



DBJ-16070801055200

Seat No. _____

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

June - 2022

Food & Nutrition : ELT-16

(Old Course)

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- સૂચના : (1) પ્રશ્ન ક્રમાંક 1 થી 6 માંથી કોઈ પણ ત્રણ પ્રશ્નોના વિગતે ઉત્તર આપવા. દરેકના 12 ગુણ રહેશે.
(2) પ્રશ્ન ક્રમાંક 7 ફરજિયાત છે. તેમાં 9 પ્રશ્નોમાંથી કોઈ પણ 7 પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપવા. દરેકના 2 ગુણ રહેશે.

- 1 કાર્બોહાઈડ્રેટનું બંધારણ અને ઉપયોગિતા લખી બહુ શર્કરાઓ વિશે સમજણ આપો. 12
- 2 પોષક આહાર એટલે શું ? આહારના કાર્યો ટૂંકમાં સમજાવી આહારના ઘટકો વિશે સમજણ આપો. 12
- 3 અપુરતા પોષણની માનવ આરોગ્ય પર થતી અસરો સમજાવી પોષણ વિષયક સામાન્ય ઉણપો વિશે સમજણ આપો. 12
- 4 કેલરી એટલે શું ? કેલરીનો સિદ્ધાંત સમજાવી ઉષ્મા શક્તિની જરૂરિયાત અને તેને અસર કરતી બાબતો ટૂંકમાં સમજાવો. 12
- 5 લીપીડ એટલે શું ? લીપીડની શરીરમાં ઉપયોગિતા લખી અગત્યના સ્ટિરોલ દ્રવ્યો વિશે સમજણ આપો. 12
- 6 અન્નની સંભવ્ય ઉર્જા કઈ રીતે માખી શકાય તે સમજાવી કેલરી અને શરીરનો વજન વચ્ચેનો સંબંધ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો. 12
- 7 નીચેના પ્રશ્નોમાંથી કોઈપણ સાત પ્રશ્નોના માગ્યા મુજબ જવાબ આપો : 14
 - (1) સ્વાસ્થ્ય માટે કયું તેલ ખાવું હિતાવહ છે?
 - (2) દૈનિક આહારમાં કેલરીની ગોઠવણનું મહત્ત્વ સમજાવો.
 - (3) દ્વિ-શર્કરાઓના નામ લખો.
 - (4) સો ગ્રામ તેલ અને ઘી માંથી કેટલી કેલરી મળે?
 - (5) B.M.I. કેવી રીતે જાણી શકાય?
 - (6) સ્થાયી અને અસ્થાયી ચરબી એટલે શું?
 - (7) ગ્લુકોઝને ચલણી નાણું કહેવામાં આવે છે ? શા માટે?
 - (8) કેલરી મેટ્રી એટલે શું ? કેલરી મેટ્રીની પદ્ધતિઓના નામ લખો.
 - (9) અનિવાર્ય ફેટી એસિડના નામ લખો.