13 ඒකකය
ආහාර හා පෝෂණය

(1) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් වඩාත් නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
1) මස් සංරක්ෂණය කිරීමේ වඩාත් ජනප්‍රියම ක්‍රමය වනුයේ වියළීමයි.
2) පැස්ටීකරණය මගින් කිරිවල අඩංගු බොහොමයක් පෝෂක විනාශ කරයි.
3) අධිශීතකරණය කරන ලද කුකුල් මස් දිගු කාලයක් ගබඩා කර තැබිය හැක.
4) එළවළු සංරක්ෂණය කිරීමේ වියදම් අධිකම ක්‍රමය වනුයේ වියළීමයි.
5) අධිශීතකරණය මගින් ආහාරවල පෝෂ්‍ය අගය ඉතා විශාල ලෙස පහළ හෙළයි. (2000)

(2) මනුෂ්‍යයන්ගේ ආහාර වේලට පලතුරුවලින් ප්‍රධාන වශයෙන් ලැබෙනුයේ,
1) විටමින්, කාබෝහයිඩ්රේට් සහ ඛනිජ ය. 2) විටමින්, ජලය සහ මේද ය.
3) විටමින්, ප්‍රෝටීන් සහ මේද ය. 4) ජලය , ප්‍රෝටීන් සහ ඛනිජ ය.
5) ජලය, කාබෝහයිඩ්රේට් සහ මේදය ය. (2000)

(3) ආහාර දූෂණය වීමට බහුල ලෙස දායක වන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වනුයේ,
1) වයිරස් සහ බැක්ටීරියා ය. 2) බැක්ටීරියා සහ ප්‍රෝටොසෝවා ය.
3) දිලීර සහ ප්‍රෝටොසෝවා ය. 4) බැක්ටීරියා සහ දිලීර ය.
5) කෘමීන් සහ දිලීර ය. (2000)

(4) ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ආහාරවලට එකතු කරනුයේ,
1) ජලය සහ විටමින් නැතිවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
2) විටමින් සහ එන්සයිම නැතිවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
3) මුඩුවීම සහ දුර්වර්ණ වීම වළක්වා ගැනීමට ය.
4) මුඩුවීම සහ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
5) දුර්වර්ණවීම සහ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය වළක්වා ගැනීමට ය. (2000)

(5) පහත දැක්වෙන්නේ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සමහරෙකි.
A) බැසිලස් සීරියස් (Bacillus cereus)
B) ක්ලොස්ට්‍රිඩියම් පර්ෆින්ජන්ස් (Clostridium perfringens)
C) ලැක්ටොබැසිලස් (Lactobacillus)
D) සැල්මොනෙල්ලා (Salmonella)
මේ අතරින් ආහාර විෂ කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වනුයේ,
1) A සහ B පමණි. 2) B සහ C පමණි. 3) B සහ D පමණි.
4) A,B සහ D පමණි. 5) B,C සහ D පමණි. (2001)

(6) ප්‍රෝටීනවල අවශ්‍යයෙන්ම අඩංගු වන මූලද්‍රව්‍ය වනුයේ,
1) C,H,O,N සහ P 2) C,H,O,S සහ N 3) C,H,S සහ O
4) C,H,N සහ O 5) C,H,N,O,P සහ S (2001)

(7) ප්‍රෝටීන, කාබොහයිඩ්රේට හා මේදවල අඩංගු මුලු ශක්ති ප්‍රමාණය පිළිවෙලින්,
1) 4,6 සහ 9 කැලරි/ග්‍රෑම් වේ. 2) 5,9 සහ 4 කැලරි/ග්‍රෑම් වේ. 3) 9,4 සහ 6 කැලරි/ග්‍රෑම් වේ.
4) 4,4 සහ 9 කැලරි/ග්‍රෑම් වේ. 5) 4,4 සහ 5 කැලරි/ග්‍රෑම් වේ. (2001)

