



MAT-009-001652

Seat No. _____

B. R. S. (Sem. VI) (CBCS) Examination

March / April - 2018

ELT-623 : Food & Nutrition

(Elective-18)

(New Course)

Faculty Code : 009

Subject Code : 001652

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours]

[Total Marks : 70

૧ વિટામીનનો ઉપયોગીતા લખી, વિટામીન-C વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. ૧૦

અથવા

૧ ખનીજ તત્ત્વોની શરીરમાં ઉપયોગીતા લખી, આયોડીન તત્ત્વ વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. ૧૦

૨ નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ એકનો વિગતે ઉત્તર આપો : ૧૦

(૧) રાંધતી વખતે પોષક તત્ત્વો જળવાઈ રહે તે માટે જોઈતી કાળજીઓ લખો.

(૨) પ્રોટીનની શરીરમાં ઉપયોગીતા લખી, પ્રોટીનની ઉણપની પ્રતિકૂળ અસરો લખો.

૩ નીચેનામાંથી કોઈ પણ ત્રણ ટૂંકનોંધ લખો : ૧૫

(૧) એમીનો એસિડ

(૨) વિટામીન-K

(૩) સ્કર્વા

(૪) વિટામીન-B₁₂

(૫) આહારના ઘટકો પર રાંધવાની અસરો.

૪ નીચેનામાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો :

૧૫

- (૧) તળેલી વાનગીઓ કરતાં બાફેલી વાનગીઓ ખાવી આરોગ્ય માટે વધુ હિતકારક છે ? શા માટે ?
- (૨) ફણગાવેલા અનાજ અને કઠોળનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ ? શા માટે ?
- (૩) અગ્નિનો ઉપયોગ કર્યા વગર ખાદ્ય પદાર્થો પર કરવામાં આવતી ક્રિયાઓમાં કઈ-કઈ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે ?
- (૪) અનાજના લોટને ચાળીને તેના થુલાને ફેંકી દેવું ન જોઈએ ? શા માટે ?
- (૫) કઠોળને ગરીબોનું માંસ કહેવામાં આવે છે ? શા માટે ?
- (૬) રસોઈની બધી પદ્ધતિઓમાં કઈ પદ્ધતિ સૌથી ઉત્તમ છે ? શા માટે ?
- (૭) રોજના આહારમાં તાજા ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવો જોઈએ શા માટે ?
