

Roll No.

DD-883

M. Sc. (Home Science) (Fourth Semester) EXAMINATION, 2020

FOOD AND NUTRITION

Paper XIII

(Nutrition for Health and Fitness)

Time : Three Hours

Maximum Marks : 80

नोट : सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Attempt all the *five* questions. *One* question from each Unit is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई—1

(UNIT—1)

1. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
 - (i) स्पीड
 - (ii) स्टेमिना
 - (iii) स्ट्रेन्थ

Write short notes on any *two* of the following :

- (i) Speed
- (ii) Stamina
- (iii) Strength

अथवा

(Or)

फिटनेस के होलिस्टिक एप्रोच से आप क्या समझते हैं ? सविस्तार समझाइए।

What do you understand by holistic approach of fitness ? Describe in detail.

इकाई—2

(UNIT—2)

2. “एण्ड्यूरेंस” को परिभाषित कीजिए तथा इसके प्रकार एवं प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए।

Define “Endurance”. Discuss the classification and factors affecting endurance.

अथवा

(Or)

कार्बोहाइड्रेट लोडिंग क्या है ? इसका महत्व बताइए।

What is carbohydrate loading ? What is importance of it ?

इकाई—3

(UNIT—3)

3. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) स्पोर्ट्स ड्रिंक्स
- (ii) प्री- एवं पोस्ट-गेम मील

Write short notes on the following :

- (i) Sports drinks
- (ii) Pre- and post-game meal

अथवा

(Or)

तनाव एवं चोट की स्थिति में खिलाड़ी के आहार का सविस्तार वर्णन कीजिए।

Describe in detail about the diet of sportsperson in stress and injury.

इकाई—4

(UNIT—4)

4. मधुमेह के नियंत्रण एवं व्यवस्थापन में शारीरिक योग्यता एवं पोषण के महत्व को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Describe in detail about the importance of physical fitness and nutrition in prevention and management of diabetes.

अथवा

(Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) कैंसर के उपचार में शारीरिक दक्षता का महत्व
- (ii) मोटापे के नियंत्रण में आहार की भूमिका

Write short notes on the following :

- (i) Importance of physical fitness in prevention/ treatment of cancer
- (ii) Role of diet in weight management

इकाई—5

(UNIT—5)

5. पारंपरिक आहार पर एक लेख लिखिए।

Write a note on traditional diets.

अथवा

(Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य
- (ii) शाकाहार एवं स्वास्थ्य

Write short notes on the following :

- (i) Ayurved and health
- (ii) Vegetarianism and health

<https://universitynews.in>