



NCF-16081202020401 Seat No. _____

M. Sc. (Gen. & F.N.) (Sem. II) (CBCS)

Examination

April/May – 2017

Home Science

(Nutrition for Health & Fitness)

(New Course)

Time : 1½ Hours]

[Total Marks : 35

સૂચના : (૧) પહેલો પ્રશ્ન ફરજિયાત છે.

(૨) બાકીના પ્રશ્ન નં. ૨ થી પ્રશ્ન નં. ૫માંથી કોઈ પણ બે લખો.

૧ લખો :

(અ) શક્તિના વપરાશની ગણતરી. ૬

(બ) સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા તથા તંદુરસ્તીના પ્રકારો. ૫

૨ કસરતના પ્રકાર તથા ફાયદાઓ જણાવો. ૧૨

૩ રમતવીરો માટે બૃહદ્ (Macro) અને સૂક્ષ્મ (Micro) પોષકતત્ત્વોનું મહત્ત્વ જણાવો. ૧૨

૪ શારીરિક પરિમાપ દ્વારા ઓબેસીટીનું માપન તથા વજન ઘટાડવામાં બેરીયાટ્રીક સર્જરીનો ફાળો સમજાવો. ૧૨

૫ અર્ગોજેનીક એઈડ્ઝ એટલે શું ? વિવિધ કોમર્શીયલ સપ્લીમેન્ટ્સ, સ્પોર્ટ્સ ડ્રીંક્સ તથા સ્પોર્ટ્સ બાર્સનો રમતગમતમાં ઉપયોગ જણાવો. ૧૨

ENGLISH VERSION

Instructions :

- (1) Question no. 1 is compulsory.
- (2) Attempt any two from the Q. 2 to Q. 5.

- 1 Write about :
 - (a) How to calculate energy expenditure ? 6
 - (b) Define health and types of health. 5
 - 2 State the types of exercise and specific health benefits of exercise. 12
 - 3 Nutritional aspects of Macro and Micro nutrients in sports. 12
 - 4 Explain : Assessment of obesity by anthropometry methods and role of Bariatric Surgery to reduce weight. 12
 - 5 What is Ergogenic aids ? The use of commercial supplements, sports drinks and sports bars in sports. 12
-