

जन स्वास्थ्य एवं सामुदायिक पोषण में डिप्लोमा

प्रश्न पत्र 1 (आहार एवं पोषण: एक परिचय)

अत्यन्त सरल प्रश्न (Lower order question)

प्रश्न:1 रिक्त स्थान भरिए

1. भोजन के शरीर में कार्यों के अनुसार भोजन को.....भागों में बाँटा गया है। (Unit 1)
2. आवश्यक अमीनो अम्ल की कुल संख्या है। (Unit 2)
3. एक ग्राम वसा से कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। (Unit 2)
4. थायमिन की कमी के प्रभाव से मनुष्य में नामक रोग हो जाता है। (Unit 3)
5. प्रौढ़ावस्था में कैल्शियम की कमी से अस्थियां दुर्बल हो जाती हैं। इस स्थिति को.....कहते हैं। (Unit 3)

प्रश्न:2 सही अथवा गलत बताइए

1. प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ निर्माणात्मक भोजन की श्रेणी में सम्मिलित हैं। (Unit 2)
2. विटामिन ए वसा अघुलनशील विटामिन है। (Unit 2)
3. लाइसिन आवश्यक अमीनो अम्ल है। (Unit 3)
4. दूध में पाई जाने वाली शर्करा को सुकरोज़ कहते हैं। (Unit 3)
5. यदि शरीर से पसीना तेजी से निकल रहा हो तो पेशाब की मात्रा भी बढ़ जाती है। (Unit 3)

प्रश्न:3 निम्न वाक्यों की परिभाषा हेतु एक शब्द दीजिए।

1. उत्तम पोषण की विपरीत अवस्था। (Unit 1)
2. कार्बोहाइड्रेट की सरलतम इकाई। (Unit 1)
3. वह ऊर्जा जो एक लीटर पानी का तापक्रम 1°C बढ़ा दे। (Unit 2)
4. विटामिन ए की कमी से उत्पन्न इस स्थिति में कम रोशनी में देखने में परेशानी होती है। (Unit 3)
5. इस विटामिन का नाम रक्त का थक्का जमाने वाला विटामिन (Coagulative Vitamin) भी रखा गया है। (Unit 3)

प्रश्न: 4 सही को चिन्हित किजिए

1. आयोडिन की कमी इस स्थिति को जन्म देती है- (Unit 3)
 - a. घेंघा
 - b. क्रिटिनिज्म
 - c. मिक्सीडिमा
 - d. उपरोक्त सभी
2. अनाजों को भिगोकर, सुखाकर, भूनकर पीसने की प्रक्रिया को यह कहते हैं- (Unit 4)
 - a. अंकुरण
 - b. खमीरीकरण
 - c. माल्टिंग
 - d. उपरोक्त में से कोई नहीं

3. घी या तेल का लम्बे समय तक भंडारण करने पर उनमें निम्न विशेषता का विकास हो जाता है।(Unit 4)
- ऑक्सीकरण
 - खट्टापन
 - रंग में बदलाव
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
4. प्रबलीकरण निम्न पदार्थ में किया जा सकता है-(Unit 5)
- आटे में
 - चावल में
 - तेल में
 - उपरोक्त सभी में
5. निम्न में से यह जल घुलनशील विटामिन है-(Unit 2)
- विटामिन ए
 - विटामिन सी
 - विटामिन डी
 - विटामिन के

मध्यम स्तर के प्रश्न (middle order question)

प्रश्न:1 रिक्त स्थान भरिए

- पौष्टिक तत्वों का अवशोषण मुख्य रूप से..... में होता है।
(Unit 1)
- पके हुए फल में उपस्थित होता है।(Unit 2)

3. अधिक ग्लूकोज यकृत में के रूप में संग्रहित कर लिया जाता है।(Unit 2)
4. कच्चे अंडे में क्षारीय प्रोटीन..... होता है जो बायोटिन विटामिन को नष्ट कर देता है।(Unit 2)
5. रक्त का थक्का जमाने की क्रिया में सहायक होता है।(Unit 3)
6. मक्के में उपस्थित जीन प्रोटीन प्रकार की है।(Unit 3)
7. शरीर में कैल्शियम के बाद खनिज लवणों में..... की मात्रा अधिकतम होती है।(Unit 3)
8. खाद्य उत्पादों में एंजाइमी क्रिया को के माध्यम से नष्ट किया जा सकता है।(Unit 4)
9. एंजाइमी क्रिया की दर तापमान पर निर्भर करती है तथा..... तापमान इनकी क्रिया के लिए उपयुक्त माना जाता है।(Unit 4)
10. वसा तीव्र गर्म होने के पश्चात नामक विषैली गैस उत्पन्न करता है जिसके परिणामस्वरूप आँखों में हानिकारक प्रभाव पड़ता है।(Unit 5)

