Seat No. : ______________

MC-117

March-2022

B.A., Sem.-I

CC-101 : Home Science

(Introduction to Food & Nutrition)

Time : 2 Hours] **[Max. Marks : 50**

સૂચનાઓ : (1) **વિભાગ – I** માં આઠમાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ આપો. (ગમે તે ત્રણ)

(2) **વિભાગ – II** માં સોળમાંથી કોઈપણ આઠ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

વિભાગ – I

1. આહારના વિવિધ કાર્યો વિગતવાર જણાવો. **14**

2. તમારી દૃષ્ટિએ યોગ્ય રાંધણ પદ્ધતિ કઈ છે ? શા માટે ? ઉદાહરણ સાથે માહિતી આપો. **14**

3. પ્રોટીનની ઉણપથી થતાં રોગો લખી તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો લખો. **14**

4. વિટામિન “A” ની ઉણપથી થતાં રોગો લખી તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો લખો. **14**

5. ચરબીના મુખ્ય કાર્યો જણાવો. કાર્બોદિત અને ચરબીની આધુનિકતાની અસરો વિશે માહિતી આપો. **14**

6. અગત્યના ક્ષારોના નામ આપી કેલ્શિયમ વિશે લખો. **14**

7. પાણીનાં કાર્યો, જરૂરીયાત અને પ્રાપ્તિસ્થાનો જણાવો. **14**

8. આહારનું પોષણમૂલ્ય વધારતી પ્રક્રિયાઓના નામ લખો અને તેના ફાયદા જણાવો. **14**

વિભાગ – II

9. ટુંકમાં જવાબ આપો : (ગમે તે આઠ) **8**

(1) 1 ગ્રામ પ્રોટીનના દહનથી કેટલી કેલરી મળે છે ?

(2) આંખો માટે કયું પોષક તત્ત્વ જરૂરી છે ?

(3) W.H.O. નું પુરૂં નામ જણાવો.

(4) વિટામિન "C" નું બીજું નામ કયું છે ?

(5) થાયામીનની ખામીથી કયો રોગ થાય છે ?

(6) લોહક્ષારની ખામીથી કયો રોગ થાય છે ?

(7) સંપૂર્ણ પ્રોટીન એટલે શું ?

(8) સમતોલ આહારની વ્યાખ્યા લખો.

(9) ખાદ્યને ફણગાવવાના મુખ્ય બે કે ત્રણ ફાયદા જણાવો.

(10) કયા વિટામિનનું કાર્ય એન્ટીઓક્સીડન્ટ તરીકેનું છે ?

(11) કેલ્શિયમની ખામીથી કયો રોગ થાય છે ?

(12) RDA ની વ્યાખ્યા આપો.

(13) વિટામિન "A" ની અછતને કારણે કયો રોગ થાય છે ?

(14) વિટામિન "C" ના પ્રાપ્તિસ્થાન લખો.

(15) વિટામિન "A" ના પ્રાપ્તિસ્થાન લખો.

(16) મેક્રોન્યુટ્રીયન એટલે શું ? નામ આપો.

Seat No. : _______________

MC-117

March-2022

B.A., Sem.-I

CC-101 : Home Science

(Introduction to Food & Nutrition)

Time : 2 Hours] **[Max. Marks : 50**

Instructions : (1) Answer any **three** questions from Section – **I**.

(2) Answer any **eight** questions from Section – **II**.

SECTION – I

1. State various functions of food in detail. **14**

2. Which is the best cooking method according to your point of view ? Why ? Give information with examples. **14**

3. Write the deficiency diseases of protein and its sources. **14**

4. Write the deficiency diseases of Vitamin "A" and its sources. **14**

5. State main functions of Fat and give information about the effects of excess of carbohydrates and fat. **14**

6. Name the important minerals and write in detail about calcium. **14**

7. State the functions, need and sources of water. **14**

8. Write the name of process that improves Nutritional value of food with their advantages. **14**

SECTION – II

9. Answer in short (any **eight**) : **8**

(1) How many calories do you get from burning of 1 gram protein ?

(2) Which nutrient is required for eyes ?

(3) Give the full name of W.H.O..

(4) What is the other name of Vitamin “C” ?

(5) Which disease occurs due to deficiency of Thiamin ?

(6) Which disease occurs due to deficiency of Iron ?

(7) What is a complete protein ?

(8) Define a Balanced Diet.

(9) State main two or three advantages of Germination.

(10) Which vitamin works mainly as antioxidant ?

(11) Which disease occurs due to deficiency of calcium ?

(12) Define R.D.A.

(13) Which disease is caused by Vitamin “A” deficiency ?

(14) Give the rich sources of Vitamin “C”.

(15) Give the rich sources of Vitamin “A”.

(16) What is macro-Nutrient ? Give the names of all Macro Nutrients.