



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा 2015-16

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

DPHCN-10 FIRST SEMESTER ASSIGNMENT

डी०पी०एच०सी०एन०-10 प्रथम सेमेस्टर सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15/01/2016

जमा करने की अन्तिम तिथि: 15/01/2016

Course Title: Food and Nutrition: An Introduction

Course Code: DPHCN-01

कोर्स शीर्षक : आहार एवं पोषण: एक परिचय

कोर्स कोड: डी०पी०एच०सी०एन०-01

Year: 2015-16

Maximum Marks: 20

सत्र: 2015-16

अधिकतम अंक: 20

Section: A

भाग: क

Section 'A' contains 08 short answer type questions. Attempt any 4 questions. Each question carries 2.5 marks. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग क में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं। इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2.5 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिये।

Briefly discuss the following:

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. पोषण की स्थितियाँ
2. आवश्यक अमीनो अम्ल
3. दैनिक आहार में प्रोटीन के स्रोत
4. पॉली-सैक्राइड्स
5. भोजन में एंजाइम की क्रिया द्वारा उत्पन्न परिवर्तन
6. भोजन परिरक्षण हेतु नमक व चीनी का प्रयोग
7. सम्पूर्ण आहार
8. भोज्य पदार्थों में इरादे से की गई मिलावट

Section: B

भाग: ख

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 05 marks each. Learners are required to answer 02 questions only.

भाग ख में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. विभिन्न खाद्य पदार्थों में की गई मिलावट का घरेलू स्तर पर परीक्षण किस प्रकार किया जा सकता है? व्याख्या कीजिये।
2. खाद्य पदार्थों में रंग एवं स्वाद को बढ़ाने हेतु मिश्रित किये जाने वाले पदार्थों पर प्रकाश डालिये।
3. वसा में घुलनशील विटामिन कौन-से हैं? सूचीबद्ध कीजिये। शरीर में विटामिन ए तथा विटामिन ई के कार्यों, भोजन में स्रोत तथा इनकी कमी से होने वाले लक्षणों का वर्णन कीजिये।
4. सोडियम एवं पोटेशियम की हमारे शरीर में क्या उपयोगिता है ? इनके भोजन स्रोतों तथा कार्यों का वर्णन कीजिये। शरीर में इन खनिज लवणों की कमी होने पर कौन-से विकार उत्पन्न हो सकते हैं?