(8) පළතුරු සැකසීමේ දී සීනි එකතු කිරීමේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය වනුයේ,
1) රසය වැඩි කිරීම සහ වර්ණය දියුණු කිරීමයි.
2) රසය වැඩි කිරීම සහ ක්ෂුද්‍රජීවීන් මර්දනය කිරීමයි.
3) ජල රඳා සිටීමේ ධාරිතාව වැඩි කිරීම සහ ක්ෂුද්‍රජීවීන් මර්දනය කිරීමයි.
4) ජල රඳා සිටීමේ ධාරිතාව වැඩි කිරීම සහ වර්ණය දියුණු කිරීමයි.
5) ජල රඳා සිටීමේ ධාරිතාව වැඩි කිරීම සහ එන්සයිම අක්‍රිය කිරීමයි. (2002)

(9) ශ්‍රී ලංකාව සහල් අපනයන කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ,
1) පස් අස්වනු හානි වැළැක්වීම කෙරෙහි ය. 2) සැකසීමේ තාක්ෂණය කෙරෙහි ය.
3) තත්ත්ව ප්‍රමිතීන් පවත්වාගෙන යාමට ය. 4) තම්බන ලද සහල් නිෂ්පාදනට ය.
5) කෘමි – රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම අඩු කිරීමට ය. (2002)

(10) වඩාත් බහුලව දැකිය හැකි ප්‍රෝටීන අධික ආහාර වනුයේ,
1) සෝයාබෝංචි, මාළු හා තිරිඟු පිටි වේ.
2) මාළු, බිත්තර හා බත් වේ.
3) මස්, බිත්තර හා මුං ඇට වේ.
4) නිවිති, මාළු හා කිරි වේ.
5) බටර්, චීස් හා මස් වේ.
(2002)

(11) ආහාරවලට ප්‍රතිඔක්සිකාරක ද්‍රව්‍ය එක් කරනුයේ,
1) විටමින සහ ජලය ඉවත්වීම වැළැක්වීමය ය.
2) විටමින සහ හෝර්මෝන ඉවත්වීම වැළැක්වීමට ය.
3) මුඩුවීම සහ හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය වැළැක්වීමට ය.
4) පලිබෝධ හානි සහ දුර්වර්ණ වීම වැළැක්වීමට ය.
5) මුඩුවීම සහ දුර්වර්ණ වීම වැළැක්වීමට ය.
(2003)

(12) 4°C උෂ්ණත්වයක දී යෝගට් ගබඩා කර තබාගත හැකි කාලය,
1) දින 2 – 4 පමණ වේ.
2) දින 5 – 7 පමණ වේ.
3) දින 7 – 10 පමණ වේ.
4) සති 2 පමණ වේ.
5) මාස 1 පමණ වේ.
(2003)

(13) ආහාර කල්තබා ගැනීමට ශීත කිරීම (Freezing) උපකාරී වනුයේ,
A) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය අඩු කිරීම මගිනි.
B) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම මගිනි.
C) ජල ක්‍රියාකාරීත්වය අවම කිරීම මගිනි.
D) ලබාගත හැකි පෝෂක අවම කිරීම මගිනි.
ඉහත ප්‍රකාශ අතරෙන් වඩාත් නිවැරදි වනුයේ,
1) A සහ B පමණි.
2) B සහ C පමණි.
3) A සහ C පමණි.
4) A,B සහ C පමණි.
5) A, B, C සහ D යන සියල්ලම වේ.
(2003)

(14) පහත දැක්වෙනුයේ ආහාර සහ පෝෂණයට අදාළ වූ ප්‍රකාශ කිහිපයකි.
A) සත්ත්ව ප්‍රෝටීනවල සියලුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වේ.
B) ශාක මේදයේ සත්ත්ව මේදයට වඩා අසංතෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.
C) මාංශවල වැඩි යකඩ ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.
D) ශාක සම්භවයක් ඇති ආහාරවල ජීරකතාව සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති ආහාරවලට වඩා වැඩි ය.
ඉහත ප්‍රකාශවලින් වඩාත් නිවැරදි වනුයේ,
1) A සහ B පමණි.
2) A සහ C පමණි.
3) B සහ C පමණි.
4) A,B සහ C පමණි.
5) A,B,C සහ D යන සියල්ලම වේ.
(2003)

