1.6 ඛණිජලවණ හා විටමින

(1) මිනිස් දේහයේ දක්නට ලැබෙන මූලද්‍රව්‍යය කිහිපයක් පහත දක්වේ. ඒවා අධිමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යය හා අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යය ලෙස වර්ග කරන්න.

කාබන්, නයිට්‍රජන්, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, කොපර්, අයඩීන්, සින්ක්, අයන්

අධිමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යය	අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යය

(2) මිනිස් දේහයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට වැදගත් වන ඛනිජ ලවණ කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු පහත දක්වේ. ඒවා නිවැරදි ලෙස ගලපා යා කරන්න.

පොටෑසියම්	DAN හා RAN වල සංඝටක ලෙස ක්‍රියාකිරීම
සෝඩියම්	හීමොග්ලොබින් සංශ්ලේෂණය කිරීම
කැල්සියම්	තයරොක්සින් හෝර්මෝනය නිපදවීම
පොස්පරස්	එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති කිරීම
යකඩ	හෘදය සහ මාංශ පේශිවල ක්‍රියාකාරිත්ව
අයඩීන්	රුධිරය කැටිගැසීමට දායක වීම

(3) පහත ඌණතා ලක්ෂණ ඇතිවීමට හේතුවන ඛනිජය කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.

A. මානසික ව්‍යාකූලතා ඇතිවීම. - ....

B. කෙන්ඩා පෙරළීම - ....

C. අධික හෘද ස්පන්ධනය - ....

D. වැඩිහිටියන්ගේ අස්ථි බිඳී යාම (ඔස්ටියොපොරොසිස්) - ....

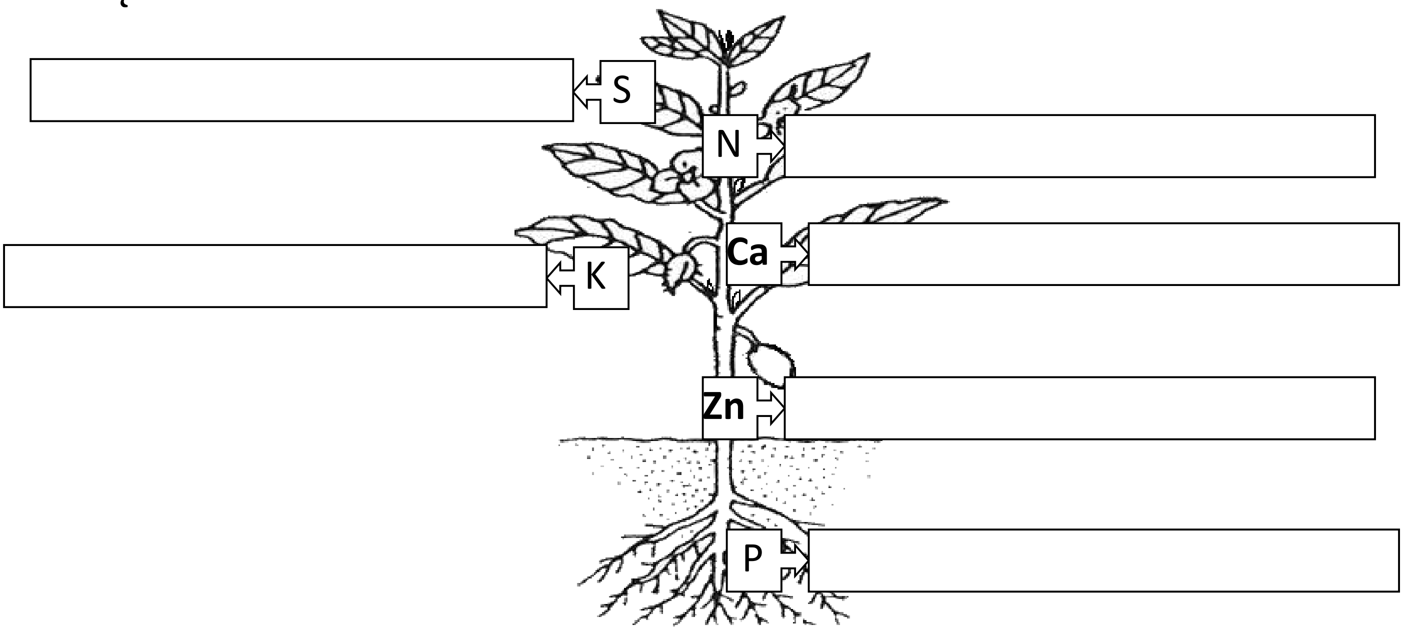
E. රක්තහීනතාවය -

....

F. තයරොයිඩය විශාල වීම -

....

(4) ශාක දේහයේ පැවැත්මට වැදගත් වන ඛනිජ ලවණ කිහිපයක් රූපයේ දක්වා ඇත. එම ඛණිජ ඌනතාවය නිසා මතුවන ප්‍රධානතම ඌනතා ලක්ෂණයක් එය ඉදිරියෙන් සඳහන් කරන්න.



(5) ජීවී දේහයේ නිරෝගී පැවැත්මට කාබනික සංයෝගයක් වන විටමින් සුවිශේෂී කාර්යයක් ඉටුකරයි.

i. ජල ද්‍රාව්‍යය විටමින් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

ii. ජල ද්‍රාව්‍යය නොවන විටමින් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

iii. විටමින් බහුල ආහාර වර්ග 5 ක් නම් කරන්න.

iv. පහත කෘත්‍යයන්ට අදාල විටමින් වර්ග නිවැරදිව ගලපන්න.

විටමින් B	දෘෂ්ටි වර්ණක සෑදීම
විටමින් C	රතු රුධිරාණු හා ඇටමිදුලු සෑදීම
විටමින් A	අස්ථි සහ දත් සෑදීම
විටමින් D	කොලැජන් තන්තු සංශ්ලේෂණය
විටමින් E	රුධිරය කැටි ගැසීමට අවශ්‍ය සංඝටක - ප්‍රොත්‍රොම්බීන් සෑදීම
විටමින් K	පේශි වල නිරෝගී පැවැත්මට දායක වීම

v. පාසලක සිසුන් කිහිප දෙකෙකු අතර දක්නට ලැබුණු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒවාට හේතුවිය හැක්කේ කුමන විටමින් වරගයක ඌනතාවයක් දැයි සඳහන් කරන්න.

a) රක්තහීනතාවය - ....

b) වීදුරුමස් දුර්වල වීම හා ලේ ගැලීම - ....

c) රාත්‍රී අන්ධතාවය - ....

d) දත් දිරායාම - ....

e) රුධිරය කැටි ගැසීම ප්‍රමාද කිරීම - ....