

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या : 32  
Number of Pages in Booklet : 32

प्रश्न-पत्र पुस्तिका संख्या /  
Question Paper Booklet No.

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या : 150  
No. of Questions in Booklet : 150  
Paper Code : 10

**APCE-12**

8086565

Sub: Home Science  
(Food Nutrition)-II

**Paper - II**

अधिकतम अंक : 75  
Maximum Marks : 75

समय : 3.00 घण्टे  
Time : 3.00 Hours

प्रश्न-पत्र पुस्तिका एवं उत्तर पत्रक के पेपर सील/पोलिथीन बैग को खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि उसके प्रश्न-पत्र पुस्तिका पर वही प्रश्न-पत्र पुस्तिका संख्या अंकित है जो उत्तर पत्रक पर अंकित है। इसमें कोई भिन्नता हो तो परीक्षार्थी वीक्षक से दूसरा प्रश्न-पत्र प्राप्त कर लें। ऐसा सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी।  
**On opening the paper seal/polythene bag of the Question Paper Booklet the candidate should ensure that Question Paper Booklet No. of the Question Paper Booklet and Answer Sheet must be same. If there is any difference, candidate must obtain another Question Paper Booklet from Invigilator. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.**

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश**

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा।
5. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर पत्रक पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है।
6. OMR उत्तर पत्रक इस परीक्षा पुस्तिका के अन्दर रखा है। जब आपको परीक्षा पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर-पत्रक निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल प्वाइंट पेन से विवरण भरें।
7. प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
8. मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई बज्जित सामग्री मिलती है तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।
9. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें। गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर 5 अंक कुल प्राप्तांकों में से काटे जा सकते हैं।
10. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई नुस्ख या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।

**चेतावनी:** अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए विविध नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी। साथ ही विभाग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली विभाग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

**INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES**

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. Each question has four alternative responses marked serially as 1, 2, 3, 4. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using BLUE BALL POINT PEN.
6. The OMR Answer Sheet is inside this Test Booklet. When you are directed to open the Test Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with blue ball point pen only.
7. 1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer. A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
8. Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt as per rules.
9. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. 5 Marks can be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
10. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.

**Warning:** If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would be liable to be prosecuted. Department may also debar him/her permanently from all future examinations.

**इस परीक्षा पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।**

**Do not open this Test Booklet until you are asked to do so.**

10-□



1. प्रोटीन को लंबे समय तक किसके साथ पकाने पर मैल्लार्ड अभिक्रिया होती है ?
  - (1) चीनी के साथ
  - (2) विटामिन के साथ
  - (3) खनिज लवण के साथ
  - (4) एंटीऑक्सीडेंट के साथ
  
2. एचएसीसीपी का क्या अर्थ है ?
  - (1) हजार्ड एनालिसिस एंड क्रिटिकल कंट्रोल पॉइंट
  - (2) हजार्ड एंड क्रिटिकल कंट्रोल पॉइंट
  - (3) हेल्थ एनालिसिस एंड क्रिटिकल कंट्रोल पॉइंट
  - (4) हजार्ड एंड क्रिटिकल कुकिंग पॉइंट
  
3. लगभग 97 प्रतिशत आहारिय लिपिड किस रूप में मौजूद हैं ?
  - (1) फॉस्फोलिपिड्स
  - (2) ट्राइग्लिसराइड्स
  - (3) कोलेस्ट्रॉल
  - (4) ग्लिसरॉल
  
4. भोजन को ब्लांच करने का प्राथमिक कारण क्या है ?
  - (1) भोजन को साफ करता है ।
  - (2) हानिकारक जीव के इन्फेस्टेशन को रोकता है ।
  - (3) भोजन में एंजाइमों को निष्क्रिय करता है ।
  - (4) भोजन को सूखने से रोकता है ।
  
5. विशेषज्ञ समूह की रिपोर्ट के अनुसार (ICMR-NIN, 2020) एक गर्भवती महिला के लिए कैल्शियम की आवश्यकता है :
  - (1) 1000 मिलीग्राम/दिन
  - (2) 1050 मिलीग्राम/दिन
  - (3) 1100 मिलीग्राम/दिन
  - (4) 1200 मिलीग्राम/दिन

1. Maillard reaction takes place when protein is cooked for a prolonged period of time with
  - (1) Sugar
  - (2) Vitamins
  - (3) Minerals
  - (4) Antioxidants
  
