

## **HOME SCIENCE - 1 (Hons.) (2018)**

**किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।**

1. आहार में फल एवं सब्जियों के पोषणिक महत्व की विवेचना करें।
2. भोजन को वर्गीकृत करें। हमारे आहार में दाल एवं सब्जियों का पोषक मूल्य एवं स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव का वर्णन करें।
3. कैल्शियम तथा फास्फोरस के कार्यों, स्रोतों एवं इनके अभाव का शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन करें।
4. आहार संरक्षण क्या है ? आहार संरक्षण की विभिन्न विधियों का वर्णन करें।
5. भोजन अपमिश्रण क्या है ? अपमिश्रण के कारण एवं इसका स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन करें।
6. दूध एवं दूध से बने पदार्थों के पोषक मूल्य पर प्रकाश डालें।
7. वसा के पाचन एवं अभिशोषण क्रिया का वर्णन करें।
8. निम्न में से किन्हीं दो 'वसा में घुलनशील विटामिन' पर निबंध लिखें।
9. एक वृद्ध व्यक्ति के आहार प्रबंधन को स्पष्ट करें।
10. निम्नलिखित में से किसी दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :  
(a) प्रोटीन-कैलोरी-कुपोषण      (b) कैलोरी की आवश्यकता      (c) लौह लवण