

CAFN-03

आहार एवं पोषण

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition
(CAFN-16/17)

Examination, 2017

Time : 3 Hours

Max. Marks : 40

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

खण्ड—क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ ($9\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. संतुलित आहार को परिभाषित करते हुए शरीर के लिए आवश्यक खनिज लवणों पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डालिए।
2. भारतीय वैज्ञानिकों द्वारा वर्गीकृत भोज्य समूहों का वर्णन करते हुए दूध में उपस्थित विभिन्न पौष्टिक तत्वों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. विभिन्न प्रकार के अनाजों का वर्णन करते हुए उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्वों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. वसा तथा तैल के स्रोत, प्रकार व उनमें उपस्थित पोषक तत्वों का उल्लेख करते हुए धात्री अवस्था में आवश्यक पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए।

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) खनिज लवण
(ब) जीवन सत्व 'बी'
2. आहार को परिभाषित करते हुए भोजन के कार्यों पर संक्षिप्त में प्रकाश डालिए।
3. मांस में उपस्थित विभिन्न पोषक तत्वों पर प्रकाश डालिए।
4. विभिन्न सब्जियों में उपस्थित पौष्टिक तत्वों का वर्णन करते हुए दालों में खमीरीकरण व अंकुरण का प्रभाव बताइए।
5. 6 माह के शिशु के लिए 1 दिन की आहार तालिका का स्पष्ट वर्णन कीजिए।
6. वृद्धावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।
7. माँ के दूध में उपस्थित तत्वों की अन्य जानवरों के दूध के साथ तुलनात्मक व्याख्या कीजिए।

8. कोलस्ट्रम को परिभाषित करते हुए उसमें उपस्थिति पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए।

खण्ड—ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा ($\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

सही उत्तर चुनिए :

1. शिशु के आहार में कुल कैलोरीज का कितना प्रतिशत भाग वसा से प्राप्त होना चाहिए :?
 - (अ) 10%
 - (ब) 30%
 - (स) 60%
 - (द) 80%
2. नष्ट कोशिकाओं की मरम्मत का कार्य मुख्यतः करते हैं :
 - (अ) कार्बोहाइड्रेट
 - (ब) प्रोटीन
 - (स) वसा
 - (द) विटामिन्स
3. कौन-सा खनिज लवण ऑक्सीजन के वितरण में सहायक होता है ?
 - (अ) कैल्शियम
 - (ब) फॉस्फोरस
 - (स) लौह
 - (द) आयोडीन

4. किस विटामिन की कमी से अस्थि निर्माण प्रभावित होता है ?
 (अ) विटामिन-ए
 (ब) विटामिन-सी
 (स) विटामिन-डी
 (द) विटामिन-ई
5. सामान्यतः फलों में किस विटामिन की कमी रहती है ?
 (अ) विटामिन-ए
 (ब) विटामिन-बी
 (स) विटामिन-सी
 (द) विटामिन-डी

सत्य/असत्य लिखिए :

6. श्वेतसार दैनिक आहार में प्रमुख ऊर्जा प्रदान करने वाले घटक हैं।
 (सत्य/असत्य)
7. किशोरावस्था में प्रतिदिन 5 ग्राम कैल्शियम आवश्यक है।
 (सत्य/असत्य)
8. विटामिन-सी की कमी से मुख्यतः नेत्र एवं त्वचा संबंधी रोग होते हैं।
 (सत्य/असत्य)
9. खमीरीकरण की क्रिया से लौह लवण का शोषण भोज्य पदार्थों से आसानी से होता है।
 (सत्य/असत्य)
10. ज्वार में ल्यूसिन प्रोटीन की कमी तथा लायसिन प्रोटीन की अधिकता होती है।
 (सत्य/असत्य)

CAFN-03