2. What does HACCP stand for ?
  - (1) Hazard Analysis and Critical Control Point
  - (2) Hazard and Critical Control Point
  - (3) Health Analysis and Critical Control Point
  - (4) Hazard and Critical Cooking Point
  
3. About 97 percent dietary lipids are present in the form of
  - (1) Phospholipids
  - (2) Triglycerides
  - (3) Cholesterol
  - (4) Glycerol
  
4. What is the primary reason for blanching food ?
  - (1) Cleans the food.
  - (2) Prevents pest infestation.
  - (3) Inactivates enzymes in food.
  - (4) Prevents food from drying.
  
5. As per the report of expert group (ICMR-NIN, 2020) calcium requirements for a pregnant woman is
  - (1) 1000 mg/day
  - (2) 1050 mg/day
  - (3) 1100 mg/day
  - (4) 1200 mg/day

6. एक वयस्क के लिए ऊर्जा की आवश्यकता की गणना निम्न पर आधारित है :

- (1) फेक्टोरियल अप्रोच पर
- (2) पोषक-तत्त्वों के टर्नओवर पर
- (3) पोषक-तत्त्वों के संतुलन पर
- (4) आहार के सेवन पर

7. ICMR-NIN 2020 के अनुसार संदर्भ भारतीय वयस्क पुरुष और महिला की परिभाषा में दी गई आयु है :

- (1) 19-39 वर्ष
- (2) 20-39 वर्ष
- (3) 19-40 वर्ष
- (4) 20-40 वर्ष

8. शरीर के किस अंग में  $\beta$ -कैरोटीन का रूपांतरण रेटिनॉल में होता है ?

- (1) यकृत
- (2) अग्न्याशय
- (3) पित्ताशय
- (4) आंत

9. भोजन को प्रोटीन की घटती मात्रा के अनुसार सही क्रम में व्यवस्थित करें :

- A. ब्रेड
- B. चीज
- C. मक्खन
- D. उबला अंडा

कोड :

- (1) A B C D
- (2) B C D A
- (3) C A B D
- (4) D B A C

10. गैस्ट्रो आंत्र पथ में भोजन के पाचन के लिए एंजाइमों की अनुक्रमिक भागीदारी बताएँ :

- A. आइसो-माल्टेस
- B. पेप्सिन
- C. टाईलीन
- D. एमाइलेज

कोड :

- (1) A B D C
- (2) C B D A
- (3) D A B C
- (4) B A C D

6. Computation of energy requirement for an adult is based on

- (1) Factorial Approach
- (2) Nutrient turnover
- (3) Nutrient balance
- (4) Dietary intake

7. As per the ICMR-NIN 2020 the age for Reference Indian Adult Male and Female has been mentioned in the definition is

- (1) 19-39 years
- (2) 20-39 years
- (3) 19-40 years
- (4) 20-40 years

8. In which organ of the body  $\beta$ -carotene changes to retinol ?

- (1) Liver
- (2) Pancreas
- (3) Gall Bladder
- (4) Intestine

9. Arrange the right sequence in decreasing order of protein content in food :

- A. Bread
- B. Cheese
- C. Butter
- D. Boiled egg

Codes :

- (1) A B C D
- (2) B C D A
- (3) C A B D
- (4) D B A C

10. Give the sequential involvement of enzymes for the digestion of food in the gastro-intestinal tract :

- A. Iso-maltase
- B. Pepsin
- C. Ptylin
- D. Amylase

Codes :

- (1) A B D C
- (2) C B D A
- (3) D A B C
- (4) B A C D

11. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को उनकी लोहे की मात्रा के अनुसार आरोही क्रम में व्यवस्थित करें :

- A. अंडा
- B. पत्तेदार सब्जी
- C. लीवर
- D. दूध

कोड :

- (1) D B A C
- (2) C A B D
- (3) C B D A
- (4) A C D B

12. नीचे दिए गए दो कथन हैं, एक को अभिकथन (A) के रूप में और दूसरे को कारण (R) के रूप में नामांकित किया गया है।

**अभिकथन (A) :** बहुत सारे फलों और सब्जियों का सेवन व्यक्तियों को कुछ विशेष कैंसर से बचाता है।

**कारण (R) :** फलों और सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट फ्री रेडिकल्स को हटाने में मदद करते हैं।

कोड :

