

## **Lifestyle Diseases and Their Prevention (Sample Question Set)**

### **Module 1: Introduction to Lifestyle Diseases**

1. **Which of the following is a lifestyle disease?** A) Influenza B) Tuberculosis C) Diabetes D) Malaria **Answer: C**
2. **What is the major cause of lifestyle diseases?** A) Genetic disorders B) Infections C) Sedentary behavior and unhealthy habits D) Environmental pollution **Answer: C**
3. **Which of the following is not a non-communicable disease?** A) Hypertension B) Cancer C) HIV/AIDS D) Obesity **Answer: C**
4. **Which term best describes diseases caused by poor lifestyle choices?** A) Genetic diseases B) Autoimmune diseases C) Lifestyle diseases D) Acute diseases **Answer: C**
5. **Which factor contributes most to lifestyle diseases?** A) Bacterial infection B) Heredity C) Poor diet and physical inactivity D) Vaccination failure **Answer: C**
6. **Which organ is most affected by hypertension?** A) Lungs B) Liver C) Heart D) Skin **Answer: C**
7. **Obesity is mainly caused by:** A) Smoking B) Viral infection C) Lack of exercise and overeating D) Genetic mutation **Answer: C**
8. **Metabolic syndrome is a group of conditions that increase the risk of:** A) Eye infections B) Thyroid disease C) Cardiovascular disease and diabetes D) Asthma **Answer: C**
9. **What is a common lifestyle disease among youth?** A) Tuberculosis B) Stroke C) Depression D) Dengue **Answer: C**
10. **Which disease is often called the "silent killer"?** A) Diabetes B) Asthma C) Hypertension D) Obesity **Answer: C**
11. **Which of the following is NOT a symptom of diabetes?** A) Excessive thirst B) Frequent urination C) Weight gain D) Blurred vision **Answer: C**
12. **Which organ is primarily affected by diabetes?** A) Liver B) Pancreas C) Kidney D) Heart **Answer: B**
13. **Which hormone is deficient in type 1 diabetes?** A) Insulin B) Estrogen C) Cortisol D) Thyroxine **Answer: A**
14. **What lifestyle factor increases cancer risk?** A) High salt intake B) Smoking C) Drinking tea D) Brisk walking **Answer: B**
15. **Which of these is a chronic respiratory lifestyle disease?** A) Bronchitis B) Tuberculosis C) Asthma D) Pneumonia **Answer: C**

16. **Which factor is protective against lifestyle diseases?** A) Smoking B) Sedentary lifestyle C) Balanced diet D) High sugar intake **Answer: C**
17. **Which age group is increasingly at risk of lifestyle diseases?** A) Infants B) Teenagers and adults C) Elderly only D) Toddlers **Answer: B**
18. **Which is NOT a component of a healthy lifestyle?** A) Regular exercise B) Fast food consumption C) Adequate sleep D) Stress management **Answer: B**
19. **Which of the following is a cardiovascular disease?** A) Anemia B) Asthma C) Coronary artery disease D) Glaucoma **Answer: C**
20. **The term “lifestyle diseases” was coined due to diseases linked with:** A) Genetics B) Poor sanitation C) Unhealthy habits and routines D) Air pollution only **Answer: C**
21. **Which of the following is not a modifiable risk factor?** A) Smoking B) High blood pressure C) Age D) Poor diet **Answer: C**
22. **Sedentary lifestyle refers to:** A) Active lifestyle B) Infrequent exercise C) High physical activity D) Intense workouts **Answer: B**
23. **Which of these is not a lifestyle-related condition?** A) Depression B) Hypertension C) Cholera D) Type 2 diabetes **Answer: C**
24. **The global burden of non-communicable diseases is approximately:** A) 10% B) 20% C) 50% D) Over 70% **Answer: D**
25. **Which government program addresses lifestyle diseases in India?** A) NRHM B) NPCDCS C) MGNREGA D) ICDS **Answer: B**

## **Module 2: Dietary Guidelines**

26. **Which of the following nutrients provides the highest energy per gram?** A) Protein B) Carbohydrate C) Fat D) Fiber **Answer: C**
27. **Which of these is a good source of dietary fiber?** A) White rice B) Whole wheat bread C) Butter D) Chicken **Answer: B**
28. **Excessive intake of sodium may lead to:** A) Diabetes B) Anemia C) Hypertension D) Osteoporosis **Answer: C**
29. **What percentage of a balanced diet should carbohydrates typically make up?** A) 10–15% B) 20–25% C) 45–60% D) 70–80% **Answer: C**
30. **Trans fats are commonly found in:** A) Fresh fruits B) Whole grains C) Packaged snacks and fried foods D) Leafy vegetables **Answer: C**
31. **Which vitamin is important for calcium absorption?** A) Vitamin A B) Vitamin D C) Vitamin C D) Vitamin K **Answer: B**
32. **An ideal plate should include:** A) Only carbohydrates and fats B) Balanced amounts of vegetables, proteins, and grains C) Only proteins D) Fried food **Answer: B**