(15) පළතුරු මගින් මනුෂ්‍ය ආහාරයට ප්‍රධාන වශයෙන් සපයනු ලබන්නේ,
1) ජලය, කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ තන්තු වේ.
2) ජලය, ප්‍රෝටීන සහ තන්තු වේ.
3) විටමින්, ප්‍රෝටීන සහ තන්තු වේ.
4) විටමින්, කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ ඛනිජ වේ.
5) විටමින්, ප්‍රෝටීන සහ ඛනිජ වේ.
(2003)

(16) යෝගට් සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී,
A – pH අගය අඩු වේ.
B – ප්‍රෝටීන අස්වාභාවිකරණය වේ.
C – වර්ණය වෙනස් වේ.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය / ප්‍රකාශ වනුයේ,
1) A පමණි.
2) A හා B පමණි.
3) A හා C පමණි.
4) B හා C පමණි.
5) A,B හා C යන සියල්ලම ය.
(2005)

(17) තෙල් මුඩු වීම අඩු කර ගත හැක්කේ,
1) ප්‍රතිඔක්සිකාරක එකතු කිරීමෙනි.
2) මේස ලුණු එකතු කිරීමෙනි.
3) ජලය එකතු කිරීමෙනි.
4) කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කර තැබීමෙනි.
5) ආලෝකය ලැබෙන තැනක තැබීමෙනි.
(2005)

(18) ආහාර සංරක්ෂණයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථ වනුයේ,
A – මිල විචලතා අවම කිරීමයි.
B – ආහාරයට කෘත්‍රිම ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමයි.
C – අතිරික්ත නිෂ්පාදනය ලාභදායී ආකාරයකට යොදා ගැනීමයි.
D – ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි කලාපයේ වඩාත් ජනප්‍රියම වගා පද්ධතිය වනුයේ සංරක්ෂණ වගා ක්‍රමයයි.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් වඩාත් නිරවද්‍ය වනුයේ,
1) A පමණි. 2) B පමණි. 3) C පමණි.
4) A හා B පමණි. 5) A හා C පමණි. (2007)

(19) මනුෂ්‍යයින්ට ඉතාමත් අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය වනුයේ,
1) ස්ටියරික් අම්ලයයි. 2) පාමිටික් අම්ලයයි. 3) ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
4) පයිරුවික් අම්ලයයි. 5) ලෝරික් අම්ලයයි. (2008)

(20) ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ ව්‍යුත්පන්න වන්නේ,
1) ග්ලයිකොජන් + ඇමයිනෝ අම්ල මගිනි. 2) ග්ලයිකොජන් + සිට්‍රික් අම්ල මගිනි.
3) ග්ලූකෝස් + මේද අම්ල මගිනි. 4) ග්ලිසරෝල් + මේද අම්ල මගිනි.
5) ග්ලිසරෝල් + ග්ලූකෝස් මගිනි. (2008)

(21) පහත සඳහන් දෑ අතුරෙන් ළමුන් සඳහා පමණක් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලය වනුයේ,
1) හිස්ටිඩීන් ය. 2) ට්‍රිප්ටොෆෑන් ය. 3) ත්‍රියොනීන් ය.
4) ලයිසීන් ය. 5) මෙතියොනීන් ය. (2008)

(22) ආහාරවලට ප්‍රති – ඔක්සිකාරක එකතු කරනු ලබන්නේ,
1) ජලය සහ විටමින් නැතිවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
2) විටමින් සහ එන්සයිම නැතිවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
3) දුර්වර්ණ වීම සහ එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය වළක්වා ගැනීමට ය.
4) මුඩුවීම සහ එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නැතිවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
5) මුඩුවීම සහ දුර්වර්ණ වීම වළක්වා ගැනීමට ය. (2008)

