

TILAK MAHARASHTRAVIDYAPEETH, PUNE
M.A. YOGA
EXAMINATION : APRIL/MAY-2024
THIRD SEMESTER
Sub. :Basics of Diet & Nutrition (301)

Date: 02/05/2024

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. The rich sources of iron include -----.
 - a) Green leafy vegetables
 - b) Dates
 - c) Meat & its products
 - d) All of the above.
2. The amount of protein required by a healthy adult is -----.
 - a) 0.5g/kg/day
 - b) 5.0/kg/day
 - c) 1.0g/kg/day
 - d) 3.0g/kg/day
3. Calcium is essential for -----.
 - a) Muscle contraction
 - b) Bone mineralization
 - c) Blood clotting
 - d) All of the above
4. The percentage of total calories obtained from carbohydrates for a healthy adult should be in the range -----.
 - a) 50-60%
 - b) 25-30%
 - c) 10-15%
 - d) 80-90%
5. Which among the following is an anti-scurvy vitamin?
 - a) Vitamin D
 - b) Vitamin C
 - c) Vitamin A
 - d) Vitamin E
6. ----- & ghee in equal amounts should be avoided.
 - a) Honey
 - b) Sesame oil
 - c) Curd
 - d) All of the above.
7. One must eat food that is -----.
 - a) Snigdha
 - b) Ushna
 - c) Ruksha
 - d) Both a & b
8. Ghee must be stored in ----- utensil.
 - a) Wooden
 - b) Plastic
 - c) Copper
 - d) All the above.
9. Examples of vayaviya foods are -----.
 - a) Potato
 - b) Khakra
 - c) Bread
 - d) All of the above.

10. ----- foods should be avoided by Pitta prakruti.
- | | |
|------------|----------------|
| a) Ushna | b) Guru |
| c) Tikshna | d) Both a & c. |

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

- 1) Classification of Aahar.
- 2) Functions & sources of Vitamin A.
- 3) Types of carbohydrates along with their sources.
- 4) Importance of appropriate food consumption for effective yoga practices.
- 5) Visham bhojan.
- 6) Importance of eating green leafy vegetables.

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

- 1) What are fats? Explain their functions, types & sources.
- 2) Give the ill effects of regular consumption of junk foods.
- 3) Explain ashta aahar vidhi visheshayatan in detail.

मराठी रूपांतर

सूचना : १. सर्व प्रश्नसोडविणे आवश्यक आहे.
२. उजवीकडील अंक त्याप्रश्नांचेगुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा. (१०)

१. खालीलपैकी लोहाचा उत्तम स्रोत ----- आहे.

अ) हिरवा भाजीपाला (पालेभाज्या)	ब) खजूर
क) मांस व मांसपदार्थ	ड) वरीलपैकी सर्व
२. निरोगी प्रौढ व्यक्तिला आवश्यक प्रथिनांचे प्रमाण ----- असते.

अ) ०.५ग्रॅम/किलो/दिवस	ब) ५.०ग्रॅम/किलो/दिवस
क) १.०ग्रॅम/किलो/दिवस	ड) ३.०ग्रॅम/किलो/दिवस
३. कॅल्शियम ----- साठी आवश्यक आहे.

अ) स्नायूंच्या आकुंचनासाठी	ब) हाडांमधील गर वाढण्यासाठी
क) रक्त गोठवण्यासाठी	ड) वरील पैकी सर्व
४. निरोगी प्रौढ व्यक्तीसाठी कार्बोदकांमध्ये मिळणाऱ्या एकूण कॅलरीजची टक्केवारी या श्रेणीत असावी--

अ) ५०-६०%	ब) २५-३०%
क) १०-१५%	ड) ८०-९०%
५. खालीलपैकी कोणते ऍंटी स्कर्वी जीवनसत्त्व आहे?

अ) जीवनसत्त्व ड	ब) जीवनसत्त्व क
क) जीवनसत्त्व अ	ड) जीवनसत्त्व ई
६. ----- आणि तूपाचे एकत्रीकरण करणे टाळावे

- अ) मध
क) दही
- ब) तीळाचे तेल
ड) वरील पैकी सर्व
७. एखाद्याने ----- गुणधर्म असलेले अन्न सेवन (ग्रहण) करावे
अ) स्निग्ध
क) रुक्ष
- ब) उष्ण
ड) अ आणि ब दोन्ही
८. तूप हे ----- पात्रात काढून ठेवावे.
अ) लाकडीपात्र
क) तांब
- ब) प्लास्टिक
ड) वरील पैकी सर्व
९. खालीलपैकी हे वायवीय अन्नाची उदाहरणे आहेत.
अ) बटाटा
क) ब्रेड
- ब) खाकरा
ड) वरीलपैकी सर्व
१०. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तीने ----- गुणधर्म असलेले अन्न खाणे टाळावे.
अ) उष्ण
क) तीक्ष्ण
- ब) गुरु
ड) अ आणि क दोन्ही

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेहीचार)

(२०)

- १) आहाराचे वर्गीकरण
- २) जीवनसत्त्व अ चे कार्य आणि स्रोत
- ३) कार्बोदके- प्रकार आणि स्रोत
- ४) प्रभावी योगासनांसाठी योग्य अन्न सेवनाचे महत्त्व स्पष्ट करा
- ५) विषम भोजन
- ६) हिरव्या पालेभाज्या सेवन करण्याचे महत्त्व

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

(३०)

- १) वसा-व्याख्या, कार्य, प्रकार आणि स्रोत स्पष्ट करा.
- २) सतत अहितकर आहार सेवनामुळे शरिरावर होणारे दुष्परिणाम सविस्तर लिहा.
- ३) 'आहार विधी विशेषायतन' विस्तृत वर्णन करा.