අභ්‍යාස

01. දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1) පිෂ්ටය වඩාත් බහුල ව අඩංගු ආහාරයකි,
   1) අර්තාපල් 2) රටකජු 3) පිපිඤ්ඤා 4) ගොටුකොළ

2) මොනොසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සංයෝගයකි,
   1) ෆෲක්ටෝස් 2) සුක්රෝස් 3) මෝල්ටෝස් 4) ලැක්ටෝස්

3) විශේෂයෙන් ශාකමය ආහාරවල බහුලව අඩංගු කාබෝහයිඩ්රේට් වර්ගයකි,
   1) ග්ලයිකොජන් 2) ලැක්ටොස් 3) කෙරටින් 4) සෙලියුලෝස්

4) රුධිරය කැටිගැසීමේ ක්‍රියාවලියට දායක වන විටමිනයකි,
   1) විටමින් A 2) විටමින් D 3) විටමින් C 4) විටමින් K

5) ජීවී දේහ තුළ ඇති කාබනික නොවන සංඝටකයකි,
   1) ප්‍රෝටීන් 2) ජලය 3) කාබොහයිඩ්රේට 4) ලිපිඩ

6) ආහාරවල තන්තු අන්තර්ගත වීම නිසා සිදුවන වාසියකි,
   1) මහාන්ත්‍රයේ පිළිකා සෑදීමේ අවදානම අඩු කිරීම
   2) මල බද්ධය වැළැක්වීම
   3) රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීම
   4) ඉහත ක්‍රියා සියල්ලම වේ

02. එක්තරා විද්‍යාලයක 6 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා පවත්වන ලද සෞඛ්‍ය සායනයක දී ඇතැම් සිසුන් තුළ දක්නට ලැබුණු පහත සඳහන් ඌනතා ලක්ෂණ හඳුනාගන්නා ලදී. එම ඌනතා ලක්ෂණවලට හේතුව කවර පෝෂණ ඌනතාව දැ යි දක්වන්න.

i. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාව හා ඇස්වල බිටෝල්ප ඇති වීම - ....
ii. දත්වල වර්ධනය දුර්වල වීම හා දත් දිරායාම - ....
iii. විදුරුමසින් ලේ ගැලීම - ....
iv. මුඛ කොන් වණවීම - ....
v. රක්තහීනතාව - ....

03. ජලයේ සුවිශේෂ ගුණ 3 ක් ලියා දක්වන්න. ඉන් එකක් ජීවයේ පැවැත්මට දායක වන අයුරු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

පාරිභාෂික වචන		
ජෛව අණු	-	Bio molecules
එන්සයිම	-	Enzymes
උත්ප්‍රේරක	-	Catalysts

LIVEWORKSHEETS