- (1) (A) और (R) दोनों असत्य हैं।
- (2) (A) और (R) दोनों सत्य हैं।
- (3) (A) सत्य है, (R) असत्य है।
- (4) (A) असत्य, (R) सत्य है।

13. मधुमेह के लक्षण जैसे कि वे रोग की प्रगति के साथ दिखाई देते हैं, सही क्रम में व्यवस्थित करें :

- A. निर्जलीकरण
- B. ग्लाइकोस्यूरिया
- C. पॉलीयूरिया
- D. कीटोसीस
- E. हाइपरग्लाइसीमिया
- F. मधुमेह कोमा

कोड :

- (1) E C B D A F
- (2) E B C A D F
- (3) B A C E F D
- (4) C B A D E F

11. Arrange the following foods in ascending order of their iron content :

- A. Egg
- B. Leafy vegetables
- C. Liver
- D. Milk

Codes :

- (1) D B A C
- (2) C A B D
- (3) C B D A
- (4) A C D B

12. Given below are two statements, one is labelled as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R).

**Assertion (A) :** Consumption of plenty of fruits and vegetables protects individuals from certain cancers.

**Reason (R) :** The antioxidants present in fruits and vegetables help in removal of free radicals.

Codes :

- (1) Both (A) and (R) are false.
- (2) Both (A) and (R) are true.
- (3) (A) is true, (R) is false.
- (4) (A) is false, (R) is true.

13. Arrange in the correct sequence of the symptoms of diabetes as they appear with advancement of disease :

- A. Dehydration
- B. Glycosuria
- C. Polyurea
- D. Ketosis
- E. Hyperglycemia
- F. Diabetic coma

Codes :

- (1) E C B D A F
- (2) E B C A D F
- (3) B A C E F D
- (4) C B A D E F

14. कैल्शियम मात्रा के बढ़ते क्रम अनुसार निम्नलिखित खाद्य पदार्थ को रखें :

- A. चना दाल
- B. दूध
- C. पालक
- D. बादाम

कोड :

- (1) B D C A
- (2) D B A C
- (3) C B A D
- (4) A C B D

15. निम्नलिखित में से कौन से खाद्य पदार्थ ओमेगा 3-फैटी एसिड से समृद्ध है ?

- A. लॉर्ड
- B. मक्खन
- C. वसायुक्त मछली
- D. सरसों के बीज
- E. अखरोट

कोड :

- (1) A, D और E
- (2) C, D और E
- (3) A, C और E
- (4) B, C और D

16. तीन मुख्य ओमेगा - 3 फैटी एसिड हैं :

- A. अल्फा-लिनोलेनिक एसिड
- B. ब्यूटिरिक एसिड
- C. इकोसापेन्टेनोइक एसिड
- D. डोकोसाहेक्सैनोइक एसिड
- E. पामिटिक एसिड
- F. स्टीयरिक एसिड

कोड :

- (1) A, B और C
- (2) A, C और E
- (3) B, C और D
- (4) A, C और D

14. Put the following foods in increasing order of their calcium content :

- A. Bengal gram dal
- B. Milk
- C. Spinach
- D. Almond

Codes :

- (1) B D C A
- (2) D B A C
- (3) C B A D
- (4) A C B D

15. Which of the following foods are rich in Omega-3 fatty acids ?

- A. Lard
- B. Butter
- C. Fatty fish
- D. Mustard seeds
- E. Walnut

Codes :

- (1) A, D and E
- (2) C, D and E
- (3) A, C and E
- (4) B, C and D

16. The three main Omega-3 fatty acids are

- A. Alpha-linolenic acid
- B. Butyric acid
- C. Eicosapentaenoic acid
- D. Docosahexaenoic acid
- E. Palmitic acid
- F. Stearic acid

Codes :

- (1) A, B and C
- (2) A, C and E
- (3) B, C and D
- (4) A, C and D

17. माताएँ जो शाकाहारी होती हैं, उनसे पैदा होने वाले शिशुओं में किस पोषक-तत्व की कमी का खतरा ज्यादा होता है ?