33. **Which food group should be consumed the least, according to dietary guidelines?** A) Vegetables B) Fruits C) Whole grains D) Saturated fats and sugars  
**Answer: D**
34. **Which of these is a healthy cooking method?** A) Deep frying B) Grilling C) Double frying D) Cooking with trans fats **Answer: B**
35. **Overeating sugar-rich foods can lead to:** A) Asthma B) Hypertension C) Diabetes and obesity D) Tuberculosis **Answer: C**
36. **Omega-3 fatty acids are found in:** A) Processed cheese B) Red meat C) Fatty fish and flaxseeds D) Packaged noodles **Answer: C**
37. **Which nutrient helps in building and repairing tissues?** A) Fats B) Proteins C) Carbohydrates D) Water **Answer: B**
38. **Low glycemic index (GI) foods are recommended for:** A) Skin conditions B) Diabetics C) Asthmatics D) Anemics **Answer: B**
39. **Which vitamin is an antioxidant and helps in immune function?** A) Vitamin A B) Vitamin D C) Vitamin C D) Vitamin B12 **Answer: C**
40. **What is the main role of iron in the body?** A) Improve vision B) Build muscles C) Form hemoglobin in red blood cells D) Enhance digestion **Answer: C**
41. **Excess intake of saturated fat may lead to:** A) Better digestion B) Improved immunity C) Heart disease D) Low blood pressure **Answer: C**
42. **To maintain weight, energy intake should be:** A) More than energy output B) Less than energy output C) Equal to energy output D) None of the above **Answer: C**
43. **Which of the following is a natural probiotic food?** A) Chips B) Ice cream C) Yogurt D) Cake **Answer: C**
44. **Which mineral is essential for bone health?** A) Iron B) Sodium C) Calcium D) Potassium **Answer: C**
45. **What is the recommended daily intake of salt for an adult?** A) 10–15 grams B) 2–3 grams C) Less than 5 grams D) 8–10 grams **Answer: C**
46. **Whole fruits are preferred over fruit juices because:** A) They are cheaper B) They contain more sugar C) They have more fiber and fewer added sugars D) They digest faster **Answer: C**
47. **Which type of carbohydrate is best for health?** A) Refined B) Simple C) Complex D) Processed **Answer: C**
48. **The food pyramid suggests the largest portion of the diet should come from:** A) Dairy B) Fats C) Vegetables and grains D) Protein **Answer: C**
49. **Skipping meals regularly can result in:** A) Improved metabolism B) Lower stress C) Weight gain and poor metabolism D) Better concentration **Answer: C**
50. **Which nutrient deficiency leads to goiter?** A) Iron B) Iodine C) Vitamin D D) Zinc **Answer: B**

### **Module 3: Physical Activity and Exercise**

51. Which of the following is a physical benefit of regular exercise? A) Increased stress B) Weight gain C) Improved cardiovascular health D) Decreased metabolism

**Answer: C**

52. How many minutes of moderate-intensity exercise is recommended per week for adults? A) 30 minutes B) 60 minutes C) 150 minutes D) 10 minutes **Answer: C**

53. Which type of exercise improves heart and lung function? A) Flexibility B) Strength training C) Aerobic exercise D) Anaerobic stretching **Answer: C**

54. Which of the following is not a form of aerobic exercise? A) Swimming B) Jogging C) Brisk walking D) Weightlifting **Answer: D**

55. Which type of exercise is best for building muscle strength? A) Yoga B) Strength training C) Jogging D) Cycling **Answer: B**

56. Exercise helps in diabetes prevention by: A) Increasing blood sugar B) Reducing insulin sensitivity C) Improving insulin sensitivity D) Decreasing metabolism **Answer: C**

57. Which is not a benefit of physical activity? A) Improves sleep quality B) Enhances mood C) Weakens the immune system D) Aids weight control **Answer: C**

58. Stretching exercises mainly improve: A) Endurance B) Flexibility C) Bone density D) Memory **Answer: B**

59. Which is an example of low-impact physical activity? A) Sprinting B) Jump rope C) Walking D) Squatting with weights **Answer: C**

60. Which of the following is a sign of overtraining? A) Better sleep B) Decreased performance C) Increased energy D) Muscle tone improvement **Answer: B**

61. Which hormone is commonly released during exercise that elevates mood? A) Cortisol B) Testosterone C) Endorphins D) Insulin **Answer: C**

62. The FITT principle in exercise stands for: A) Frequency, Intensity, Time, Type B) Fitness, Interval, Tempo, Target C) Focus, Inhale, Technique, Tension D) Food, Insulin, Temperature, Treadmill **Answer: A**

63. Which of the following is a benefit of strength training? A) Weakens bones B) Decreases metabolism C) Builds lean muscle D) Increases body fat **Answer: C**

64. Children and adolescents should get at least how many minutes of physical activity daily? A) 20 minutes B) 30 minutes C) 45 minutes D) 60 minutes **Answer: D**

65. What is the minimum number of days per week adults should perform muscle-strengthening activities? A) 1 day B) 2 days C) 3 days D) 5 days **Answer: B**

66. Which system benefits most from regular cardio workouts? A) Digestive system B) Circulatory system C) Skeletal system D) Nervous system **Answer: B**

67. Which of the following is NOT considered a component of physical fitness? A) Muscular strength B) Speed reading C) Cardiovascular endurance D) Flexibility  
**Answer: B**
68. Which of the following exercises helps reduce belly fat? A) Leg curls B) Brisk walking C) Shoulder press D) Wrist curls **Answer: B**
69. A sedentary lifestyle increases the risk of: A) Hair fall B) Weak eyesight C) Lifestyle diseases like obesity and diabetes D) Fractures **Answer: C**
70. What should be done before starting any physical activity? A) Skip warm-up B) Heavy meal C) Warm-up exercises D) Take painkillers **Answer: C**
71. Which yoga posture is especially helpful for flexibility? A) Tadasana B) Bhujangasana C) Shavasana D) Utkatasana **Answer: B**
72. Which of the following exercises can be done at home with no equipment? A) Push-ups B) Treadmill walking C) Cycling D) Elliptical training **Answer: A**
73. Which activity is best for bone health? A) Swimming B) Walking C) Yoga D) Strength training **Answer: D**
74. How does physical activity reduce stress? A) By releasing adrenaline B) By promoting unhealthy habits C) By relaxing muscles and increasing endorphins D) By elevating cortisol constantly **Answer: C**
75. Which of the following is considered a moderate-intensity activity? A) Brisk walking B) Running C) Sprinting D) Weightlifting **Answer: A**

