

10. Which of the following is considered a good source of calcium?

- | | |
|---------|----------|
| a) Milk | b) Sugar |
| c) Rice | d) Oil |

Q. 2. Write the answers in short (Any Four)

(20)

- 1) Explain the concept of Vedic Diet
- 2) List the Aaharavidhi Visheshayatana.
- 3) Explain Aaharavidhi Vidhan briefly.
- 4) Write diet according to Bhagavad Gita.
- 5) Define Nutrition.
- 6) Write the functions of minerals in the body.

Q. 3. Write the answers in brief (any two)

(30)

- 1) Explain the concept of Ayurvedic Nutrition in detail.
- 2) Describe the diet according to Gheranda Samhita.
- 3) Write in detail about carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals.

मराठी रूपांतर

सूचना : १. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
२. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

प्र.१. योग्य पर्याय निवडा.

(१०)

१. आयुर्वेदाप्रमाणे आहार म्हणजे :

अ) फक्त घन पदार्थ	ब) फक्त द्रव पदार्थ
क) पोषणासाठी केलेले अन्न व पान	ड) केवळ औषधे
२. खालील पैकी कोणते आहार विधी विशेषायतन नाही.

अ) करण	ब) समयोग
क) काल	ड) व्यायाम
३. आहार विधी विधानात आलेले, उष्णम् अग्निनात् म्हणजे काय?

अ) थंड अन्न खावे	ब) गरम अन्न खावे
क) मसालेदार अन्न खावे	ड) गोड अन्न खावे
४. खूप मसालेदार व उत्तेजीत करणारे अन्न हे यात सामाविष्ट होते.

अ) सात्विक आहार	ब) राजसिक आहार
क) तामसिक आहार	ड) पथ्य आहार
५. सात्विक राजसिक व तामसिक हे अन्नाचे वर्गीकरण या मध्ये उल्लेखित आहे.

अ) चरक संहिता	ब) भगवद् गीता
क) अष्टांग हृदय	ड) सुश्रुत संहिता

६. योगिक आहार ही संकल्पना यामध्ये विस्तार पूर्वक दिली आहे.
- | | |
|------------------|--------------------|
| अ) घेरण्ड संहिता | ब) हठयोग प्रदीपिका |
| क) भगवद् गीता | ड) वरील पैकी सर्व |
७. कार्बोदके यासाठी जबाबदार असतात:
- | | |
|---------------------|------------------------|
| अ) शरीराची वाढ | ब) उर्जा मिळणे |
| क) होर्मोन निर्मिती | ड) रोग प्रतिकार क्षमता |
८. प्रथिने या साठी जबाबदार असतात:
- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| अ) उर्जा साठवणे | ब) उत्तिक निर्मिती व दुरुस्ती |
| क) दृष्टी | ड) तापमान नियंत्रण |
९. मिनेरल्स इतक्या प्रमाणात आवश्यक असतात:
- | | |
|------------------|-----------------------|
| अ) खूप प्रामाणात | ब) थोड्या प्रमाणात |
| क) काहीच नाही | ड) कार्बोदकां इतक्यात |
१०. कॅल्शियम यामध्ये चांगल्या प्रमाणात असते :
- | | |
|-----------|---------|
| अ) दूध | ब) साखर |
| क) तांदूळ | ड) तेल |

प्र.२. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार)

(२०)

- १) वैदिक आहाराची संकल्पना लिहा.
- २) आहार विधी विशेषायतनांची सूची लिहा.
- ३) आहार विधी विधान थोडक्यात लिहा.
- ४) भगवद्गीतेनुसार आहार लिहा.
- ५) पोषणाची व्याख्या करा.
- ६) मिनेरल्स चे कार्य लिहा.

प्र.३. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

(३०)

- १) आयुर्वेदिक पोषण विस्तृत स्वरूपात लिहा.
- २) घेरण्ड संहितेनुसार आहार वर्णन करा.
- ३) कार्बोदके, प्रथिने, फॅट्स, विटामिन्स व मिनेरल्स विस्तृत स्वरूपात लिहा.