

7. What do you understand by the term "Nutraceuticals"? Explain health benefits of Polyphenols and Phytosterols. 18

“न्यूट्रास्यूटिकल्स” शब्द से आपका क्या तात्पर्य है? पॉलीफेनोल्स और फाइटोस्टेरोल्स के स्वास्थ्य लाभों का वर्णन करें।

8. (i) Write about functional properties of vegetables with examples. 9

सब्जियों के व्यावहारिक गुणों पर उदाहरण सहित लिखें।

- (ii) Discuss the role of zinc and magnesium as nutraceuticals. 9

न्यूट्रास्यूटिकल्स के रूप में जिंक और मैग्नीशियम की भूमिका पर चर्चा करें।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **2252** **I**

Unique Paper Code : 2202323601

Name of the Paper : Preventive and Promotive Nutrition

Name of the Course : **B.A. (Programme) NHE**
NEP_UGCF

Semester : VI (Core-NHE)

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

(c) Attempt any **Five** questions.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(d) **All** questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write short notes on any **Three** of the following: 6×3=18

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षेप में टिप्पणी करें :

(a) Green Tea Benefits

ग्रीन टी के फायदे

(b) Vitamin-E as Nutraceutical

न्यूट्रास्यूटिकल के रूप में विटामिन-E

(c) Free Radicals

मुक्त कण

(d) Benefits of Fermented Foods

किण्वित खाद्य पदार्थों के लाभ

(e) Yoghurt as Functional Foods

कार्यात्मक भोजन के रूप में दही

2. Discuss various food consumption pattern and trends. Elaborate on Global burden of chronic diseases. 18

भोजन के सेवन के विभिन्न तरीकों और रुझानों पर चर्चा करें। पुरानी बीमारियों के वैश्विक बोझ को विस्तार से समझाएं।

3. Elaborate on the role of herbs and spices in promoting good health. 18

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जड़ी-बूटियों और मसालों की भूमिका का विस्तार से वर्णन करें।

4. Explain "Functional Foods". Discuss cereals as functional foods by giving appropriate reasons. 18

‘कार्यात्मक खाद्य’ की व्याख्या करें। उचित कारणों के साथ अनाज को कार्यात्मक खाद्य के रूप में चर्चा करें।

5. Define "Dietary Supplements". Discuss various natural products commonly used as dietary supplements. 18

‘डाइटरी सप्लीमेंट्स’ परिभाषित करें। आहार पूरक के रूप में सामान्यतः उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्राकृतिक उत्पादों पर चर्चा करें।

6. (i) Write health benefits of bioactive peptides. 9

बायोएक्टिव पेप्टाइड्स के स्वास्थ्य लाभ लिखें।

(ii) Discuss role of Vitamin-C as nutraceutical. 9

न्यूट्रास्यूटिकल के रूप में विटामिन-C की भूमिका पर चर्चा करें।