

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : DECEMBER-2023
THIRD SEMESTER
Sub. : Basics of Diet & Nutrition (301)

Date: 05/12/2023

Total marks: 60

Time: 10.00 am to 12.30 pm

Instructions:

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

Q. 1. Multiple choice questions. (10)

1. Deficiency of Vit C causes _____.
 - a) Scurvy
 - b) Dementia
 - c) Marasmus
 - d) Night blindness
2. The % of total calories to be obtained from carbohydrates should be between _____.
 - a) 10-15
 - b) 50-60
 - c) 20-30
 - d) 5-10
3. Vit D helps in the absorption of _____.
 - a) Calcium
 - b) Magnesium
 - c) Zinc
 - d) Both a & b
4. _____ is a good source of protein.
 - a) Pulses
 - b) Eggs
 - c) Tofu
 - d) All of the above
5. Dietary fiber helps in the management of _____.
 - a) Diabetes
 - b) High cholesterol
 - c) Constipation
 - d) All of the above
6. In Ashta aaharvidhi visheshaayatan, Karan means
 - a) Quantity of Dravya
 - b) Process done on Dravya
 - c) Characteristics of Dravya
 - d) None of above
7. Vayaviya food is having these properties
 - a) Khara (Rough)
 - b) Sthir (Stable)
 - c) Tikshna (penetrating)
 - d) All of above
8. Following is not the type of Viruddha aahar.
 - a) Matra viruddha
 - b) Koshtha viruddha
 - c) Dravya viruddha
 - d) Hruda- viruddha
9. Hot food
 - a) Increases digestive capacity
 - b) Increases taste of food
 - c) Enhances digestion
 - d) All of above

10. 'Jirne ashniyat' is the term which comes under _____.
- a) Aaharvidhi vidhan
b) Aaharvidhi vishesha aayatan
c) both a & b
d) None of them

Q. 2. Write the answers in short (Any Four) (20)

- 1) Importance of fruits & vegetables in the diet.
- 2) Functions, sources & deficiency of Iron.
- 3) Negative effects of consuming junk food.
- 4) Importance of Aahar
- 5) Types of Aahar
- 6) Aahar Prakruti

Q. 3. Write the answers in brief (any two) (30)

- 1) What are carbohydrates? Explain their types, sources & importance.
- 2) Explain Aaharvidhi visheshaayatan in detail.
- 3) Explain Aahar vidhividhan in detail.

मराठी रूपांतर

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

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)

१. जीवनसत्व (क) ची कमतरता आढळल्यास शरीरावर होणारा परिणाम
अ) स्कर्वी
ब) स्मृतीभ्रंश
क) मांसक्षय
ड) रातआंधळेपणा
२. कार्बोदिकांमध्ये मिळणाऱ्या एकुण कॅलरीज ची टक्केवारी किती आहे.
अ) १०-१५%
ब) ५०-६०%
क) २०-३०%
ड) ५-१०%
३. शरीरामध्ये जीवनसत्व (ड) कोणते खनीज शोषण घेण्यास मदत करते.
अ) कॅल्शियम
ब) मॅग्नेशियम
क) झिंक
ड) अ आणि ब दोन्ही
४. हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत.
अ) डाळी
ब) अंडी
क) टोफू
ड) वरीलपैकी सर्व
५. आहारातील फायबर कोणत्या रोगाच्या व्यवस्थापनासाठी मदत करते.
अ) मधुमेह
ब) रक्तातील चरबी
क) बद्धकोष्ठता
ड) वरीलपैकी सर्व
६. 'अष्टौ आहार विधीविशेषायतन' मधील करण म्हणजे

- अ) द्रव्य प्रमाणात
क) द्रव्यांची वैशिष्ट्ये
७. वायवीय अन्नाचे गुण आहेत.
अ) खर
क) तीक्ष्ण
८. खालीलपैकी कोणते विरुद्ध आहार नाही
अ) मात्रा विरुद्ध
क) द्रव्य विरुद्ध
९. उष्ण अन्न हे
अ) पचनक्षमता वाढवते
क) पाचन सुधारते
१०. 'जीर्णे अशनीयात्' हे च्या अंतर्गत येते.
अ) आहार विधीविधान
क) अ व ब
- ब) द्रव्यांवर केलेले संस्कार
ड) यापैकी नाही
- ब) स्थिर
ड) यापैकी सर्व
- ब) कोष्ठ विरुद्ध
ड) हृद् विरुद्ध
- ब) अन्नास रुचि निर्माण करते
ड) यापैकी सर्व
- ब) आहार विधीविशेषायतन
ड) यापैकी नाही

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) फळे आणि भाजीपाला यांचे आहारातील महत्त्व
- २) शरीरातील लोहाचे कार्य, स्रोत आणि कमतरता
- ३) जंक फूड खाण्यामुळे शरीरावर होणार दुष्परिणाम
- ४) आहाराची प्रशस्ती / महत्त्व
- ५) आहाराचे वर्गीकरण
- ६) आहाराची 'प्रकृती'

प्र.३. सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

(३०)

- १) कार्बोदके म्हणजे काय? त्यांचे कार्य, प्रकार, स्रोत आणि महत्त्व स्पष्ट करा.
- २) आहार विधीविशेषायतन सविस्तर वर्णन करा.
- ३) आहार विधीविधान सविस्तर वर्णन करा.