## **Module 4: Stress Management and Mental Health**

76. Which hormone is primarily released during stress? A) Serotonin B) Cortisol C) Insulin D) Estrogen **Answer: B**
77. Which of the following is a common symptom of chronic stress? A) Improved immunity B) Consistent happiness C) Headaches and irritability D) Low blood pressure  
**Answer: C**
78. Which of the following practices is effective for stress reduction? A) Skipping meals B) Multitasking C) Deep breathing and meditation D) Suppressing emotions  
**Answer: C**
79. Mental health includes emotional, psychological, and: A) Genetic health B) Social well-being C) Visual ability D) Skin care **Answer: B**
80. Which of the following is a sign of good mental health? A) Avoiding all social interaction B) Managing stress effectively C) Constant fatigue D) Mood swings  
**Answer: B**

81. **Yoga is effective for stress management because it:** A) Tires you out B) Suppresses hunger C) Promotes relaxation and mindfulness D) Reduces flexibility  
**Answer: C**
82. **Which of the following is a mindfulness practice?** A) Daydreaming B) Social media browsing C) Body scan meditation D) Watching TV **Answer: C**
83. **Which of these is NOT a healthy coping strategy?** A) Talking to a friend B) Drinking alcohol C) Journaling D) Going for a walk **Answer: B**
84. **Regular physical activity helps mental health by:** A) Reducing endorphin levels B) Disrupting sleep patterns C) Improving mood and reducing anxiety D) Increasing social media use **Answer: C**
85. **Which mental health disorder is characterized by persistent sadness and loss of interest?** A) Schizophrenia B) Bipolar disorder C) Depression D) OCD **Answer: C**
86. **What is the main goal of stress management techniques?** A) Eliminate stress entirely B) Avoid all responsibilities C) Improve coping and reduce negative impact D) Decrease social interactions **Answer: C**
87. **Which of the following is a long-term effect of unmanaged stress?** A) Improved decision-making B) Better time management C) Weakened immune system D) Increased height **Answer: C**
88. **Which of these is a professional who helps manage mental health issues?** A) Neurologist B) Dietitian C) Psychologist D) Orthopedician **Answer: C**
89. **Sleep is important for mental health because it:** A) Raises cholesterol B) Improves memory and mood C) Causes weight loss D) Weakens immunity **Answer: B**
90. **Which vitamin is linked to mood and mental health?** A) Vitamin C B) Vitamin B12 C) Vitamin A D) Vitamin K **Answer: B**
91. **Which lifestyle habit can damage mental health?** A) Healthy eating B) Excessive screen time C) Adequate sleep D) Regular exercise **Answer: B**
92. **Stress can contribute to which lifestyle disease?** A) Malaria B) Tuberculosis C) Hypertension D) Flu **Answer: C**
93. **Which of the following can improve mental resilience?** A) Isolating oneself B) Practicing gratitude C) Avoiding sleep D) Withdrawing from all emotions **Answer: B**
94. **Meditation improves which of the following?** A) Bone density B) Skin texture C) Concentration and emotional control D) Liver function **Answer: C**
95. **Which is an early warning sign of mental health issues?** A) Stable appetite B) Balanced emotions C) Withdrawal from friends and family D) Consistent sleep patterns  
**Answer: C**
96. **Lack of mental well-being can impair:** A) Vision B) Cognitive function and decision-making C) Lung capacity D) Hearing **Answer: B**

97. **Stress often leads to:** A) Lowered blood pressure B) Improved memory C) Emotional imbalance D) Better concentration **Answer: C**
98. **Which of the following is not a relaxation technique?** A) Meditation B) Progressive muscle relaxation C) Deep breathing D) Excessive caffeine intake **Answer: D**
99. **Mental health awareness helps in:** A) Spreading stigma B) Ignoring warning signs C) Promoting help-seeking and reducing stigma D) Isolating individuals **Answer: C**
100. **What is the key to managing both lifestyle diseases and stress?** A) Ignoring problems B) Waiting for symptoms C) Healthy lifestyle and early intervention D) Avoiding exercise **Answer: C**

### Bengali Version

## জীবনযাপন-জনিত রোগ এবং তাদের প্রতিরোধ

(নমুনা প্রশ্ন সেট)

### মডিউল ১: জীবনযাপন-জনিত রোগের পরিচিতি (২৫টি প্রশ্ন)

১. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি জীবনযাপন-জনিত রোগ?

ক) ইনফ্লুয়েঞ্জা

খ) যক্ষ্মা

গ) ডায়াবেটিস

ঘ) ম্যালেরিয়া

উত্তর: গ

২. জীবনযাপন-জনিত রোগের প্রধান কারণ কী?

ক) জেনেটিক ত্রুটি

খ) সংক্রমণ

গ) অলস জীবনযাপন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস

ঘ) পরিবেশ দূষণ

উত্তর: গ

৩. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি অসংক্রামক রোগ নয়?

ক) উচ্চ রক্তচাপ

খ) ক্যান্সার

গ) এইচআইভি/এইডস

ঘ) স্ট্রোক

উত্তর: গ

৪. খারাপ জীবনযাপন পছন্দের কারণে সৃষ্ট রোগগুলিকে কোন শব্দ দ্বারা সর্বোত্তমভাবে বর্ণনা করা যায়?

ক) জেনেটিক রোগ

খ) অটোইমিউন রোগ

গ) জীবনযাপন-জনিত রোগ

ঘ) তীব্র রোগ

উত্তর: গ

৫. কোন কারণটি জীবনযাপন-জনিত রোগের জন্য সবচেয়ে বেশি অবদান রাখে?

ক) ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমণ

খ) বংশগততা

গ) অস্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা

ঘ) টিকাদানের ব্যর্থতা

উত্তর: গ

৬. উচ্চ রক্তচাপ দ্বারা কোন অঙ্গটি সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়?

