



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

Paper Code  
MS-CT-203

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali  
Examination June – 2022

M.Sc. Yoga Science, Semester : Second  
Yoga Science; Paper : Third  
Yoga, Dietetics & Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों के, तथा ख 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. आहार के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए।

Explain the main components of Food.

2. मिताहार क्या है? एक योगी को किस तरह के आहार का सेवन करना चाहिए।

What is Mitahar? A Yogi should prefer which type of Diet?

3. दूध, फल एवं सब्जियों के पोषक मूल्य एवं महत्व लिखिए।

Write the nutritive value & importance of Milk, Fruits & Vegetables.

4. कार्बोहाइड्रेट के स्रोत, चयापचय एवं चिकित्सकीय महत्व पर प्रकाश डालिए।

Highlight the sources, metabolism and biomedical importance of Carbohydrate.

5. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए -

(अ) ऊर्जा (ब) पथ्य एवं अपथ्य आहार (स) जल (द) धूप से संबंधित विटामिन।

Write short note on -

(A) Energy (B) Pathya & Apathya Diet (C) Water (D) Sunshine Vitamin.

**Section - B / खण्ड-ख**

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

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. पोषण क्या है? सुपोषण एवं कुपोषण को स्पष्ट कीजिए।

What is Nutrition? Clarify the good nutrition and malnutrition.

7. चयापचय से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by metabolism?

8. मानव शरीर में सोडियम एवं आयरन के कार्य बताइए।

Describe the functions of sodium and iron in human body.

9. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में आहार के महत्व का मूल्यांकन कीजिए।

Evaluate the importance of food in physical and mental health.

10. वसा में घुलनशील विटामिन्स के चिकित्सकीय महत्व को समझाइए।

Explain the biomedical importance of fat soluble vitamins.

11. भगवद्गीता के अनुसार आहार के स्वरूप का वर्णन कीजिए।

Describe the nature of food according to Bhagvadgeeta.

12. वसा एवं तेल पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on fat and oil.

-----X-----