



Paper Code  
BS-DSE-505

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
**Examination December – 2018**  
B.Sc. in Yoga Science (Semester : Fifth)  
Yoga Science  
DSE-II Yogic Diet and Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 35

**Note:** This paper is of Thirty five (35) 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 पैंतीस (35) 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 seven (07) marks each. Attempt any three questions. (3×7=21)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (7) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (3×7=21)

1. घेरण्ड संहिता, हठ-प्रदीपिका एवं भगवद्गीता के अनुसार आहार की अवधारणा की विवेचना कीजिए।  
Describe the concept of Diet according to Gherand Samhita, Hatha Pradeepika and Bhagvadgeeta.
2. योग साधना में यौगिक आहार की उपयोगिता की विवेचना करते हुए, स्वस्थ जीवन हेतु उसकी भूमिका का उल्लेख कीजिए।  
Describe the importance of Yogic Diet in yoga sadhana and its role in healthy living.
3. आहार द्रव्य गत रस, गुण, वीर्य, विपाक की अवधारणा की विवेचना कीजिए।  
Detail the concept of Rasa, Guna, Virya, Vipaka of eadables.
4. शरीर में प्रोटीन की महत्ता का वर्णन कीजिए।  
Describe the significance of Proteins in the body.
5. संतुलित आहारगत पोषक तत्वों की विवेचना कीजिए।  
Detail the nutrients of balanced diet.

**Section - B / खण्ड-ख**

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

**Note:** Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of two (02) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×2=10)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दो (2) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (5×2=10)

1. सूरन की उपयोगिता क्या है ?  
What is the role of Surana?
2. हिमलोचिका क्या है ?  
What is Himlochika?

3. स्थूल पोषक तत्व क्या हैं ?  
What are macronutrients ?
4. सूक्ष्म खनिज क्या हैं ?  
What are micro-minerals?
5. मिताहार क्या है ?  
What is Mitahaar?
6. भोजन क्या है ?  
Define food?

### Section - C / खण्ड-ग

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

**Note:** Section 'C' contains eight (08) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (8×0.5=04)  
नोट : खण्ड 'ग' में आठ (08) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। (8×0.5=04)

1. कौन-सा मैक्रोन्यूट्रिएन्ट है ?  
(अ) कोबाल्ट (ब) मैंगनीज  
(स) फाइबर (द) उपरोक्त में-से कोई नहीं  
Which is a Macronutrient ?  
(A) Cobalt (B) Manganese  
(C) Fiber (D) None of the above
2. जैविक ऊर्जा मापन किया जाता है .....  
(अ) किलो कैलोरी (ब) जूल  
(स) कैलोरी (द) उपरोक्त सभी  
Bio-Energy is measured in .....  
(A) Kilo calories (B) Joules  
(C) Calories (D) All of the above
3. कौन-सा पॉली सैकराइड है ?  
(अ) स्टार्च (ब) फ्रक्टोज  
(स) गैलेक्टोज (द) उपरोक्त सभी  
Which one is a poly saccharide ?  
(A) Starch (B) Fructose  
(C) Galactose (D) All of the above
4. आवश्यक वसीय अम्ल .....  
(अ) शरीर द्वारा उत्पन्न होते हैं (ब) बाह्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त किये जाते हैं  
(स) उपरोक्त में-से कोई नहीं (द) उपरोक्त सभी  
Essential fatty acids are to be .....  
(A) Produced by the body (B) Ingested from outside  
(C) None of the above (D) All of the above
5. प्रोटीन का ऊर्जा उत्पादन हेतु ग्लूकोज में विघटन कहलाता है .....  
(अ) ग्लूकोजेनेसिस (ब) ग्लूकोनियोजेनेसिस  
(स) प्रोटियोजेनेसिस (द) प्रोटियोनियोजेनेसिस  
Conversion of Protein into glucose for production of energy is .....  
(A) Glucogenesis (B) Gluconeogenesis  
(C) Proteiogenesis (D) Proteioneogenesis
6. सामान्यतया निम्नलिखित में-से किसका पूर्ण पाचन मानव में सम्भव नहीं है ?  
(अ) कार्बोहाइड्रेट (ब) वसा  
(स) फाइबर (द) प्रोटीन

Normally which of the following is incompletely absorbed in humans?

(A) Carbohydrates

(B) Fats

(C) Fibers

(D) Proteins

7. ट्राइग्लिसराइड किससे सम्बन्धित है .....

(अ) प्रोटीन

(ब) वसा

(स) विटामिन

(द) खनिज

Triglycerides are related to .....

(A) Proteins

(B) Fats

(C) Vitamins

(D) Minerals

8. सूरणकन्द की तासीर क्या है ?

(अ) ऊष्ण वीर्य

(ब) शीत वीर्य

(स) शीतोष्ण

(द) सुखोष्ण

What is the potency of Surankand?

(A) Ushna Virya

(B) Sheeta Virya

(C) Shitoshna

(D) Sukhoshna

-----X-----