

2018**CBCS****1st Semester****NUTRITION****PAPER—GE1T****(Honours)***Full Marks · 60**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.

Basic Human Nutrition

1. Answer any ten questions : 10×2
- (a) What is RDA ? 2
- (b) Define BMI. 2
- (c) What do you mean by nutrient ? 2

(Turn Over)

- (d) Write the name of one important macro nutrient and its one important function. 2
- (e) Why extra protein is required during pregnancy? 2
- (f) What is enzymatic browning? 2
- (g) Write any two important functions of protein. 2
- (h) What is positive energy balance? 2
- (i) What do you mean by essential amino acid? 2
- (j) Write any two important functions of water. 2
- (k) What are the different types of carbohydrate? 2
- (l) Write any two sources of dietary fiber. 2
- (m) Write any two function of PUFA. 2
- (n) What do you mean by 'Food guide pyramid'? 2
- (o) What is optimum nutrition? 2

2. Answer any *four* questions :

4×5

(a) Briefly discuss the source and function of calcium and phosphorus. 2 + 3

(b) What is the source of energy in our body ? What are the criteria of reference man ? 1 + 4

(c) What do you mean by malnutrition ? Write any four important physiological functions of food. 1 + 4

(d) What is calorific value of food ? How do you determine energy of food ? 1 + 4

(e) What are the basic five food groups ? Why all food groups are essential for the maintenance of good health ? 1 + 4

(f) What do you mean by antioxidant ? Briefly discuss the role of antioxidant in prevention of disease. 1 + 4

3. Answer any *two* questions :

2×10

(a) What do you mean by dietary fiber ? Write the names of different types of fiber ? Briefly discuss the role of dietary fiber in disease prevention. 2+2+6

- (b) Define BMR ? Write briefly the different influencing factors of BMR. What is SDA ? 2+6+2
- (c) Write the source and two important function of vitamin-C. Briefly discuss the effect of cooking on nutritive value of food. 2+2+6
- (d) What do you mean by balanced diet ? What is the difference between saturated fat and unsaturated fat ? Write important functions of fat. What are the health risk due to overweight ? 2+3+3+2
-

বঙ্গানুবাদ

১। যেকোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

২×১০

(ক) RDA বলতে কি বোঝ ?

২

(খ) BMI এর সংজ্ঞা দাও।

২

(গ) নিউট্রিয়েন্ট বলতে কি বোঝ ?

২

(ঘ) একটি গুরুত্বপূর্ণ ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর নাম ও তার একটি কাজ লেখ।

২

(ঙ) গর্ভকালীন অবস্থায় অতিরিক্ত প্রোটীনের প্রয়োজন হয় কেন ?

২

(চ) উৎসেচকীয় ব্রাউনিঙ কাকে বলে ?

২

(ছ) প্রোটীনের যেকোন দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ লেখ।

২

(জ) পজিটিভ এনার্জি ব্যালান্স কি ?

২

(ঝ) অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড বলতে কি বোঝ ?

২

(এ) জলের যেকোন দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ লেখ। ২

(ট) কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদগুলি লেখ। ২

(ঠ) খাদ্যতন্তুর যেকোনো দুটি উৎস লেখ। ২

(ড) PUFA র যেকোনো দুটি কাজ লেখ। ২

(ঢ) 'ফুড গাইড পিরামিড' বলতে কি বোঝ ? ২

(ণ) 'সর্বোত্তম পুষ্টি' কি? ২

২। যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও। ৪×৫

(ক) ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের উৎস ও কাজ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।

২+৩

(খ) আমাদের দেহে শক্তির উৎস কি? Reference Man এর বৈশিষ্ট্য গুলি লেখ। ১+৪

(গ) অসম পুষ্টি বলতে কি বোঝ? খাবার যেকোন চারটি গুরুত্বপূর্ণ শারীরবৃত্তীয় কাজ লেখ। ১+৪

(ঘ) খাদ্যের ক্যালোরিফিক ভ্যালু বলতে কি বোঝ? খাদ্যের মধ্যে শক্তির নিরূপণ পদ্ধতি লেখ। ১+৪

(ঙ) খাদ্যের পাঁচটি বিভাগ বলতে কি বোঝ? ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এই পাঁচটি বিভাগের খাদ্যের প্রয়োজন হয় কেন? ২+৩

(চ) অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বলতে কি বোঝ? রোগ প্রতিরোধ অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভূমিকা লেখ। ৩+২

৩। যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও। ২×১০

(ক) খাদ্যতন্ত্র বলতে কি বোঝ? খাদ্যতন্ত্র কয় প্রকার ও কি কি? রোগ প্রতিরোধে খাদ্যতন্ত্রের ভূমিকা লেখ। ২+২+৬

(খ) BMR এর সংজ্ঞা দাও। BMR নিয়ন্ত্রণকারী বিভিন্ন কারণগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও। SDA কাকে বলে? ২+৬+২

(গ) ভিটামিন-C এর উৎস এবং যেকোনো দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ লেখ। খাদ্যের পুষ্টি মূল্যের উপর রান্নার প্রভাব সম্পর্কে বিস্তারিত বিবরণ দাও। ২+২+৬

(ঘ) ব্যালেন্স ডায়েট বলতে কি বোঝা? সম্পূর্ণ ফ্যাট ও অসম্পূর্ণ ফ্যাটের মধ্যে পার্থক্য লেখ। ফ্যাটের গুরুত্ব পূর্ণ কাজগুলি লেখ। উচ্চদেহ ওজনের স্বাস্থ্যজনিত বিপদ কি কি?
