

180101

B.A. 1st Sem. Examination, Dec.-2022

CO-CURRICULAR COURSE

(Food, Nutrition and Hygiene)

Question Booklet Series

B

Z010101T

(To be filled in by the Candidate / निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं भरें)

Roll No. (in figures) _____

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words) _____

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (in figures) _____

Name of Exam Centre

परीक्षा केन्द्र का नाम

| Maximum Marks : 75

| अधिकतम अंक : 75

| Time : 2 Hours

| समय : 2 घण्टे

Signature of Invigilator

कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer all 100 questions in the OMR Answer-Sheet provided and **not in the question booklet**. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining Instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को सभी 100 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्तर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्तर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Which of the following is not an artificial sweetener?

- (A) Saccharin
- (B) Aspartame
- (C) Sucrose
- (D) Neotame

2. Which of the following nutrients is needed for a healthy immune system?

- (A) Vitamin K
- (B) Vitamin C
- (C) Calcium
- (D) Iodine

3. The component of food that does not provide any nutrient to our body and yet is essential in our food is.

- (A) Fat
- (B) Carbohydrate
- (C) Vitamin
- (D) Fibre

4. Match List-I with List-II and select the correct answer

List-I

- a. Banana
- b. Potato
- c. Spinach
- d. Pulse

List-II

- 1. Leaf
- 2. Fruits
- 3. Root
- 4. Seed

- (A) a-4, b-3, c-2, d-1
- (B) a-2, b-3, c-1, d-4
- (C) a-1, b-2, c-3, d-4
- (D) a-2, b-4, c-3, d-1

1. निम्नलिखित में से कौन सा कृत्रिम मधुरक नहीं है?

- (A) सेक्रीन
- (B) एस्पार्टेम
- (C) सुक्रोज
- (D) नियोटेम

2. एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा पोषक तत्व आवश्यक है?

- (A) विटामिन के
- (B) विटामिन सी
- (C) कैल्शियम
- (D) आयोडीन

3. भोजन का वह घटक जो हमारे शरीर को कोई पोषक तत्व प्रदान नहीं करता है और फिर भी हमारे भोजन में आवश्यक है -

- (A) वसा
- (B) कार्बोहाइड्रेट
- (C) विटामिन
- (D) रेशा

4. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और सही उत्तर चुनिए:

सूची-I

- a. केला
- b. आलू
- c. पालक
- d. दाल

सूची-II

- 1. पत्ती
- 2. फल
- 3. जड़
- 4. बीज

- (A) a-4, b-3, c-2, d-1
- (B) a-2, b-3, c-1, d-4
- (C) a-1, b-2, c-3, d-4
- (D) a-2, b-4, c-3, d-1

5. What are functions of food?

- (A) Physiological
- (B) Body-building
- (C) Protective
- (D) All the above

6. What are the different types of Nutrition?

- (A) Good Nutrition
- (B) Malnutrition
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

7. 1 gram of fat gives _____ Kcal.

- (A) 4
- (B) 6
- (C) 9
- (D) 7

8. Balanced diet is made up of the following:

- (A) All six Nutrients
- (B) Only Protein and Carbohydrate
- (C) Water and Minerals only
- (D) Both Protein and Vitamins

5. भोजन के क्या कार्य हैं?

- (A) शारीरिक
- (B) शरीर-निर्माण
- (C) सुरक्षात्मक
- (D) उपरोक्त सभी

6. पोषण के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

- (A) सुपोषण
- (B) कुपोषण
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

7. 1 ग्राम वसा कितनी किलो कैलोरी देता है-

- (A) 4
- (B) 6
- (C) 9
- (D) 7

8. सन्तुलित आहार निम्नलिखित का बना होता है:

- (A) सभी 6 पोषक तत्व
- (B) केवल प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट
- (C) केवल पानी और खनिज लवण
- (D) दोनों प्रोटीन और विटामिन्स

