

Unit I

इकाई I

2. What is the definition of nutrition and what is meant by balanced diet ? What are the benefits of taking it ?

पोषण की परिभाषा क्या है एवं सन्तुलित आहार से क्या अभिप्राय है ? इसे लेने से क्या लाभ होता है ?

3. How is water balance maintained in the body ?
Write about the positive and negative balance of water.

शरीर में जल सन्तुलन कैसे बना रहता है ? जल के धनात्मक तथा ऋणात्मक सन्तुलन के बारे में लिखिए ।

No. of Printed Pages : 07

Roll No.

34205

B.A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

Nutrition Science

B23-HSE-201

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. Give short answers to the following :

- (a) 1 gm carbohydrate gives.....
K-cal.
- (b) is a good source of
Vitamin C.
- (c) Deficiency of vitamin B₁ causes.....
- (d) is a good source of fibrous
substance.
- (e) Deficiency of vitamin C causes
.....
- (f) Excess of fat causes.....
- (g) is a rich source of calcium.
- (h) Curd..... contains acid.

(i) 1 gm of fat gives.....k Cal.

(j)is a good source of
proteins.

निम्नलिखित के सही उत्तर दीजिए :

- (अ) 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से.....कैलोरी मिलती
है ।
- (ब)विटामिन C का अच्छा स्रोत है ।
- (स) विटामिन B₁ की कमी से.....रोग होता
है ।
- (द)रेशेदार पदार्थ का अच्छा स्रोत है ।
- (इ) विटामिन C की कमी से.....रोग होता है ।
- (फ) वसा को अधिकता से.....हो जाता है ।
- (ग)कैल्शियम का अच्छा स्रोत है ।
- (ह) दही में.....अम्ल होता है ।
- (ई) 1 ग्राम वसा.....कैलोरी देती है ।
- (ज)प्रोटीन का अच्छा स्रोत है ।

Unit II

इकाई II

4. How can fats be classified ? What is the need for body fat ? What is the effect of its deficiency and excess ?

वसीय अम्ल कितने प्रकार के होते हैं ? शरीर में वसा की क्या आवश्यकता है ? इसकी कमी तथा अधिकता का क्या प्रभाव पड़ता है ?

5. Explain the functions, sources and deficiency of vitamin D in detail.

विटामिन D के कार्य स्रोत व कमी के लक्षण विस्तारपूर्वक लिखिए ।

Unit III

इकाई III

6. Write the following briefly :

- (a) Functions of riboflavin and effects of its deficiency
- (b) Write notes on vitamin B₁₂ and cyanocobalmin.

निम्नलिखित को संक्षेप में लिखिए :

- (अ) राइबोफ्लोबिन के कार्य और इसकी कमी के प्रभाव
- (ब) विटामिन B₁₂ अथवा साइनोकोबालमिन पर टिप्पणी लिखिए ।

7. Write the following in brief :

- (a) Deficiencies of fat soluble vitamins
- (b) Deficiencies of water soluble vitamins.

निम्नलिखित को संक्षेप में लिखिए :

- (अ) वसा में घुलनशील विटामिनों की कमियाँ
- (ब) पानी में घुलनशील विटामिनों की कमियाँ ।

Unit IV

इकाई IV

8. Why is iron essential for our body ? Write its deficiency, functions and effects of excess.

लोहा हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है ? इसके कमी, कार्य, अधिकता के प्रभाव बताइये ।

9. Discuss function, sources, effect of deficiency and excess of iodine.

आयोडीन के कार्य, प्राप्ति के साधन तथा आयोडीन की कमी तथा अधिकता के प्रभावों के बारे में लिखिए ।