- (1) विटामिन सी
- (2) फोलेट
- (3) विटामिन बी 12
- (4) कैल्शियम

18. गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान ICMR-NIN, 2020 के अनुसार आयरन की आवश्यकता है :

- (1) 27 मिलीग्राम/दिन और 23 मिलीग्राम/दिन
- (2) 23 मिलीग्राम/दिन और 29 मिलीग्राम/दिन
- (3) 29 मिलीग्राम/दिन और 32 मिलीग्राम/दिन
- (4) 32 मिलीग्राम/दिन और 27 मिलीग्राम/दिन

19. गर्भावस्था के तीसरे तिमाही में ICMR-NIN, 2020 के अनुसार अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता है :

- (1) 22 ग्राम/दिन
- (2) 17 ग्राम/दिन
- (3) 13 ग्राम/दिन
- (4) 9.5 ग्राम/दिन

20. मध्यम स्तर का कार्य करने वाले भारतीय संदर्भ वयस्क पुरुष का (ICMR-2010) शारीरिक गतिविधि स्तर मान (PAL) है :

- (1) 1.5
- (2) 1.7
- (3) 1.8
- (4) 1.9

21. गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप और मूत्र में प्रोटीन की उपस्थिति होना संकेत हो सकता है :

- (1) प्रीएक्लेम्पसिया
- (2) हाईपरएम्पेसिस
- (3) गोइटर
- (4) गर्भकालीन मधुमेह

17. Infants born to mothers who are vegan may be at increased risk of deficiency of which nutrient ?

- (1) Vitamin C
- (2) Folate
- (3) Vitamin B<sub>12</sub>
- (4) Calcium

18. The iron requirement during pregnancy and lactation as per ICMR-NIN, 2020 is

- (1) 27 mg/d and 23 mg/d
- (2) 23 mg/d and 29 mg/d
- (3) 29 mg/d and 32 mg/d
- (4) 32 mg/d and 27 mg/d

19. The additional protein requirement in 3<sup>rd</sup> trimester of pregnancy as per ICMR-NIN, 2020 is

- (1) 22 g/day
- (2) 17 g/day
- (3) 13 g/day
- (4) 9.5 g/day

20. Physical Activity Level (PAL) values for Indian reference adult man doing moderate work (ICMR-2010) is

- (1) 1.5
- (2) 1.7
- (3) 1.8
- (4) 1.9

21. High Blood Pressure and the presence of protein in the urine during pregnancy may be signs of

- (1) Preeclampsia
- (2) Hyperemesis
- (3) Goitre
- (4) Gestational diabetes

22. गर्भावस्था के दौरान गंभीर, दीर्घकालीन और लगातार उल्टी की स्थिति को कहा जाता है :

- (1) हाईपरएमेसिस ग्रेविडारम
- (2) प्लेसेंटा प्रेविया
- (3) मधुमेह
- (4) एक्लेम्पसिया

23. एक गर्भवती महिला की ऊर्जा की जरूरतों को अवश्य रूप से पूरा करना चाहिए :

- (1) विटामिन्स को स्पेयर करने के लिए
- (2) एडिपोज स्टोर को स्पेयर करने के लिए
- (3) भ्रूण की विकृति को रोकने के लिए
- (4) प्रोटीन को स्पेयर करने के लिए

24. गर्भावस्था के दौरान आयरन की जरूरत बढ़ जाती है :

- (1) कब्ज के कारण
- (2) रक्त की मात्रा में वृद्धि के कारण
- (3) मातृ चयापचय दर में वृद्धि के कारण
- (4) गर्भावस्था के दौरान लोहे का अवशोषण में कमी के कारण

25. गर्भावस्था के दौरान, माँ के मूत्र में निम्नलिखित में से कौन सा हार्मोन उपस्थित होता है ?

- (1) प्रोजेस्टेरोन
- (2) ल्यूटिनाइजिंग हॉर्मोन
- (3) फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हॉर्मोन
- (4) ह्यूमन कोरिओनिक गोनाडोट्रोपिन हॉर्मोन

26. एंजाइम एंटरोकाइनेज किसके रूपांतरण में मदद करता है ?

