



MCC-16081202020401

Seat No. _____

M. Sc. (Home Sci.) (CBCS) Examination

April / May - 2018

Home Science (FN & Gen.)

(Nutrition for Health & Fitness)

(New Course)

Time : 1½ Hours]

[Total Marks : 35

સૂચના : (૧) પહેલો પ્રશ્ન ફરજિયાત છે.
(૨) બાકીના પ્રશ્ન ૨ થી ૫ માંથી કોઈ પણ બે લખો.

- | | | |
|---|--|----|
| ૧ | (અ) ડાયરેક્ટ અને ઈનડાયરેક્ટ કેલરીમેટ્રિક પદ્ધતિ. | ૬ |
| | (બ) કસરતના વિશિષ્ટ ફાયદાઓ. | ૫ |
| ૨ | અર્ગોજનિક એઈડના પ્રકાર તથા તેના ઉપયોગ અને કોમર્શિયલ સપ્લીમેન્ટેશન વિશે ચર્ચા કરો. | ૧૨ |
| ૩ | સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા તથા પ્રકાર જણાવી ફિઝિકલ ફિટનેસના ઘટકો વિશે જણાવો. | ૧૨ |
| ૪ | સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રિશનના ધ્યેય જણાવી કસરત પહેલાના પોષણ તથા ન્યુટ્રિશન ગાઈડલાઈન વિશે લખો. | ૧૨ |
| ૫ | સીવીયર ઓબેસિટીમાં સર્જકલ ટ્રીટમેન્ટ વિશે વિસ્તારથી ચર્ચા કરો. | ૧૨ |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) Q. No. 1 is compulsory.
(2) Write any two from Q.2 to Q.5.

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | (a) Direct calorimetry method and Indirect calorimetry method. | 6 |
| | (b) Specific benefits of exercise. | 5 |
| 2 | Discuss the types and uses of different ergogenic aids and commercial supplements in detail. | 12 |
| 3 | Define health and state the types of health and elements of physical fitness. | 12 |
| 4 | State the goals of sports nutrition and write about nutrition before exercise and pre-competition nutritional guidelines. | 12 |
| 5 | Discuss surgical treatment in severe obesity. | 12 |
-