

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE

M.A. YOGA

EXAMINATION : APRIL – 2023

THIRD SEMESTER

Sub. : Basics of Diet & Nutrition (301)

Date: 18/4/2023

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. Parthiv food is having these properties
 - a) Khara(rough)
 - b) Sthir (stable)
 - c) Guru (Heavy)
 - d) All of the above
2. Collagen synthesis is one of the function of vitamin
 - a) A
 - b) C
 - c) E
 - d) Folate
3. Megaloblastic anaemia is observed due to deficiency of -----.
 - a) Folate
 - b) Vit K
 - c) Vit D
 - d) Vit C
4. ----- is poor source of protein
 - a) Soyabean
 - b) Ham
 - c) Egg
 - d) Gelatin
5. ----- is type of lipid
 - a) Glucose
 - b) Amino acid
 - c) Cholesterol
 - d) Ascorbic acid
6. For the formation of ----- sunlight is required
 - a) Vit A
 - b) Vit C
 - c) Vit D
 - d) Vit B₁₂
7. Honey & -----in equal amount should be avoided ..
 - a) Butter
 - b) Ghee
 - c) Milk
 - d) Curd
8. ----- contains is good for storage of sour food
 - a) Copper
 - b) Iron
 - c) Chini Mati
 - d) Bronze
9. ----- Metal is suggested very good for the storage of water as it has antibacterial properties
 - a) Silver
 - b) Steel
 - c) Copper
 - d) Iron
10. Quantity of food we eat depends upon
 - a) Guruta of food
 - b) Digestive capacity
 - c) a & b
 - d) Preparatory method

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

1. Importance of Aahar
2. Prakruti
3. Explain role of Vit-C in detail
4. Vayaviya prahar- Properties & examples
5. Write short note of classification of food

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

1. Write classification of vitamins & explain Vit D in detail.
2. Explain 'Aaharvidhividhan' in detail.
3. Which are the pronimate principles of food & Describe carbohydrate 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. पार्थिव अन्नाचे गुण -----आहेत.
अ)खर
क) तीक्ष्ण
ब)स्थिर
ड)यापैकी सर्व
२. कोलॅजीन तयार करणे हे -----यांचे कार्य आहे.
अ)अ जीवनसत्त्व
क) इ जीवनसत्त्व
ब) सी जीवनसत्त्व
ड)फोलेट
३. ----- या तत्वाच्या कमतरतेमुळे मेगालोब्लास्टिक अॅनिमिया नावाचा रोग होतो.
अ) फोलेट
क) विटॅमिन डी
ब)विटॅमिन के
ड) विटॅमिन सी
४. ----- हा प्रथिनांचा अल्प स्रोत (poor source) आहे.
अ) सोयाबीन
क) अंडे
ब)हॅम (Ham)
ड)जिलेटिन
५. -----हा एक स्निग्ध पदार्थाचा प्रकार आहे (type of lipid)
अ) ग्लुकोज
क) कोलेस्टेरॉल
ब)अमिनो अॅसिड
ड) अॅस्कोबिक अॅसिड
६. ----- हे तयार होण्यासाठी सूर्यप्रकाशाची आवश्यकता आहे.
अ) Vit A
क) Vit D
ब) Vit C
ड) Vit B₁₂
७. मध आणि -----हे समप्रमाणात एकत्र करून खाऊ नये.
अ) दुध
क) लोणी
ब) तूप
ड)तेल

