

Roll No : .....

Total No. of Questions : 11 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# SP-723 (A)

M.Sc. (Final) Examination, 2021

FOOD AND NUTRITION

Paper - IX (B)

(Nutrition for Health and Fitness)

Time : 1½ Hours ]

[ Maximum Marks : 50

## Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

**Note :-** Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

**नोट :-** सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

## Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

**Note :-** Answer all *five* questions. Each question has internal choice (Answer limit 200 words). Each question carries 3 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

**नोट :-** सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।

## Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

**Note :-** Answer any *three* questions out of five (Answer limit 500 words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

**नोट :-** पाँच में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

**BI-458**

( 1 )

**SP-723(A)** P.T.O.

**Section–A**

(खण्ड–अ)

2 each

1. (i) Define Health.  
स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
- (ii) What do you mean by fitness ?  
फिटनेस से आप क्या समझते हैं ?
- (iii) Define Metabolism.  
चयापचय की परिभाषा दीजिए।
- (iv) What are fat stores ?  
वसा भण्डार क्या है ?
- (v) Define Stress.  
तनाव की परिभाषा लिखिए।
- (vi) What is Dehydration ?  
निर्जलीकरण क्या होता है ?
- (vii) Define Obesity.  
मोटापे को परिभाषित कीजिए।
- (viii) What do you mean by Weight Cycling ?  
वेट साइक्लिंग से आप क्या समझते हैं ?
- (ix) What do you mean by pre-natal fitness ?  
प्रसव-पूर्व फिटनेस से आप क्या समझते हैं ?
- (x) Define Meditation.  
ध्यान की परिभाषा दीजिए।

**Section-B**

(खण्ड-ब)

3 each

2. What is age specific fitness ?

आयु विशिष्ट फिटनेस क्या है ?

*Or*

(अथवा)

What is energy output ?

ऊर्जा आउटपुट क्या है ?

3. What do you mean by shift in carbohydrate metabolism ?

कार्बोहाइड्रेट चयापचय में बदलाव से आप क्या समझते हैं ?

*Or*

(अथवा)

Write characteristics of post-game meals.

खेल-पश्चात् आहार की विशिष्टताएँ लिखिए।

4. Give importance of energy for a person suffering from injury.

चोट ग्रस्त व्यक्ति के लिए ऊर्जा का महत्व बताइए।

*Or*

(अथवा)

Write a note on 'Sports Drinks'.

'स्पोर्ट्स ड्रिंक्स' (पेय) पर लेख लिखिए।

5. Give diet modifications for fat reduction.

वसा घटाने के लिए आहार परिवर्तन बताइए।

*Or*

(अथवा)

Write note on 'guidelines for bone health'.

अस्थि स्वास्थ्य हेतु दिशा-निर्देश' पर लेख लिखिए।

**BI-458**

( 3 )

**SP-723(A)** P.T.O.

6. Write a note on 'exercise for pre-natal period'.

'प्रसव-पूर्व व्यायाम' विषय पर लेख लिखिए।

*Or*

(अथवा)

Write importance of 'Ayurveda'.

आयुर्वेद का महत्व बताइए।

**Section-C**

(खण्ड-स)

5 each

7. Describe inter-relationship between nutrition, exercise, physical fitness and health.

पोषण, व्यायाम, शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य में अन्तर्सम्बन्ध समझाइए।

8. Write a note on 'commercial supplements'.

'व्यावसायिक सप्लीमेंट' पर लेख लिखिए।

9. What is Electrolyte Balance ? Explain.

इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन क्या है ? समझाइए।

10. Discuss role of physical fitness and nutrition in cardio vascular disorders.

हृदय सम्बन्धी रोगों में शारीरिक फिटनेस और पोषण की भूमिका की विवेचना कीजिए।

11. Discuss role of vegetarianism in health and fitness.

स्वास्थ्य और फिटनेस में शाकाहार की भूमिका की विवेचना कीजिए।