

Roll No.

Y – 3226

**M.Sc. (Food and Nutrition) Fourth Semester EXAMINATION,
May/June-2021**

Paper – 401

HEALTH & FITNESS

Time : Three Hours

Maximum Marks : 85

Minimum Pass Marks : 29

नोट- सभी प्रश्न हल कीजिए।
Attempt *all* questions.

इकाई-I

(Unit-II)

1. पोषकीय मानवामिती (न्यूट्रीशनल एन्थ्रोपोमेट्री) शारीरिक संगठन के अध्ययन में किस प्रकार उपयोगी है? समझाइये। 17
Explain how nutritional anthropometry is useful in study of body composition.

इकाई-II

(Unit-II)

2. खेल से पूर्व एवं खेल के बाद आवश्यक भोजन एवं पोषण की विस्तार से चर्चा करें। 17
Discuss program and post-game meal and nutrition in detail.

इकाई-III

(Unit-III)

3. अन्तः एवं बाह्य कोशिकीय जल का नियमन किस प्रकार होता है? समझाइये एवं जल सन्तुलन का महत्व समझाइये 17
How intra and extracellular water is regulated ? Also discuss importance of water balance.

इकाई-IV

(Unit-V)

4. कार्डिओवास्कुलर रोगों से बचाव हेतु एक व्यक्ति के लिये आवश्यक पोषकीय मार्गदर्शन की विस्तार से चर्चा कीजिये। 17
Discuss the guidelines necessary to prevent a person from cardiovascular diseases.

इकाई-V

(Unit-V)

5. फिटनेस एवं स्वास्थ्य हेतु उपलब्ध किन्हीं दो विभिन्न वैकल्पिक प्रणाली के बारे में लिखिये— 17
Write about any two alternative systems for health and fitness—
(a) आयुर्वेद (Ayurveda)
(b) योग (Yoga).
(c) शाकाहार (Vegetarianism).

Y – 3151