- (1) ट्रिप्सिनोजेन को ट्रिप्सिन में
- (2) कैसिनोजेन को कैसिन में
- (3) पेप्सिनोजेन को पेप्सिन में
- (4) प्रोटीन को पॉलीपेप्टाइड्स में

22. A condition of severe and persistent vomiting during pregnancy is called

- (1) Hyperemesis gravidarum
- (2) Placenta previa
- (3) Diabetes
- (4) Eclampsia

23. A pregnant woman's energy needs must be met in order to

- (1) Spare vitamins
- (2) Spare adipose stores
- (3) Prevent foetal deformity
- (4) Spare protein

24. Iron needs increase during pregnancy because of

- (1) Constipation
- (2) Increase blood volume
- (3) Increased maternal metabolic rate
- (4) Poor iron absorption during pregnancy

25. During pregnancy, which of the following hormones is present in the urine of the mother ?

- (1) Progesterone
- (2) Luteinising Hormone
- (3) Follicle Stimulating Hormone
- (4) Human Chorionic Gonadotropin Hormone

26. The enzyme enterokinase helps in the conversion of

- (1) Trypsinogen into trypsin
- (2) Caseinogen into casein
- (3) Pepsinogen into pepsin
- (4) Protein into polypeptides



27. विटामिन बी 12 के अवशोषण में मदद करने वाले अंतःस्थ घटक स्रावित होते हैं :
- (1) पैराइटल कोशिकाओं के द्वारा
  - (2) हीपेटिक कोशिकाओं के द्वारा
  - (3) ओक्सिनटिक कोशिकाओं के द्वारा
  - (4) मुख्य कोशिकाओं के द्वारा
28. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है ?
- (1) अग्रवर्ती पीयूषिका से प्रोलैक्टिन, दूध के उत्पादन को उत्तेजित करता है।
  - (2) पश्च पीयूषिका से प्रोलैक्टिन, दूध के उत्पादन को उत्तेजित करता है।
  - (3) पश्च पीयूषिका से ऑक्सीटोसिन, दूध के उत्पादन को उत्तेजित करता है।
  - (4) अग्रवर्ती पीयूषिका से ऑक्सीटोसिन, दूध के उत्पादन को उत्तेजित करता है।
29. संदर्भ भारतीय वयस्क पुरुष के शरीर का वजन (ICMR-NIN, 2020) है :
- (1) 50 किग्रा
  - (2) 55 किग्रा
  - (3) 60 किग्रा
  - (4) 65 किग्रा
30. ICMR-NIN, 2020 के अनुसार ऊर्जा के सेवन के आधार पर फाइबर की अनुशंसा है :
- (1) 10 g/1000 kcal
  - (2) 15 g/2000 kcal
  - (3) 20 g/1000 kcal
  - (4) 30 g/2000 kcal
31. एक 55 किलोग्राम वजन वाली आसीन बुजुर्ग महिला के लिए बीएमआर और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर अनुशंसित अनुमानित ऊर्जा आवश्यकताएँ हैं (ICMR-NIN, 2020) :
- (1) 1500 किलो कैलोरी
  - (2) 1600 किलो कैलोरी
  - (3) 1700 किलो कैलोरी
  - (4) 1800 किलो कैलोरी

27. The intrinsic factor that helps in the absorption of Vitamin B<sub>12</sub> is secreted by
- (1) Parietal cells
  - (2) Hepatic cells
  - (3) Oxyntic cells
  - (4) Chief cells
28. Which of the following statements is true ?
- (1) Prolactin from the anterior pituitary stimulates milk production
  - (2) Prolactin from the posterior pituitary stimulates milk production
  - (3) Oxytocin from the posterior pituitary stimulates milk production
  - (4) Oxytocin from the anterior pituitary stimulates milk production
29. The body weight of reference Indian adult man (ICMR-NIN, 2020) is
- (1) 50 kg
  - (2) 55 kg
  - (3) 60 kg
  - (4) 65 kg
30. As per ICMR-NIN, 2020 recommendations for fibre based on energy intake is
- (1) 10 g/1000 kcal
  - (2) 15 g/2000 kcal
  - (3) 20 g/1000 kcal
  - (4) 30 g/2000 kcal
31. The recommended estimated energy requirements (ICMR-NIN 2020) based on BMR and physical activity levels for sedentary elderly woman weighing 55 kg is
- (1) 1500 kcal
  - (2) 1600 kcal
  - (3) 1700 kcal
  - (4) 1800 kcal



32. ऊर्जा के प्रतिशत के रूप में स्तनपान कराने वाली महिलाओं की स्वीकार्य कार्बोहाइड्रेट वितरण रेंज है (ICMR-NIN, 2020) :

- (1) 45-65%
- (2) 50-70%
- (3) 55-75%
- (4) 60-80%

33. मध्यम कामकाजी महिलाओं के लिए नियासिन की अनुशंसित आहारिय भत्ता है :

- (1) 11 मि.ग्रा/दिन
- (2) 14 मि.ग्रा/दिन
- (3) 18 मि.ग्रा/दिन
- (4) 20 मि.ग्रा/दिन

34. निम्नलिखित में से कौन सा मायोकार्डियल इन्फार्क्शन का सबसे सामान्य लक्षण है ?