प्रश्न:2 सही अथवा गलत बताइए। गलत कथन का कारण बताकर उसे संशोधित भी कीजिए।

1. भोज्य पदार्थ का जलांश सुखा देने से उनका कैलोरी मूल्य कम हो जाता है।(Unit 2)
2. कार्बोहाइड्रेट का पाचन मुंह से प्रारंभ होता है।(Unit 2)

3. वसा की मुंह तथा आमाशय में कोई पाचन क्रिया नहीं होती है।(Unit 2)
4. विटामिन सी दांत, अस्थियों व रक्त वाहिनियों की दीवारों को स्वस्थ रखता है।(Unit 3)
5. तांबे की कमी से विलसन बीमारी हो जाती है।(Unit 3)
6. संरक्षात्मक वर्ग के भोज्य पदार्थ हमारे शरीर की जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं तथा शरीर में नियमन का कार्य करने में सहायक होते हैं।(Unit 2)
7. किसी भी भोज्य पदार्थ का ऊर्जा मूल्य, शारीरिक चयापचय (Metabolic) क्रियाओं द्वारा उनके वास्तविक मूल्यों की तुलना के बराबर होता है।(Unit 2)
8. प्रशीतन विधि (Refrigeration) के अन्तर्गत भोज्य पदार्थों को 5⁰C से 15⁰C के तापक्रम में रखा जाता है।(Unit 4)

प्रश्न:3 निम्न वाक्यों की परिभाषा हेतु एक शब्द दीजिए।

1. विटामिन व खनिज लवण युक्त भोज्य पदार्थ इस वर्ग में आते हैं।(Unit 1)
2. कॉलेस्ट्रॉल धूप की क्रिया से इसमें परिवर्तित हो जाता है।(Unit 1)
3. ऊर्जा उत्पन्न करने वाले पोषक तत्वों के ऑक्सीकरण द्वारा प्राप्त जल।(Unit 1)
4. शरीर में नायसिन की कमी द्वारा उत्पन्न अवस्था जिसमें त्वचा पर खुरदुरी पपड़ी तथा दाने हो जाते हैं और सूजन आ जाती है।(Unit 2)
5. विटामिन ए की कमी से इस स्थिति में अश्रु ग्रन्थि सूख जाती है जिससे कार्निया सूखा व प्रभावहीन हो जाता है।(Unit 2)
6. इस स्थिति में प्रौढ़ महिलाओं की हड्डियों की सघनता में कमी आ जाती है।(Unit 2)

7. लम्बे समय तक घी या तेल को संग्रहित करने उत्पन्न स्थिति जिस कारण वसा में अरुचिकर महक आ जाती है।(Unit 3)
8. पोषक तत्व प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ के स्थान पर दूसरे भोज्य पदार्थ को प्रयोग में लाना।(Unit 4)

प्रश्न:4 सही को चिन्हित किजिए

1. गैस संग्राहण विधि में इस गैस का प्रतिशत बढ़ाकर खाद्य परिरक्षण किया जाता है-(Unit 4)
 - a. ऑक्सीजन
 - b. कार्बन डाई आक्साइड
 - c. एमोनिया
 - d. नाइट्रोजन
2. छोटी आंतों की दीवारों पर पाई जाने वाली उंगलीनुमा संरचना(Unit 2)
 - a. रक्त वाहिनी
 - b. लसिका
 - c. विलाई
 - d. म्यूकस/श्लेष्मा
3. कॉफी में निम्न पदार्थ की मिलावट की जाती है-(Unit 4)
 - a. चॉक पाउडर
 - b. मैटेनिल यलो

c. सोप स्टोन

d. चिकोरी पाउडर

4. हल्दी में निम्न पदार्थ की मिलावट की जाती है-(Unit 4)

a. स्टार्च

b. चिकोरी पाउडर

c. मैटेनिल यलो

d. आरजिमोन

5. खमीरीकरण हेतु उचित तापमान है-(Unit 3)

a. 15 °C से 20 °C

b. 25 °C से 30 °C

c. 28 °C से 35 °C

d. 30 °C से 35 °C

प्रश्न:5 निम्नलिखित में विषम को चिह्नित कीजिए-

1. मछली, अण्डा, दूध, गेहूँ (Unit 2)

