(iii) Sodium: Functions and problems of excess consumption

(iv) Anaemia

(v) Energy balance

निम्नलिखित में से किन्हीं **तीन** पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(i) किन्हीं **दो** जल घुलनशील विटामिनों की कमी

(ii) अतिरिक्त लिपिड सेवन की नैदानिक अभिव्यक्ति

(iii) सोडियम: कार्य और अधिक खपत के कारण समस्याएं

(iv) रक्ताल्पता

(v) ऊर्जा संतुलन

[This question paper contains 8 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6079 **H**

Unique Paper Code : 2204001003

Name of the Paper : Fundamentals of Human Nutrition

Name of the Course : **BA / B.Sc. (Hons.) – GE**

Semester : II

Duration : 3 Hours Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. Part of the questions to be attempted together.
4. **All** questions carry equal marks.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।

2. कोई **पाँच** प्रश्न कीजिए ।

3. प्रश्नों के भाग एक साथ करें ।

4. **सभी** प्रश्नों के अंक समान हैं ।

5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. Attempt any **six** of the following briefly : (6×3=18)

   (i) Vitamin K

   (ii) Iodine deficiency disorder

   (iii) Nutritional status

   (iv) Type of lipids

   (v) Essential amino acids.

   (vi) Soluble fibre

   (vii) Food pyramid

   (viii) Meal planning

   निम्नलिखित में से किसी भी छः को संक्षेप में प्रयास करें।

   (i) विटामिन K

adults. (8)

(क) वयस्कों के लिए सामान्य पोषण संबंधी चिंताओं पर चर्चा करें।

(ख) वयस्कों में गैर-संचारी रोग की शुरुआत को रोकने या देरी करने के लिए आहार संशोधनों को सूचीबद्ध करें।

7. (a) Discuss the physiological, social, psychological and political functions performed by food, with suitable examples. (10)

   (b) Discuss the clinical manifestations of protein energy malnutrition. (8)

   (क) भोजन द्वारा किए गए शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और राजनीतिक कार्यों पर चर्चा कीजिए, उपयुक्त उदाहरणों के साथ।

   (ख) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण की नैदानिक अभिव्यक्तियों पर चर्चा करें।

8. Write short note on any **three** of the following : (6×3=18)

   (i) Deficiency of any two water soluble vitamins

   (ii) Health implications of excess lipid intake

(ii) Thiamine

(iii) Vitamin A

(iv) Dietary fibre

(v) Vitamin C

निम्नलिखित में से किन्हीं **तीन** के कार्यों और आहार स्रोतों पर चर्चा करें :

(i) जिंक

(ii) थायमिन

(iii) विटामिन ए

(iv) आहार फाइबर

(v) विटामिन सी

6. (a) Discuss common nutritional concerns for adults. (10)

(b) List out the dietary modifications to prevent or delay the onset of non-communicable diseases in

(ii) आयोडीन की कमी विकार

(iii) पोषण स्तर

(iv) लिपिड का वर्गीकरण

(v) आवश्यक अमीनो एसिड

(vi) घुलनशील फाइबर

(vii) खाद्य पिरामिड

(viii) भोजन योजना

2. (a) Answer any **six** very briefly : (6×2=12)

(i) Name rich sources of omega 3 (PUFA)

(ii) Macronutrients

(iii) Thiamine deficiency

(iv) Bioavailability

(v) Osteoporosis

(vi) Night blindness

(vii) Chronological age

(viii) Metabolic syndrome

(b) Explain the significance of a well-balanced diet. (6)

(क) किन्हीं छः के उत्तर बहुत संक्षेप में दीजिए :

(i) ओमेगा 3 (पीयूएफए) के समृद्ध स्रोतों के नाम बताएं

(ii) मैक्रोन्यूट्रिएंट्स

(iii) थायमिन की कमी

(iv) जैव उपलब्धता

(v) ऑस्टियोपोरोसिस

(vi) रतौंधी

(vii) कालानुक्रमिक आयु

(viii) मेटाबोलिक सिंड्रोम

(ख) एक अच्छे संतुलित आहार के महत्व को स्पष्ट करें।

3. (a) Explain the functions of carbohydrates in our body. (10)

(b) What are the different types of carbohydrates? Give two examples of each. (8)

(क) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट के कार्यों को स्पष्ट कीजिए।

(ख) कार्बोहाइड्रेट के विभिन्न प्रकार क्या हैं? प्रत्येक के दो उदाहरण दीजिए।

4. (a) Define BMR. Discuss the factors affecting BMR. (10)

(b) Discuss the relationship between food, nutrition and health. (8)

(क) बीएमआर को परिभाषित कीजिए। बीएमआर को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें।

(ख) भोजन, पोषण और स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर चर्चा कीजिए।

5. Discuss the functions and dietary sources of any **three** of the following : (6×3=18)

(i) Zinc