- (1) सीने में दर्द
- (2) डिसपनिया
- (3) एडिमा
- (4) पैल्पिटेशन्स

35. कोरोनरी धमनी रोग के लिए निम्नलिखित में से कौन सा जोखिम कारक ठीक नहीं किया जा सकता है ?

- (1) सिगरेट पीना
- (2) मोटापा
- (3) आनुवंशिकता
- (4) उच्च रक्तचाप

36. पेशाब में RBC की उपस्थिति जानी जाती है :

- (1) प्रोटीन्यूरिया
- (2) हिमेट्यूरिया
- (3) यूरोलिथियासिस
- (4) नेफ्रराइटिस

37. HDL को स्रावित और संश्लेषित किया जाता है :

- (1) अग्न्याशय में
- (2) यकृत में
- (3) किडनी में
- (4) मांसपेशियों में

32. Acceptable carbohydrate distribution range of lactating women as percent of energy is (ICMR-NIN, 2020)

- (1) 45-65%
- (2) 50-70%
- (3) 55-75%
- (4) 60-80%

33. Recommended dietary allowances of niacin for moderate working women is (ICMR-NIN, 2020)

- (1) 11 mg/day
- (2) 14 mg/day
- (3) 18 mg/day
- (4) 20 mg/day

34. Which of the following is the most common symptom of myocardial infarction ?

- (1) Chest pain
- (2) Dyspnoea
- (3) Edema
- (4) Palpitations

35. Which of the following risk factors for coronary artery disease cannot be corrected ?

- (1) Cigarette smoking
- (2) Obesity
- (3) Heredity
- (4) Hypertension

36. Presence of RBC in urine is known as

- (1) Proteinuria
- (2) Hematuria
- (3) Urolithiasis
- (4) Nephritis

37. HDL is synthesized and secreted from

- (1) Pancreas
- (2) Liver
- (3) Kidneys
- (4) Muscles

38. ग्लूटेन किस वनस्पति स्रोत से प्राप्त होता है ?

- (1) सोया
- (2) चावल
- (3) मकई
- (4) गेहूँ

39. ऐसी स्थिति जिसमें मल में अनावशोषित वसा रहती है वह क्या कहलाती है ?

- (1) अतिसार
- (2) स्टेपेटारीआ
- (3) कोलीसीस्टाइटिस
- (4) कोलाइटिस

40. जब भोजन सीधे शिराओं में दिया जाता है, तो इसे कहा जाता है :

- (1) पैरेंट्रल पोषण
- (2) एंटरल पोषण
- (3) नासोगैस्ट्रिक पोषण
- (4) लवण पोषण

41. रक्त कोशिकाओं के कैंसर को निम्न के संदर्भ में जाना जाता है :

- (1) कपोसी सार्कोमा
- (2) बेसल सेल कार्सिनोमा
- (3) मेसोथेलिओमा
- (4) ल्यूकेमिया

42. निम्नलिखित में से कौन सा लैक्टोज असहिष्णुता का लक्षण नहीं है ?

- (1) ब्लोटिंग
- (2) पेट में ऐंठन
- (3) जी मिचलाना
- (4) बुखार

43. पित्त पथरी रोग के लिए एक और शब्द है :

- (1) कोलेलिथियसिस
- (2) कोलेसीस्टाइटिस
- (3) यूरोलिथियासिस
- (4) हेपेटाइटिस

38. From which plant source is gluten derived ?

- (1) Soya
- (2) Rice
- (3) Corn
- (4) Wheat

39. Condition in which unabsorbed fat remains in the stool is known as

- (1) Diarrhoea
- (2) Steatorrhoea
- (3) Cholecystitis
- (4) Colitis

40. When the food is directly given in the veins, it is called as

- (1) Parenteral nutrition
- (2) Enteral nutrition
- (3) Nasogastric nutrition
- (4) Saline nutrition

41. Cancer of the blood cells is referred to as

- (1) Kaposi Sarcoma
- (2) Basal Cell Carcinoma
- (3) Mesothelioma
- (4) Leukemia

