

Govt Mahila Poly. College, Jhansi.  
Beauty - Culture Dept.

Sub :- Dietetics

Sub Code :- BC 107

Class :- I<sup>st</sup> yr.

Marks :- 15

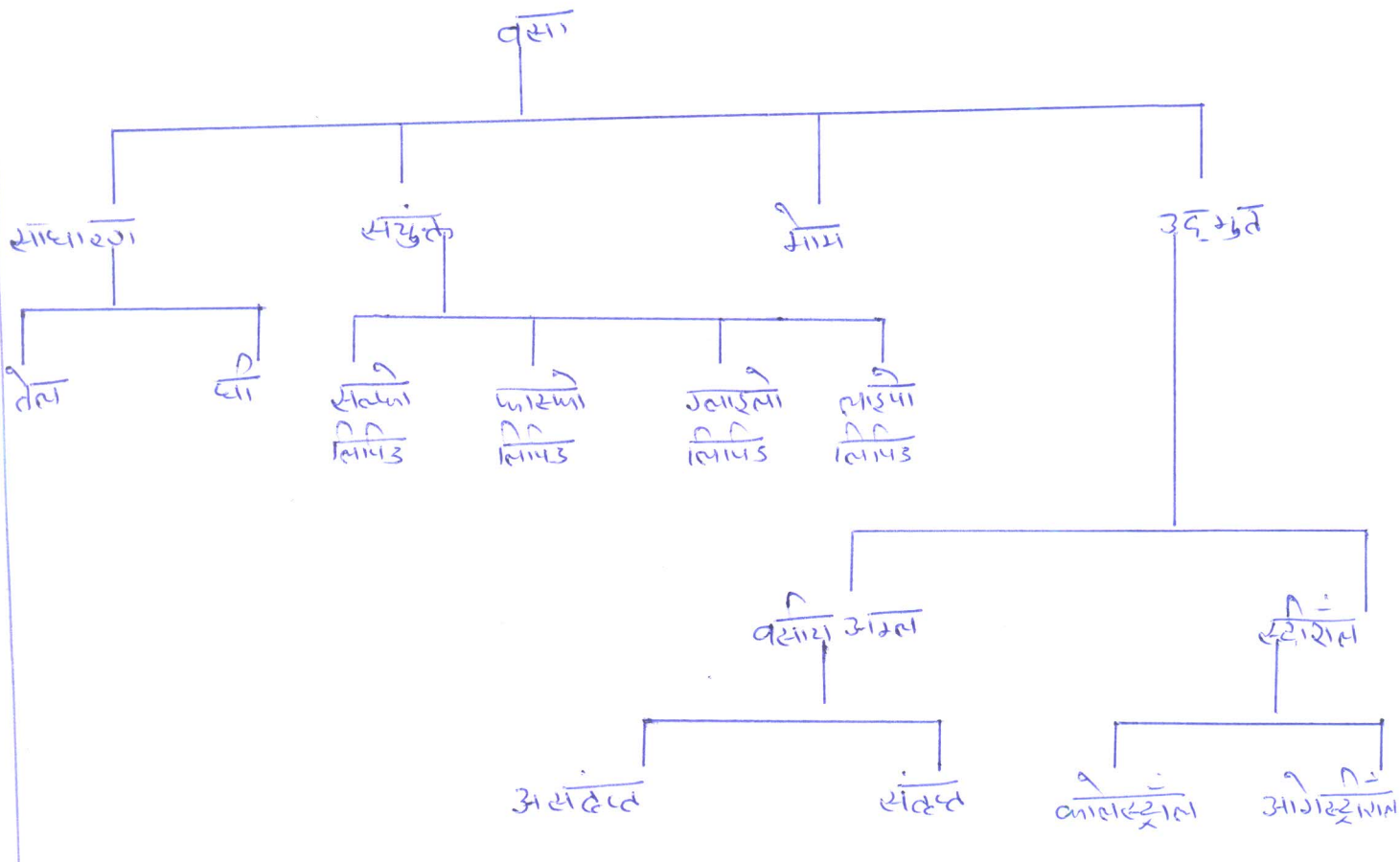
Test :- II<sup>nd</sup> test.

Name of Lecturer :- Anita Gupta

निम्न के उच्च कोशिका :-

कसा का वर्गीकरण कोशिका ।

Q1.  
Ans.



(3)

Q2. कार्बोहाइड्रेट का वर्गीकरण क्या है ?

Ans. कार्बोहाइड्रेट को निम्नलिखित वर्गीकरण है :-

1. कार्बोहाइड्रेट को प्रमुख वर्गीकरण में दो भाग हैं। एक ग्लूकोज और दूसरा कार्बोहाइड्रेट।  
4 कार्बोहाइड्रेट वर्गीकरण है।
2. कार्बोहाइड्रेट वर्गीकरण को निम्नलिखित वर्गीकरण है।  
कार्बोहाइड्रेट वर्गीकरण को निम्नलिखित वर्गीकरण है।  
कार्बोहाइड्रेट वर्गीकरण को निम्नलिखित वर्गीकरण है।

कोशिकाएँ एक लम्बे कोशिकाएँ गुणधर्म अणुओं का स्थान स्थाव्र रूप में प्रयोग करता है।

