

**बहुविकल्पीय प्रश्न- (सभी प्रश्न करना अनिवार्य है) (3×10=30)**

(1) रोगी तथा सामान्य व्यक्ति को आहार लेना चाहिए ।

- (क) हल्का आहार ( ) (ख) सामान्य आहार ( )  
(ग) पेय आहार ( ) (घ) तला हुआ आहार ( )

(2) मनुष्य को वृद्धावस्था में पहुचने पर बहुत से परिवर्तन होते हैं ।

- (क) शरीर वृत्तिक परिवर्तन ( ) (ख) मानसिक परिवर्तन ( )  
(ग) सामाजिक परिवर्तन ( ) (घ) इनमें से सभी ( )

(3) कैल्सियम किस प्रकार का तत्व है ।

- (क) सफेद धात्विक ( ) (ख) अधात्विक ( )  
(ग) कठोर धात्विक ( ) (घ) इनमें से कोई नहीं ( )

(4) भोजन के तत्व हैं ।

- (क) कार्बोहाइड्रेट ( ) (ख) प्रोटीन ( )  
(ग) वसा ( ) (घ) इनमें से सभी ( )

(5) शरीर में वसा का कार्य है ।

- (क) शरीर के नाजुक अंगों की सुरक्षा करना ( )  
(ख) प्रोटीन पर बचावकारी कार्यवाही करना ( )  
(ग) भोजन में स्वाद और जायका बढ़ाते हैं ( )  
(घ) इनमें से सभी ( )

(6) कार्बोज, कार्बन, हाइड्रोजन, तथा ऑक्सीजन का यौगिक है ।

- (क) प्रोटीन ( ) (ख) वसा ( )  
(ग) सुगर ( ) (घ) कार्बोहाइड्रेट ( )

(7) भोजन में वसा अत्यधिक मात्रा लेने से रक्त में क्या बढ़ जाता है ।

- (क) कोलेस्ट्रॉल ( ) (ख) हीमोग्लोबिन ( )  
(ग) प्रोटीन ( ) (घ) इनमें से कोई नहीं ( )

(8) ICMR का पूरा नाम बताइए ।

- (क) INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH ( )  
(ख) INTERNATIONAL COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH ( )  
(ग) INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH ( )  
(घ) BOTH OF NON ( )

(9) औसत शरीर के भार वाले वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन प्रतिक्रिया पर प्रोटीन की कितनी मात्रा लेनी चाहिए ।

- (क) 1 ग्राम या कुल 65 ग्राम ( ) (ख) 1 ग्राम या कुल 60 ग्राम ( )  
(ग) 20 ग्राम ( ) (घ) 100 ग्राम ( )

(10) विटामिन साइनोकोबालामिन रक्तोत्पत्ति या अस्थिमज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के बनने के लिए आवश्यक है, इसका दूसरा नाम है ।

- (क) विटामिन K ( ) (ख) विटामिन D ( )  
(ग) विटामिन B12 ( ) (घ) विटामिन C ( )

**अति लघु-उत्तरीय प्रश्न- (सभी प्रश्न करना अनिवार्य है) (5×4=20)**

- (1) वृद्धा अवस्था में शरीरवृत्तिक परिवर्तन में क्या होता है ?
- (2) साधारण नमक (सोडियम क्लोराइड) के कार्यों को बताइए ।
- (3) पोटैशियम के बारे में बताइए, यह हमारे शरीर के लिए किस प्रकार आवश्यक है ?
- (4) एंटीबायोटिक्स के निरन्तर अधिक उपयोग से रोगी में क्या कमी हो जाती है ?
- (5) शरीर को स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए क्या करना चाहिए ?

**लघु-उत्तरीय प्रश्न- (किन्ही पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए) (5×6=30)**

- (1) संतुलित आहार के बारे में विस्तार से बताते हुए सामान्य शाकाहारी वयस्क के लिए संतुलित आहार का चार्ट बनाकर समझाइए ।
- (2) प्रोटीन हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है ? प्रोटीन की गुणवत्ता और उसके स्रोत पर प्रकाश डालिए ।
- (3) संतृप्त वसीय अम्ल और असंतृप्त वसीय अम्ल पर विस्तार रूप से टिप्पणी लिखिए ।
- (4) फोलिक एसिड के कार्य बताइए एवं फोलिक एसिड की दैनिक आवश्यकता पर प्रकाश डालिए ।
- (5) उर्जा क्या है ? यह हमारे लिए कितना जरूरी है, इसकी आवश्यकताओं पर विस्तार रूप से बताइए ।
- (6) वसा में घुलनशील विटामिन कौन सी होती है ? विस्तार से वर्णन कीजिए ।

**दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न- (किसी एक प्रश्न का उत्तर दीजिए) (1×20=20)**

- (1) ग्लूकोज, सुक्रोज, लैक्टोज, माल्टोज और ग्लैक्टोज ये किस प्रकार की सर्करा है और यह कहाँ पाई जाती है ? इसका विस्तार रूप से वर्णन कीजिए ।
- (2) जल में घुलनशील विटामिन का नाम बताइए, ये विटामिन कौन सी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होती है ? इसकी दैनिक आवश्यकता का चार्ट बनाकर सविस्तार रूप से लिखिए ।

We Promote N.H.M. Run By Govt. of India

# ग्रामीण स्वास्थ्य प्रेरक प्रशिक्षण संस्थान

पूर्णांक-100

लखनऊ (ऊ०प्र०)

द्वारा आयोजित

Paper Code

H=R.H.M.P.

दूरस्थ प्रशिक्षण के अन्तर्गत

प्रथम सेमेस्टर परीक्षा 2017-18 (प्रथम बैच)

प्रश्न पत्र

अनुक्रमांक-.....

विषय -आहार एवं पोषण

परीक्षार्थी का नाम-.....

पिता/पति का नाम-.....

पता ग्राम-..... पोस्ट-.....

तहसील.....खं.वि .....

जिला-.....पिन कोड-.....

दूरभाष नं.....-0

प्रश्न पत्र प्राप्त करने की तिथि ..... प्रश्न पत्र वापस करने की तिथि.....

पेज न 1-से तक4

हस्ताक्षर परीक्षार्थी

आवश्यक निर्देश

1-संस्थान द्वारा दिये गये समय के अन्तर्गत उत्तर-पुस्तिका जमा न करने पर आपको परीक्षा में अनुपस्थित मान लिया जायेगा ।

2-कटिंग किये गये उत्तर की जाँच नहीं की जाएगी ।