

5156

F

Unique Paper Code: 220154

Name of Paper: Introduction to food, nutrition and health

Name of Course: B.A. Programme - NHE

Semester: I

Duration: 3 hours

Maximum Marks: 75 marks

Instructions for candidates: Attempt FIVE questions in all, including Q.1 which is compulsory.

कुल पांच प्रश्नों के उत्तर दें जिनमें प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

1(a) Fill in the blanks:

(i) Name two energy giving nutrients _____ and _____.

(ii) Night blindness is caused due to deficiency of _____.

(iii) Germination increases the content of _____ in pulses

(iv) 1 gm carbohydrate gives _____ kcal energy.

(b) Explain briefly any FIVE of the following:

(i) Nutrition

(ii) Disaccharides

(iii) Visible fat

(iv) Incomplete protein

(v) Steaming

(vi) Vitamin E

(vii) Sources of vitamin C

1(a) रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

(i) ऊर्जा प्रदायक दो पोशक तत्वों के नाम _____ व _____ ।

(ii) रतौंधी _____ की कमी के कारण होती है।

(iii) अंकुरीकरण से दालों में _____ की मात्रा में वृद्धि होती है।

(iv) 1 ग्राम कार्बोहड्रेट से _____ किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।

(5)

(b) निम्नलिखित में से किन्ही पांच का संक्षेप में उल्लेख करें:

(i) पोषण

(ii) डाइसैकराइड्स

(iii) दृश्य वसा

(iv) अपूर्ण प्रोटीन

(v) भाप में पकाना

(vi) विटामिन E

(vii) विटामिन C के स्रोत

(2x5=10)

- 2 (a) Describe in detail the cooking methods using oil as a medium.
(b) Discuss the functions of carbohydrates.
(a) तेल के माध्यम पर आधारित पाक कला विधियों का विस्तार से वर्णन करें। (10)
(b) कार्बोज के कार्यों का वर्णन करें। (5)

- 3 (a) Discuss the determinants of health.
(b) Describe the nutritive value of the food group 'cereals, roots and tubers'.
(a) स्वास्थ्य के निर्धारकों का विवेचन करें। (10)
(b) 'अनाज व जड़ वाली सब्जियाँ' नामक खाद्य वर्ग के पोषण मूल्य का उल्लेख करें। (5)

- 4 (a) Discuss the causes of food spoilage.
(b) Describe household methods of food preservation.
(a) भोजन खराब होने के कारणों का उल्लेख करें। (5)
(b) खाद्य संरक्षण के घरेलू तरीकों का वर्णन करें। (10)

- 5 (a) Describe the methods of enhancing nutrients during food preparation.
(b) What is the effect of cooking on nutrients in food?
(a) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों में वृद्धि कैसे की जा सकती है? (8)
(b) पाक कला विधियों का पोषक तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है? (7)

- 6 (a) Explain the role of convenience foods and fast foods.
(b) Discuss the functions and sources of vitamin A.
(a) सुविधाजनक भोजन पदार्थों व फ़ास्ट फूड्स की भूमिका बताएं। (10)
(b) विटामिन A के कार्य व स्रोत का वर्णन करें। (5)

7. Write short notes on any THREE of the following:
(i) Iodine in human nutrition
(ii) Functions of water in human body
(iii) Storage of perishable foods
(iv) Role of dietary fibre

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें:

- (i) मानव पोषण में आयोडीन
(ii) मानव शरीर में जल के कार्य
(iii) भीघ खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का संग्रहण
(iv) आहारिय फ़ोक की भूमिका (5x3=15)