3. कोशिका प्रोटीन का उत्पन्न करता है जब हम अपनी अर्जा का आवश्यकता अनुसार कोशिका उत्पन्न है तो हमें अर्जा प्रोटीन से नहीं लेनी पड़ती। इस तरह प्रोटीन अपनी मुख्य निम्नो का कार्य करता रहता है।
4. कोशिका का एक निश्चित मात्रा लसा का आवश्यकता का सामाज्य रखने के लिये आवश्यक होता है।
5. कोशिका का अक्षय्य का अक्षय्य में स्थित होता है। कोशिका का उपस्थिति में मात्रा का कोशिकाओं का अक्षय्य का अक्षय्य करने का क्षमता बढ़ जाता है।
6. कोशिका पाचन संस्थान का स्वस्थ बनकर रहता है। अचानक कोशिका जैसे सेल्सुलाज व पेक्टिन जिनका कोई पाचन मूल्य नहीं है, सामाज्य व मात्रा मांगे का मासपेशियों का प्रभावजन्य मात्रा का उत्पन्न करते हैं।
7. जिन मनुष्यों के मांस में रेशों का मात्रा अधिक पाई जाती है उनमें पाचन तन्त्र के अक्षय्य का सम्भालना कम पाई जाती है।
8. अधिक रेशों वाले मांस के सेवन से बहुत से हृदा रोगों में सुरक्षा प्राप्त होता है।

3

Q3. मुख्य मोज्य समूह नाम - क्या है ? सामाज्य।

Ans. मुख्य मोज्य समूह पांच है :-

समूह	मोज्य पदार्थ	मुख्य पाचन तन्त्र
प्रथम	इष्ट व इष्ट से लेने पदार्थ (दही, पनीर, दूध, इष्ट स्त्रियाँ पाकज)	प्रोटीन, अक्षय्य व रिडोक्सीलिन
द्वितीय	मांस, मछली, अण्डा, गूदे पक्षी दाल, सेम, नटस	प्रोटीन, लोहा

समृद्ध	मौल्य पदार्थ	मौल्य तत्व
दूध	फल, दूध पत्ते वाली सब्जियाँ व अन्य सब्जियाँ	विटामिन ए व सी
चर्बुदा	मनाज ( गहूँ, चने, मूँग, जलियाँ, जवार, रागी )	आयर्न, सोडा, नायासिन थायामिन
पंचम	छाँ व तेल कुड व शक्कर	आयर्न, वसा, विटामिन D "A"

(3)

Q4. सन्तुलित आहार का परिभाषित कीजिए। सन्तुलित आहार का प्रभाव करने वाले कारक कौन-कौन से हैं?

Ans. सन्तुलित आहार का अर्थ उस आहार है जो शरीर की आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्वों को प्रदान करता है। शरीर को आहार की आवश्यकता निम्नलिखित कारणों से

होता है :-

1. ऊर्जा के लिए
2. शरीर निर्माण के लिए
3. शरीर को क्रियामें का सुचारु रूप से चलाने एवं सुरक्षा के लिए।

अतः यह आहार जो शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता, शरीर को निर्माण तत्वों की आवश्यकता तथा नियामक एवं सुरक्षात्मक तत्वों की आवश्यकता को पूर्ण करता है, सन्तुलित आहार कहलाता है।

सन्तुलित आहार निम्न कारणों

से प्रभावित होता है। यह कारण निम्नलिखित हैं :-

1. आयु
2. लिंग

3.

स्वास्थ्य

4.

प्रियाशीलता

5.

जलवायु एवं मांसम

6.

विशेष शारीरिक आवश्यकता

(3)

Q5.

मौजन पक्वत समय विटामिन एवं खनिज लवण का नष्ट होना से लक्षण के 10 उपाय लिखिये।

Ans.

मौजन पक्वत समय विटामिन एवं खनिज लवण का नष्ट होना से लक्षण के उपाय निम्नलिखित हैं :-

1. साबुजियाँ का जहाँ तक सम्भव है हिलवा साहित पकाना चाहिए।
2. विभिन्न साबुजियाँ, विशेषकर हरी पत्ता वाली साबुजियाँ का दालियाँ पिएर काटना चाहिए। काट काट घोल से पीकर तब नष्ट हो जाते हैं।
3. साबुजियाँ का लड्डुत दाल - दुब्बड़ो में नही काटना चाहिए।
4. मौजन पकाने में प्रयोग किये गये पानी का फेंकना नही चाहिए। पानी में मौजन के कई तत्व छुस जाते हैं।
5. मौज्य पदार्थों का लड्डुत अधिक समय तक नही पकाना चाहिए। अधिक समय तक पकाने से पीकर तब नष्ट हो जाते हैं।
6. मौजन का देव का पकाना चाहिए। खुला होना पर मौजन में जल में घुलनशील तत्व जल के साथ लवणीकृत हो जाते हैं।
7. मौजन में खाने के सोडे का प्रयोग नही करना चाहिए। इससे प्रयोग से मौज्य पदार्थों का विटामिन 'सी' नष्ट हो जाता है।
8. मौजन का धार- धार गरम नही करना चाहिए।
9. मौज्य पदार्थों का अधिक समय तक पानी में नही भिजाना चाहिए। तथा मीठे दूध पानी का फेंकना नही चाहिए ताकि मौजन का पकाने में प्रयोग में लाना चाहिए।
10. मौजन पक्वत समय व्यक्त का अपने हाथों व शरीर को साफ, स्वच्छ व साइड का साफ एवं मौज्य पदार्थों को साफ पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

(3)