9. Write the full form of ICMR :
- (A) International Council of Medical Research
 (B) Indian Council of Medical Research
 (C) India Council of Medical Research
 (D) None of the above
10. The Wheat, Rice and Cereal group is a good source of _____ .
- (A) Calcium
 (B) Carbohydrate
 (C) Vitamins
 (D) Vitamin D
11. Citrus fruits are an excellent source of _____ .
- (A) Calcium
 (B) Vitamin C
 (C) Vitamin B
 (D) Vitamin A
12. What is the poor source of Milk amongst the following?
- (A) Calcium
 (B) Protein
 (C) Vitamin C
 (D) Fibre
9. ICMR का पूर्ण रूप लिखिए :
- (A) अन्तर्राष्ट्रीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद
 (B) भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद
 (C) भारत चिकित्सा अनुसंधान परिषद
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
10. गेहूँ, चावल और अनाज समूह अच्छा स्रोत हैका।
- (A) कैल्शियम
 (B) कार्बोहाइड्रेट
 (C) विटामिन्स
 (D) विटामिन D
11. खट्टे फलों का सबसे अच्छा स्रोत है
- (A) कैल्शियम
 (B) विटामिन C
 (C) विटामिन B
 (D) विटामिन A
12. निम्नलिखित में से दूध का निम्नतम स्रोत क्या है?
- (A) कैल्शियम
 (B) प्रोटीन
 (C) विटामिन C
 (D) फाइबर

13. Which of the following nutrients is known as the sunshine vitamins?
- (A) Vitamin C
(B) Vitamin A
(C) Vitamin D
(D) Vitamin B
14. The basic unit of Protein is:
- (A) Fatty acid
(B) Amino acid
(C) Linoleic acid
(D) Ascorbic acid
15. This Carbohydrate is also known as fruits sugar:
- (A) Glucose
(B) Sucrose
(C) Fructose
(D) Galactose
16. When the diet has deficiency or excess of one or more nutrients, then it is known as:
- (A) Unbalanced
(B) Good nutrition
(C) Malnutrition
(D) None of the above
13. निम्नलिखित पोषक तत्वों में से कौन सा सूर्य की किरणों वाला विटामिन के रूप में जाना जाता है?
- (A) विटामिन सी
(B) विटामिन ए
(C) विटामिन डी
(D) विटामिन बी
14. प्रोटीन की लघुतम इकाई है
- (A) वसीय अम्ल
(B) अमीनो अम्ल
(C) लिनोलिक अम्ल
(D) ऐस्कोर्बिक अम्ल
15. यह कार्बोहाइड्रेट फल-शर्करा भी कहलाती है -
- (A) ग्लूकोज
(B) सुक्रोज
(C) फ्रक्टोज
(D) गैलेक्टोज
16. जब आहार में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता होती है, तो इसे कहते हैं-
- (A) असंतुलन
(B) सुपोषण
(C) कुपोषण
(D) इनमें से कोई नहीं

17. What is the major storage form of Carbohydrate in animals?
- (A) Starch
(B) Glycogen
(C) Cellulose
(D) Pectin
18. Which Carbohydrate is present in ripe fruits?
- (A) Starch
(B) Cellulose
(C) Pectin
(D) Glycogen
19. How much glucose is in the blood?
- (A) 80-100 mg/100 ml
(B) 100-120 mg/100 ml
(C) 120-140 mg/100 ml
(D) 140-160 mg/100 ml
20. Which among the following is a source of Carbohydrate?
- (A) Wheat
(B) Potato
(C) Beetroot
(D) All of the above
17. जानवरों में कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख भंडारण रूप क्या है?
- (A) स्टार्च
(B) ग्लाइकोजन
(C) सेल्यूलोज
(D) पेक्टिन
18. पके हुए फलों में कौन सा कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है?
- (A) स्टार्च
(B) सेल्यूलोज
(C) पेक्टिन
(D) ग्लाइकोजन
19. रक्त में ग्लूकोज की कितनी मात्रा होती है?
- (A) 80-100 mg/100 ml
(B) 100-120 mg/100 ml
(C) 120-140 mg/100 ml
(D) 140-160 mg/100 ml
20. निम्नलिखित में से कार्बोज का स्रोत क्या है?
- (A) गेहूँ
(B) आलू
(C) चुकन्दर
(D) उपरोक्त सभी

21. Which of the following statements is true about Proteins?

- (A) Proteins are made up of amino acids.
- (B) Proteins are building blocks of body.
- (C) 1gm. protein give 4 kcal.
- (D) All of the above

22. Match the foods in List-I with the nutrients in List-II :

List-I	List-II
a. Papaya	1. Iron
b. Orange	2. Calcium
c. Dates	3. Vitamin C
d. Ragi	4. Vitamin A

- (A) a-4, b-1, c-2, d-3
- (B) a-4, b-2, c-3, d-1
- (C) a-4, b-3, c-1, d-2
- (D) a-4, b-3, c-2, d-1

23. Which is the major protein found in milk?

- (A) Albumin
- (B) Casein
- (C) Myoglobin
- (D) Glaidin

21. निम्नलिखित में से कौन सा कथन प्रोटीन के बारे में सत्य है?

