

# TILAK MAHARASHTRA VIDYAPEETH, PUNE

## M.A. YOGA

EXAMINATION : NOVEMBER – 2022

THIRD SEMESTER

Sub. : Basics of Diet & Nutrition (301)

---

Date: 22/11/2022

Total marks: 60

Time: 2.00 pm to 4.30 pm

---

**Instructions:**

- 1) All questions are compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.

**Q. 1 Multiple choice questions. (10)**

1. Tejasiya food is having these properties.
  - a) Khara(rough)
  - b) Sthir (stable)
  - c) Tikshna (penetrating)
  - d) All of the above
2. Honey & -----in equal amount should be avoided .
  - a) Milk
  - b) Ghee
  - c) Butter
  - d) Oil
3. Sanskar / processing of food can change
  - a) Function of that food
  - b) Physical properties
  - c) Both a & b
  - d) None of these
4. In Asthauaahar vidhi visheshayatan, karan means
  - a) Quantity of dravya
  - b) Procedure done on dravya
  - c) Characteristics of dravya
  - d) None of above
5. Hot food
  - a) Increases digestive capacity
  - b) Increase taste of food
  - c) Enhance digestion
  - d) All
6. Which of following is micronutrient -----.
  - a) Carbohydrate
  - b) Protein
  - c) Fat
  - d) Vitamins
7. Protein rich diet is -----.
  - a) Non-vegetarian
  - b) Vegetarian
  - c) Both a & b
  - d) None of the above
8. ----- is source of calcium.
  - a) Meat
  - b) Milk
  - c) Egg
  - d) Spianch
9. ----- is a water soluble vitamin.
  - a) Vitamin A
  - b) Vitamin D
  - c) B-complex
  - d) None of above
10. Anemia is deficiency of -----
  - a) Zinc
  - b) Magnesium
  - c) Iron
  - d) Calcium

**Q.2 Short Answer questions (Any Four)****(20)**

1. Parthiv Aahar- Properties & examples
2. Importance of Aahar
3. Explain functions of proteins also list excellent sources of the same.
4. Explain role of fat in diet
5. Prakruti

**Q.3 Long answer question (Any Two)****(30)**

1. Explain Ahar vidhi visheshayatan in detail
2. Which are the proximate principles of food? Describe carbohydrates in detail.
3. Write classification of vitamins & explain Vit C in detail.

---

**Marathi Translation**

- 
- सूचना :** १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

---

**प्र.१. योग्य पर्याय निवडा****(१०)**

१. तेजसीय अन्नाचे गुण ----- आहेत.  
अ)खर  
क) तीक्ष्ण  
ब)स्थिर  
ड)यापैकी सर्व
२. मध आणि -----हे समप्रमाणात एकत्र करून खाऊ नये  
अ)दुध  
क) लोणी  
ब)तूप  
ड)तेल
३. अन्नपदार्थांवरील संस्कारामुळे-----  
अ) अन्नाचा गुणधर्मात व कर्मात बदल होतात  
क) अ आणि ब  
ब)अन्नाचा बाह्यस्वरूपा मध्ये बदल होतात  
ड) यापैकी नाही
४. 'अष्टौ आहार विधीविशेषायतन' मधील करण म्हणजे  
अ) द्रव्य प्रमाणात  
क) द्रव्यांचे कर्म  
ब)द्रव्यांवर केलेले संस्कार  
ड) यापैकी नाही
५. उष्ण अन्न हे -----  
अ) पचनक्षमता वाढवते  
क) पचन सुधारते  
ब)अन्नात रुचि निर्माण करते  
ड) यापैकी सर्व
६. यापैकी कुठले सुक्ष्म पोषक घटक (micronutrient) आहेत.  
अ) कर्बोदक( Carbohydrate)  
क) चर्बी (Fat)  
ब) प्रथिने (Protein)  
ड) जीवनसत्त्वे (Vitamins)
७. खालीलपैकी प्रथिनेयुक्त आहार कोणता?  
अ) मांसाहार  
क) अ व ब  
ब)शाकाहार  
ड)यापैकी नाही

८. खालीलपैकी कॅल्शियमचा स्रोत कोणता ?  
अ) मांस  
ब) दुध  
क) अंडे  
ड) पालक
९. खालीलपैकी पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्व कोणते ?  
अ) अ जीवनसत्व  
ब) ड जीवनसत्व  
क) ब जीवनसत्व  
ड) यापैकी नाही
१०. रक्ताची कमतरता कशामुळे दिसून येते ?  
अ) झिंक  
ब) मॅगनेशियम  
क) लोह  
ड) कॅल्शियम

**प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)**

(२०)

१. पार्थिव आहार-गुणधर्म व उदाहरणे
२. आहाराचे महत्त्व
३. प्रथिने (proteins) चे कार्य लिहून त्यांचे प्रमाण अधिक असणा-या अन्नपदार्थांची नावे लिहा.
४. मेदाची (fat) आहारातील व मनुष्य शरीरातील उपयोगिता स्पष्ट करा.
५. प्रकृती वर्णन

**प्र.३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा.**

(३०)

१. आहारविधीविशेषातून सविस्तर वर्णन करा.
२. आहाराची प्रमुख तत्वे सांगून कर्बोदकाचे(carbohydrates) सविस्तर वर्णन करा.
३. जीवनसत्त्वांचे वर्गीकरण सांगून क-जीवनसत्त्वाचे सविस्तर वर्णन करा.