



JAC-16070801055200

Seat No. _____

B.R.S. (Sem. V) (CBCS) (W.E.F. 2016) Examination

October - 2019

Food & Nutrition

(Elective - 16)

[New Course]

Time : **2.30** Hours]

[Total Marks : **70**

1 કાર્બોહાઈડ્રેટની શરીરમાં ઉપયોગિતા લખી વિવિધ શર્કરાઓ વિશે ટૂંકમાં સમજણ આપો. **10**

અથવા

1 ચરબીના પ્રકાર લખી અગત્યના સ્ટીરોલ દ્રવ્યો વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપો. **10**

2 નીચેના બે પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ એકનો વિગતે જવાબ આપો : **10**

(1) પોષણ આહારની રૂપરેખા સમજાવી આહારના ઘટકો વિશે ટૂંકમાં સમજણ આપો.

(2) આહાર ચયાપચય એટલે શું ? આહાર ચયાપચયને અસર કરતી બાબતોની વિસ્તૃત સમજણ આપો.

3 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ ત્રણ) **15**

(1) પોષણવિષયક સામાન્ય ઉણપો

(2) કુ-પોષણ

(3) ઉષ્માશક્તિ

(4) ફેટિએસીડ

(5) આહારના દેહધાર્મિક કાર્યો

4 નીચેના સાત પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : **15**

(1) B.M.I. એટલે શું ? નોર્મલ B.M.I. કેટલો હોય છે ?

(2) ઉષ્માશક્તિ અને શરીરના વજનનો સંબંધ સમજાવો.

(3) આહારમાં કેલરીની ગોઠવણનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(4) કયા પ્રકારની ચરબી ખાવી આરોગ્ય માટે હિતાવહ છે ?

(5) અન્નની સંભાવ્ય ઉર્જા કઈ રીતે માપી શકાય ?

(6) કેલરીમેટ્રી એટલે શું ? કેલરીમેટ્રીની પદ્ધતિઓના નામ લખો.

(7) આહારનું સામાજિક કાર્ય સમજાવો.