

MARCH - 2022 (Summer session) Examination

Subject Code: 60776

(विद्यार्थ्यांनी हा विषय कोड OMR वर लिहावा / Student should fill this code on OMR sheet)

Subject Name: M. A. Yoga Science_60776_60776 - Food Constituents and Meal

Planning_01.08.2022_4.00 PM

Date: 01-08-2022

Time: 16:00:00 to 17:00:00

QP Code: 9344QP

Total Marks : 50 Each Question 2 Marks, Total 25 Ques, Duration 1 Hr



1. According to Ayurveda, what should be the temperature of the Diet? आयुर्वेदानुसार आहाराचे तापमान कसे असावे?

- a. Cold थंड
b. Extreme Cold अतिथंड
c. Heat उष्ण
d. Extreme Hot अत्युष्ण

2. Which of the following is a Satvic Diet? खालीलपैकी सात्विक आहार कोणता?

- a. Fatty Diet that Enhance life and Health आयुष्य व आरोग्य वाढविणारा स्निग्ध आहार
b. Spicy and Crispy food चमचमीत व खुसखुशीत आहार
c. Stale Food शिके अन्न
d. Asafoetida Garlic Onion हिंग लसुन कांदा युक्त

3. The relation of diet to.....is not taken into consideration in modern dietetics. आहाराचा.....शी असा संबंध आधुनिक आहारशास्त्रात विचाराधीन घेतलेला नाही.

- a. Calories कॅलरीस
b. Body शरीर
c. Mind मन
d. Exercise व्यायाम

4. What are the types of protein? प्रथिनांचे प्रकार कोणते?

- a. Plant and Animals वनस्पती व प्राणी
b. Water Soluble and fat Soluble वॉटर सोलुबल आणि स्निग्ध सोलुबल
c. Monocotyledonous proteins & binary Molecular एकावर प्रथिने व द्विअणु प्रथिने
d. None of the above वरीलपैकी नाही

5. In daily life, takegm of stagnant Substances out of total Calories. रोजच्या जीवनात एकुण उष्माकापैकीग्रम स्निग्ध पदार्थ घ्यावेत.

- a. 20 to 25 gms २० ते २५ ग्राम
b. 15 to 25 gms १५ ते २५ ग्राम
c. 10 to 12 gms १० ते १२ ग्राम
d. 30 to 35 gms ३० ते ३५ ग्राम

6. Illness due to lack of protein? प्रथिनांच्या अभावाने होणारा आजार कोणता?

- a. Beriberi बेरीबेरी
b. Ketosis किटोसिस
c. Scurvy स्कर्वी
d. Kwashiorkar क्वाशीओरकर

7. Vit 'C' is the name of the bribe? Vit 'C' चे नाव आहे?

- a. Thiamine थायमिन
b. Cyanocobalamin सायनोकोबलामाइन
c. Asorbic Acid अॅस्कोर्बिक अॅसिड
d. Folic Acid फोलिक अॅसिड

8. Due to lack of this Vitamin, there is burning sensation and water comes out of the eye and the light is disturbed. या Vit च्या अभावाने डोळे लाल होवून होणे व डोळ्यातून पाणी येऊन प्रकाशाचा त्रास होतो.

- a. Vit A जीवनसत्व 'अ'
b. Vit E जीवनसत्व 'E'
c. Vit B जीवनसत्व 'ब'
d. Vit D जीवनसत्व 'D'

9. Which disease is caused by lack of Vit 'C'? Vit 'C' च्या अभावाने कोणता आजार होतो?

- a. Anemia अनिमिया
b. Night Blindness रातआंधळेपणा
c. Scurvy स्कर्वी
d. Muddus मुडदूस

10.This balanced element provides no calories to the body.....हा संतुलित घटक शरीराला कोणतेही उष्मांक पुरवत नाही.

- a. Binary Molecule Sugar द्विअणु शर्करा
b. Lysine लायसिन
c. Animal proteins प्राणिज प्रथिने
d. Fiber तंतू

11. Proteins makes up about.....of the total body weight? शरीराच्या एकुण वजनापैकी प्रथिनांचा सुमारे.....भाग असतो.

- a. 17% १७%
b. 25% २५%
c. 40% ४०%
d. 20% २०%



12. How to consume food? आहारसेवन कस्याप्रकारे करावे?

- a. Eat Meals Quickly जेवण पटकन उरकावे
b. Gossiping while laughing हसत खेळत गप्पा गोष्टीकरत करावे
c. To be done according to nature ,age & Condition प्रकृती, वय, अवस्थेनुसार करावे
d. Drink Water frequently for digestion while eating जेवताना अन्नपचनासाठी वारंवार पाणी प्यावे.