ক) ফুসফুস

খ) যকৃত

গ) হৃৎপিণ্ড

ঘ) ত্বক

উত্তর: গ

৭. স্থূলতা প্রধানত কিসের কারণে হয়?

ক) ধূমপান

খ) ভাইরাল সংক্রমণ

গ) ব্যায়ামের অভাব এবং অতিরিক্ত খাওয়া

ঘ) জেনেটিক মিউটেশন

উত্তর: গ

৮. মেটাবলিক সিন্ড্রোম হল এমন একদল অবস্থা যা কিসের ঝুঁকি বাড়ায়?

ক) চোখের সংক্রমণ

খ) থাইরয়েড রোগ

গ) কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং ডায়াবেটিস

ঘ) হাঁপানি

উত্তর: গ

৯. যুবকদের মধ্যে একটি সাধারণ জীবনযাপন-জনিত রোগ কোনটি?

ক) যক্ষ্মা



খ) স্ট্রোক

গ) বিষপ্ৰতা

ঘ) ডেঙ্গু

উত্তর: গ

১০. কোন রোগটিকে প্রায়শই "নীৰব ঘাতক" বলা হয়?

ক) ডায়াবেটিস

খ) হাঁপানি

গ) উচ্চ রক্তচাপ

ঘ) স্কুলতা

উত্তর: গ

১১. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি ডায়াবেটিসের লক্ষণ নয়?

ক) অতিরিক্ত তৃষ্ণা

খ) ঘন ঘন প্রস্রাব

গ) ওজন বৃদ্ধি

ঘ) ঝাপসা দৃষ্টি

উত্তর: গ

১২. ডায়াবেটিস দ্বারা প্রধানত কোন অঙ্গ প্রভাবিত হয়?

ক) যকৃত

খ) অগ্ন্যাশয়

গ) বৃক্ক (কিডনি)

ঘ) হৃৎপিণ্ড

উত্তর: খ

১৩. টাইপ ১ ডায়াবেটিসে কোন হরমোনের অভাব হয়?

ক) ইনসুলিন

খ) ইস্ট্রোজেন

গ) কর্টিসল

ঘ) থাইরক্সিন

উত্তর: ক

১৪. কোন জীবনযাপন-জনিত কারণ ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়?

ক) অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ

খ) ধূমপান

গ) চা পান করা

ঘ) দ্রুত হাঁটা

উত্তর: খ

১৫. এর মধ্যে কোনটি একটি দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসযন্ত্রের জীবনযাপন-জনিত রোগ?

ক) ব্রঙ্কাইটিস

খ) যক্ষ্মা

গ) হাঁপানি

ঘ) নিউমোনিয়া

উত্তর: গ

১৬. কোন কারণটি জীবনযাপন-জনিত রোগ থেকে রক্ষা করে?

ক) ধূমপান

খ) অলস জীবনযাপন

গ) সুষম খাদ্য

ঘ) অতিরিক্ত চিনি গ্রহণ

উত্তর: গ

১৭. কোন বয়স গোষ্ঠী ক্রমবর্ধমানভাবে জীবনযাপন-জনিত রোগের ঝুঁকিতে রয়েছে?

ক) শিশু

খ) কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্করা

গ) শুধুমাত্র বয়স্করা

ঘ) শিশুরা (Toddlers)

উত্তর: খ

১৮. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অংশ নয়?

ক) নিয়মিত ব্যায়াম

খ) ফাস্ট ফুড গ্রহণ

গ) পর্যাপ্ত ঘুম

ঘ) স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

উত্তর: খ

১৯. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি কার্ডিওভাসকুলার রোগ?

ক) রক্তাণুতা (অ্যানিমিয়া)

খ) হাঁপানি

গ) করোনারি আর্টারি ডিজিজ

ঘ) গ্লুকোমা

উত্তর: গ

২০. “জীবনযাপন-জনিত রোগ” শব্দটি কিসের সাথে যুক্ত রোগের কারণে তৈরি হয়েছিল?

ক) জেনেটিক্স

খ) দুর্বল স্যানিটেশন

গ) অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং রুটিন

ঘ) শুধুমাত্র বায়ু দূষণ

উত্তর: গ

২১. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি পরিবর্তনযোগ্য ঝুঁকির কারণ নয়?

ক) ধূমপান

খ) উচ্চ রক্তচাপ

গ) বয়স

ঘ) অস্বাস্থ্যকর খাদ্য

উত্তর: গ

২২. অলস জীবনযাপন বলতে কী বোঝায়?

ক) সক্রিয় জীবনযাপন

খ) অনিয়মিত ব্যায়াম

গ) উচ্চ শারীরিক কার্যকলাপ

ঘ) তীব্র ওয়ার্কআউট

উত্তর: খ

২৩. এর মধ্যে কোনটি জীবনযাপন-জনিত অবস্থা নয়?

ক) বিষণ্ণতা

খ) উচ্চ রক্তচাপ

গ) কলেরা

ঘ) টাইপ ২ ডায়াবেটিস

উত্তর: গ

২৪. অসংক্রামক রোগের বৈশ্বিক বোঝা প্রায় কত?

ক) ১০%

খ) ২০%

গ) ৫০%

ঘ) ৭০% এর বেশি

উত্তর: ঘ

২৫. ভারতের কোন সরকারি কর্মসূচি জীবনযাপন-জনিত রোগ মোকাবেলা করে?

ক) NRHM

খ) NPCDCS

গ) MGNREGA

ঘ) ICDS

উত্তর: খ

### মডিউল ২: খাদ্যের নির্দেশিকা (২৫টি প্রশ্ন)

২৬. নিম্নলিখিত পুষ্টি উপাদানগুলির মধ্যে কোনটি প্রতি গ্রামে সর্বোচ্চ শক্তি সরবরাহ করে?

