

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

June - Examination 2019

**PG Diploma in Yog Science / Diploma in Yog  
Science / Diploma in Naturopaathy Science  
Examination****आहार एवं पोषण विज्ञान****Paper - PGDYS-03/DYS-03/DNS-03****Time : 3 Hours ]****[ Max. 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 अंकों का है।

- 1) (i) मांसाहार के कोई दो कारण लिखिये।
- (ii) शांतिकारक एवं हानिरहित आहार कौनसा है।
- (iii) विटामिन B<sub>12</sub> किसमें पाया जाता है?
- (iv) "युक्ताहारविहारस्य" श्लोक किसने एवं कहाँ कहा है?

- (v) "अमृताहार" क्या है?
- (vi) "लहसून" के दो लाभ लिखिये।
- (vii) "त्रिकूटा" में तीन द्रव्य कौनसे हैं?
- (viii) "अलसी के बीज" के तीन लाभ लिखिये।
- (ix) सात्त्विक भोजन के कोई तीन लाभ लिखिये।
- (x) लहसून एवं प्याज में कौनसा एंटीआक्सीडेंट होता है?

**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 अंकों का है।

- 2) आहार की परिभाषा एवं महत्त्व लिखिये।
- 3) "तामसिक आहार" का वर्णन कीजिये।
- 4) "बेमेल आहार" का महत्त्व लिखिये।
- 5) "संतुलित आहार" का महत्त्व लिखिये।
- 6) "यौगिक आहार" क्या है, स्पष्ट कीजिये।
- 7) "पाककला विज्ञान" पर टिप्पणी लिखिये।
- 8) रोगानुसार आहार का संक्षेप में वर्णन कीजिये।
- 9) गर्भिणी के आहार की मात्रा का वर्णन कीजिये।

(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) आहार के कार्य एवं पाचन विधिका वर्णन कीजिये।
  - 11) आहार के विभिन्न घटकों के पोषण विधि का वर्णन कीजिये।
  - 12) अपक्व (जीरोआयल) एवं पक्व (लोआयल) आहार का उल्लेख कीजिये।
  - 13) मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की सरकारी लोककल्याणकारी योजनाएँ लिखिये।
-