13.are essential for growth and development of cells . शरीरातील पेशींच्या वाढीसाठी व झीज भरून निघण्यासाठी कस्याची आवश्यकता असते

- a. Proteins प्रथिने
b. Carbohydrates कार्बोहायड्रेड
c. Vitamins जीवनसत्वे
d. None of the above वरीलपैकी नाही

14. To burn the fat bodiesare essential . स्निग्ध पदार्थांच्या ज्वलनासाठी कस्याची अत्यंत आवश्यकता असते .

- a. Proteins प्रथिने
b. Carbohydrates कार्बोहायड्रेड
c. Fats चरबी
d. Iron आयरोन

15. For mental ,peace and calm..... is important . मन शांत , स्थिर व शुध्द करण्याकरिता कोणता आहार उपयुक्त ठरतो

- a. Satwik aahar शाकाहार
b. Tamasi aahar मांसाहार
c. Rajas aahar जंकफूड
d. None of the above वरीलपैकी नाही

16. The smallest constituent of body is made up ofशरीराचा अतिसूक्ष्म घटक कस्यानी तयार झालेला असतो .

- a. Iron आयर्न
b. Protein प्रथिने
c. Fibre तंतू
d. Carbohydrate कार्बोहायड्रेट

17. Deficiency of Vitamincan be responsible for infertility Vit A Vit E Vit C Vit B जीवनसत्व हे चरबीमध्ये विरघळणारे असून वेधत्व प्रतिबंधात्मक आहे .

- a. Vit 'A' जीवनसत्व 'अ'
b. Vit E जीवनसत्व 'इ'
c. Vit C जीवनसत्व 'क'
d. Vit B जीवनसत्व 'ब'

18. vitamin is obtained from the early sunrays i) सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून आपणास जीवनसत्व

- a. Vit . 'A' जीवनसत्व 'A'
b. Vit 'B' जीवनसत्व 'B'
c. Vit 'D' जीवनसत्व 'D'
d. Vit 'E' जीवनसत्व 'E'

19.) The pulses in the food contains Va Proteins7Pi) कडधान्यांमध्ये रवान हो अन्नघटक असतो

- a. Proteins प्रथिने
b. Carbohydrates कार्बोहायड्रेड
c. Vitamins जीवनसत्वे
d. Minerals खनिजे

20. Which of the following food components give energy to our body? अन्नातील कुठला घटक आपल्या शरीरात उर्जा निर्माण करतो.

- a. Proteins प्रथिने
b. Carbohydrates कार्बोहायड्रेड
c. Vitamins जीवनसत्वे
d. Minerals खनिजे

21. Which of the following items provides dietary fibre? अन्नातील कुठला घटक आहारातील तंतुमय पदार्थ पुरवितो?

- a. Pulses डाळ
b. Wholegrains अक्खे दाणे
c. Fruits and vegetables फळे आणि भाज्या
d. All the above वरीलसर्व

22. Which is the most significant essential mineral required for our body? शरीरासाठी सगळ्यात महत्वाचे कुठले खनिज आहे?

- a. Iron लोह
b. Sodium सोडियम
c. Calcium कॅल्शियम
d. All of the above वरील सर्व

23. Which of the following is not a factor that determines how much energy we need? खालीलपैकी कोणता घटक हा आपल्याला लागणारी ऊर्जेशी संबंधित नाही?

- a. Age वय
b. Gender लिंग
c. health Status आरोग्याची स्थिती
d. Level of activity क्रियाकलाप पातळी

24. Amylases in Saliva Begin the breakdown of carbohydrates into ? लालेत असणारे अमायलेज कार्बोहायड्रेड कशात रूपांतरण करते?

- a. Fatty Acids चरबीयुक्त आम्ल
b. Amino Acids अमिनो आम्ल
c. Simple Sugar साखर
d. All of the above वरील सर्व



25. Which of these is not considered nutrients? खालीलपैकी कशाला पोषक घटकात समावेश होत नाही?

a. Vitamins जीवनसत्वे
c. Fibre तंतू

b. Minerals खनिजे
d. Fats चरबी



26

26

26

