



Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

Paper Code

MA/MS-401

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2019

M.A./M.Sc. Yoga Science, (Semester : Fourth)

Yoga Science (Paper : First)

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. वसा में घुलनशील विटामिनों के स्रोत, कार्य एवं शारीरिक प्रभावों का विस्तृत वर्णन करें।  
Explain in detail the Sources, Functions, of fat soluble Vitamins with their effect on human body.
2. दुग्ध तथा दुग्ध उत्पादों के चयन, निर्माण तथा पोषक तत्वों का वर्णन करें।  
Explain in detail Selection, Preparation and Nutritive value of Milk and Milk products.
3. शारीरिक ऊर्जा व्यय की विभिन्न मापन विधियों का वर्णन करें।  
Explain in detail the various methods of estimation of energy expenditure.
4. 'घेरण्ड संहिता' के अनुसार यौगिक आहार की अवधारणा का विस्तृत वर्णन करें।  
Describe the concept of Yogic Ahaar according to 'Gherand Samhita'.
5. आहारगत ऊष्मीय प्रभाव की अवधारणा तथा उसको प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें।  
Describe the concept of Thermal Effect of Food and Factors effecting it.

**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. भोजन एवं आहार में अन्तर स्पष्ट करें।  
Differentiate between food and Diet.
2. भौतिक श्रम में होने वाले ऊर्जा के ह्रास के कारक लिखें।  
Write the factors effecting energy expenditure in physical activities.
3. वसा के चयापचय को लिखें।  
Write Metabolism of Fat.
4. प्रोटीन के चयापचय को लिखें।  
Write Metabolism of Protein.

5. स्थूल पोषक पदार्थों के कार्य लिखें।

Write functions of Macro Nutrients.

6. विभिन्न मानवीय पोषण की आवश्यकताओं को लिखें।

Write about various human nutritional requirements.

### 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. 'मिताहार' के तीन प्रमुख घटक क्या हैं .....

(अ) आहार घटक, मात्रा एवं मनः स्थिति

(ब) कार्बोहाइड्रेट, वसा व प्रोटीन

(स) रोगानुसार आहार निर्धारण

(द) उपरोक्त में-से कोई नहीं

There Main components of 'Mitahaar' are .....

(A) Diet Component Quantity of Food and Mental State (B) Carbohydrate, Fat and Protein

(C) Diet according to disease

(D) All of the above

2. गीता के अनुसार किस भोजन को दुःख, चिन्ता तथा रोगों की उत्पत्ति का कारण बताया गया है ....

(अ) सात्त्विक

(ब) राजसिक

(स) तामसिक

(द) राजसिक व तामसिक

Which food is responsible for sorrow, anxiety and disease according to Geeta .....

(A) Sattvik

(B) Rajasik

(C) Tamasik

(D) Rajasik and Tamasik

3. मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति॥ - किस ग्रन्थ में लिखित है ?

(अ) हठयोग प्रदीपिका

(ब) घेरण्ड संहिता

(स) शिव संहिता

(द) हठरत्नावली

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति॥ - is mentioned in which text?

(A) Hathayog Pradipika

(B) Gherand Samhita

(C) Shiv Samhita

(D) Hatharatnavali

4. बी. एम. आई. क्या है ?

(अ) ऊर्जा व्यय/ ग्राम

(ब) ऊर्जा व्यय/ दिन

(स) ऊर्जा व्यय/ इकाई समय

(द) उपरोक्त में-से कोई नहीं

What is BMI ?

(A) Energy expenditure/gm

(B) Energy expenditure/day

(C) Energy expenditure /Unit time

(D) None of the above

5. ग्लूकोज का दो पाइरूवेट आयन में टूटने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं ?

(अ) ग्लाइकोलिसिस

(ब) ग्लाइकोजेनेसिस

(स) ग्लाइकोजेनोलिसिस

(द) उपरोक्त सभी

Process of breaking down of glucose molecule into two pyruate ion is called as .....

(A) Glycolysis

(B) Glyconeogenesis

(C) Glycogenolisis

(D) All of the above

6. वसा का अवशोषण होता है .....

(अ) बृहद आन्त्र में

(ब) क्षुद्र आन्त्र में

(स) यकृत में

(द) आमाशय में

Absorption of fat occurs in .....

(A) Large Intestine

(B) Small Intestine

(C) Liver

(D) Stomach

7. अमीनो एसिड सम्बन्धित है .....

(अ) प्रोटीन

(स) कार्बोहाइड्रेट

Amino acids are related to .....

(A) Protein

(C) Carbohydrate

(ब) वसा

(द) विटामिन

(B) Fat

(D) Vitamin

8. "नान एसेन्शियल अमीनो एसिड" वह प्रोटीन है जो .....

(अ) बाह्य ग्राह्य होती हैं

(स) शरीर हेतु आवश्यक नहीं

"Non-essential amino acids" are the protein .....

(A) Ingested from outside

(C) Non-necessary for body

(ब) शरीर में निर्माण होता है

(द) उपरोक्त सभी

(B) Synthesised with in body

(D) All of the above

9. ट्रांसक्रिप्शन व ट्रांसलेशन प्रक्रिया किससे सम्बन्धित है .....

(अ) प्रोटीन निर्माण

(स) कार्बोहाइड्रेट निर्माण

Transcription and Translation is a process, related to .....

(A) Protein Synthesis

(C) Carbohydrate Synthesis

(ब) वसा निर्माण

(द) उपरोक्त सभी

(B) Fat Synthesis

(D) All of the above

10. निम्नलिखित में-से कौन स्थूल तत्त्व है ?

(अ) मैगनेशियम

(स) आयोडीन

Which of the following is Macro-element?

(A) Magnesium

(C) Iodine

(ब) क्रोमियम

(द) मैंगनीज

(B) Chromium

(D) Manganese

-----X-----