol

(c) Vitamin-C

(d) Protein

RRB JE 28.06.2019 (Shift-III)

52. Megaloblastic anaemia is caused by the deficiency of which vitamin? मेगालोब्लास्टिक एनीमिया किस विटामिन की कमी से होता है

(a) Vitamin B2

(b) Vitamin C

(c) Vitamin B9

(d) Vitamin A

RRB NTPC 15.02.2021 (Shift-I) Stage Ist

53. Identify the protein deficient disease:/प्रोटीन की कमी से होने वाले रोग की पहचान करें:

(a) Scurvy/स्कर्वी

(b) Beri beri/बेरी बेरी

(c) Night blindness/रतौंधी

(d) Kwashiorkor/क्वाशियोरकोर

J.E. 2014 (14.12.2014 Red Paper)

- Deficiency of protein leads to Kwashiorkor Deficiency of vitamin C causes scurvy.
- Source: -All fruits, chillies, etc. but are found most in Indian gooseberries.
- Night blindness occurs due to deficiency of vitamin A.
- Source: - Carrots, Spinach, Papaya etc.
- Deficiency of vitamin B causes a disease called Beri- beri.
- प्रोटीन की कमी से क्वाशिओर्कर रोग होता है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी होता है।
- स्रोत:- सभी फल, मिर्च आदि लेकिन आंवले में सबसे ज्यादा पाया जाता है।
- रतौंधी विटामिन ए की कमी के कारण होती है।
- स्रोत:- गाजर, पालक, पपीता आदि।
- विटामिन बी की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।

54. The disease caused by deficiency of protein in children is called?/बच्चों में प्रोटीन की कमी से होने वाला रोग कहलाता है?

(a) Kwashiorkor/क्वाशियोरकोर

(b) Pellagra/पेलाग्रा

(c) **Beri-beri/बेरी-बेरी**

(d) **Rickets/रिकेट्स**

RRB JE 22.05.2019 (Shift-III)

- **The disease caused by deficiency of protein in children is called Kwashiorkor.**
- बच्चों में प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारी को क्वाशियोरकोर कहा जाता है।

55. Non-clotting of blood occurs because of the deficiency of :/रक्त का थक्का न जमना किसकी कमी के कारण होता है:

- (a) Vitamin D/विटामिन डी
- (b) **Vitamin K/विटामिन के**
- (c) Vitamin A/विटामिन ए
- (d) Vitamin B/विटामिन बी

RRB NTPC 28.01.2021 (Shift-II) Stage Ist

- **Non-clotting of blood occurs because of the deficiency of vitamin K. The main symptoms of vitamin K deficiency is excessive bleeding caused by an inability to form blood clots. It can also make bones weaker and increase a person's chances of breaking them.**
- विटामिन K की कमी के कारण रक्त का थक्का न जमना होता है। विटामिन K की कमी का मुख्य लक्षण रक्त का थक्का न बन पाने के कारण होने वाला अत्यधिक रक्तस्राव है। यह हड्डियों को कमजोर भी बना सकता है और व्यक्ति के उनके टूटने की संभावना भी बढ़ा सकता है।