

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 11 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# **BPF-2248**

**M.Sc. (Final) Examination, 2022**

**FOOD AND NUTRITION**

Paper - IX (B)

**(Nutrition for Health and Fitness)**

*Time : 3 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।

**BR-674**

( 1 )

**BPF-2248** P.T.O.

## Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Define Exercise.  
व्यायाम को परिभाषित कीजिए।
- (ii) What do you understand by Physical Fitness ?  
शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं ?
- (iii) What are nutrigenic aids ?  
पोषक तत्व (न्यूट्रिजेनिक एड्स) क्या हैं ?
- (iv) Define Endurance.  
'एंड्योरेंस' को परिभाषित कीजिए।
- (v) Write the importance of sports drink during events.  
खेल के दौरान स्पोर्ट ड्रिंक की महत्ता बताइए।
- (vi) Explain Nutrient requirement and care during fracture.  
फ्रैक्चर के दौरान पोषण एवं देखभाल को समझाइए।
- (vii) Define Diabetes mellitus.  
'मधुमेह' को समझाइए।
- (viii) Write nutritional goals of sports.  
खेल के पोषण लक्ष्यों को बताइए।
- (ix) What do you mean by post natal fitness ?  
प्रसवोत्तर से आप क्या समझते हैं ?
- (x) What do you mean by vegetarianism ?  
'शाकाहारी' से आप क्या समझते हैं ?

## Section–B

(खण्ड–ब)

2. Write components and assessment criteria of age.  
उम्र के अवयव एवं मूल्यांकन के मानदण्डों को बताइए।

*Or*

(अथवा)

What do you understand by carbohydrate loading in sports ?

स्पोर्ट्स में कार्बोहाइड्रेट लोडिंग से आप क्या समझते हैं ?

3. How fat stores are mobilized during exercise ?

व्यायाम के दौरान एकत्रित वसा किस प्रकार मोबिलाइज़ होती है ?

*Or*

(अथवा)

Write an essay on “Are commercial supplements helpful and how” ?

“क्या कॉमर्शियल सप्लीमेंट फायदेमंद है और कैसे” पर निबन्ध लिखिए।

4. Explain water balance in body.

शरीर में जल सन्तुलन को समझाइए।

*Or*

(अथवा)

Write effect of dehydration on body.

शरीर पर निर्जलीकरण के प्रभाव को समझाइए।

5. Write prevention and management of weight control.

वजन के प्रबन्ध एवं रोकथाम के बारे में लिखिए।

*Or*

(अथवा)

Write about prevention and management of bone health.

हड्डी स्वास्थ्य के प्रबन्धन एवं रोकथाम के बारे में लिखिए।

6. How are traditional diets important in fitness ?

स्वास्थ्य के लिए पारम्परिक आहार की महत्ता को समझाइए।

*Or*

(अथवा)

Write an essay on Yoga.

योग पर लेख लिखिए।

## Section–C

(खण्ड–स)

7. Write effect of specific nutrients on work performance and physical fitness.  
विशिष्ट पोषक तत्वों का कार्य प्रदर्शन एवं शारीरिक फिटनेस पर पड़ने वाले प्रभाव को समझाइए।
8. Explain diet manipulation in detail with example.  
“डाइट मैनिपुलेशन” को उदाहरण सहित विस्तार में समझाइए।
9. Write a note on electrolyte balance.  
इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन पर टिप्पणी लिखिए।
10. Write role of physical fitness and nutrition in cancer.  
कैंसर रोग में शारीरिक फिटनेस और पोषण की भूमिका की विवेचना कीजिए।
11. Discuss the role of Ayurveda in health and fitness.  
स्वास्थ्य एवं फिटनेस में आयुर्वेद की भूमिका की विवेचना कीजिए।