(23) එළවළු සුලිකරණය (blanching) කිරීමේ දී,
1) යාන්ත්‍රික වියළීම, හුමාලයට භාජනය කිරීම හා උණුසුම් ජලයේ ගිල්වීම කරනු ලැබේ.
2) හුමාලයට භාජනය කිරීම, ක්ෂුද්‍ර තරංගවලට භාජනය කිරීම හා යාන්ත්‍රික වියළීම කරනු ලැබේ.
3) හුමාලයට භාජනය කිරීම, ක්ෂුද්‍ර තරංගවලට භාජනය කිරීම හා උණුසුම් ජලයේ ගිල්වීම කරනු ලැබේ.
4) ක්ෂුද්‍ර තරංගවලට භාජනය කිරීම, යාන්ත්‍රික වියළීම හා උණුසුම් ජලයේ ගිල්වීම කරනු ලැබේ.
5) හිරු එළියේ වියළීම, හුමාලයට භාජනය කිරීම හා උණුසුම් ජලයේ ගිල්වීම කරනු ලැබේ. (2009)

(24) ආහාර විෂ වීම ඇති කරනු ලබන්නේ,
1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා රසායනික මගිනි. 2) මහා පෝෂක හා ඔක්සිජන් මගිනි.
3) රසායනික හා ඔක්සිජන් මගිනි. 4) එන්සයිම හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් මගිනි.
5) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගිනි. (2009)

(25) මන්ද පෝෂණ (undernutrition) තත්ත්වයක් නිරීක්ෂණය කළ හැක්කේ,
1) අවම දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවට අඩුවෙන් ආහාර ගන්නා පුද්ගලයනගේ ය.
2) අධික මේද සහිත, ගුණාත්මයෙන් අඩු ක්ෂණික ආහාර ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ය.
3) උපරිම දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවට වැඩියෙන් ආහාර ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ය.
4) සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් අඩු, පිෂ්ටමය ආහාර වැඩියෙන් ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ය.
5) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩු, සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් වැඩි ආහාර ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ය. (2009)

(26) ඔප දමන ලද හා ඔප නොදමන ලද සහල් අතර ප්‍රධාන පෝෂක වෙනස වනුයේ,
1) ඔප දැමූ සහල්වල, ඔප නොදැමූ සහල්වලට වඩා වැඩි තන්තු ප්‍රමාණයක් හා අඩු විටමින් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීමයි.
2) ඔප නොදැමූ සහල්වල, ඔප දැමූ සහල්වලට වඩා වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් හා අඩු විටමින් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීමයි.
3) ඔප නොදැමූ සහල්වල, ඔප දැමූ සහල්වලට වඩා අඩු තන්තු ප්‍රමාණයක් හා වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීමයි.
4) ඔප නොදැමූ සහල්වල, ඔප දැමූ සහල්වලට වඩා වැඩි තන්තු ප්‍රමාණයක් හා විටමින් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීමයි.
5) ඔප දැමූ සහල්වල, ඔප නොදැමූ සහල්වලට වඩා වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් හා අඩු විටමින් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීමයි. (2009)

