Total Pages : 12

H-6241

M.Sc. (H.Sc.) (Semester-IV) Examination, 2022

FOOD AND NUTRITION

(Nutrition for Health and Fitness)

[Paper : First]

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 70

Minimum Passing Marks : 25

Note : Question paper is divided into four sections. Attempt question of all four sections as per direction. Distribution of marks is given in each section.

प्रश्न-पत्र चार खण्डों में विभक्त है। सभी चार खण्डों के प्रश्न निर्देशानुसार उत्तर दीजिए। अंकों का विभाजन प्रत्येक खण्ड में दिया गया है।

SECTION-A / खण्ड-अ

(Objective Type Questions)

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note : Attempt any **ten** questions. Each question carries **1** mark.

[1x10=10]

निम्न में से **किन्हीं दस** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न **एक** अंक का है।

1. (A) Fill in the blanks (Any 5) :

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (कोई 5) :

(i) Endurance depends on capacity of ------- and ---------.

सहनशीलता मुख्यतः हमारे ..... और ..... की क्षमता पर निर्भर है।

(ii) Two types of anaerobic energy systems are ----- and --------.

एनारोबिक उर्जा प्रणाली के दो प्रकार ..... एवं .... हैं।

(iii) -------- protein is found in soyabean per 100 gms.

प्रति 100 ग्राम सोयाबीन में ..... प्रोटीन पाया जाता है।

(iv) Full name of L.D.L. is ----------.

L.D.L. का पूरा नाम ..... है।

(v) Formula of B.M.I. is ----------.

B.M. I. का फार्मूला ..... है।

(vi) ---------- mineral deposits is thrombus.

थ्रोम्बस में ..... खनिज जमा होता है।

(vii) ------- test of urine is done by benedict test.

बेनेडिक्ट परीक्षण से मूत्र में ..... की जाँच की जाती है।

(B) Tick (✓) mark on the correct answer (Any 5) :

सही उत्तर पर (✓) चिन्ह लगाए (कोई 5)

(viii) Runners have which problems :

(a) Cramps

(b) Viomitting and diarrho

(c) delirium

(d) All of the above

धावकों में होने वाली कौन-सी समस्याएं है ?

(a) ऐंठन

(b) वमन एवं निर्जलीकरण

(c) मानसिक उद्विग्नता

(d) उपरोक्त सभी

(ix) Beneficial components of any Liquid during exercise are :

(a) Carbohydrate, Fat, Liquid

(b) Minerals, Protein, Water

(c) Carbohydrate, Water, Electrolyte

(d) Vitamins, Water, Protein

व्यायाम के दौरान किसी भी द्रव के लाभकारी अवयव हैं :

(a) कार्बोहाइड्रेट, वसा, द्रव

(b) खनिज, प्रोटीन, पानी

(c) कार्बोहाइड्रेट, पानी, इलेक्ट्रोलाइट

(d) विटामिन्स, पानी, प्रोटीन

(x) How many steps are there in 1 hour ?

(a) 2500

(b) 3500

(c) 3000

(d) 10,000

एक घंटे मे कितने स्टेप्स होते हैं ?

(a) 2500

(b) 3500

(c) 3000

(d) 10,000

(xi) Aerobic exercise is :

(a) Swimming

(b) Cycling

(c) Jogging

(d) All of the above

एरोबिक व्यायाम है :

(a) तैरना

(b) साइकिल चलाना

(c) जॉगिंग करना

(d) उपरोक्त सभी

(xii) Capacity to rotate maximum in body Joints is :

(a) Flexibility

(b) Movement

(c) Strength

(d) All of the above

शरीर के जोड़ो पर अधिकतम घुमाव करने की क्षमता हैं :

(a) लचीलापन

(b) गति

(c) ताकत

(d) उपरोक्त सभी

(xiii) What is laximum effort of weightlifting ?

(a) Explosive strength

(b) Patience

(c) Movement

(d) Maximum strength

भार उठाने के लिए किया गया अधिकतम प्रयास कहलाता है ?

(a) विस्फोटक ताकत

(b) धीरज

(c) गति

(d) अधिकतम ताकत

SECTION-B / खण्ड–ब

(Very Short Answer Type Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Attempt **any five** questions. Each question carries **02** marks. (word limit 25-30 words) [2x5=10]

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न **02** अंकों का है। (शब्द सीमा 25-30 शब्द)

2. Define the following :

निम्नपलिखित को परिभाषित कीजिए ?

(i) Physical fitness

शारीरिक फिटनेस

(ii) Psychological Fitness

मनोवैज्ञानिक फिटनेस

(iii) Anatomical fitness

शरीर रचनात्मक फिटनेस

(iv) Endurance

सहनशीलता

(v) Water balance

जल संतुलन

(vi) Meditation

ध्यान

(vii) Exercise

व्यायाम

SECTION-C / खण्ड-स

(Short Answer Type Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note: Attempt **any five** questions. Each question carries **04** marks. (word limit 250 words) [4x5=20]

निम्नलिखित में से **किन्हीं पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न **04** अंकों का है। (शब्द सीमा **250** शब्द)

3. Explain the following :

निम्नलिखित को स्पष्ट कीजिए :

(i) Vegetarianism and non Vegtarianism

शाकाहार एवं मांसाहारी

(ii) Pre and Post natal fitness

प्री एण्ड पोस्ट नेटल फिटनेस

(iii) Sports drinks

स्पोर्ट्स ड्रिंक्स

(iv) Nutrition in sports

खेलों में पोषण

(v) Dehydration

निर्जलीकरण

(vi) Factors and affecting stamina

स्टैमिना को प्रभावित करने वाले कारक

(vii) Work performance and Nutrition

कार्य क्षमता एवं पोषण

(viii) Traditional diet

पारम्परिक आहार

SECTION-D / खण्ड–द

(Long Answer Type Questions)

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

Note: Attempt **any three** questions. Each question carries **10** marks. (word limit more than **500** words) [10x3=30]

किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न **10** अंकों का है। (शब्द सीमा **500** शब्दों से ज्यादा)

4. (i) Explain in detail about the factors affecting physical fitness.

शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारको का विस्तृत वर्णन कीजिए।

(ii) Describe the importance of physical fitness in prevention and monagement of diabetes and heart disease.

मधुमेह एवं हृदय रोग को रोकने एवं व्यवस्थापन में शारीरिक फिटनेस का महत्व बताइए।

(iii) Describe the inportance of Ayurveda as alternative system of health and fitness.

आयुर्वेद का स्वास्थ्य एवं फिटनेस के वैकल्पिक प्रणाली के रूप में महत्व बतलाइए।

(iv) Explain yogasan with diagram. Explain Importance of yoga to keep healthy.

योगासन को चित्र द्वारा स्पष्ट कीजिए एवं योग का स्वस्थ रहने हेतु योग का महत्व स्पष्ट कीजिए।

----x----