- (A) प्रोटीन अमिनो अम्ल का बना होता है।
- (B) प्रोटीन शरीर का निर्माणक तत्व है।
- (C) 1 ग्राम प्रोटीन 4 किलो कैलोरी देता है।
- (D) उपरोक्त सभी

22 सूची-I में भोज्य पदार्थों का सूची II में पोषक तत्वों के साथ मिलान कीजिए

सूची-I	सूची-II
a. पपीता	1. लोहा
b. संतरा	2. कैल्शियम
c. खजूर	3. विटामिन C
d. रागी	4. विटामिन A

- (A) a-4, b-1, c-2, d-3
- (B) a-4, b-2, c-3, d-1
- (C) a-4, b-3, c-1, d-2
- (D) a-4, b-3, c-2, d-1

23. दूध में मुख्य प्रोटीन कौन-सा पाया जाता है?

- (A) एल्ब्यूमिन
- (B) केसीन
- (C) मायोग्लोबिन
- (D) ग्लाइडीन

24. What is the full-form of BMR?

- (A) Basal Metabolic Rate
- (B) Basal Mortality Rate
- (C) Basal Maternity Rate
- (D) None of the above

25. How many types of essential amino acids found in the body?

- (A) Four
- (B) Six
- (C) Eight
- (D) Ten

26. How many food groups are given by ICMR?

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 5
- (D) 6

27. Which of the following is a saturated fatty acids?

- (A) Palmitic acid
- (B) Butyric acid
- (C) Linoleic acid
- (D) Sterol

24. बी०एम०आर० का पूर्णरूप क्या है?

- (A) आधारीय चयापचयी दर
- (B) आधारीय मृत्यु दर
- (C) आधारीय मातृत्व दर
- (D) इनमें से कोई नहीं

25. शरीर में कितने प्रकार के आवश्यक अमीनो अम्ल पाये जाते हैं?

- (A) चार
- (B) छः
- (C) आठ
- (D) दस

26. ICMR के द्वारा कितने भोज्य समूह दिये गये हैं?

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 5
- (D) 6

27. निम्नलिखित में से कौन-सा संतृप्त वसीय अम्ल है?

- (A) पाल्मीटोलिक अम्ल
- (B) ब्यूटाइरिक अम्ल
- (C) लिनोलिक अम्ल
- (D) स्टीरॉल

28. What does the body get instant energy from?

- (A) Egg
- (B) Fat
- (C) Cereal
- (D) Glucose

29. What is the simplest unit of Carbohydrates?

- (A) Monosaccharides
- (B) Disaccharides
- (C) Polysaccharides
- (D) All of the above

30. Match the following:

List-I

- a. Energy giving
- b. Body building
- c. Protective food
- d. Regulation & Maintenance

List-II

- 1. Proteins
- 2. Vitamins and Minerals
- 3. Carbohydrates
- 4. Water

- (A) a-1, b-2, c-4, d-3
- (B) a-3, b-1, c-2, d-4
- (C) a-2, b-3, c-4, d-1
- (D) a-4, b-1, c-3, d-2

28. शरीर को तुरन्त ऊर्जा किससे मिलती है?

- (A) अण्डा
- (B) वसा
- (C) अनाज
- (D) ग्लूकोज

29. कार्बोहाइड्रेट की सबसे सरलतम इकाई क्या है?

- (A) मोनोसैकराइड्स
- (B) डाईसैकराइड्स
- (C) पॉलीसैकराइड्स
- (D) उपरोक्त सभी

30. निम्नलिखित का मिलान कीजिए -

सूची-I

- a. ऊर्जा देना
- b. शरीर निर्माणक
- c. रक्षात्मक भोज्य
- d. नियन्त्रण और रखरखाव

सूची-II

- 1. प्रोटीन
- 2. विटामिन्स और खनिज तत्व
- 3. कार्बोहाइड्रेट
- 4. जल

- (A) a-1, b-2, c-4, d-3
- (B) a-3, b-1, c-2, d-4
- (C) a-2, b-3, c-4, d-1
- (D) a-4, b-1, c-3, d-2