2. ग्लूकोज़, फ्रक्टोज़, लेक्टोज़, ग्लेक्टोज (Unit 2)

3. टारटराजीन, केसर, इरीथरोजीन, इन्डीगो कारमीन (Unit 4)

4. विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन ई (Unit 2)

5. नायसिन, डरमेटाइटिस, डायरिया, डीमेन्शिया (Unit 3)

उच्च स्तर के प्रश्न (High order question)

प्रश्नर:1 सही मिलान कीजिए।

A	B
1. अग्नाशय (Unit 2)	सूखा खमीर
2. आमाशयिक रस (Unit 2)	ग्लिसरॉल
3. ईडिमा (Unit 3)	बाल आहार
4. नायसिन (Unit 2)	1954
5. कैल्सियम (Unit 2)	धनात्मक जल संतुलन
6. पैक्टिन (Unit 3)	पैप्सिन
7. एक्रोलिन (Unit 3)	1955
8. सम्पूरकता (Unit 4)	जैली
9. अनिवार्य वस्तु अधिनियम (Unit 5)	इन्सुलिन
10. खाद्य पदार्थ निषेध अधिनियम (Unit 5)	फाइब्रिन

प्रश्न:2 नीचे लिखे गए कथनों को पढ़िए तथा सही विकल्प चुनिए।

1. (A) हमें दूध, घी, पत्तेदार हरी सब्जियां, अन्य सब्जियां, फल आदि का अच्छा सेवन करना चाहिए।(Unit 1)

(B) संरक्षात्मक भोजन विटामिन व खनिज लवणों से युक्त होते हैं तथा हमारे शरीर की जैविक क्रियाओं को नियंत्रित तथा शरीर में नियमन का कार्य करने में सहायक होते हैं।

1. उपरोक्त दोनों कथन गलत हैं।

2. उपरोक्त दोनों कथन सही हैं तथा B कथन A का कारण है।

3. उपरोक्त दोनों कथन सही हैं परन्तु B कथन A का कारण नहीं है।

4. सिर्फ कथन A सही है।

2. (A) उत्तम प्रोटीन में सभी आवश्यक अमीनो अम्ल उत्तम अनुपात में होते हैं।(Unit 2)

(B) मक्के की ज़ीन प्रोटीन (Zein Protein) उत्तम प्रोटीन है।

1. उपरोक्त दोनों कथन गलत हैं।

2. उपरोक्त दोनों कथन पृथक रूप से सही हैं।

3. सिर्फ कथन A सही है।

4. उपरोक्त दोनों कथन सही हैं तथा B कथन A का कारण है।

3. निम्नलिखित का सही अनुक्रमण कीजिए-

a. पेप्टोन व पेप्टाइड, अमीनो अम्ल, इरेप्सिन इन्जाइम, खाद्य प्रोटीन, पक्वाशय, ट्रिपसिन व काइमोट्रिपसिन, आमाशयिक रस (Unit 2)

- b. कार्निया का जिरोसिस (Xerosis of cornea), कैरोटोमलेशिया (Keratomalacia), रतौंधी (Nightblindness), कन्जक्टाइवा का जीरोसिस (Xerosis of Conjunctiva), जीरोफ्थालमिया (Xerophthalmia), बाइटाट्स स्पाट्स (Bitot's Spot) (Unit 2)

4. निम्नखित को सही शब्द द्वारा पूर्ण कीजिए।

1. अण्डा: एल्बुमिनः: रक्तः ? (Unit 2)
2. आमाशयिक रसः पेप्सिनः: मुँह (लार): ? (Unit 1)
3. अमीनो अम्लः मिथियोनिनः: वसीय अम्लः ? (Unit 2)
4. तांबा: विल्सन बीमारीः: फ्लोरीनः ? (Unit 3)
5. खोआ: स्टार्चः: कॉफीः ? (Unit 4)
6. पंजीकरण एवं ट्रेड्मार्क अधिनियमः 1958ः: एगमार्कः ? (Unit 5)

