

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--

B.A./B.Sc./B.Com. (SEM.-I) EXAMINATION, 2021-22

6

FOOD, NUTRITION AND HYGIENE

Paper Code

Z	0	1	0	1	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

**Question Booklet
Series**

C

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : 100

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 any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. 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 किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 उत्तरों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए 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. Food should be cooked : | 1. भोजन को पकाना चाहिए : |
| (A) in open vessel | (A) खुले बर्तन में |
| (B) in covered vessel | (B) ढके बर्तन में |
| (C) in small vessel | (C) छोटे बर्तन में |
| (D) in big vessel | (D) बड़े बर्तन में |
| 2. Green vegetables should be washed : | 2. हरी सब्जियों को धोना चाहिए : |
| (A) before cutting | (A) काटने से पहले |
| (B) after cutting | (B) काटने के बाद |
| (C) before cooking | (C) पकाने से पहले |
| (D) after purchasing | (D) खरीदने के बाद |
| 3. For typhoid patient, protein should be increased by : | 3. टायफाइड के रोगी के लिए प्रोटीन बढ़ानी चाहिए : |
| (A) Double of normal | (A) सामान्य से दोगुनी |
| (B) Same as normal | (B) सामान्य के बराबर |
| (C) Three times of normal | (C) सामान्य से तीन गुनी |
| (D) Four times of normal | (D) सामान्य से चार गुनी |
| 4. What are causes of diarrhoea ? | 4. अतिसार के क्या कारण हैं ? |
| (A) Infection | (A) संक्रमण |
| (B) Unhygienic food | (B) अस्वच्छ भोजन |
| (C) Chemicals | (C) रासायनिक पदार्थ |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 5. What should be diet in constipation ? | 5. कब्ज में आहार कैसा होना चाहिए ? |
| (A) Low fibre diet | (A) कम रेशेयुक्त आहार |
| (B) High fibre diet | (B) अधिक रेशेयुक्त आहार |
| (C) High fat diet | (C) अधिक वसायुक्त आहार |
| (D) Protein diet | (D) प्रोटीन आहार |

- | | |
|--|--|
| 6. Disease caused by contaminated water is : | 6. दूषित जल से होने वाला रोग है : |
| (A) Dengue | (A) डेंगू |
| (B) Chikungunya | (B) चिकनगुनिया |
| (C) Cholera | (C) हैजा |
| (D) Malaria | (D) मलेरिया |
| 7. Full form of ECG is : | 7. ई.सी.जी. (ECG) का पूरा नाम है : |
| (A) Electrical chemical gram | (A) इलेक्ट्रिकल केमिकल ग्राम |
| (B) Electro cardio gram | (B) इलेक्ट्रो कार्डियो ग्राम |
| (C) Electro clinical gram | (C) इलेक्ट्रो क्लिनिकल ग्राम |
| (D) Electrical compression gram | (D) इलेक्ट्रिकल कम्प्रेशन ग्राम |
| 8. Cause of dehydration is : | 8. निर्जलीकरण का कारण है : |
| (A) Diarrhoea | (A) अतिसार |
| (B) Diabetes | (B) मधुमेह |
| (C) Cholera | (C) हैजा |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 9. Normal fasting blood sugar should be : | 9. सामान्य फास्टिंग ब्लड शुगर होना चाहिए : |
| (A) 120-140 mg/dl | (A) 120-140 mg/dl |
| (B) 70-110 mg/dl | (B) 70-110 mg/dl |
| (C) 60-80 mg/dl | (C) 60-80 mg/dl |
| (D) 180-200 mg/dl | (D) 180-200 mg/dl |
| 10. World Health Day is celebrated on : | 10. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है : |
| (A) 5 February | (A) 5 फरवरी को |
| (B) 7 April | (B) 7 अप्रैल को |
| (C) 16 July | (C) 16 जुलाई को |
| (D) 8 November | (D) 8 नवम्बर को |