(27) ආහාර, තාප සැකසීමට බඳුන්කරනු ලබන්නේ,
1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් සිදුකරන ආහාර නරක්වීම නැති කිරීම හෝ අඩු කිරීම, එන්සයිම සක්‍රිය කිරීම හා රුචිය ඉහළ නැංවීම සඳහා ය.
2) ව්‍යාධිකාරකයන් නැති කිරීම, එන්සයිම සක්‍රිය කිරීම සහ විටමින සුලබතාව දියුණු කිරීම සඳහා ය.
3) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසින් සිදුකරන ආහාර නරක්වීම නැති කිරීම හෝ අඩු කිරීම, ව්‍යාධිකාරකයන් නැති කිරීම සහ රුචිය ඉහළ නැංවීම සඳහා ය.
4) එන්සයිම සක්‍රිය කිරීම, රුචිය ඉහළ නැංවීම සහ විටමින සුලබතාව දියුණු කිරීම සඳහා ය.
5) ව්‍යාධිකාරකයන් නැති කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසින් සිදුකරන ආහාර නරක්වීම නැති කිරීම හෝ අඩු කිරීම සහ විටමින සුලබතාව දියුණු කිරීම සඳහා ය. (2010)

(28) මස් දුම්ගැසීම සිදු කරනුයේ,
A – ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීමට ය.
B – රසය ඉහළ නැංවීමට ය.
C – වයනය මෘදු කිරීමට ය.
D – ජල ක්‍රියාකාරීත්වය අවම කිරීමට ය.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,
1) A,B සහ C පමණි.
2) A,B සහ D පමණි.
3) A,C සහ D පමණි.
4) B,C සහ D පමණි.
5) A,B,C සහ D සියල්ලම ය. (2010)

(29) පහත සඳහන් ආහාර සංකලන අතුරෙන් ග්‍රෑමයක උපරිම හා අවම කැලරි ප්‍රමාණ වාර්තා වී ඇත්තේ පිළිවෙලින්,
1) පිසින ලද බත්වල සහ බදින ලද රටකජුවල ය.
2) බදින ලද රටකජුවල සහ පාන්වල ය.
3) බදින ලද රටකජුවල සහ තම්බන ලද නිවිතිවල ය.
4) තම්බන ලද නිවිතිවල සහ පාන්වල ය.
5) පිසින ලද බත්වල සහ තම්බන ලද නිවිතිවල ය. (2010)

(30) ආහාරවල ඇති විටමින් E සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – ජලයේ සහ මේදයේ ද්‍රාව්‍ය වේ.
B – මුඩුවීම පාලනය කරයි.
C – පාරිභෝගිකයන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි.
D – නිවුඩු ඉවත් නොකළ සහල්වල (non – polished rice) අඩංගු ය.
E – තාප සැකසීමේ දී විනාශ විය හැකි ය.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
1) A,B,C සහ D පමණි.
2) A,B,C සහ E පමණි.
3) A,B,D සහ E පමණි.
4) A,C,D සහ E පමණි.
5) B,C,D සහ E පමණි. (2010)

(31) පලතුරු හා එළවලු පරිරක්ෂණයේ දී, සුම්‍රීකරණය සිදු කරනුයේ,
1) එන්සයිම අක්‍රිය කිරීමට ය.
2) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අක්‍රිය කිරීමට ය.
3) රසායනික ක්‍රියා උත්තේජනය කිරීමට ය.
4) භෞතික හානි අවම කිරීමට ය.
5) ද්‍රව්‍යය මෘදු කිරීමට ය. (2011)

(32) ආහාර අධිශීත ගබඩා කිරීමේ දී,
1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.
2) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ඔවුන්ගේ බීජාණු යන දෙකම විනාශ වේ.
3) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ඔවුන්ගේ බීජාණු අක්‍රිය වේ.
4) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිකුත් කරන විෂ වර්ග විනාශ වේ.
5) ක්ෂුද්‍ර ජීවී එන්සයිම සදහටම අක්‍රිය වේ. (2011)

(33) ආහාර සැකසීමේ දී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් භාවිතයෙන් ආහාරවල,
A – පෝෂණ තත්ත්වය වැඩි දියුණු වේ.
B – ඉන්ද්‍රිය සංවේදීතාව (Sensory quality) වැඩි දියුණු වේ.
C – ආරක්ෂිත බව අඩු වේ.
D – වියදම අඩු වේ.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
1) A හා B පමණි. 2) A හා C පමණි. 3) A හා D පමණි.
4) B හා C පමණි. 5) B හා D පමණි. (2011)