उत्तर

अत्यन्त सरल प्रश्न (Lower order question)

प्रश्न:1 रिक्त स्थान भरिए

1. तीन
2. दस
3. नौ (9)
4. बेरी-बेरी
5. आस्टियोपोरोसिस

प्रश्न:2 सही अथवा गलत बताइए

1. सही

2. गलत
3. सही
4. गलत
5. गलत

प्रश्न:3 निम्न वाक्यों की परिभाषा हेतु एक शब्द दीजिए।

1. कुपोषण
2. मोनोसैक्राइड
3. एक कैलोरी
4. रतौंधी
5. विटामिन के

प्रश्न: 4 सही को चिन्हित किजिए

1. उपरोक्त सभी
2. माल्टिंग
3. ऑक्सीकरण
4. उपरोक्त सभी में
5. विटामिन सी

मध्यम स्तर के प्रश्न (middle order question)

प्रश्न:1 रिक्त स्थान भरिए

1. छोटी आंत
2. पैक्टिन
3. ग्लाइकोजन

4. एविडिन
5. विटामिन के
6. अपूर्ण या निकृष्ट
7. फास्फोरस
8. ब्लांचिंग
9. 37°C
10. एक्रोलिन

प्रश्न:2 सही अथवा गलत बताइए।

1. सही
2. सही
3. सही
4. सही
5. गलत
6. सही
7. गलत
8. गलत

प्रश्न:3 निम्न वाक्यों की परिभाषा हेतु एक शब्द दीजिए।

1. संरक्षात्मक वर्ग
2. विटामिन डी
3. चयापचयी जल
4. डर्मेटाइटिस

5. कार्निया का जिरोसिस
6. आस्टियोपोरोसिस
7. वसा विकृतगन्धिता
8. स्थानापन्न

प्रश्न:4 सही को चिन्हित किजिए

1. कार्बन डाई आक्साइड
2. विलाई
3. चिकोरी पाउडर
4. मैटेनिल येलो
5. 28°C से 35°C

प्रश्न:5 निम्नलिखित में विषम को चिन्हित कीजिए-

1. गेहूँ
2. लेक्टोज
3. केसर
4. विटामिन सी
5. नायसिन

उच्च स्तर के प्रश्न (High order question)

प्रश्नर:1 सही मिलान कीजिए।

A

B

1. अग्नाशय

इन्सुलिन

2. आमाशयिक रस	पैप्सिन
3. ईडिमा	धनात्मक जल संतुलन
4. नायसिन	सूखा खमीर
5. कैल्सियम	फाइब्रिन
6. पैक्टिन	जैली
7. एक्रोलिन	ग्लिसरॉल
8. सम्पूरकता	बाल आहार
9. अनिवार्य वस्तु अधिनियम	1955
10. खाद्य पदार्थ निषेध अधिनियम	1954

प्रश्न:2 नीचे लिखे गए कथनों को पढ़िए तथा सही विकल्प चुनिए।

1. उपरोक्त दोनों कथन सही हैं तथा B कथन A का कारण है।
2. सिर्फ कथन A सही है।

प्रश्न:3 निम्नलिखित का सही अनुक्रमण कीजिए-

- c. खाद्य प्रोटीन, आमाशयिक रस, पेप्टोन व पेप्टाइड, पक्वाशय, ट्रिपसिन व काइमोट्रिपसिन, इरेप्सिन इन्जाइम, अमीनो अम्ल
- d. रतौंधी (Nightblindness), कार्निया का जिरोसिस (Xerosis of cornea), बाइटाट्स स्पाट्स (Bitot's Spot), कन्जक्टाइवा का जीरोसिस (Xerosis of Conjunctiva), जीरोफ्थालमिया (Xerophthalmia), कैरोटोमलेशिया (Keratomalacia)

प्रश्न:4 निम्नखित को सही शब्द द्वारा पूर्ण कीजिए।

1. हीमोग्लोबिन
2. टायलिन
3. लिनोलिक एसिड
4. फ्लोरोसिस
5. चिकोरी पाउडर
6. 1937

<http://uou.ac.in>