11. Glucose, fructose and Galactose are examples of which of the following?
- (A) Mono Saccharides
(B) Di Saccharides
(C) Poly Saccharides
(D) All of the above
12. Most of the glycogen stored in the body
- (A) Spleen
(B) Liver
(C) Pancreas
(D) Fat tissue
13. Which digestive enzymes found in Saliva?
- (A) Pepsin
(B) Renin
(C) Ptyalin
(D) Amylase
14. Blood Glucose is controlled by which hormone?
- (A) Pepsin
(B) Insulin
(C) Both (A) and (B)
(D) None
11. ग्लूकोज फ्रक्टोस और गैलैक्टोस निम्न में से किसके आहरण हैं?
- (A) मोनो सैकराइड्स
(B) डाय सैकराइड्स
(C) पॉली सैकराइड्स
(D) उपरोक्त सभी
12. शरीर में अंतःक्रिया ग्लाइकोजन संग्रहीत रहता है
- (A) प्लीहा
(B) यकृत
(C) अग्न्याशय
(D) वसीय ऊतक
13. लार में कौन सा पाचन सम्बन्धी एन्जाइम पाया जाता है?
- (A) पेप्सिन
(B) रेनिन
(C) टायलिन
(D) एमाइलेज
14. रक्त ग्लूकोज का नियन्त्रण किस हार्मोन द्वारा होता है?
- (A) पेप्सिन
(B) इन्सुलिन
(C) दोनों (A) और (B)
(D) कोई नहीं

35. What is the deficiency disease caused by Vitamin B?
- (A) Rickets
(B) Pellagra
(C) Beri-Beri
(D) Nightblindness
36. Which of the following vitamins are water soluble?
- (A) A and D
(B) E and K
(C) B and C
(D) None
37. What is the normal value of Blood pressure?
- (A) 80/120 mmhg
(B) 90/160 mmhg
(C) 75/120 mmhg
(D) None of the above
38. What are the sources of Iron?
- (A) Green leafy vegetables, Dates
(B) Soyabean
(C) Milk
(D) None of the above
35. विटामिन बी की कमी से होने वाला रोग कौन-सा है?
- (A) रिकेट्स
(B) पैलाग्रा
(C) बेरी-बेरी
(D) रतौंधी
36. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन जल में घुलनशील होता है?
- (A) ए और डी
(B) ई और के
(C) बी और सी
(D) कोई नहीं
37. रक्तचाप का सामान्य मान क्या है?
- (A) 80/120 mmhg
(B) 90/160 mmhg
(C) 75/120 mmhg
(D) इनमें से कोई नहीं
38. आयरन के स्रोत क्या हैं?
- (A) हरे पत्तेदार सब्जियाँ, खजूर
(B) सोयाबीन
(C) दूध
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

39. Who gave the concept of Protein?

- (A) Mulder
- (B) Cross and Cross
- (C) Spencer
- (D) Junk

40. Write down the full form of RDA:

- (A) Recommended Dietary Allowances
- (B) Reusable Dairy Allowances
- (C) Recommendary Dietary Allowances
- (D) None of the above

41. If the fat is mixed with water, then the fat starts floating on the liquid in the form of micro-particles. It is called:

- (A) Oxidation
- (B) Emulsification
- (C) Hydrogenation
- (D) Saponification

42. What is the first symptom of Vitamin A deficiency?

- (A) Scurvy
- (B) Night Blindness
- (C) Beri-Beri
- (D) Anaemia

39. प्रोटीन की अवधारणा किसने दी?

- (A) मुल्डर
- (B) क्रॉस और क्रॉस
- (C) स्पेन्सर
- (D) जंक

40. आरडीए का पूर्ण रूप लिखिए-

- (A) प्रस्तावित आहारिय भत्ता
- (B) पुनः प्रयोज्य डेयरी भत्ता
- (C) सिफारिशी आहारिय भत्ता
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

41. वसा को यदि पानी के साथ फेटा जाए तो वसा अति सूक्ष्मकणों के रूप में द्रव पर तैरने लगती है। इस क्रिया को कहते हैं -

- (A) ऑक्सीकरण
- (B) पायसीकरण
- (C) हाइड्रोजनीकरण
- (D) साबुनीकरण

42. विटामिन ए की कमी का प्रथम लक्षण क्या है-

- (A) स्कर्वी
- (B) रतौंधी
- (C) बेरी-बेरी
- (D) रक्तअल्पता

43. Which of the following is called anti-sterility vitamin?
- (A) Vitamin K
(B) Vitamin E
(C) Vitamin D
(D) Vitamin A
44. What disease is caused by protein calorie malnutrition?
- (A) Kwashiorkor and Marasmus
(B) Diabetes
(C) Obesity
(D) Beri-Beri
45. Vitamin C is also known as?
- (A) Calciferol
(B) Ascorbic acid
(C) Riboflavin
(D) Nicotinic acid
46. Which vitamin is also known as blood clotting vitamin?
- (A) Vitamin A
(B) Vitamin C
(C) Vitamin K
(D) Vitamin E
43. निम्न में से किसे बॉन्डपन-विरोधी विटामिन कहा जाता है?
- (A) विटामिन के
(B) विटामिन ई
(C) विटामिन डी
(D) विटामिन ए
44. प्रोटीन कैलोरी कुपोषण से कौन-सा रोग होता है?
- (A) क्वाशियोरकर और मरास्मस
(B) मधुमेह
(C) मोटापा
(D) बेरी-बेरी
45. विटामिन सी को किस नाम से भी जाना जाता है?
- (A) कैल्सीफेरोल
(B) एस्कॉर्बिक अम्ल
(C) राइबोफ्लेविन
(D) निकोटिनिक अम्ल
46. किस विटामिन को रक्त का थक्का जमाने वाला विटामिन भी कहा जाता है -
- (A) विटामिन ए
(B) विटामिन सी
(C) विटामिन के
(D) विटामिन ई

