

DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

December – Examination 2023

DNS/DYS/PGDYS in Yoga Science Examination

आहार एवं पोषण विज्ञान

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

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 100

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

खण्ड—अ

10×2=20

(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 अंक का है।

1. (i) आहार के स्तम्भों का वर्णन किस ग्रन्थ में किया गया है ?
- (ii) प्रो. रिचेट ने किस उम्र के बच्चों के लिए माँसाहार निषेध बताया है ?

- (iii) भोजन के रसों के नाम लिखिए।
- (iv) लार में पाये जाने वाले एंजाइम का नाम लिखिए।
- (v) विटामिन K शरीर में क्या काम करता है ?
- (vi) बेरी-बेरी रोग किसकी कमी से होता है ?
- (vii) विरुद्ध आहार क्या है ?
- (viii) सौंठ, पिप्पली और कालीमिर्च के मिश्रण को क्या कहते हैं ?
- (ix) संतुलित आहार में क्षारतत्व एवं अम्लतत्व का क्रमशः प्रतिशत लिखिए।
- (x) आहार के विभिन्न घटकों के नाम लिखिए।

खण्ड—ब

4×10=40

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 2. पोषण से क्या तात्पर्य है ? स्वास्थ्य संरक्षण के पोषकतत्वों की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
- 3. खनिज लवणों के स्रोत, कार्य एवं अवशोषण का वर्णन कीजिए।
- 4. संतुलित आहार का वर्णन कीजिए।

- 5. अपक्व आहार का वर्णन करते हुए इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।
- 6. तामसिक आहार का वर्णन करते हुए इसके दुष्प्रभाव बताइए।
- 7. भोजन पकाने की विधियाँ लिखिए।
- 8. शाकाहार का अर्थ एवं परिभाषा लिखते हुए शाकाहारी खाद्यों का तुलनात्मक विवेचन कीजिए।
- 9. आहार का अर्थ एवं भेद का वर्णन कीजिए।

खण्ड—स

2×20=40

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

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

- 10. ऋतुचर्या आहार का वर्णन कीजिए।
- 11. पोषण को समझाते हुए संतुलित भोजन पर प्रकाश डालिए।
- 12. योगिक आहार पर प्रकाश डालिए।
- 13. रोगानुसार आहार का वर्णन कीजिए।