

**PGDYS-03/DYS-03/DNS-03**

December - Examination 2019

**PG Diploma in Yog Science/Diploma in Yog  
Science/Diploma in Naturopathy Science  
Examination****आहार एवं पोषण विज्ञान****Paper - PGDYS-03/DYS-03/DNS-03****Time : 3 Hours ]****[ Max. Marks :- 100****Note:** The question paper is divided into three sections A, B and C. Write answers as per the given instructions.**निर्देश :** यह प्रश्न पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।**Section - A****10 × 2 = 20**

(Very Short Answer Questions)

**Note:** Answer **all** questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.**खण्ड - 'अ'**

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- 1) (i) आहार के तीन कार्य लिखिये।
- (ii) आचार्य चरक ने आहार विधि आयतन कितने माने हैं।
- (iii) सात्त्विक आहार सेवन के तीन लाभ लिखिये।
- (iv) "मिताहार" क्या है?
- (v) पोषण का अर्थ क्या है?
- (vi) भोजन के "पोषक तत्वों" के नाम लिखिये।
- (vii) "अमृताहार" क्या है?
- (viii) विटामिन-ई किन आहारों में पाया जाता है?
- (ix) प्रोटीन कितने प्रकार का होता है?
- (x) आहार द्रव्यों को कितने वर्गों में बाँटा गया है।

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

**Note:** Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

### खण्ड - ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) राजसिक आहार का वर्णन कीजिये।
- 3) यौगिक आहार का वर्णन कीजिये।
- 4) "पाककला विज्ञान" का महत्त्व लिखिये।

- 5) कैंसर रोग में आहार का महत्त्व लिखिये।
- 6) जीरो आमल (अपक्व) आहार का वर्णन कीजिये।
- 7) आहार का सामान्य परिचय लिखिये।
- 8) पोषण द्वारा शरीर निर्माण का वर्णन कीजिये।
- 9) उच्च रक्तचाप (हाईब्लड प्रेशर) में आहार की तालिका लिखिये।

### Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

**Note:** Answer **any two** questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks.

### खण्ड - स

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) स्वास्थ्य की दृष्टि से आहार का वर्णन कीजिये।
- 11) शाकाहार एवं अमृताहार का महत्त्व लिखिये।
- 12) संतुलित आहार एवं पोषणविधि का वर्णन कीजिये।
- 13) बेमेल एवं तामसिक आहार का वर्णन एवं हानियाँ लिखिये।