(34) ආහාර සැකසීමේ දී සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ් (SO_2) හා සල්ෆයිට්ස් (SO_3) භාවිත කරනුයේ,
A – ප්‍රති ඔක්සිකාරක ලෙස ය. B – ප්‍රති ක්ෂුද්‍ර ජීවී කාරක ලෙස ය.
C – වර්ණ පරිසංරක්ෂක ලෙස ය. D – රසය වැඩි කරන ද්‍රව්‍ය ලෙස ය.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
1) A හා B පමණි. 2) A හා C පමණි. 3) A,B හා C පමණි.
4) A,B හා D පමණි. 5) B,C හා D පමණි. (2011)

(35) ශක්තිය අඩංගු පෝෂක කාණ්ඩය වනුයේ,
1) පිෂ්ටය, කැල්සියම් සහ විටමින් C ය. 2) ග්ලූකෝස්, විටමින් B සහ විටමින් E ය.
3) කාබෝහයිඩ්‍රේට, ලිපිඩ සහ විටමින් ය. 4) සෙලියුලෝස්, මෙතයොනීන් සහ ස්ටියරික් අම්ලය ය.
5) අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝ අම්ල, අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල සහ අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ වේ. (2012)

(36) ජීවාණුහරණය, පැස්ටරීකරණයෙන් වෙනස් වනුයේ,
1) එය සියලු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කරන බැවිනි.
2) එයට වැඩි කාලයක් තුළ අඩු උෂ්ණත්වයක් අවශ්‍ය වන බැවිනි.
3) එයට කෙටි කාලයක් තුළ අඩු උෂ්ණත්වයක් අවශ්‍ය වන බැවිනි.
4) එය කුණුවීම සඳහා හේතුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් තෝරා විනාශ කරන බැවිනි.
5) එය ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් තෝරා විනාශ කරන බැවිනි. (2012)

(37) ISO 22000 සහ ISO 9000 යනු පිළිවෙලින්,
1) ආහාර ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් හා ආහාර ගුණාත්ම ප්‍රමිතීන් වේ.
2) ආහාර ගුණාත්ම ප්‍රමිතීන් හා ආහාර ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් වේ.
3) නිෂ්පාදන ගුණාත්ම ප්‍රමිතීන් හා ආහාර ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් වේ.
4) ආහාර ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් හා නිෂ්පාදන ගුණාත්ම ප්‍රමිතීන් වේ.
5) නිෂ්පාදන ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් හා නිෂ්පාදන ගුණාත්ම ප්‍රමිතීන් වේ. (2012)

(38) ආහාර පරිරක්ෂණයේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම වන්නේ,
1) පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය වේ. 2) ශුෂ්කීකරණය හා විකිරණයට බඳුන් කිරීම වේ.
3) අධිශීතනය හා තැම්බීම වේ. 4) ටින් කිරීම හා පැසීම වේ.
5) වියළීම හා දුම් ගැසීම වේ. (2013)

(39) ලුණු හා සීනි එක් කිරීමෙන් ආහාර දිගු කලක් තබා ගත හැකි වී තිබෙන්නේ එම ද්‍රව්‍ය,
1) ආහාර ආම්ලික කර කුණු වීම වළක්වන නිසා ය.
2) ජලය සමග බන්ධනය වීමෙන් එය ක්ෂුද්‍රජීවීන්ට ලබා ගත නොහැකි වන නිසා ය.
3) ක්ෂුද්‍රජීවීන් සාර්ථකව මරණ නිසා ය.
4) ශාක ආහාරවල සෛල බිත්ති දිය කරන නිසා ය.
5) ආහාරයේ pH අගය වැඩිකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ධනය වළක්වන නිසා ය. (2013)