47. Which disease is caused due to deficiency of vitamin D in adults?
- (A) Rickets
(B) Osteomalacia
(C) Dicalcification
(D) None of the above
48. Which vitamin is responsible for absorption of calcium?
- (A) Vitamin A
(B) Vitamin D
(C) Vitamin C
(D) Vitamin B
49. Vitamin E also known as ____.
- (A) Folic acid
(B) Tocopherol
(C) Thymine
(D) Riboflavin
50. Calcium, Phosphorus and Sodium are:
- (A) Major elements
(B) Minor elements
(C) Trace elements
(D) None of the above
47. प्रौढ़ व्यक्तियों में विटामिन डी की कमी के कारण कौन-सा रोग हो जाता है?
- (A) रिकेट्स
(B) ऑस्टियोमलेशिया
(C) डीकैल्सीफिकेशन
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
48. कौन-सा विटामिन कैल्शियम के अवशोषण में सहायक होता है -
- (A) विटामिन ए
(B) विटामिन डी
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन बी
49. विटामिन 'ई' को इस नाम से भी जाना जाता है -
- (A) फोलिक अम्ल
(B) टोकोफेरॉल
(C) थायमिन
(D) राइबोफ्लेविन
50. कैल्शियम, फॉस्फोरस और सोडियम हैं -
- (A) मेजर तत्व
(B) माइनर तत्व
(C) ट्रेस तत्व
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

51. A person suffering from high blood pressure should avoid foods which are rich in
- (A) Iodine
(B) Sodium
(C) Calcium
(D) Iron
52. Which stage of women requires the maximum amount of calcium?
- (A) Childhood
(B) Pregnant and Lactating period
(C) Old age
(D) Each period
53. The main source of calcium is:
- (A) Green vegetables
(B) Milk and milk products
(C) Citrus fruits
(D) Rice
54. Iodine deficiency disease is :
- (A) Rickets
(B) Goiter
(C) Anaemia
(D) Night Blindness
51. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को की अधिकता वाले भोज्य पदार्थ नहीं लेना चाहिए।
- (A) आयोडीन
(B) सोडियम
(C) कैल्शियम
(D) आयरन
52. महिलाओं की किस अवस्था में कैल्शियम की सबसे अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है-
- (A) बाल्यावस्था में
(B) गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने की अवस्था में
(C) वृद्धावस्था में
(D) प्रत्येक अवस्था में
53. कैल्शियम प्राप्ति का प्रमुख स्रोत है -
- (A) हरी सब्जियाँ
(B) दूध तथा दूध से बने भोज्य पदार्थ
(C) खट्टे रसीले फल
(D) चावल
54. आयोडीन की कमी से होना वाला रोग है -
- (A) रिकेट्स
(B) घेंघा
(C) एनीमिया
(D) रतौंधी

55. Chemical formula of water is:

- (A) HO_2
- (B) H_2O
- (C) H_2O_2
- (D) HO

56. Carotenoids and Retinol are the different types of which vitamin?

- (A) A
- (B) B
- (C) C
- (D) D

57. Iron-salt is absorbed readily in the body in which form?

- (A) Ferric
- (B) Ferrous
- (C) Ascorbic acid
- (D) None

58. Wheat is used _____.

- (A) in the form of flour
- (B) in the form of Refined flour
- (C) in the form of Semolina
- (D) All of the above

55. पानी का रासायनिक सूत्र है -

- (A) HO_2
- (B) H_2O
- (C) H_2O_2
- (D) HO

56. कैरोटिनॉइड एवं रेटिनॉल किस विटामिन के विभिन्न प्रकार हैं-

- (A) ए
- (B) बी
- (C) सी
- (D) डी

57. शरीर में लौह तत्व का अवशोषण शीघ्रता से किस रूप में होता है -

- (A) फेरिक
- (B) फेरस
- (C) एस्कॉर्बिक अम्ल
- (D) कोई नहीं

58. गेहूँ का उपयोग होता है -

- (A) आटे के रूप में
- (B) मैदा के रूप में
- (C) सूजी के रूप में
- (D) उपरोक्त सभी

