



MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY

MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001

FINAL EXAM : SEMESTER-IV, SESSION : 2020-21

COURSE : MA YOGA, PAPER – I

SUBJECT CODE : MAYOGA121, SUBJECT : HYGIENE, DIET AND NUTRITION

Max Marks : 70

Min Pass Marks : 28

निर्देश : सभी प्रश्नों को निर्देशानुसार हल है।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

01X10=10

(i) मिताहार के अन्तर्गत भोजन कैसा नहीं होना चाहिए ?

- (अ) स्वच्छ (ब) स्निग्ध
(स) लवण (द) मधुर

(ii) पॉलीसेकैराइड नहीं है?

- (अ) काइटिन (ब) स्टार्च (स) डेक्सट्रिन (द) सुक्रोज

(iii) एकग्रामप्रोटीन के ऑक्सीकरणसे उर्जाप्राप्तहोतीहै।

- (अ) 4 कैलोरी (ब) 9 कैलोरी
(स) 4 किलोकैलोरी (द) 9 किलोकैलोरी

(iv) कौन वनस्पति प्रोटीन है?

- (अ) ग्लूटेन (ब) मायोसिन
(स) एल्ब्युमिन (द) कैसिन

(v) प्रोटीन की कमीसेकौनसारोगहोताहै?

- (अ) अस्थमा (ब) टायफॉइड (स) मधुमेह (द) मरास्मस

(vi) अस्थमा रोग हेतु वर्जित आहार नहीं है।

- (अ) मधूररस युक्त (ब) अम्लरस युक्त (स) मिठाई (द) कसायरस युक्त

(vii) हृद् प्रदीपिका में वर्णित अपथ्य है ?

- (अ) जौ (ब) दही (स) मुंग (द) मेघनाद

(viii) मिताहार के अन्तर्गत भोजन में कैसा नहीं होना चाहिए ?

- (अ) स्वच्छ (ब) स्निग्ध (स) लवण (द) मधुर

(ix) मोनोसेकैराइड है?

- (अ) ग्लुकोज (ब) काइटिन (स) डेक्सट्रिन (द) स्टार्च

(x) जलमें धुलनशील विटामिन है?

(अ) विटामिन— ए बीसी एवंडी (ब) विटामिन—ए डीई एवं के

(स) विटामिन—बी एवंसी (द) विटामिन—बी एवंडी

प्रश्न 02 अति लघु उत्तरीय प्रश्न(प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है, प्रश्नों के उत्तर लिखें)

02X5=10

(i) बी.एम.आर. क्या है?

अथवा

चयापचय को समझाइये।

(ii) कैल्शियम की कमी से होने वाले रोगों को लिखिए।

अथवा

पोषण क्या है? समझाइये।

(iii) गुड़ में कौन-कौन से पोषक तत्व पाये जाते हैं?

अथवा

कौन से दाल में सर्वाधिक प्रोटीन पाया जाता है?

(iv) पित्त रोग हेतु वर्जित आहार कौन-कौन से हैं?

अथवा

अपथ्य को स्पष्ट कीजिए।

(v) स्वस्थ वृत्त का क्या लक्ष्य है?

अथवा

वात एवं पित्त का प्रकोप कौन से ऋतु में होता है?

प्रश्न03 लघुउत्तरीय प्रश्न(प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है कोई 2 प्रश्न करने है)

5x2=10

(i) सुक्ष्म पोषक तत्व को समझाइये।

(ii) दुग्ध में पाये जाने वाले पोषक तत्वों के महत्व को समझाइये।

(iii) उर्जा के अर्थ को समझाते हुए उर्जा की आवश्यकता के घटको का वर्णन कीजिए।

(iv) घेरण्ड संहिता के अनुसार पथ्य आहार का वर्णन कीजिए।

(v) हेमंत ऋतु में दिनचर्या एवं ऋतु चर्या कैसा होना चाहिए? समझाइये।

प्रश्न 04 दीर्घउत्तरीय प्रश्न(प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है कोई 4 प्रश्न करने है)

10x4=40

प्र0 (i) जल में घुलनशील विटामिन का वर्णन कीजिए।

प्र0 (ii) विभिन्न फलों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

प्र0 (iii) कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन के मेटाबॉलिज्म का वर्णन कीजिए।

- प्र0(iv) गीता के अनुसार सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार का वर्णन कीजिए।
- प्र0(v) वातज एवं कफज विकारों में उपयुक्त आहार का वर्णन कीजिए।
- प्र0(vi) स्वास्थ्य वृद्धि एवं रोगों से रक्षा के लिए दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं रात्रिचर्या की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।
- प्र0(vii) वसा में घुलनशील विटामिन के कार्य, दैनिक आवश्यकता एवं उनकी कमी से होने वाले रोगों का वर्णन कीजिए।
