



* R A E - 0 0 9 - 0 0 1 6 5 2 *

RAE-009-001652

Seat No. _____

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

March - 2019

Food & Nutrition : ELT - 623

(Elective - 18) (New Course)

Faculty Code : 009

Subject Code : 001652

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

સૂચના : દરેક પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો.

૧ ખનીજ તત્ત્વોની શરીરમાં ઉપયોગિતા લખી કેલ્શિયમ ખનીજ તત્ત્વ વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. ૧૦

અથવા

વિટામિન એટલે શું ? વિટામિનોની ઉપયોગિતા લખી વિટામિન-A વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો.

૨ નીચેના બે પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્નનો વિગતે ઉત્તર આપો : ૧૦
(૧) પ્રોટીનના પ્રાપ્તિસ્થાન અને ઉપયોગિતા લખી તેની ઉણપની પ્રતિકૂળ અસરો લખો.
(૨) આહારના ઘટકો પર રાંધવાની અસરો લખો.

૩ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ ત્રણ) ૧૫
(૧) વિટામિન - B₁
(૨) એમિનો એસિડ
(૩) લોહતત્ત્વ
(૪) વિટામિન - E
(૫) રાંધતી વખતે પોષક તત્ત્વો જળવાઈ રહે તે માટે રાખવી જોઈતી કાળજીઓ.

- ૪ નીચેના સાત પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : ૧૫
- (૧) ફણગાવેલા અનાજ અને કઠોળનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ. શા માટે ?
 - (૨) અનાજ અને કઠોળનો ઉપયોગ સાથે કરવો જોઈએ. શા માટે ?
 - (૩) રસોઈની કઈ પદ્ધતિ સૌથી ઉત્તમ છે ? શા માટે ?
 - (૪) તળેલી વસ્તુઓ કરતા બાફેલી વસ્તુઓ ખાવી આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે. શા માટે ?
 - (૫) ખોરાકને અગ્નિથી પકાવવાના શો લાભ થાય છે ?
 - (૬) સમતોલ આહાર માટે માંસાહાર કરવો અનિવાર્ય નથી સમજાવો.
 - (૭) શરીરમાં ફ્લોરાઈડ તત્વની સપ્રમાણતા શા માટે જરૂરી છે ?
-