ক) প্রোটিন

খ) কার্বোহাইড্রেট

গ) ফ্যাট

ঘ) ফাইবার

উত্তর: গ

২৭. এর মধ্যে কোনটি খাদ্যতালিকাগত ফাইবারের একটি ভালো উৎস?

ক) সাদা চাল

খ) আস্ত গমের রুটি

গ) মাখন

ঘ) মুরগি

উত্তর: খ

২৮. অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণে কী হতে পারে?

ক) ডায়াবেটিস

খ) রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া)

গ) উচ্চ রক্তচাপ

ঘ) অস্টিওপোরোসিস

উত্তর: গ

২৯. একটি সুষম খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট সাধারণত কত শতাংশ হওয়া উচিত?

ক) ১০-১৫%

খ) ২০-২৫%

গ) ৪৫-৬০%

ঘ) ৭০-৮০%

উত্তর: গ

৩০. ট্রান্স ফ্যাট সাধারণত কিসে পাওয়া যায়?

ক) তাজা ফল

খ) আস্ত শস্য

গ) প্যাকেটজাত স্ন্যাকস এবং ভাজা খাবার

ঘ) শাকসবজি

উত্তর: গ

৩১. ক্যালসিয়াম শোষণের জন্য কোন ভিটামিন গুরুত্বপূর্ণ?

- ক) ভিটামিন এ
- খ) ভিটামিন ডি
- গ) ভিটামিন সি
- ঘ) ভিটামিন কে

উত্তর: খ

৩২. একটি আদর্শ প্লেটে কী থাকা উচিত?

- ক) শুধুমাত্র কার্বোহাইড্রেট এবং ফ্যাট
- খ) সবজি, প্রোটিন এবং শস্যের সুষম পরিমাণ
- গ) শুধুমাত্র প্রোটিন
- ঘ) ভাজা খাবার

উত্তর: খ

৩৩. খাদ্যের নির্দেশিকা অনুসারে কোন খাদ্য গোষ্ঠী সবচেয়ে কম পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত?

- ক) সবজি
- খ) ফল
- গ) আশ্রয় শস্য
- ঘ) স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং চিনি

উত্তর: ঘ

৩৪. এর মধ্যে কোনটি একটি স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতি?

- ক) ডিপ ফ্রাইং
- খ) গ্রিলিং
- গ) ডবল ফ্রাইং
- ঘ) ট্রান্স ফ্যাট দিয়ে রান্না করা

উত্তর: খ

৩৫. অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার খেলে কী হতে পারে?

- ক) হাঁপানি
- খ) উচ্চ রক্তচাপ
- গ) ডায়াবেটিস এবং স্থূলতা
- ঘ) যক্ষ্মা

উত্তর: গ

৩৬. ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড কিসে পাওয়া যায়?

- ক) প্রক্রিয়াজাত পনির
- খ) লাল মাংস
- গ) তৈলাক্ত মাছ এবং তিসি বীজ

ঘ) প্যাকেটজাত নুডুলস

উত্তর: গ

৩৭. কোন পুষ্টি উপাদান টিস্যু তৈরি ও মেরামত করতে সাহায্য করে?

ক) ফ্যাট

খ) প্রোটিন

গ) কার্বোহাইড্রেট

ঘ) জল

উত্তর: খ

৩৮. কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (GI) যুক্ত খাবার কিসের জন্য সুপারিশ করা হয়?

ক) ত্বকের সমস্যা

খ) ডায়াবেটিস রোগী

গ) হাঁপানি রোগী

ঘ) রক্তাল্পতা রোগী

উত্তর: খ

৩৯. কোন ভিটামিন একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে?

ক) ভিটামিন এ

খ) ভিটামিন ডি

গ) ভিটামিন সি

ঘ) ভিটামিন বি১২

উত্তর: গ

৪০. শরীরে লোহার প্রধান ভূমিকা কী?

ক) দৃষ্টিশক্তি উন্নত করা

খ) পেশী তৈরি করা

গ) লোহিত রক্তকণিকায় হিমোগ্লোবিন তৈরি করা

ঘ) হজমশক্তি বাড়ানো

উত্তর: গ

৪১. স্যাচুরেটেড ফ্যাট অতিরিক্ত গ্রহণে কী হতে পারে?

ক) হজমশক্তি উন্নত করা

খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো

গ) হৃদরোগ

ঘ) নিম্ন রক্তচাপ

উত্তর: গ

৪২. ওজন বজায় রাখার জন্য, শক্তি গ্রহণ কেমন হওয়া উচিত?

ক) শক্তি ব্যয় এর চেয়ে বেশি

খ) শক্তি ব্যয় এর চেয়ে কম

গ) শক্তি ব্যয় এর সমান

ঘ) উপরের কোনটিই নয়

উত্তর: গ

৪৩. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি প্রাকৃতিক প্রোবায়োটিক খাবার?

ক) চিপস

খ) আইসক্রিম

গ) দুই

ঘ) কেক

উত্তর: গ

৪৪. হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য কোন খনিজটি অপরিহার্য?

ক) লোহা

খ) সোডিয়াম

গ) ক্যালসিয়াম

ঘ) পটাশিয়াম

উত্তর: গ

৪৫. একজন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য লবণের প্রস্তাবিত দৈনিক গ্রহণ কত?

ক) ১০-১৫ গ্রাম

খ) ২-৩ গ্রাম

গ) ৫ গ্রামের কম

ঘ) ৮-১০ গ্রাম

উত্তর: গ

৪৬. ফলের রস এর চেয়ে আস্ত ফল কেন বেশি পছন্দনীয়?