42. Which of the following is not a symptom of lactose intolerance ?

- (1) Bloating
- (2) Stomach Cramps
- (3) Nausea
- (4) Fever

43. Another word for gallstone disease is

- (1) Cholelithiasis
- (2) Cholecystitis
- (3) Urolithiasis
- (4) Hepatitis

44. नीचे दिए गए दो कथन हैं, एक को अभिकथन (A) के रूप में और दूसरे को कारण (R) के रूप में नामांकित किया गया है।

**अभिकथन (A) :** एस्ट्रोजेन के कारण पित्त में कोलेस्ट्रॉल अधिक स्रावित होता है और इसलिए पित्त पथरी की अधिक प्रसार घटना से जुड़ा हुआ है।

**कारण (R) :** हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी लेने पर महिलाओं को पित्त पथरी होने का अधिक खतरा होता है।

**कोड :**

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (3) (A) सही है, लेकिन (R) सही नहीं है।
- (4) (A) सही नहीं है, लेकिन (R) सही है।

45. शरीर को ऊर्जा आपूर्ति करने के लिए कौन सा पोषक-तत्व प्रमुख है ?

- (1) प्रोटीन
- (2) सूक्ष्म पोषक-तत्व
- (3) फाइबर
- (4) कार्बोहाइड्रेट

46. स्वस्थ आहार के लिए वसा के सेवन के अधिकांश भाग में किस प्रकार की वसा होनी चाहिए ?

- (1) संतृप्त वसा
- (2) असंतृप्त वसा
- (3) प्राणिज वसा
- (4) ट्रांस वसा

44. Given below are two statements, one is labelled as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R).

**Assertion (A) :** Estrogen causes more cholesterol to be secreted in the bile and is therefore associated with a high prevalence of gallstones.

**Reason (R) :** Women on hormone replacement therapy are more prone to the development of gallstones.

**Codes :**

- (1) Both (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (2) Both (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (3) (A) is correct but (R) is not correct.
- (4) (A) is not correct but (R) is correct.

45. Which nutrients is key for supplying the body with energy ?

- (1) Protein
- (2) Micronutrients
- (3) Fibre
- (4) Carbohydrate

46. What type of fat should make up the majority of fat intake for a healthy diet ?

- (1) Saturated fat
- (2) Unsaturated fat
- (3) Fat from animal products
- (4) Trans fats



47. एक जीवन शैली परिवर्तन क्या है जिसका उपयोग फिनाइलकिटोन्यूरिया के इलाज के लिए किया जा सकता है ?

- (1) सीमित प्रोटीन के साथ ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाना
- (2) टूटे हुए फिनाइलएलेनीन को वापस बनाने के लिए ज्यादा मात्रा में प्रोटीन खाना
- (3) प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का संतुलित आहार लेना
- (4) अतिरिक्त फिनाइलएलेनीन के ज्वाला अपनयन के लिए बहुत अधिक व्यायाम करना

48. वजन के सही रखरखाव के लिए किस प्रकार के आहार की सलाह दी जाती है ?

- (1) कम प्रोटीन और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- (2) उच्च प्रोटीन और उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- (3) कम प्रोटीन और उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- (4) उच्च प्रोटीन और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स

49. जलने को पहली से तीसरी डिग्री तक वर्गीकृत किया जाता है। इनमें से कौन सा तीसरी-डिग्री जलने को वर्णित करता है ?

- (1) जला हुआ क्षेत्र 5 इंच से बड़ा है।
- (2) जला हुआ क्षेत्र चेहरे पर है।
- (3) जला हुआ क्षेत्र शरीर के 10% को कवर करता है।
- (4) जला हुआ भाग सभी त्वचा परतों और ऊतक के भीतर फैल गया है।

50. शिशुओं में एक घातक आनुवंशिक विकार-गैलेक्टोसिमिया में निम्नलिखित में से कौन सा एंजाइम दोषपूर्ण है ?

- (1) ग्लूकोकाइनेज
- (2) गैलेक्टोकाइनेज
- (3) यूडीपी-गैलेक्टोज 4-एपिमरेज
- (4) गैलेक्टोज-1-फॉस्फेट यूरिडिलट्रांसफरेज

47. What is one lifestyle change that can be used to treat Phenylketonuria ?

- (1) Eating mostly carbohydrates with limited protein.
- (2) Eating mostly protein to replace the lost phenylalanine.
- (3) Eating a balanced diet of protein and carbohydrates and fats.
- (4) Getting plenty of exercise to burn off the extra phenylalanine.