- | | |
|---|---|
| 11. A good source of sodium is : | 11. सोडियम का एक उत्तम स्रोत है : |
| (A) Sugar | (A) चीनी |
| (B) Salt | (B) नमक |
| (C) Honey | (C) शहद |
| (D) Jaggery | (D) गुड़ |
| 12. Demand of which nutrient increases during pregnancy ? | 12. गर्भावस्था में किस पोषक तत्व की मांग बढ़ जाती है ? |
| (A) Calories | (A) कैलोरीज |
| (B) Protein | (B) प्रोटीन |
| (C) Calcium, iron | (C) कैल्शियम, लौह लवण |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 13. Complication of pregnancy is : | 13. गर्भावस्था की जटिलता है : |
| (A) Premature birth | (A) अपरिपक्व जन्म |
| (B) Toxaemia | (B) विषाक्तता |
| (C) Anaemia | (C) रक्तहीनता |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 14. What is diet in condition of pre-eclampsia in pregnancy ? | 14. गर्भावस्था में प्री-एक्लेम्पसिया होने पर आहार में : |
| (A) Fat should be increased | (A) वसा बढ़ानी चाहिए |
| (B) Carbohydrate should be increased | (B) कार्बोहाइड्रेट बढ़ाना चाहिए |
| (C) Salt should be increased | (C) नमक बढ़ाना चाहिए |
| (D) Light food should be given | (D) हल्का आहार देना चाहिए |
| 15. Calorie demand of a pregnant woman : | 15. गर्भवती स्त्री की कैलोरी की मांग : |
| (A) Increases by 300 calories | (A) 300 कैलोरी से बढ़ जाती है |
| (B) Decreases by 200 calories | (B) 200 कैलोरी से घट जाती है |
| (C) Increases by 400 calories | (C) 400 कैलोरी से बढ़ जाती है |
| (D) Decreases by 500 calories | (D) 500 कैलोरी से घट जाती है |

- | | |
|---|--|
| 16. What is not a cause of diabetes ? | 16. मधुमेह का क्या कारण नहीं है ? |
| (A) Heredity | (A) आनुवंशिकता |
| (B) Tension | (B) तनाव |
| (C) Obesity | (C) मोटापा |
| (D) Social norms | (D) सामाजिक नियम |
| 17. What is secreted less in diabetes ? | 17. मधुमेह में किसका स्राव कम होता है ? |
| (A) Ptyalin | (A) टायलिन |
| (B) Insulin | (B) इन्सुलिन |
| (C) Maltose | (C) माल्टोज |
| (D) Protein | (D) प्रोटीन |
| 18. Blood glucose level in diabetes : | 18. मधुमेह में रक्त शर्करा का स्तर : |
| (A) Remains unaffected | (A) अप्रभावित रहता है |
| (B) Decreases | (B) कम हो जाता है |
| (C) Increases | (C) बढ़ जाता है |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 19. Typhoid patient should not be given : | 19. टायफाइड के रोगी को नहीं देना चाहिए : |
| (A) Vegetable soup | (A) सब्जियों का सूप |
| (B) Spicy vegetable | (B) मसालेदार सब्जी |
| (C) Boiled egg | (C) उबला अण्डा |
| (D) Bread and butter | (D) ब्रेड व मक्खन |
| 20. Symptom of diabetes is : | 20. मधुमेह रोग का लक्षण है : |
| (A) Excess hunger and thirst | (A) अधिक भूख व प्यास लगना |
| (B) Weight loss | (B) वजन घटना |
| (C) Decrease in resistive power | (C) प्रतिरोधक शक्ति में कमी |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |

- | | |
|---|---|
| <p>21. Which food is given apart from milk to infant ?</p> <p>(A) Solid food</p> <p>(B) Supplementary food</p> <p>(C) Complete food</p> <p>(D) Liquid food</p> | <p>21. शिशु को दूध के अतिरिक्त दिया जाने वाला आहार है :</p> <p>(A) ठोस आहार</p> <p>(B) पूरक आहार</p> <p>(C) पूर्ण आहार</p> <p>(D) तरल आहार</p> |
| <p>22. Weaning should be started :</p> <p>(A) After 3 months of birth</p> <p>(B) After 6 months of birth</p> <p>(C) After 9 months of birth</p> <p>(D) After 11 months of birth</p> | <p>22. वीनिंग का प्रारम्भ करना चाहिए :</p> <p>(A) जन्म के 3 माह के उपरान्त</p> <p>(B) जन्म के 6 माह के उपरान्त</p> <p>(C) जन्म के 9 माह के उपरान्त</p> <p>(D) जन्म के 11 माह के उपरान्त</p> |
| <p>23. An infant needs calcium and phosphorus for :</p> <p>(A) Energy</p> <p>(B) Precautions against diseases</p> <p>(C) Strong teeth and bones</p> <p>(D) Formation of blood</p> | <p>23. शिशु को कैल्शियम और फास्फोरस की आवश्यकता होती है :</p> <p>(A) ऊर्जा के लिए</p> <p>(B) रोगों से बचाव के लिए</p> <p>(C) मजबूत दांत व अस्थियों के लिए</p> <p>(D) रक्त के निर्माण के लिए</p> |
| <p>24. Food should be _____ reheated.</p> <p>(A) once</p> <p>(B) twice</p> <p>(C) three times</p> <p>(D) should not be reheated</p> | <p>24. भोजन को दुबारा गर्म _____ करना चाहिए।</p> <p>(A) एक बार</p> <p>(B) दो बार</p> <p>(C) तीन बार</p> <p>(D) दुबारा गर्म नहीं करना चाहिए</p> |
| <p>25. Rice contains :</p> <p>(A) Fat</p> <p>(B) Carbohydrates</p> <p>(C) Vitamins</p> <p>(D) Calcium</p> | <p>25. चावल में पाया जाता है :</p> <p>(A) वसा</p> <p>(B) कार्बोहाइड्रेट</p> <p>(C) विटामिन</p> <p>(D) कैल्शियम</p> |

- | | |
|---|---|
| <p>26. Full name of W.H.O. is :</p> <p>(A) World Human Organization</p> <p>(B) World Health Organization</p> <p>(C) World Heavy Organization</p> <p>(D) World Historical Organization</p> | <p>26. W.H.O. का पूरा नाम है :</p> <p>(A) वर्ल्ड ह्यूमन ऑर्गेनाइजेशन</p> <p>(B) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन</p> <p>(C) वर्ल्ड हैवी ऑर्गेनाइजेशन</p> <p>(D) वर्ल्ड हिस्टोरिकल ऑर्गेनाइजेशन</p> |
| <p>27. Components of balanced diet are :</p> <p>(A) Protein</p> <p>(B) Carbohydrate and fat</p> <p>(C) Vitamins and minerals</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>27. सन्तुलित आहार के अवयव हैं :</p> <p>(A) प्रोटीन</p> <p>(B) कार्बोहाइड्रेट व वसा</p> <p>(C) विटामिन व खनिज लवण</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>28. Which food is not necessary for balanced diet ?</p> <p>(A) Vegetables</p> <p>(B) Fruits</p> <p>(C) Fried food</p> <p>(D) Cereals</p> | <p>28. कौन-सा भोज्य पदार्थ सन्तुलित आहार के लिए अनावश्यक है ?</p> <p>(A) सब्जियाँ</p> <p>(B) फल</p> <p>(C) तला भोजन</p> <p>(D) अनाज</p> |
| <p>29. What is not a step of meal planning ?</p> <p>(A) Knowledge of nutritional needs</p> <p>(B) Use of food groups</p> <p>(C) Use of dietary charts</p> <p>(D) Status of living</p> | <p>29. क्या आहार नियोजन का चरण नहीं है ?</p> <p>(A) पोषकीय आवश्यकताओं का ज्ञान</p> <p>(B) भोज्य वर्गों का प्रयोग</p> <p>(C) आहार तालिकाओं का प्रयोग</p> <p>(D) रहन-सहन का स्तर</p> |
| <p>30. Meal Planning is :</p> <p>(A) An institution</p> <p>(B) Food group</p> <p>(C) An art</p> <p>(D) A structure</p> | <p>30. आहार नियोजन है :</p> <p>(A) एक संस्थान</p> <p>(B) भोज्य समूह</p> <p>(C) एक कला</p> <p>(D) एक रचना</p> |

- | | |
|--|---|
| 31. Communicable disease prevalent in society is : | 31. समाज में फैलने वाला संक्रामक रोग है : |
| (A) Anemia | (A) रक्तहीनता |
| (B) Diabetes | (B) मधुमेह |
| (C) Measles | (C) खसरा |
| (D) Constipation | (D) कब्ज़ |
| 32. What is not a symptom of high blood pressure ? | 32. क्या उच्च रक्तचाप का लक्षण नहीं है ? |
| (A) Headache | (A) सिर में दर्द |
| (B) Nervous depression | (B) स्नायु स्खलन |
| (C) Restlessness | (C) बेचैनी |
| (D) Fever | (D) बुखार |
| 33. What is a cause of high blood pressure ? | 33. क्या उच्च रक्तचाप का एक कारण है ? |
| (A) Smoking and alcohol | (A) धूम्रपान एवं शराब |
| (B) Social activities | (B) सामाजिक गतिविधियाँ |
| (C) Religion | (C) धर्म |
| (D) Culture | (D) संस्कृति |
| 34. High blood pressure is a symptom of : | 34. उच्च रक्तचाप लक्षण है : |
| (A) Liver disorder | (A) यकृत के विकार का |
| (B) Stomach upset | (B) पेट में गड़बड़ी का |
| (C) Heart disease | (C) हृदय रोग का |
| (D) Infection | (D) संक्रमण का |
| 35. Immunity boosting foods are : | 35. प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थ हैं : |
| (A) Fruits | (A) फल |
| (B) Green vegetables | (B) हरी सब्जियाँ |
| (C) Milk and eggs | (C) दूध व अण्डे |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |

- | | |
|--|--|
| 36. What is obtained from food ? | 36. क्या भोजन से प्राप्त होता है ? |
| (A) Hunger | (A) भूख |
| (B) Energy | (B) ऊर्जा |
| (C) Activities | (C) क्रियाएँ |
| (D) Hormones | (D) हार्मोन्स |
| 37. Energy is measured by : | 37. ऊर्जा का मापन किया जाता है : |
| (A) Calorimeter | (A) कैलोरीमीटर द्वारा |
| (B) Lactometer | (B) लैक्टोमीटर द्वारा |
| (C) Thermometer | (C) थर्मोमीटर द्वारा |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 38. Before eating, food should be properly : | 38. खाने से पहले भोजन को भली-भाँति : |
| (A) Mashed | (A) मसलना चाहिए |
| (B) Chewed | (B) चबाना चाहिए |
| (C) Distributed | (C) बाँटना चाहिए |
| (D) Chopped | (D) काटना चाहिए |
| 39. Calorie requirement of people doing mental work is : | 39. मानसिक कार्य करने वाले व्यक्तियों को _____ कैलोरी की आवश्यकता होती है। |
| (A) Less | (A) कम |
| (B) More | (B) अधिक |
| (C) Nutritious | (C) पौष्टिक |
| (D) Equal | (D) बराबर |
| 40. Kwashiorkor disease was first discovered in, year : | 40. क्वाशीओरकर रोग की सर्वप्रथम खोज की गई, वर्ष : |
| (A) 1920 | (A) 1920 में |
| (B) 1933 | (B) 1933 में |
| (C) 1942 | (C) 1942 में |
| (D) 1955 | (D) 1955 में |

- | | |
|---|--|
| 41. For increasing immunity of body, we should : | 41. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए, हमें : |
| (A) Drink less water | (A) कम पानी पीना चाहिए |
| (B) Increase body weight | (B) वजन बढ़ाना चाहिए |
| (C) Control body weight | (C) वजन पर नियन्त्रण करना चाहिए |
| (D) Avoid Vitamin C | (D) विटामिन 'सी' से परहेज करना चाहिए |
| 42. Where is Head Office of UNICEF located ? | 42. यूनिसेफ (UNICEF) का मुख्यालय कहाँ स्थित है ? |
| (A) New York | (A) न्यूयॉर्क |
| (B) New Delhi | (B) नई दिल्ली |
| (C) Malaysia | (C) मलेशिया |
| (D) Los Angeles | (D) लॉस एंजेलिस |
| 43. Diet in diseases should be : | 43. रोग में आहार होना चाहिए : |
| (A) Normal | (A) सामान्य |
| (B) Ordinary | (B) साधारण |
| (C) Specific | (C) विशिष्ट |
| (D) Solid | (D) कठोर |
| 44. Milk consumed by diabetic patient should be : | 44. मधुमेह रोगी द्वारा लिया जाने वाला दूध होना चाहिए : |
| (A) Full cream milk | (A) वसा सहित दूध |
| (B) Skimmed milk | (B) वसा रहित दूध |
| (C) Powder milk | (C) पाउडर दूध |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 45. Therapeutic diet is not given in : | 45. उपचारात्मक आहार नहीं दिया जाता है : |
| (A) Diarrhoea | (A) अतिसार में |
| (B) Healthy condition | (B) स्वस्थ स्थिति में |
| (C) Obesity | (C) मोटापे में |
| (D) Fever | (D) ज्वर में |

- | | |
|--|--|
| 46. What are health services provided by UNICEF in India ?
(A) Malaria eradication
(B) T.B. control
(C) Help to disabled children
(D) All of the above | 46. भारत में यूनिसेफ (UNICEF) की स्वास्थ्य सेवाएँ क्या हैं ?
(A) मलेरिया का उन्मूलन
(B) क्षय नियन्त्रण
(C) अपंग बच्चों की सहायता
(D) उपर्युक्त सभी |
| 47. National Institute of Nutrition was established in year :
(A) 1959
(B) 1968
(C) 1952
(D) 1975 | 47. राष्ट्रीय पोषण संस्थान की स्थापना हुई थी, वर्ष :
(A) 1959 में
(B) 1968 में
(C) 1952 में
(D) 1975 में |
| 48. Functions of C.A.R.E. in India are in the field of :
(A) Nutrition
(B) Medical
(C) Literacy
(D) All of the above | 48. भारत में C.A.R.E. के कार्यों के क्षेत्र हैं :
(A) पोषण
(B) चिकित्सा
(C) साक्षरता
(D) उपर्युक्त सभी |
| 49. Which disease can be caused due to excessive weakness ?
(A) Diabetes
(B) Ulcer
(C) Tuberculosis
(D) High blood pressure | 49. अत्यधिक कमजोरी से कौन-सा रोग हो सकता है ?
(A) मधुमेह
(B) अल्सर
(C) तपेदिक
(D) उच्च रक्तचाप |
| 50. Diabetes is related to :
(A) Digestion
(B) Absorption
(C) Metabolism
(D) Blood circulation | 50. मधुमेह सम्बन्धित है :
(A) पाचन से
(B) अवशोषण से
(C) चयापचय से
(D) रक्त परिसंचरण से |

- | | |
|---|---|
| 51. Deficiency of carbohydrates can cause : | 51. कार्बोहाइड्रेट की कमी से हो सकता है : |
| (A) Weakness | (A) कमजोरी |
| (B) Obesity | (B) मोटापा |
| (C) Diabetes | (C) मधुमेह |
| (D) Dental decay | (D) दन्त क्षरण |
| 52. Tocopherol is : | 52. टोकोफेरॉल है : |
| (A) Name of a disease | (A) एक रोग का नाम |
| (B) Name of vitamin E | (B) विटामिन ई का नाम |
| (C) Type of protein | (C) प्रोटीन का प्रकार |
| (D) Type of lipid | (D) वसा का प्रकार |
| 53. Vitamin C is not present in : | 53. विटामिन 'सी' उपस्थित नहीं है : |
| (A) Milk | (A) दूध में |
| (B) Curd | (B) दही में |
| (C) Vegetables | (C) सब्जियों में |
| (D) Fruits | (D) फलों में |
| 54. Deficiency of Niacin causes : | 54. नियासिन की कमी से होता है : |
| (A) Scurvy | (A) स्कर्वी |
| (B) Pellagra | (B) पेलाग्रा |
| (C) Dengue | (C) डेंगू |
| (D) Night blindness | (D) रतौंधी |
| 55. Carbohydrate is negligible in : | 55. कार्बोहाइड्रेट नगण्य होता है : |
| (A) Wheat | (A) गेहूँ में |
| (B) Potato | (B) आलू में |
| (C) Eggs | (C) अण्डे में |
| (D) Sugar | (D) चीनी में |

- | | |
|--|--|
| 56. Daily requirement of water in body does not depend on : | 56. शरीर में जल की दैनिक आवश्यकता निर्भर नहीं करती है : |
| (A) Activity | (A) क्रियाशीलता पर |
| (B) Disease | (B) रुग्णावस्था पर |
| (C) Culture | (C) संस्कृति पर |
| (D) Climate | (D) जलवायु पर |
| 57. Vitamin D is important in children because it helps in : | 57. विटामिन 'डी' बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वह सहायक है : |
| (A) Development of bones | (A) अस्थियों के विकास में |
| (B) Development of brain | (B) मस्तिष्क के विकास में |
| (C) Learning ability | (C) सीखने की क्षमता में |
| (D) Expression ability | (D) अभिव्यक्ति की क्षमता में |
| 58. Cause of Asthma is : | 58. दमा का कारण है : |
| (A) Tension | (A) तनाव |
| (B) Air pollution | (B) वायु प्रदूषण |
| (C) Chemicals | (C) रसायन |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 59. Balanced diet does not make our body : | 59. सन्तुलित आहार हमारे शरीर को नहीं बनाता है : |
| (A) Free of diseases | (A) रोगमुक्त |
| (B) Healthy | (B) स्वस्थ |
| (C) Obese | (C) मोटा |
| (D) Strong | (D) शक्तिशाली |
| 60. What is function of soluble fibre in body ? | 60. शरीर में घुलनशील रेशे का क्या कार्य है ? |
| (A) It increases acidity | (A) यह एसिडिटी बढ़ाता है |
| (B) It increases obesity | (B) यह मोटापा बढ़ाता है |
| (C) It helps in fast digestion | (C) यह तीव्र पाचन में सहायता करता है |
| (D) It lowers blood cholesterol | (D) यह रक्त कोलेस्ट्रॉल कम करता है |

- | | |
|---|---|
| 61. Which nutrient has bodybuilding functions ? | 61. किस पोषक तत्व के शरीर निर्माणात्मक कार्य होते हैं ? |
| (A) Zinc | (A) जिंक |
| (B) Fat | (B) वसा |
| (C) Protein | (C) प्रोटीन |
| (D) Vitamin | (D) विटामिन |
| 62. Lactose is present in : | 62. लैक्टोज उपस्थित होता है : |
| (A) Sugar | (A) चीनी में |
| (B) Milk | (B) दूध में |
| (C) Oil | (C) तेल में |
| (D) Soyabean | (D) सोयाबीन में |
| 63. One gram fat gives us how many calories ? | 63. एक ग्राम वसा हमें कितनी कैलोरी प्रदान करती है ? |
| (A) 2 | (A) 2 |
| (B) 4 | (B) 4 |
| (C) 7 | (C) 7 |
| (D) 9 | (D) 9 |
| 64. Meal planning is important for : | 64. आहार नियोजन महत्वपूर्ण है : |
| (A) Quality of food | (A) भोजन की गुणवत्ता के लिए |
| (B) Menu changes | (B) मेन्यू में बदलाव के लिए |
| (C) Availability of nutrients | (C) पौष्टिक तत्वों की उपलब्धि के लिए |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 65. Source of iodine is : | 65. आयोडीन का स्रोत है : |
| (A) Salt | (A) नमक |
| (B) Onion | (B) प्याज |
| (C) Milk | (C) दूध |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |

- | | |
|--|--|
| <p>66. Green vegetables are :</p> <p>(A) Protective food</p> <p>(B) Energy giving food</p> <p>(C) Growth related food</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>66. हरी सब्जियाँ होती हैं :</p> <p>(A) रक्षात्मक भोज्य पदार्थ</p> <p>(B) ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ</p> <p>(C) वृद्धि सम्बन्धी भोज्य पदार्थ</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>67. Daily diet should be based on :</p> <p>(A) Taste</p> <p>(B) Food groups</p> <p>(C) Interest of homemaker</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>67. दैनिक आहार आधारित होना चाहिए :</p> <p>(A) स्वाद पर</p> <p>(B) भोज्य समूहों पर</p> <p>(C) गृहणी की रुचि पर</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>68. Cereals are good sources of :</p> <p>(A) Carbohydrates</p> <p>(B) Fats</p> <p>(C) Minerals</p> <p>(D) Vitamins</p> | <p>68. अनाज एक अच्छा स्रोत है :</p> <p>(A) कार्बोहाइड्रेट का</p> <p>(B) वसा का</p> <p>(C) खनिज लवण का</p> <p>(D) विटामिन का</p> |
| <p>69. Saturated fatty acid is :</p> <p>(A) Palmitic acid</p> <p>(B) Stearic acid</p> <p>(C) Butyric acid</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>69. संतृप्त वसीय अम्ल है :</p> <p>(A) पाल्मिटिक अम्ल</p> <p>(B) स्टीयरिक अम्ल</p> <p>(C) ब्यूटीरिक अम्ल</p> <p>(D) उपर्युक्त सभी</p> |
| <p>70. Which is not a vitamin ?</p> <p>(A) Thiamine</p> <p>(B) Sodium</p> <p>(C) Niacin</p> <p>(D) Riboflavin</p> | <p>70. कौन एक विटामिन नहीं है ?</p> <p>(A) थायमिन</p> <p>(B) सोडियम</p> <p>(C) नियासिन</p> <p>(D) रिबोफ्लेविन</p> |

71. The best source of energy is :

- (A) Carbohydrate
- (B) Protein
- (C) Water
- (D) Minerals

72. Balanced diet is affected by :

- (A) Physical activity
- (B) Age
- (C) Health
- (D) All of the above

73. Complete food is :

- (A) Vegetables
- (B) Milk
- (C) Pulses
- (D) Fruits

74. Causes of malnutrition in India is :

- (A) Poverty
- (B) Adulteration
- (C) Habits
- (D) All of the above

75. Good source of calcium is :

- (A) Potato
- (B) Wheat
- (C) Egg
- (D) Sugarcane

71. ऊर्जा का सर्वोत्तम स्रोत है :

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) प्रोटीन
- (C) जल
- (D) खनिज लवण

72. सन्तुलित आहार प्रभावित होता है :

- (A) शारीरिक क्रियात्मकता से
- (B) आयु से
- (C) स्वास्थ्य से
- (D) उपरोक्त सभी

73. सम्पूर्ण आहार है :

- (A) सब्जियाँ
- (B) दूध
- (C) दालें
- (D) फल

74. भारत में कुपोषण के कारण हैं :

- (A) गरीबी
- (B) मिलावट
- (C) आदतें
- (D) उपर्युक्त सभी

75. कैल्शियम का अच्छा स्रोत है :

- (A) आलू
- (B) गेहूँ
- (C) अण्डा
- (D) गन्ना

76. Function of iron in body is to :

- (A) Make red blood cells
- (B) Regulate heartbeat
- (C) Provide water balance
- (D) Provide energy

77. Vegetarian source of protein is :

- (A) Green vegetables
- (B) Pulses
- (C) Fruits
- (D) Root vegetables

78. Most enzymes are made up of :

- (A) Protein
- (B) Fat
- (C) Minerals
- (D) Carbohydrates

79. Fish is a good source of :

- (A) Amino acids
- (B) Omega-3 fatty acids
- (C) Minerals
- (D) All of the above

80. Water soluble vitamin is :

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

76. शरीर में लौह लवण का कार्य है :

- (A) लाल रक्त कणों का निर्माण करना
- (B) हृदय की धड़कन का नियन्त्रण करना
- (C) जल सन्तुलन प्रदान करना
- (D) ऊर्जा प्रदान करना

77. प्रोटीन का शाकाहारी स्रोत है :

- (A) हरी सब्जियाँ
- (B) दालें
- (C) फल
- (D) जड़ वाली सब्जियाँ

78. अधिकतर एन्जाइम बने होते हैं :

- (A) प्रोटीन के
- (B) वसा के
- (C) खनिज लवण के
- (D) कार्बोहाइड्रेट के

79. मछली एक अच्छा स्रोत है :

- (A) अमीनो अम्ल का
- (B) ओमेगा-3 वसीय अम्ल का
- (C) खनिज लवण का
- (D) उपर्युक्त सभी

80. जल में घुलनशील विटामिन है :

- (A) विटामिन 'ए'
- (B) विटामिन 'बी'
- (C) विटामिन 'डी'
- (D) विटामिन 'के'

- | | |
|---|--|
| <p>81. Simple sugars are :</p> <p>(A) Sucrose, fructose, lactose</p> <p>(B) Glucose, fructose, galactose</p> <p>(C) Glucose, maltose, fructose</p> <p>(D) Starch, sucrose, glucose</p> | <p>81. साधारण शर्करा है :</p> <p>(A) सुक्रोज, फ्रक्टोज, लैक्टोज</p> <p>(B) ग्लूकोज, फ्रक्टोज, गैलेक्टोज</p> <p>(C) ग्लूकोज, माल्टोज, फ्रक्टोज</p> <p>(D) स्टार्च, सुक्रोज, ग्लूकोज</p> |
| <p>82. Essential Amino acid is :</p> <p>(A) Lysine</p> <p>(B) Glycine</p> <p>(C) Alanine</p> <p>(D) Proline</p> | <p>82. आवश्यक अमीनो अम्ल है :</p> <p>(A) लायसिन</p> <p>(B) ग्लाइसिन</p> <p>(C) एलेनिन</p> <p>(D) प्रोलीन</p> |
| <p>83. Our food does not depend on :</p> <p>(A) Nature</p> <p>(B) Culture</p> <p>(C) Money</p> <p>(D) Age</p> | <p>83. हमारा भोजन निर्भर नहीं है :</p> <p>(A) प्रकृति पर</p> <p>(B) संस्कृति पर</p> <p>(C) धन पर</p> <p>(D) आयु पर</p> |
| <p>84. What is function of water in body ?</p> <p>(A) It acts as solvent</p> <p>(B) It maintains body temperature</p> <p>(C) It excretes waste products</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>84. शरीर में जल का कार्य क्या है ?</p> <p>(A) यह घोलक के रूप में कार्य करता है</p> <p>(B) यह शारीरिक तापमान को नियन्त्रित करता है</p> <p>(C) यह निरुपयोगी पदार्थों का निष्कासन करता है</p> <p>(D) उपर्युक्त सभी</p> |
| <p>85. Green colour of green leafy vegetables is due to :</p> <p>(A) Chlorophyll</p> <p>(B) Anthocyanin</p> <p>(C) Carotenoid</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>85. हरी पत्तेदार सब्जियों का हरा रंग इसके कारण होता है :</p> <p>(A) क्लोरोफिल</p> <p>(B) एन्थोसायनिन</p> <p>(C) कैरोटीनॉयड</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>86. Vitamin A is :</p> <p>(A) Water soluble</p> <p>(B) Fat soluble</p> <p>(C) Both water and fat soluble</p> <p>(D) Not soluble in anything</p> | <p>86. विटामिन 'ए' है :</p> <p>(A) जल में घुलनशील</p> <p>(B) वसा में घुलनशील</p> <p>(C) दोनों जल व वसा में घुलनशील</p> <p>(D) किसी चीज में घुलनशील नहीं</p> |
| <p>87. Rancidity of fat is :</p> <p>(A) Type of acidity</p> <p>(B) Aerial oxidation of fat</p> <p>(C) Emulsification of fat</p> <p>(D) Excess fat deposit</p> | <p>87. वसा की रैन्सिडिटी है :</p> <p>(A) एसिडिटी का प्रकार</p> <p>(B) हवा से वसा का ऑक्सीकरण</p> <p>(C) वसा का पायसीकरण</p> <p>(D) अत्यधिक वसा का जमाव</p> |
| <p>88. Example of conjugated proteins is :</p> <p>(A) Haemoglobin</p> <p>(B) Albumin</p> <p>(C) Histone</p> <p>(D) Prolamine</p> | <p>88. संयुग्मित प्रोटीन का उदाहरण है :</p> <p>(A) हीमोग्लोबिन</p> <p>(B) एल्ब्यूमिन</p> <p>(C) हिस्टोन</p> <p>(D) प्रोलेमीन</p> |
| <p>89. Calorimetry is :</p> <p>(A) Calories of food</p> <p>(B) Energy value of food</p> <p>(C) An instrument for measuring calories</p> <p>(D) Study of calories</p> | <p>89. कैलोरीमिति है :</p> <p>(A) भोजन की कैलोरीज</p> <p>(B) भोजन का ऊर्जा मूल्य</p> <p>(C) कैलोरीज मापने का यन्त्र</p> <p>(D) कैलोरीज का अध्ययन</p> |
| <p>90. What are made by oxidation of fat ?</p> <p>(A) Ketones</p> <p>(B) Salt</p> <p>(C) Amino acids</p> <p>(D) Phrynoderma</p> | <p>90. वसा के ऑक्सीकरण से क्या बनते हैं ?</p> <p>(A) कीटोन्स</p> <p>(B) नमक</p> <p>(C) अमीनो अम्ल</p> <p>(D) फ्रायनोडर्मा</p> |

