

6ನೇ ತರಗತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ನೋಟ್ಸ್/ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ 3 ಮನದುಂಬಿದ ಊಟ, ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ

6ನೇ ತರಗತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಾಯ 3 ನೋಟ್ಸ್/ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಮನದುಂಬಿದ ಊಟ, ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ

೧. ಭಿನ್ನವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ:

(i) ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ..... ಕಡಲೆ

(ii) ರಾಜ್ಜಾ, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಅಕ್ಕಿ..... ಅಕ್ಕಿ

೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸೌದೆ ಒಲೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಧುನಿಕ ಅನಿಲ ಒಲೆ ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ . ಈ ಮೊದಲು, ಬಹುತೇಕ ರುಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ದುಂಡಿ (ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು) ಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಲಭ ರುಬ್ಬುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಾವು ಮಿಕ್ಸರ್ ,ವಿದ್ಯುತ್ ಗ್ರೈಂಡರ್

ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಕುಕ್ಕರ್ ಸುಧಾರಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸುಧಾರಿತ ಸಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನದಂತಹ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

೩. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಔಷಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರವಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ಅವನು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

1. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಸರ್?
- 2.ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಸರ್?

೪. ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ, ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳೂ

ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಾಯಕವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಗಳಾದ ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ, ಪಾನಿಪುರಿ, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ಮುಂತಾದವು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯೇ ಹೊರತು ಇವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅದರ ರುಚಿ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ಮೇದೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ. ಬಿಸ್ಕತ್ತು. ನೂಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ನೂಡಲ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

೬. ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ರೇಷ್ಮಾಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಅವಳ

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಸತ್ವ ಪೂರಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವಳ ದೈನಂದಿನ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

(i) ಅವಳು ಯಾವ ನ್ಯೂನತಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ?

ಅವಳು ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

(ii) ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರಬಹುದು?

ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

(iii) ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅವಳು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ (ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು).

ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್,
ಮಾವು, ಹಾಲು

೭. ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

(i) ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ

(ii) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ

(iii) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಮೂರನೇ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿಗೆ ನಾನು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ರಾಜ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೮. ಗೌರವ್ ಅವರ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಿದೆ. ಅವರ ವೈದ್ಯರು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್

ಹಾಕಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಿದರು. ಎರಡನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಸಿರಪ್ ನೀಡಿದರು. ಚಿತ್ರ ೩.೫ನ್ನು ನೋಡಿ ಈ

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(i) ವೈದ್ಯರು ಗೌರವ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಟ್ಟರು?

ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಖನಿಜವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಹೊಸದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

(ii) ಎರಡನೆಯ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಸಿರಪ್‌ನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಿದರು?

ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಜೀವ ಸತ್ವ ಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ .

(iii) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ?

ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕೊಡುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೯. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಸಕ್ಕರೆಯು ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಯೋಡಿನ್

ದ್ರಾವಣವು ಪಿಷ್ಟದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಿನಹ ಸಕ್ಕರೆಯಂತಹ ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ನೀಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦. “ಎಲ್ಲಾ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಾಗಿವೆ ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲ”

ಎಂಬ ರಾಮನ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು

ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ.

ರಾಮನ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಪಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಇತರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಮಾದರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಯೋಡಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಾದರಿಯು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇತರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ) ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೧. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಹನಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಮಿಷ್ಟಿಯ ಕಾಲುಚೀಲಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹನಿ ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಸೀರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದವು. ಸೀರೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಯೋಡಿನ್ ಹನಿಗಳು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಕಾಲುಚೀಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಮಿಷ್ಟಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಸೀರೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಪಿಷ್ಟವು ಅಯೋಡಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಮಿಷ್ಟಿಯ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ

ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಅಯೋಡಿನ್ ಹನಿಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೨. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ದೇಹದ

ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅವು ಗಮನಾರ್ಹ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೩. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದ್ರಾವಣದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇದು ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಿರಿ ?

ಒಂದು ದ್ರಾವಣವು ಅಯೋಡಿನ್ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ಪಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಹೋಳುಗಳಂತಹ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದ್ರಾವಣದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ದ್ರಾವಣವು ಅಯೋಡಿನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪಿಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

