



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
MA-401  
YS-203

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Examination May-June-2023

M.A. Yoga Science, Semester-IV  
Yoga Science; Paper : First

P.G. Diploma in Yoga Science, Semester-II  
Yoga Science; Paper : Third  
**Hygiene, Diet & Nutrition**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. प्रोटीन के स्रोत एवं कार्यो का वर्णन कीजिये।

Explain the sources and functions of Protein.

2. दालों के चयन, उपयोग व पोषण की मात्रा का वर्णन कीजिये।

Explain the selection, preparation and nutritive value of Pulses.

3. बी. एम. आर. क्या है? बी.एम.आर. को प्रभावित करने वाले तत्व कौन-कौन से है?

What is BMR? What are the factors affecting BMR?

4. हठप्रदीपिका के अनुसार मिताहार की अवधारणा क्या है? पथ्य आहार कौन-कौन से है?

What is the concept of Mitahar as per Hatha Pradipika? What are the food falling in Pathya (favourable) Deit?

5. स्वस्थवृत्त को परिभाषित कीजिये। स्वस्थवृत्त के उद्देश्य व पहलुओं का वर्णन कीजिये।

Define swasthavritta. What the aim and aspects of Swasthavritta?

## Section - B / खण्ड-ख

### (Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. कार्बोहाइड्रेट के क्या कार्य हैं?

What are the functions of Carbohydrate?

7. फैट सॉल्यूबल विटामिन के बारे में लिखिये।

Write about Fat soluble Vitamin.

8. गुड़ व शर्करा के पोषक तत्वों व उपयोग के बारे में लिखिये।

Write about the nutritive value and preparations of sugar and Jaggery.

9. कार्बोहाइड्रेट के मेटाबॉलिज्म (चयापचय) के बारे में लिखिये।

Write about the metabolism of Carbohydrate.

10. ऊर्जा की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं?

What are the factors affecting energy requirement?

11. सात्विक आहार के बारे में लिखिये।

Write about Sattvik Aahar.

12. घेरण्ड संहिता के अनुसार अपथ्य आहार के बारे में लिखिये।

Write about Apathya Aahar as per Gherand Samhita.

-----X-----