59. Which of the following pulses is poisonous?

- (A) Moong
- (B) Lentil
- (C) Black gram
- (D) Khesari

60. Fruits and vegetables in the diet are includes as:

- (A) Body building foods
- (B) Energy giving foods
- (C) Protective foods
- (D) All the above

61. Match the Recipe in List-I with their cooking methods in List-II:

List-I

- a. Paratha
- b. Pakauda
- c. Idli
- d. Cake

List-II

- 1. Steaming
- 2. Shallow Frying
- 3. Baking
- 4. Deep frying

- (A) a-2, b-4, c-1, d-3
- (B) a-1, b-3, c-2, d-4
- (C) a-4, b-2, c-3, d-1
- (D) a-4, b-2, c-1, d-3

59. निम्न में से कौन सी विषैली दाल है?

- (A) मूंग
- (B) मसूर
- (C) उड़द
- (D) खेसारी

60. आहार में फल और सब्जियों को इस रूप में सम्मिलित किया जाता है -

- (A) शरीर निर्माणक भोज्य तत्व
- (B) ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य तत्व
- (C) सुरक्षात्मक भोज्य तत्व
- (D) उपरोक्त सभी

61. सूची-I में दिये गये व्यंजन का सूची-II में दिये गये पकाने के तरीके से मिलान कीजिए-

सूची-I

- a. पराठा
- b. पकौड़ा
- c. इडली
- d. केक

सूची-II

- 1. वाष्प द्वारा
- 2. उथला तलना
- 3. बेकिंग
- 4. गहराई में तलना

- (A) a-2, b-4, c-1, d-3
- (B) a-1, b-3, c-2, d-4
- (C) a-4, b-2, c-3, d-1
- (D) a-4, b-2, c-1, d-3

62. Food given to the baby after 6 month in addition to milk is called:
- (A) Nutritious food
(B) Supplementary food
(C) Solid food
(D) None of the above
63. The stage of development that comes after infancy is :
- (A) Childhood
(B) Adolescence
(C) Babyhood
(D) None of the above
64. The Basal metabolic rate is increase than normal in pregnancy:
- (A) 5-10%
(B) 10-25%
(C) 25-30%
(D) 30-40%
65. Alternative nutrition method in disease condition is:
- (A) Tube feeding
(B) Intravenous feeding
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
62. छः माह के बाद शिशु को दूध के अतिरिक्त दिया जाने वाला आहार कहलाता है-
- (A) पौष्टिक आहार
(B) पूरक आहार
(C) ठोस आहार
(D) इनमें से कोई नहीं
63. विकास क्रम में शैशवावस्था के उपरान्त आने वाली अवस्था को कहते हैं-
- (A) बाल्यावस्था
(B) किशोरावस्था
(C) बचपनावस्था
(D) इनमें से कोई नहीं
64. गर्भावस्था में आधारभूत चयापचय की दर सामान्य से बढ़ जाती है -
- (A) 5-10%
(B) 10-25%
(C) 25-30%
(D) 30-40%
65. रोगावस्था में वैकल्पिक पोषण-विधि है-
- (A) नली द्वारा पोषण विधि
(B) अन्तः शिरीय पोषण विधि
(C) (A) और (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं

66. Which vitamin is destroyed by boiling milk?
- (A) Vitamin A
(B) Vitamin B
(C) Vitamin C
(D) Vitamin D
67. The therapeutic diet in the condition of gout is _____.
- (A) Low purine diet
(B) Low fat
(C) Less amount of milk, potato and butter
(D) All of the above
68. Normal body temperature of human is _____.
- (A) 98°F
(B) 98.4°F
(C) 97.4°F
(D) 99°F
69. Diarrhea and Constipation are related to which system of the body?
- (A) Respiratory system
(B) Digestive system
(C) Circulatory system
(D) Excretory system
66. दूध को उबालने से कौन-सा विटामिन नष्ट हो जाता है?
- (A) विटामिन ए
(B) विटामिन बी
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन डी
67. गठिया नामक रोग की अवस्था में चिकित्सीय आहार के आयोजन में-
- (A) निम्न प्यूरीन आहार
(B) कम वसा
(C) दूध, आलू और मक्खन की कम मात्रा
(D) उपरोक्त सभी
68. मनुष्य के शरीर का सामान्य तापमान होता है -
- (A) 98°F
(B) 98.4°F
(C) 97.4°F
(D) 99°F
69. अतिसार तथा कब्ज शरीर के किस संस्थान सम्बद्ध है-
- (A) श्वसन तंत्र
(B) पाचन तंत्र
(C) परिसंचरण तंत्र
(D) उत्सर्जन तंत्र