ক) এগুলি সস্তা

খ) এগুলিতে বেশি চিনি থাকে

গ) এগুলিতে বেশি ফাইবার এবং কম অতিরিক্ত চিনি থাকে

ঘ) এগুলি দ্রুত হজম হয়

উত্তর: গ

৪৭. কোন ধরনের কার্বোহাইড্রেট স্বাস্থ্যের জন্য সেরা?

ক) পরিশোধিত

খ) সরল

গ) জটিল

ঘ) প্রক্রিয়াজাত

উত্তর: গ

৪৮. খাদ্য পিরামিড অনুসারে খাদ্যের বৃহত্তম অংশ কোথা থেকে আসা উচিত?

ক) দুগ্ধ

খ) ফ্যাট

গ) সবজি এবং শস্য

ঘ) প্রোটিন

উত্তর: গ

৪৯. নিয়মিত খাবার এড়িয়ে যাওয়া কিসের কারণ হতে পারে?

ক) উন্নত বিপাক

খ) কম চাপ

গ) ওজন বৃদ্ধি এবং দুর্বল বিপাক

ঘ) উন্নত একাগ্রতা

উত্তর: গ

৫০. কোন পুষ্টির অভাবে গলগণ্ড রোগ হয়?

ক) লোহা

খ) আয়োডিন

গ) ভিটামিন ডি

ঘ) জিঙ্ক

উত্তর: খ

**মডিউল ৩: শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম (২৫টি প্রশ্ন)**

৫১. নিয়মিত ব্যায়ামের একটি শারীরিক সুবিধা কোনটি?

ক) চাপ বৃদ্ধি

খ) ওজন বৃদ্ধি

গ) উন্নত কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য

ঘ) হ্রাসকৃত বিপাক

উত্তর: গ

৫২. প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রতি সপ্তাহে কত মিনিট মাঝারি-তীব্রতার ব্যায়াম সুপারিশ করা হয়?

ক) ৩০ মিনিট

খ) ৬০ মিনিট

গ) ১৫০ মিনিট

ঘ) ১০ মিনিট

উত্তর: গ



৫৩. কোন ধরনের ব্যায়াম হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করে?

ক) নমনীয়তা

খ) শক্তি প্রশিক্ষণ

গ) অ্যারোবিক ব্যায়াম

ঘ) অ্যানেরোবিক স্ট্রেচিং

উত্তর: গ

৫৪. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি অ্যারোবিক ব্যায়ামের একটি রূপ নয়?

ক) সাঁতার

খ) জগিং

গ) দ্রুত হাঁটা

ঘ) ওজন তোলা

উত্তর: ঘ

৫৫. পেশী শক্তি বাড়ানোর জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম সেরা?

ক) যোগা

খ) শক্তি প্রশিক্ষণ

গ) জগিং

ঘ) সাইক্লিং

উত্তর: খ

৫৬. ব্যায়াম ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কিভাবে সাহায্য করে?

ক) রক্তে শর্করা বাড়িয়ে

খ) ইনসুলিন সংবেদনশীলতা কমিয়ে

গ) ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়িয়ে

ঘ) বিপাক কমিয়ে

উত্তর: গ

৫৭. শারীরিক কার্যকলাপের একটি সুবিধা কোনটি নয়?

ক) ঘুমের মান উন্নত করে

খ) মেজাজ বাড়ায়

গ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে

ঘ) ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

উত্তর: গ

৫৮. স্ট্রেচিং ব্যায়াম প্রধানত কিসের উন্নতি ঘটায়?

ক) সহনশীলতা

খ) নমনীয়তা

গ) হাড়ের ঘনত্ব

ঘ) স্মৃতিশক্তি

উত্তর: খ

৫৯. কম-প্রভাবের শারীরিক কার্যকলাপের একটি উদাহরণ কোনটি?

ক) স্প্রিন্টিং

খ) জাম্প রোপ

গ) হাঁটা

ঘ) ওজন সহ স্কোয়াটিং

উত্তর: গ

৬০. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি অতিরিক্ত প্রশিক্ষণের লক্ষণ?

ক) উন্নত ঘুম

খ) কার্যকারিতা হ্রাস

গ) শক্তি বৃদ্ধি

ঘ) পেশী স্বরের উন্নতি

উত্তর: খ

৬১. ব্যায়ামের সময় সাধারণত কোন হরমোন নিঃসৃত হয় যা মেজাজ উন্নত করে?

ক) কর্টিসল

খ) টেস্টোস্টেরন

গ) এন্ডোরফিনস

ঘ) ইনসুলিন

উত্তর: গ

৬২. ব্যায়ামে FITT নীতি কিসের জন্য বোঝানো হয়?

ক) ফ্রিকোয়েন্সি (Frequency), ইন্টেনসিটি (Intensity), টাইম (Time), টাইপ (Type)

খ) ফিটনেস (Fitness), ইন্টারভাল (Interval), টেম্পো (Tempo), টার্গেট (Target)

গ) ফোকাস (Focus), ইনহেল (Inhale), টেকনিক (Technique), টেনশন (Tension)

ঘ) ফুড (Food), ইনসুলিন (Insulin), টেম্পারেচার (Temperature), ট্রেডমিল (Treadmill)

উত্তর: ক

৬৩. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি শক্তি প্রশিক্ষণের একটি সুবিধা?

ক) হাড় দুর্বল করে

খ) বিপাক হ্রাস করে

গ) চর্বিহীন পেশী তৈরি করে

ঘ) শরীরের চর্বি বাড়ায়

উত্তর: গ

৬৪. শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের প্রতিদিন অন্তত কত মিনিট শারীরিক কার্যকলাপ করা উচিত?

