

**Section-C****2×20=40****(Long Answer Type 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. संतुलित आहार क्या है ? भोजन के आवश्यक सभी तत्वों का वर्णन कीजिए।
11. बेमेल एवं तामसिक आहार का सविस्तार वर्णन कीजिए।
12. जीरो आयल (पक्व आयल) की 3-3 पेय, नमकीन मिठाई की व्यंजन विधि लिखिये।
13. मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य से संबंधी सरकार की लोककल्याणकारी योजनाओं का उल्लेख कीजिए।

**357****PGDYS-03/DYS-03/DNS-03****June – Examination 2020****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 ]**[ Maximum 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 Type 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 का अर्थ लिखिये।
- (ii) गीता के अनुसार आहार के भेद लिखिये।
- (iii) आहार क्यों आवश्यक है ?
- (iv) आहार के विषय में किस महर्षि ने अपने शिष्यों से पूछा, कोडरुक्, कोडरुक्, कोडरुक् ?
- (v) पोषण से आप क्या समझते हैं ?
- (vi) भोजन पकाने के कौन-कौनसे तरीके प्रचलित हैं ?
- (vii) अंकुरित आहार क्या है ?
- (viii) अपक्व आहार से क्या आशय है ?
- (ix) आहार सेवन के चार प्रकार लिखिये।
- (x) पोषक तत्वों के नाम लिखिये।

Section-B

4×10=40

(Short Answer Type 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. सात्त्विक आहार का वर्णन कीजिये।
3. मिताहार के अपथ्यकारक घटक लिखिए।
4. मधुमेह (Diabetes) में आहार की तालिका लिखिए।
5. स्तनपान के लाभ लिखिए।
6. प्रोटीन की उपयोगिता लिखिए।
7. देश-राशि-संयोग से क्या तात्पर्य है ? लिखिए।
8. शरीर का पंच महाभूतों से निर्माण कैसे होता है ?
9. स्वास्थ्य संरचना में पोषक तत्वों की क्या भूमिका है ? बताइये।