70. Should not be included in the diet of a patient of diarrhea
- (A) Green vegetables
(B) Fibre rich food
(C) Spicy and oily food
(D) All of the above
71. Types of Constipation is _____.
- (A) Atonic constipation
(B) Spastic constipation
(C) Obstructive constipation
(D) All of the above
72. Which liquid diet can be given in diarrhea?
- (A) Coconut water
(B) Tea without milk
(C) Barley water
(D) All of the above
73. Which disease is a symptom of polydipsia?
- (A) Diabetes
(B) Hypertension
(C) Jaundice
(D) Peptic ulcer
70. अतिसार के रोगी के आहार में सम्मिलित नहीं करना चाहिए-
- (A) हरी पत्तेदार सब्जियाँ
(B) रेशेदार पदार्थ
(C) मसाले और तले हुए भोज्य पदार्थ
(D) उपरोक्त सभी
71. कब्ज का प्रकार है -
- (A) एटॉनिक कब्ज
(B) स्पास्टिक कब्ज
(C) अवरोधात्मक कब्ज
(D) उपरोक्त सभी
72. अतिसार में कौन-सा तरल पदार्थ दिया जा सकता है -
- (A) नारियल का पानी
(B) दूध रहित चाय
(C) जौ का पानी
(D) उपरोक्त सभी
73. पॉलीडिप्सिया किस रोग का लक्षण है -
- (A) मधुमेह
(B) उच्च रक्तचाप
(C) पीलिया
(D) पेटिक अल्सर

74. The causes of High Blood pressure is:
- (A) Heredity
(B) Foods habit
(C) Smoking
(D) All of the above
75. Deficiency of which of the following vitamins causes pernicious anaemia?
- (A) Vitamin K
(B) Vitamin E
(C) Vitamin B₁₂
(D) Vitamin B₆
76. The following colour pigment is found in Tomato:
- (A) Lycopene
(B) Beta carotene
(C) Flavones
(D) Anthocynin
77. Which protein is present in egg?
- (A) Casein
(B) Gluten
(C) Myoglobin
(D) Albumin
74. उच्च रक्तचाप के कारण हैं -
- (A) वंशानुक्रम
(B) भोजन सम्बन्धी आदतें
(C) धूम्रपान
(D) उपर्युक्त सभी
75. निम्न में से किस विटामिन की कमी से परनिसियस एनीमिया होता है-
- (A) विटामिन K
(B) विटामिन E
(C) विटामिन B₁₂
(D) विटामिन B₆
76. टमाटर में निम्नलिखित रंग का कण (वर्णक) पाया जाता है -
- (A) लाइकोपेन
(B) बीटा कैरोटीन
(C) फ्लेवोन्स
(D) एन्थोसाइनिन
77. अण्डे में कौन-सा प्रोटीन पाया जाता है?
- (A) केसीन
(B) ग्लूटेन
(C) मायोग्लोबिन
(D) एल्ब्युमिन

78. Which mineral is most required in typhoid?

- (A) Calcium
- (B) Iodine
- (C) Iron
- (D) Copper

79. Match the following:

List-I

List-II

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| a. Carbohydrate | 1. Meat, egg, pulses |
| b. Protein | 2. Oil, Butter, Ghee |
| c. Fat | 3. Fruits, vegetables |
| d. Mineral | 4. Rice, Potato |

- (A) a-1, b-2, c-3, d-4
- (B) a-2, b-1, c-4, d-3
- (C) a-4, b-1, c-2, d-3
- (D) a-4, b-3, c-1, d-2

80. Which of the following diseases does obesity increase the risk of developing?

- (A) Diabetes
- (B) Cancer
- (C) Cardiovascular disease
- (D) All of the above

78. टायफाइड में किस खनिज लवण की आवश्यकता सर्वाधिक होती है-

- (A) कैल्सियम
- (B) आयोडीन
- (C) लोहा
- (D) तौबा

79. निम्नलिखित का मिलान कीजिए

सूची-I

सूची-II

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| a. कार्बोहाइड्रेट | 1. मांस, अण्डा, दालें |
| b. प्रोटीन | 2. तेल, मक्खन, घी |
| c. वसा | 3. फल, सब्जियाँ |
| d. खनिज | 4. चावल, आलू |

- (A) a-1, b-2, c-3, d-4
- (B) a-2, b-1, c-4, d-3
- (C) a-4, b-1, c-2, d-3
- (D) a-4, b-3, c-1, d-2

