

PGDYS-03/DYS-03/DNS-03

December – Examination 2021

P.G. Diploma in Yoga Science/ Diploma in Yoga Science/Diploma in Naturopathy Science Examination आहार एवं पोषण विज्ञान

Paper : PGDYS-03/DYS-03/DNS-03

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 100

Note :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

निर्देश :- यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Section-A

5×4=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *five* 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 4 marks.

खण्ड—अ

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है।

1. (i) शाकाहार के दो लाभ लिखिए।
- (ii) संतुलित आहार में अम्लीय एवं क्षारीय आहार की मात्रा लिखिए।
- (iii) कैल्सियम का प्राकृतिक स्रोत लिखिए।
- (iv) अंकुरित आहार के दो लाभ लिखिए।
- (v) विटामिन बी₁₂ बढ़ाने के दो उपाय लिखिए।
- (vi) अमृताहार किसे कहते हैं ?
- (vii) बेमेल आहार क्या है ?
- (viii) आहार सेवन के कितने प्रकार हैं ?
- (ix) मांसाहार सेवन से दो हानियाँ लिखिए।
- (x) किन्हीं दो खनिज लवणों के नाम लिखिए।

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *four* questions. Each answer should not exceed **200** words. Each question carries 20 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 20 अंकों का है।

2. राजसिक आहार का वर्णन कीजिए।
3. क्षारीय आहारों के नाम एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिए।
4. पोषण का विस्तार से वर्णन कीजिए।
5. इम्यूनैटी बढ़ाने वाले आहारों का वर्णन कीजिए।
6. पक्व आहार के नाम एवं विस्तार का वर्णन कीजिए।
7. अपक्व आहार के नाम एवं विशेषताएँ लिखिए।
8. विरुद्ध एवं बेमेल आहार के सेवन से स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव का वर्णन कीजिए।
9. आहार के पोषक तत्त्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए।