

2017

B.P.Ed.

4th Semester

SPORTS NUTRITION & WEIGHT MANAGEMENT

PAPER—CC-404

Full Marks : 35

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer all questions.

1. What do you mean by "Macro Nutrients"?

Describe the classification, different sources and functions of Macro Nutrients. 3+4+4+4

Or

(Turn Over)

Write down the concept of weight Management in modern era. Explain the values and various factors affecting weight management.

7+4+4

2. Answer any *two* questions from the following : $2 \times 7\frac{1}{2}$

(a) Explain the role of Nutrition in sports and physical education.

(b) Define the concept "Body Mass Index" $7\frac{1}{2}$

(c) Explain the role of "Hydration" and "Water Balance" during sports. $4+3\frac{1}{2}$

(d) Find out the total requirement of calorie of an athlete having 70 kg body weight and practicing activity for an hour by which he burns 10 Kcal. $7\frac{1}{2}$

3. Answer any *five* questions from the following : 5×1

(a) Which vitamin is called as Thiamine ? —

(i) Vitamin B₁ ;

(ii) Vitamin B₂ ;

(iii) Vitamin B₃ ;

(iv) Vitamin B₆.

(b) Fat soluble vitamins are —

(i) Vitamin A & D ;

(ii) Vitamin B, C, & P ;

(iii) Vitamin A & B ;

(iv) Vitamin B & D.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রসঙ্গমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

সবকটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

১। ম্যাক্রো নিউট্রিয়েন্টস বলতে কী বোঝ?

ম্যাক্রো নিউট্রিয়েন্টের শ্রেণীবিভাগ, বিভিন্ন উৎস এবং কার্য সম্পর্কে আলোচনা কর।

৩+৪+৪+৪

অথবা

আধুনিক যুগে ওজন নির্বাহ বিষয় সম্পর্কে ধারণা ব্যক্ত কর। ওজন নির্বাহের মূল্যবোধ এবং বিভিন্ন প্রভাবকগুলি আলোচনা কর।

৭+৪+৪

২। যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×৭½

(ক) শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে পুষ্টির ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

৭½

(খ) দেহ চর্বি অনুপাত বিষয়ে ধারণা প্রদান কর।

৭½

(গ) ব্যায়াম চলাকালীন হাইড্রেশান বা জলয়োজন এবং জলসাম্য-এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

৪+৩½

- (ঘ) প্রতিদিন ১ ঘণ্টা ক্রীড়া অভ্যাস করে ১০ কিলো ক্যালোরী তাপশক্তি খরচ করা ৭০ কেজি ওজনবিশিষ্ট একজন ক্রীড়াবিদের প্রাত্যহিক ক্যালোরি চাহিদা কত হবে তা নির্ণয় কর।

৭ $\frac{২}{২}$

৩। যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৫×১

(ক) নিম্নলিখিত কোন ভিটামিনটির অপর নাম “থায়মিন”? —

(i) ভিটামিন B₁ ; (ii) ভিটামিন B₂;

(iii) ভিটামিন B₃ ; (iv) ভিটামিন B₆.

(খ) ফ্যাটে দ্রবণীয় ভিটামিনগুলি হল —

(i) ভিটামিন A এবং D ; (ii) ভিটামিন B, C এবং P ;

(iii) ভিটামিন A এবং B ; (iv) ভিটামিন B এবং D.

(গ) নিম্নলিখিত কোন কোলেস্টেরলকে ভালো কোলেস্টেরল বলা হয়—

(i) এইচ. ডি. এল ; (ii) এল. ডি. এল ;

(iii) উভয়ই ; (iv) কোনটিই নয়।

(ঘ) কোন অঙ্গটির কর্মহীনতার জন্য মধুমেহ হয়ে থাকে

(i) অগ্নাশয় ;

(ii) যকৃৎ ;

(iii) ফুসফুস ;

(iv) প্লীহা।

(ঙ) যদি শারীরিক তাপমাত্রা ১% বৃদ্ধি পায় তাহলে মৌল বিপাক হার বৃদ্ধি পাবে—

(i) ৫০% ;

(ii) ৩০% ;

(iii) ২৫% ;

(iv) ১৪%।

(চ) মানবদেহে প্রোটিন সংশ্লেষের জন্য কয়টি অ্যামাইনো অ্যাসিডের প্রয়োজন হয়—

(i) ১০টি ;

(ii) ১৫টি ;

(iii) ২০টি ;

(iv) ২৫টি।

(ছ) দুধের প্রধান স্নেহ পদার্থ জাতীয় উপাদানটি হল—

(i) মনো গ্লিসারাইড ;

(ii) ট্রাই গ্লিসারাইড ;

(iii) পলি গ্লিসারাইড ;

(iv) ফসফোলিপিড।