80. निम्नलिखित में से कौन सी बीमारी मोटापे के विकास के जोखिम को बढ़ाती है -

- (A) मधुमेह
- (B) कैंसर
- (C) कार्डियोवैसकुलर रोग
- (D) उपरोक्त सभी

81. Salmonella Typhosa bacteria is responsible for:
- (A) Typhoid
(B) Diarrhea
(C) Malaria
(D) All of the above
82. Causes of underweight are:
- (A) Chronic illness
(B) Fasting
(C) Wrong choice of food items
(D) All of the above
83. Which of the following is known as complete diet?
- (A) Curd <https://www.ccsustudy.com>
(B) Milk
(C) Meat
(D) Fruits
84. When World Health Day is celebrated?
- (A) 7th April
(B) 26th January
(C) 16th October
(D) 25th December
81. सालमोनेला टायफोसा बैक्टीरिया उत्तरदायी होता है -
- (A) टाइफाइड
(B) डायरिया
(C) मलेरिया
(D) उपरोक्त सभी
82. न्यून भार के कारण हैं-
- (A) दीर्घकालीन बीमारी
(B) उपवास
(C) भोज्य पदार्थों का गलत चयन
(D) उपरोक्त सभी
83. किस आहार को सम्पूर्ण आहार कहा जाता है?
- (A) दही
(B) दूध
(C) मांस
(D) फल
84. विश्व स्वास्थ्य दिवस कब मनाया जाता है?
- (A) 7 अप्रैल
(B) 26 जनवरी
(C) 16 अक्टूबर
(D) 25 दिसम्बर

85. Hypertension can be managed by:
- (A) Smoking
(B) Overeating
(C) Balanced diet and regular exercise
(D) Consuming alcohol
86. When was the 'Mid-day Meal' scheme introduced in schools in India?
- (A) 1990
(B) 1995
(C) 2000
(D) 1997
87. Full name of FAO is:
- (A) Fast Agreement Organization
(B) Food and Agriculture Organization
(C) Film Acting Organization
(D) None of the above
88. Which of the following disease is caused by virus?
- (A) Malaria
(B) Diphtheria
(C) Small Pox
(D) Cholera
85. उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है-
- (A) धूम्रपान द्वारा
(B) अधिक खाने द्वारा
(C) संतुलित आहार और नियमित व्यायाम द्वारा
(D) शराब के सेवन द्वारा
86. भारत के स्कूलों में 'मध्याह्न आहार योजना' कब आरम्भ हुई?
- (A) 1990
(B) 1995
(C) 2000
(D) 1997
87. FAO का पूरा नाम क्या है?
- (A) फास्ट एग्रीमेन्ट ऑर्गेनाइजेशन
(B) फूड एण्ड एग्रीकल्चर ऑर्गेनाइजेशन
(C) फिल्म एक्टिंग ऑर्गेनाइजेशन
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
88. निम्नलिखित में से कौन-सा रोग विषाणु से होता है?
- (A) मलेरिया
(B) डिप्थीरिया
(C) चेचक
(D) हैजा

89. The instrument that measure the sugar level in blood is:
- (A) Glucometer
(B) Haemometer
(C) Sphygmomanometer
(D) pH meter
89. वह उपकरण जो रक्त में शर्करा के स्तर को मापता है -
- (A) ग्लूकोमीटर
(B) रूधिरमापी (हिमोमीटर)
(C) स्फेगमोमैनोमीटर
(D) पी एच मीटर
90. Which organ is infected in 'Hepatitis B'?
- (A) Liver
(B) Stomach
(C) Pancreas
(D) Heart
90. हेपाटाइटिस 'बी' में कौन सा अंग संक्रमित होता है-
- (A) यकृत
(B) पेट
(C) पैंक्रियाज
(D) हृदय
91. Which is the good source of Sodium?
- (A) Turmeric
(B) Sugarcane
(C) Jaggery
(D) Salt
91. कौन सोडियम प्राप्ति का अच्छा स्रोत है?
- (A) हल्दी
(B) गन्ना
(C) गुड़
(D) नमक
92. Meal planning means that
- (A) meals as per the requirement of the family
(B) food according to principles of nutrition
(C) food according to the taste of the family
(D) All of the above
92. आहार आयोजन से अभिप्राय है कि -
- (A) परिवार की आवश्यकता के अनुसार भोजन
(B) पोषण के सिद्धान्तों के अनुसार भोजन
(C) परिवार की रुचि के अनुसार भोजन
(D) उपरोक्त सभी