

DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

June – 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) उत्पत्ति के आधार पर आहार के भेद लिखिए।
- (ii) शरीर के तीन आहार स्तम्भ लिखिए।
- (iii) शाकाहार का अर्थ लिखिए।

- (iv) एक प्राणी के लिए किन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है ? लिखिए।
- (v) 'युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्ट कर्मसु' श्लोक किसने एवं कहाँ कहा है ?
- (vi) 'अमृताहार' क्या है ?
- (vii) किन बीजों को अंकुरित किया जा सकता है ?
- (viii) 'त्रिकुटा' में तीन द्रव्य कौनसे हैं ?
- (ix) अपक्व आहार क्या है ?
- (x) आहार सेवन के चार प्रकार 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।

- सात्विक आहार का वर्णन कीजिए।
- मिताहार के अपथ्य कारक घटक लिखिए।
- क्षारीय आहारों के नाम एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिए।
- पोषण का विस्तार से वर्णन कीजिए।

- पकाने से खाद्य पदार्थों के पोषण तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है ? वर्णन कीजिए।
- क्लोरोफिल क्या है ? इसके लाभ व महत्व लिखिए।
- बेमेल आहारों का उल्लेख करते हुए, उनके सेवन से होने वाली हानियों पर प्रकाश डालिए।
- अपक्व आहार के नाम एवं विशेषताएँ लिखिए।

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।

- भगवान महावीर का आहार निरूपण समझाइए।
- क्या विश्व ख्याति प्राप्त हस्तियाँ भी शाकाहारी हैं ? उदाहरण सहित बताइए।
- आहार की अवधारणा को सविस्तार लिखिए।
- स्वास्थ्य के सभी चारों क्षेत्र शारीरिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक का वर्णन कीजिए।