

# एम० ए० गृह विज्ञान प्रथम सेमेस्टर

## MAHS-01

### आहार विज्ञान एवं पोषण

### Food Science and Nutrition

#### **खण्ड 1 : पोषण को जानें**

- इकाई 1: पोषण एवं पोषक तत्व
- इकाई 2: आधारभूत खाद्य समूह
- इकाई 3: आहार नियोजन एवं संतुलित आहार
- इकाई 4: ऊर्जा एवं ऊष्मामिति

#### **खण्ड 2 : पोषक तत्व- स्थूल पोषक तत्व**

- इकाई 5: कार्बोहाइड्रेट
- इकाई 6: प्रोटीन
- इकाई 7: वसा
- इकाई 8: जल

#### **खण्ड 3 : पोषक तत्व- सूक्ष्म पोषक तत्व**

- इकाई 9: जल में घुलनशील विटामिन
- इकाई 10: वसा में घुलनशील विटामिन
- इकाई 11: खनिज लवण
- इकाई 12: पोषण विरोधी कारक एवं गैर-पोषक तत्व

#### **खण्ड 4 : खाद्य परिरक्षण एवं खाद्य सुरक्षा**

- इकाई 13: खाद्य परिरक्षण
- इकाई 14: भोजन पकाने की विधियाँ
- इकाई 15: खाद्य क्षय
- इकाई 16: खाद्य अपमिश्रण
- इकाई 17: खाद्य सुरक्षा कानून एवं गुणवत्ता नियंत्रण