



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
MA/MS-401

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2018

M.A./M.Sc. Yoga Science, (Semester : Fourth)  
Yoga Science  
Hygiene, Diet and Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्थूल पोषक तत्वों के स्रोतों, कार्यों एवं शरीर पर इसके प्रभावों का वर्णन करें।  
Enumerate Macro nutrients with respect to its source, functions, and effects on human body.
2. दुग्ध पदार्थों के चयन, निर्माण एवं पोषक तत्वों की व्याख्या करें।  
Detail the selection, preparation and nutritive value of milk products.
3. ऊर्जा की आधारभूत अवधारणा की व्याख्या करते हुए ऊर्जा की आवश्यकता के घटकों का वर्णन करें।  
Describe basic concept of energy and components of energy requirement.
4. हठप्रदीपिका के अनुसार आहार की अवधारणा एवं अवयवों की व्याख्या करें।  
Describe the concept and components of diet according to Hathapradeepika.
5. ऋतुचर्या की व्याख्या करें।  
Describe Ritucharya.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any four (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आहार एवं भोजन के मध्य अन्तर स्पष्ट करें।  
Differentiate between food and diet.
2. सूक्ष्म-पोषक तत्व क्या हैं?  
What are the micro-nutrients?
3. शर्करा के पोषक तत्व एवं चयन के आधार की व्याख्या करें।  
Enumerate the selection and nutritive value of Sugar.
4. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार आहार की अवधारणा लिखें।  
Write the concept of Diet according to Bhagwadgeeta.

5. आहार के ऊष्मागत प्रभाव को प्रभावित करने वाले कारकों को लिख।

Write the factors effecting thermal effect of food.

6. ऊर्जा की आवश्यकता एवं व्यय की गणना करने वाली पद्धतियों का वर्णन करें।

Describe the methods of estimation of energy expenditure and requirement.

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. प्रोटीन तथा लोहा किस प्रोटीन के घटक हैं?

- (अ) कसीन (ब) हीमोग्लोबिन  
(स) फास्फोप्रोटीन (द) ग्लाइकोप्रोटीन

Protein and Iron are the component of which protein?

- (A) Casein (B) Haemoglobin  
(C) Phospho-protein (D) Glycoprotein

2. निम्न में से कौन-सा द्विसाखर है?

- (अ) ग्लूकोज (ब) फ्रक्टोज  
(स) गैलैक्टोज (द) सुक्रोज

Which of the following is di-saccharides?

- (A) Glucose (B) Fructose  
(C) Galactose (D) Sucrose

3. ऑस्टोमलसिया रोग किस खनिज की कमी से होता है .....

- (अ) कैल्सियम (ब) आयोडीन  
(स) जिंक (द) लौह

Ostomalacia is a disease caused due to lack of .....

- (A) Calcium (B) Iodine  
(C) Zinc (D) Iron

4. मुख द्वारा स्रावित एन्जाइम है .....

- (अ) लाइपेज (ब) गैस्ट्रिन  
(स) टायलिन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Enzyme released by mouth is .....

- (A) Lypase (B) Gastrin  
(C) Ptyalin (D) None of the above

5. विटामिन 'ए' किससे प्राप्त होता है .....

- (अ) अमरूद (ब) पालक  
(स) मांस (द) दालें

Vitamin 'A' is found in .....

- (A) Guvava (B) Spinach  
(C) Flesh (D) Pulses

6. विटामिन बी-6 का नाम है .....

- (अ) राइबोफ्लविन (ब) बायोटिन  
(स) पाइरीडोक्सिन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Name of Vitamin B-6 is .....

- (A) Riboflavin (B) Biotin  
(C) Pyridoxine (D) None of the above

7. बायोटिन है एक .....

- (अ) विटामिन (ब) वसा  
(स) प्रोटीन (द) शर्करा

Biotin is a .....

- (A) Vitamin (B) Fat  
(C) Protein (D) Carbohydrate

8. अस्थियां निर्मित होती ह .....

- (अ) कैल्शियम से (ब) फास्फोरस से  
(स) अ एवं ब दोनों (द) इनमें से कोई नहीं

Bones are made of .....

- (A) Calcium (B) Phosphorus  
(C) Both A and B (D) None of these

9. विटामिन 'के' घुलनशील है .....

- (अ) जल में (ब) वसा में  
(स) अ एवं ब दोनों (द) किसी में भी नहीं

Vitamin 'K' is soluble in .....

- (A) Water (B) Fat  
(C) Both A and B (D) None of the above

10. "मरास्मस" किसकी कमी से होती है .....

- (अ) वसा (ब) प्रोटीन  
(स) कैल्शियम (द) फास्फोरस

"Marasmus" is caused due to deficiency of .....

- (A) Fat (B) Protein  
(C) Calcium (D) Phosphorus

-----X-----