Roll No. ……………………..

DPHCN–01

Food and Nutrition : An Introduction

(आहार एवं पोषण : एक परिचय)

Diploma in Public Health and Community Nutrition (DPHCN–10/16)

First Semester, Examination, 2017

Time : 3 Hours **Max. Marks : 35**

नोट : यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) 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 दीजिए।

खण्ड–क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े सात ($7\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. कार्बोहाइड्रेट्स का वर्गीकरण उदाहरण सहित कीजिए एवं कार्बोहाइड्रेट्स की अधिकता एवं कमी से होने वाले प्रभाव लिखिए।

2. विटामिन की परिभाषा लिखिए। विटामिनों का वर्गीकरण बताइए। उनके विभिन्न खाद्य स्रोत एवं कार्यों की चर्चा कीजिए।
3. जल के मुख्य कार्य एवं प्राप्ति के साधनों को विस्तारपूर्वक बताइए।
4. भोजन संरक्षण के मुख्य सिद्धान्त बताइए एवं किन्हीं दो संरक्षण विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

खण्ड–ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए ढाई ($2\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. शरीर में लौह लवण के मुख्य कार्य बताइए।
2. स्टेरिलाइजेशन (Sterilization) को संक्षेप में समझाइए। भोजन संरक्षण में इसकी क्या उपयोगिता है ?
3. विटामिन डी के कार्यों पर प्रकाश डालिए।
4. खमीरीकरण प्रक्रिया को संक्षेप में समझाइए। इसके क्या लाभ हैं ?
5. खाद्य संरक्षण में निर्जलीकरण की विधि को स्पष्ट कीजिए।
6. भोजन पकाने की किन्हीं दो विधियों को संक्षेप में लिखिए। भोजन के पोषक तत्वों पर इन विधियों के प्रभाव को भी स्पष्ट कीजिए।
7. शरीर में वसा के कार्य बताइए।
8. विटामिन 'ई' के मुख्य कार्य एवं प्राप्ति के साधन बताइए।

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।

सत्य/असत्य लिखिए :

1. प्रोटीन की सूक्ष्मतम इकाई अमीनो अम्ल है।
2. एक ग्राम प्रोटीन से 9 किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।
3. पाश्चुराइजेशन विधि द्वारा माँस को संरक्षित किया जाता है।
4. लार में टायलीन नामक एन्जाइम होता है।
5. जल में दो भाग हाइड्रोजन (H) के एवं एक भाग ऑक्सीजन (O) का संयुक्त रहता है।

सही उत्तर चुनिए :

6. विटामिन बी$_1$ (B_1) को कहते हैं :
   (अ) राइबोफ्लेविन
   (ब) थायमीन
   (स) कैरोटीन
   (द) एस्कॉर्बिक अम्ल

7. निम्न में से डाइसेकैराइड है :
   (अ) ग्लूकोज
   (ब) सुक्रोज
   (स) फ्रक्टोज
   (द) गेलैक्टोज

8. काली मिर्च में इसकी मिलावट की जाती है :

(अ) पपीते के बीज

(ब) खेसरी दाल

(स) आरजिमोन

(द) चॉक पाउडर

9. कैल्सियम का मुख्य स्रोत है :

(अ) माँस

(ब) दूध

(स) नीबू

(द) फल

10. 1 ग्राम वसा से ऊर्जा प्राप्त होती है :

(अ) 1

(ब) 4

(स) 5

(द) 9