ক) ২০ মিনিট

খ) ৩০ মিনিট

গ) ৪৫ মিনিট

ঘ) ৬০ মিনিট

উত্তর: ঘ

৬৫. প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি সপ্তাহে ন্যূনতম কত দিন পেশী-শক্তিবৃদ্ধি কার্যকলাপ করা উচিত?

ক) ১ দিন

খ) ২ দিন

গ) ৩ দিন

ঘ) ৫ দিন

উত্তর: খ

৬৬. নিয়মিত কার্ডিও ওয়ার্কআউট থেকে কোন সিস্টেম সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়?

ক) পরিপাকতন্ত্র

খ) সংবহনতন্ত্র

গ) কঙ্কালতন্ত্র

ঘ) স্নায়ুতন্ত্র

উত্তর: খ

৬৭. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি শারীরিক সুস্থতার একটি উপাদান হিসাবে বিবেচিত হয় না?

ক) পেশী শক্তি

খ) দ্রুত পঠন

গ) কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা

ঘ) নমনীয়তা

উত্তর: খ

৬৮. নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলির মধ্যে কোনটি পেটের চর্বি কমাতে সাহায্য করে?

ক) লেগ কাল্‌স

খ) দ্রুত হাঁটা

গ) শোল্ডার প্রেস

ঘ) রিস্ট কাল্‌স

উত্তর: খ

৬৯. একটি অলস জীবনযাপন কিসের ঝুঁকি বাড়ায়?

ক) চুল পড়া

খ) দুর্বল দৃষ্টিশক্তি

গ) স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের মতো জীবনযাপন-জনিত রোগ

ঘ) হাড় ভাঙা

উত্তর: গ

৭০. যেকোনো শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করার আগে কী করা উচিত?

ক) ওয়ার্ম-আপ বাদ দেওয়া

খ) ভারী খাবার

গ) ওয়ার্ম-আপ ব্যায়াম

ঘ) ব্যথানাশক নেওয়া

উত্তর: গ

৭১. কোন যোগা ভঙ্গি বিশেষভাবে নমনীয়তার জন্য সহায়ক?

ক) তাদাসন

খ) ভুজঙ্গাসন

গ) শবাসন

ঘ) উৎকটাসন

উত্তর: খ

৭২. নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলির মধ্যে কোনটি বাড়িতে কোনো সরঞ্জাম ছাড়াই করা যায়?

ক) পুশ-আপস

খ) ট্রেডমিল হাঁটা

গ) সাইক্লিং

ঘ) ইলিপ্টিক্যাল ট্রেনিং

উত্তর: ক

৭৩. হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য কোন কার্যকলাপ সেরা?

ক) সাঁতার

খ) হাঁটা

গ) যোগা

ঘ) শক্তি প্রশিক্ষণ

উত্তর: ঘ

৭৪. শারীরিক কার্যকলাপ কিভাবে চাপ কমায়?

ক) অ্যাড্রেনালিন ছেড়ে দিয়ে

খ) অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস প্রচার করে

গ) পেশী শিথিল করে এবং এন্ডোরফিন বাড়িয়ে

ঘ) ক্রমাগত কার্টিসল বাড়িয়ে

উত্তর: গ

৭৫. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি মাঝারি-তীব্রতার কার্যকলাপ হিসাবে বিবেচিত?

ক) দ্রুত হাঁটা

খ) দৌড়ানো

গ) স্প্রিন্টিং

ঘ) ওজন তোলা

উত্তর: ক

#### **মডিউল ৪: স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট এবং মানসিক স্বাস্থ্য (২৫টি প্রশ্ন)**

৭৬. চাপের সময় প্রধানত কোন হরমোন নিঃসৃত হয়?

ক) সেরোটোনিন

খ) কর্টিসল

গ) ইনসুলিন

ঘ) ইস্ট্রোজেন

উত্তর: খ

৭৭. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি দীর্ঘস্থায়ী চাপের একটি সাধারণ লক্ষণ?

ক) উন্নত অনাক্রম্যতা

খ) ধারাবাহিক সুখ

গ) মাথাব্যথা এবং খিটখিটে মেজাজ

ঘ) নিম্ন রক্তচাপ

উত্তর: গ

৭৮. নিম্নলিখিত অনুশীলনগুলির মধ্যে কোনটি চাপ কমাতে কার্যকর?

ক) খাবার বাদ দেওয়া

খ) মাল্টিটাস্কিং

গ) গভীর শ্বাস এবং ধ্যান

ঘ) আবেগ দমন করা

উত্তর: গ

৭৯. মানসিক স্বাস্থ্য আবেগগত, মনস্তাত্ত্বিক এবং কিসের সমন্বয়ে গঠিত?

ক) জেনেটিক স্বাস্থ্য

খ) সামাজিক সুস্থতা

গ) দৃষ্টিশক্তি

ঘ) ত্বকের যত্ন

উত্তর: খ

৮০. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি ভালো মানসিক স্বাস্থ্যের একটি লক্ষণ?

ক) সমস্ত সামাজিক যোগাযোগ এড়িয়ে চলা

খ) চাপ কার্যকরভাবে পরিচালনা করা

গ) ক্রমাগত ক্লান্তি

ঘ) মেজাজের পরিবর্তন

উত্তর: খ

৮১. যোগা স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের জন্য কার্যকর কারণ এটি:

ক) আপনাকে ক্লান্ত করে তোলে

খ) ক্ষুধা দমন করে

গ) শিথিলতা এবং মননশীলতা প্রচার করে

ঘ) নমনীয়তা হ্রাস করে

উত্তর: গ

৮২. এর মধ্যে কোনটি একটি মননশীলতা অনুশীলন?

ক) দিবা স্বপ্ন দেখা

খ) সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজিং

গ) বডি স্ক্যান মেডিটেশন

ঘ) টিভি দেখা

উত্তর: গ

৮৩. এর মধ্যে কোনটি একটি স্বাস্থ্যকর মোকাবিলা কৌশল নয়?