(40) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා වියළීම උපකාරී වනුයේ,
A – ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ධනය අඩු කිරීමෙනි. B – ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ කිරීමෙනි.
C – ජල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු කිරීමෙනි. D – පෝෂණ සුලබතාව අඩු කිරීමෙනි.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,
1) A හා B පමණි. 2) A හා C පමණි. 3) B හා C පමණි.
4) A, B හා C පමණි. 5) A, B, C හා D සියල්ලම ය. (2013)

(41) කිරි පැස්ටරීකරණයේ දී යොදා ගන්නා උෂ්ණත්ව හා කාල සංයෝජනය වන්නේ,

A – 58°C හා මිනිත්තු 25 වේ. B – 63°C හා මිනිත්තු 30 වේ.

C – 68°C හා මිනිත්තු 20 වේ. D – 72°C හා මිනිත්තු 15 වේ.

ඉහත සංයෝගයන්ගෙන් නිවැරදි වනුයේ,

1) A හා B පමණි. 2) B හා C පමණි. 3) C හා D පමණි.
4) A හා C පමණි. 5) B හා D පමණි. (2013)

(42) කොලෙස්ටරෝල් අධික ආහාරයකට උදාහරණයක් වනුයේ,

1) මාළු 2) බිත්තර 3) කිරි 4) කඩල 5) පොල්තෙල් (2014)

(43) ශ්‍රී ලාංකික නිරෝගී පිරිමි වැඩිහියකු සඳහා වඩාත් සුදුසු දිවා ආහාර ලේඛනය වන්නේ,

1) ප්‍රධාන ආහාරය : බත්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, බැදපු මාළු, සෝයා මීට් ව්‍යංජනය හා
අතුරුපස : මී කිරි

2) ප්‍රධාන ආහාරය : බත්, පොල් සම්බෝල, තැම්බූ බිත්තරයක්, පරිප්පු ව්‍යංජනය හා
අතුරුපස : ජෙලි

3) ප්‍රධාන ආහාරය : බත්, බතල ව්‍යංජනය, පරිප්පු ව්‍යංජනය, තැම්බූ බිත්තරයක් හා
අතුරුපස : යෝගට්

4) ප්‍රධාන ආහාරය : බත්, බැදපු අර්තාපල්, වම්බොටු ව්‍යංජනය, එළවලු සලාදය හා
අතුරුපස : අයිස් ක්‍රීම්

5) ප්‍රධාන ආහාරය : බත්, බැදපු බිත්තරයක්, කොළ එළවලු සලාදය, වට්ටක්කා ව්‍යංජනය
අතුරුපස : පලතුරු සලාදය (2015)

(44) ශ්‍රී ලංකා ආහාර ප්‍රමිති පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A – ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති කාර්යාංශය SLS සැකසීම සඳහා වගකියන ආයතනවලින් එකකි.

B – ශ්‍රී ලංකා ආහාර ප්‍රමිති සියල්ල අනිවාර්ය නොවේ.

C – සමහර ශ්‍රී ලංකා ආහාර ප්‍රමිතීන් රෙගුලාසි ලෙස සැලකේ.

D – ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිතීන් මගින් ගුණාත්මය, ආරක්ෂාව සහ පාරිභෝගික අපේක්ෂා සහතික කරයි.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,

1) A හා B පමණි. 2) A හා C පමණි. 3) B හා C පමණි.
4) A, B හා C පමණි. 5) B, C හා D පමණි. (2015)

(45) ආහාරමය ලිපිඩ සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,

1) ශාකමය තෙල් කොලෙස්ටරෝල්වලින් පොහොසත් වේ.
2) පොල්තෙල් අසංතෘප්ත මේද අම්ලවලින් පොහොසත් වේ.
3) බහු අසංතෘප්ත (polyunsaturated) මේද අම්ල මානව සෞඛ්‍යය දියුණු කරයි.
4) සියලු ම මේද අම්ල අනිවාර්යයෙන් ම ආහාර මගින් ලබා ගත යුතු ය.
5) කිරි මේදය, මිනිස් සිරුර තුළ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් නිපදවීමට අනුබල නොදේ. (2016)

(46) ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A – මේදමය ආහාර මුඩුවීම අඩු කර ගැනීමට ප්‍රතිඔක්සිකාරක උදව් වේ.