- | | |
|---|--|
| 91. Vitamin useful for clotting of blood is : | 91. रक्त का थक्का जमने में उपयोगी विटामिन है : |
| (A) Vitamin D | (A) विटामिन 'डी' |
| (B) Vitamin K | (B) विटामिन 'के' |
| (C) Vitamin C | (C) विटामिन 'सी' |
| (D) Vitamin B | (D) विटामिन 'बी' |
| 92. Therapeutic diet is : | 92. उपचारात्मक आहार है : |
| (A) Diet given to children | (A) बच्चों को दिया जाने वाला आहार |
| (B) Diet given to the sick | (B) रोगी को दिया जाने वाला आहार |
| (C) Complete diet | (C) सम्पूर्ण आहार |
| (D) Low calorie diet | (D) कम कैलोरीयुक्त आहार |
| 93. Deficiency of Vitamin 'A' causes : | 93. विटामिन 'ए' की कमी से होता है : |
| (A) Typhoid | (A) टायफाइड |
| (B) Beri-Beri | (B) बेरी-बेरी |
| (C) Anemia | (C) रक्ताल्पता |
| (D) Night blindness | (D) रतौंधी |
| 94. Meaning of malnutrition is : | 94. कुपोषण का अर्थ है : |
| (A) Undernutrition | (A) अल्पपोषण |
| (B) Overnutrition | (B) अतिपोषण |
| (C) Starvation | (C) भुखमरी |
| (D) All of the above | (D) उपर्युक्त सभी |
| 95. Starch is mostly found in : | 95. स्टार्च अधिकतम पाया जाता है : |
| (A) Rice | (A) चावल में |
| (B) Spinach | (B) पालक में |
| (C) Cabbage | (C) पत्तागोभी में |
| (D) Milk | (D) दूध में |

- | | |
|---|--|
| 96. What increases in condition of fever ? | 96. ज्वर की स्थिति में क्या बढ़ जाता है ? |
| (A) B.M.R. | (A) बी.एम.आर. |
| (B) I.M.R. | (B) आई.एम.आर. |
| (C) B.M.I. | (C) बी.एम.आई. |
| (D) B.D.R. | (D) बी.डी.आर. |
| 97. What is not a cause of obesity ? | 97. मोटापे का कारण क्या नहीं है ? |
| (A) Age | (A) आयु |
| (B) Religion | (B) धर्म |
| (C) Heredity | (C) वंशानुक्रम |
| (D) Overeating | (D) अधिक खाना |
| 98. What is also important for bodybuilding ? | 98. क्या शरीर निर्माण में भी महत्वपूर्ण है ? |
| (A) Light | (A) रोशनी |
| (B) Air | (B) हवा |
| (C) Water | (C) जल |
| (D) Heat | (D) ताप |
| 99. What is harmful effect of excess of Vitamin C in body ? | 99. शरीर में विटामिन 'सी' की अधिकता का क्या हानिकारक प्रभाव है ? |
| (A) Scurvy disease | (A) स्कर्वी रोग |
| (B) Teeth become weak | (B) दाँत कमजोर हो जाते हैं |
| (C) Swelling in joints | (C) जोड़ों में सूजन |
| (D) No harmful effect | (D) कोई हानिकारक प्रभाव नहीं |
| 100. Nutrient requirement in old age : | 100. वृद्धावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता : |
| (A) Increases | (A) बढ़ जाती है |
| (B) Decreases | (B) घट जाती है |
| (C) Does not change | (C) अपरिवर्तित रहती है |
| (D) None of the above | (D) इनमें से कोई नहीं |

Rough Work / रफ कार्य

Example :**Question :**

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
8. There will be no negative marking.
9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :**प्रश्न :**

प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण: प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।