ক) বন্ধুর সাথে কথা বলা

খ) অ্যালকোহল পান করা

গ) জার্নালিং

ঘ) হাঁটার জন্য যাওয়া

উত্তর: খ

৮৪. নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ মানসিক স্বাস্থ্যে কিভাবে সাহায্য করে?

ক) এন্ডোরফিন স্তর হ্রাস করে

খ) ঘুমের ধরণ ব্যাহত করে

গ) মেজাজ উন্নত করে এবং উদ্বেগ কমায়

ঘ) সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার বাড়িয়ে

উত্তর: গ

৮৫. কোন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাধি ক্রমাগত দুঃখ এবং আগ্রহ হারানোর দ্বারা চিহ্নিত?

ক) সিজোফ্রেনিয়া

খ) বাইপোলার ডিসঅর্ডার

গ) বিষণ্ণতা

ঘ) ওসিডি

উত্তর: গ

৮৬. স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট কৌশলগুলির প্রধান লক্ষ্য কী?

- ক) সম্পূর্ণভাবে চাপ দূর করা
- খ) সমস্ত দায়িত্ব এড়িয়ে চলা
- গ) মোকাবিলা উন্নত করা এবং নেতিবাচক প্রভাব কমানো
- ঘ) সামাজিক যোগাযোগ হ্রাস করা

উত্তর: গ

৮৭. অনিয়ন্ত্রিত চাপের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব কোনটি?

- ক) উন্নত সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- খ) উন্নত সময় ব্যবস্থাপনা
- গ) দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
- ঘ) উচ্চতা বৃদ্ধি

উত্তর: গ

৮৮. এর মধ্যে কে একজন পেশাদার যিনি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সাহায্য করেন?

- ক) নিউরোলজিস্ট
- খ) ডায়েটিশিয়ান
- গ) সাইকোলজিস্ট
- ঘ) অর্থোপেডিশিয়ান

উত্তর: গ

৮৯. ঘুমের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি:

- ক) কোলেস্টেরল বাড়ায়
- খ) স্মৃতি এবং মেজাজ উন্নত করে
- গ) ওজন হ্রাস ঘটায়
- ঘ) অনাক্রম্যতা দুর্বল করে

উত্তর: খ

৯০. কোন ভিটামিন মেজাজ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে যুক্ত?

- ক) ভিটামিন সি
- খ) ভিটামিন বি১২
- গ) ভিটামিন এ
- ঘ) ভিটামিন কে

উত্তর: খ

৯১. কোন জীবনযাপন অভ্যাস মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে?

- ক) স্বাস্থ্যকর খাওয়া

খ) অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম

গ) পর্যাপ্ত ঘুম

ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম

উত্তর: খ

৯২. চাপ কোন জীবনযাপন-জনিত রোগে অবদান রাখতে পারে?

ক) ম্যালেরিয়া

খ) যক্ষ্মা

গ) উচ্চ রক্তচাপ

ঘ) ফু

উত্তর: গ

৯৩. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি মানসিক স্থিতিস্থাপকতা উন্নত করতে পারে?

ক) নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা

খ) কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করা

গ) ঘুম এড়িয়ে চলা

ঘ) সমস্ত আবেগ থেকে প্রত্যাহার করা

উত্তর: খ

৯৪. ধ্যান নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কিসের উন্নতি ঘটায়?

ক) হাড়ের ঘনত্ব

খ) ত্বকের গঠন

গ) একাগ্রতা এবং মানসিক নিয়ন্ত্রণ

ঘ) যকৃতের কার্যকারিতা

উত্তর: গ

৯৫. মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার একটি প্রাথমিক সতর্কীকরণ লক্ষণ কোনটি?

ক) স্থিতিশীল ক্ষুধা

খ) সুষম আবেগ

গ) বন্ধু এবং পরিবার থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া

ঘ) ধারাবাহিক ঘুমের ধরণ

উত্তর: গ

৯৬. মানসিক সুস্থতার অভাব কী ব্যাহত করতে পারে?

ক) দৃষ্টিশক্তি

খ) জ্ঞানীয় কার্যকারিতা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ

গ) ফুসফুসের ক্ষমতা

ঘ) শ্রবণশক্তি



উত্তর: খ

৯৭. চাপ প্রায়শই কিসের দিকে নিয়ে যায়?

ক) নিম্ন রক্তচাপ

খ) উন্নত স্মৃতি

গ) মানসিক ভারসাম্যহীনতা

ঘ) উন্নত একাগ্রতা

উত্তর: গ

৯৮. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি একটি শিথিলকরণ কৌশল নয়?

ক) ধ্যান

খ) প্রগতিশীল পেশী শিথিলকরণ

গ) গভীর শ্বাস

ঘ) অতিরিক্ত ক্যাফেইন গ্রহণ

উত্তর: ঘ

৯৯. মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা কিসে সাহায্য করে?

ক) কলঙ্ক ছড়ানো

খ) সতর্কীকরণ লক্ষণ উপেক্ষা করা

গ) সাহায্য চাওয়া এবং কলঙ্ক হ্রাস করা

ঘ) ব্যক্তিদের বিচ্ছিন্ন করা

উত্তর: গ

১০০. জীবনযাপন-জনিত রোগ এবং চাপ উভয়ই ব্যবস্থাপনার মূল চাবিকাঠি কী?

ক) সমস্যা উপেক্ষা করা

খ) লক্ষণগুলির জন্য অপেক্ষা করা

গ) স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং প্রাথমিক হস্তক্ষেপ

ঘ) ব্যায়াম এড়িয়ে চলা

উত্তর: গ