B – මොනොසෝඩියම් ග්ලුටමේට් යනු රසකාරකයක් මෙන් ම ප්‍රතිඔක්සිකාරකයකි.

C – අනුමත ආහාර වර්ණක ලෙස විවිධ වර්ණ හතරක් හඳුනාගෙන ඇත.

D – සෝඩියම් බෙන්සොයේට් සහ සෝඩියම් මෙටාබයිසල්ෆේට් යනු අනුමත ආහාර පරිරක්ෂක වේ.

ඉහත වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,

1) A, B සහ C පමණි. 2) B, C සහ D පමණි. 3) A, C සහ D පමණි.
4) A, B සහ D පමණි. 5) A, B, C සහ D යන සියල්ල ම ය. (2016)

(47) ආහාර නරක් වීමට සෘජුවම බලපානු ලබන හේතූන් දෙකක් වනුයේ,

1) ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය සහ භෞතික හානි වේ.
2) පළිබෝධ හානි සහ දුර්වල පසු අස්වනු පරිහරණ ක්‍රියාවලින් වේ.
3) රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සහ දුර්වල ගබඩාකරන තත්ත්ව වේ.
4) ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ආහාරයේ එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරීත්වය වේ.
5) නියමිත පරිණතියට පෙර අස්වනු නෙළීම සහ දුර්වල ගබඩාකරණ තත්ත්ව වේ. (2017)

(48) ආහාරමය තන්තු පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A – ආහාරමය තන්තු දිය වන සහ දිය නොවන තන්තු ලෙස වර්ගීකරණය කරනු ලැබේ.

B – ආහාරමය තන්තු මහාන්ත්‍රය තුළ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට රුකුල් දෙයි.

C – ආහාරමය තන්තු ආහාර ජීරණයේ දී ජලය රඳවා තබා ගැනීමට උදව් වේ.

D – ආහාරමය තන්තු මගින් ආහාර මාර්ගයේ ඇති පෝෂක සිරුරට අවශෝෂණය කර ගැනීම පහසු කරවයි.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවරදි වනුයේ,

1) A, B සහ C පමණි.
2) A, B සහ D පමණි.
2) A, C සහ D පමණි.
4) B, C සහ D පමණි.
5) A, B, C සහ D සියල්ල ම ය. (2017)

(49) ගෙවත්තක දක්නට ලැබෙන ශාක කිහිපයක් පහත දක්වේ.

A – පත්‍රමය එළවලු
B – කෙට්ටම්බා
C – දෙල්
D – අල වර්ග
E – ඇන්තූරියම්
F – මඤ්ඤොක්කා

1) A, B, C හා D වලින් පමණි.
2) A, C, D හා E වලින් පමණි.
3) A, C, D හා F වලින් පමණි.
4) B, D, E හා F වලින් පමණි.
5) C, D, E හා F වලින් පමණි. (2017)

පිළිතුරු

13 ඒකකය

ආහාර හා පෝෂණය

(1)	3	(2)	1	(3)	4	(4)	3	(5)	3	(6)	4	(7)	4	(8)	2
(9)	3	(10)	3	(11)	5	(12)	2	(13)	3	(14)	4	(15)	4	(16)	2
(17)	1	(18)	5	(19)	3	(20)	4	(21)	1	(22)	5	(23)	2	(24)	1
(25)	1	(26)	4	(27)	3	(28)	2	(29)	3	(30)	5	(31)	1	(32)	3
(33)	1	(34)	1	(35)	4	(36)	1	(37)	4	(38)	5	(39)	2	(40)	2
(41)	5	(42)	2	(43)	5	(44)	5	(45)	3	(46)	3	(47)	4	(48)	5
(49)	3														