

B.A Part - I ⁰ Hon's

Paper II

स्नातक खंड-I गृह विज्ञान (प्रतिष्ठा) Hons Paper

प्रथम-पत्र

Ist year

ग्रुप 'ए' : आहार एवं पोषण

समय : 3 घंटे]

[पूर्णांक : 75

1. पोषण—रचना, वर्गीकरण, पोषण की कमी से दिखाई देने वाले चिह्न, खुराक, कार्बोहाइड्रेट्स के दैनिक उपभोग, वसा।
2. आहार—वर्गीकरण, अनाज, दाल, सब्जियाँ, फल, दूध और दूध से बने पदार्थ; वसाएँ और तेल, माँस, मछली, अंडा का पोषणमान।
3. कैलोरी—परिभाषा, कैलोरी को प्रभावित करने वाले कारक।
4. संतुलित भोजन—गर्भावस्था, स्तनपान, बाल्यावस्था, किशोरों एवं वृद्धावस्था के लिए आहार योजना।
5. भोजन पकाने की विधियाँ—पोषक शक्ति पर इनके प्रभाव।

ग्रुप 'बी'

1. मांसपेशियाँ—बनावट और कार्य।
2. पाचन प्रक्रिया—दाँत, पेट, छोटी और बड़ी आँत, एंजाइम (enzymes), अवशोषण।
3. गुर्दा—बनावट और कार्य।
4. संचालन प्रक्रिया—उष्मा, रक्त शिथिल, रक्त की संश्लेषण, रक्त संयोजन।

सुपोषण (Good Nutrition) \Rightarrow जब मौजन

द्वारा मनुष्य को अपनी आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में मिलते हैं। इसे सुपोषण वही सुपोषण या उत्तम पोषण कहलाता है।

कुपोषण \Rightarrow [Mal Nutrition] कुपोषण यानि

अव्यवस्थित पोषण, जब मनुष्य को उसकी दैनिक आवश्यकताओं के अनुकूल उपयुक्त मात्रा में सभी

कार्बोण

शरीर में उच्चतम
गहरा है।

आज, शक्कर, गुड़,
मल्लोण, शहद आदि
आदि।

प्रोटीन

शरीर में हरे-हरे वंशुओं
की महत्त्व करता है।

दालें, दूध, दूध से बने
पदार्थ, मांस, मछली
आदि।

वसा :-

वसा शरीर में कार्बोण
से ज्यादा उच्च देता है।

घी, तेल, मक्खन
कीम आदि।