48. What type of diet is recommended for weight maintenance ?

- (1) Low protein and low Glycaemic Index
- (2) High protein and high Glycaemic Index
- (3) Low protein and high Glycaemic Index
- (4) High protein and low Glycaemic Index

49. Burns are classified by degrees from first to third. Which of these describes a third-degree burn ?

- (1) Burned area is larger than 5 inches across.
- (2) Burned area is on the face.
- (3) Burned area covers 10% of the body.
- (4) Burn extends through all the skin layers and tissue.

50. Which of the following enzymes is defective in galactosemia - a fatal genetic disorder in infants ?

- (1) Glucokinase
- (2) Galactokinase
- (3) UDP-Galactose 4-Epimerase
- (4) Galactose-1-Phosphate Uridyltransferase

51. निम्नलिखित में से कौन सा सल्फरयुक्त अमीनो एसिड है ?

- (1) लाइसिन
- (2) मेथियोनीन
- (3) फिनाइल एलेनिन
- (4) वेलिन

52. एक मधुमेह आहार में कार्बोहाइड्रेट का सख्त प्रतिबंध नहीं किया जाता है क्योंकि ऐसा करने से हो सकता है :

- (1) कब्ज
- (2) ग्लाइकोसयूरिया
- (3) किटोसिस
- (4) हाइपरग्लाइसेमिया

53. सबसे बड़ा पार्टिकल जो छोटी आंत से आहारिय वसा और कोलेस्ट्रॉल को यकृत में ले जाता है, उसे कहते हैं :

- (1) काइलोमाइक्रोन
- (2) बहुत कम घनत्व लिपोप्रोटीन
- (3) उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन
- (4) मध्यवर्ती घनत्व लिपोप्रोटीन

54. एथेरोस्क्लेरोसिस के जोखिम को कम करने के लिए, कुल कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल का स्तर होना चाहिए :

- (1) कोलेस्ट्रॉल < 200 mg% और HDL > 60 mg%
- (2) कोलेस्ट्रॉल > 240 mg% और HDL < 40 mg%
- (3) कोलेस्ट्रॉल > 200 mg% और HDL > 40 mg%
- (4) कोलेस्ट्रॉल < 240 mg% और HDL > 50 mg%

51. Which of the following is a Sulphur containing amino acid ?

- (1) Lysine
- (2) Methionine
- (3) Phenyl alanine
- (4) Valine

52. Strict restriction of carbohydrates is not done in a diabetic diet because it can lead to

- (1) Constipation
- (2) Glycosuria
- (3) Ketosis
- (4) Hyperglycemia

53. The largest particle which transports dietary fat and cholesterol from the small intestine to the liver is known as

- (1) Chylomicrons
- (2) Very low density lipoprotein
- (3) High density lipoprotein
- (4) Intermediate density lipoprotein

54. To reduce the risk of atherosclerosis, total cholesterol and HDL levels should be

- (1) Cholesterol <200 mg% and HDL >60 mg%
- (2) Cholesterol >240 mg% and HDL <40 mg%
- (3) Cholesterol >200 mg% and HDL >40 mg%
- (4) Cholesterol <240 mg% and HDL >50 mg%



55. पेटिक अल्सर के लिए हेतुकी कारक हैं :

- A. हेलिकोबैक्टर पाइलोरी संक्रमण
- B. भोजन की आदतें
- C. उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर
- D. व्यायाम की कमी
- E. वंशानुगत कारक

कोड :

- (1) B, C, E
- (2) A, B, E
- (3) A, C, E
- (4) A, B, C

56. निम्नलिखित में से कौन सा  $\omega$ -6 (ओमेगा 6) फैटी एसिड है ?

- (1)  $\alpha$ -लिनोलेनिक एसिड
- (2) एराकिडोनिक एसिड
- (3) केप्रिलिक एसिड
- (4) मिरिस्टिक एसिड

57. गंभीर संक्रमण में शरीर के तापमान में प्रत्येक डिग्री फ़ैरनहाइट वृद्धि पर बीएमआर में प्रतिशत बढ़ोतरी होती है :

- (1) 5%
- (2) 6%
- (3) 7%
- (4) 8%

58. तीन शाखित श्रृंखला एमिनो एसिड के आनुवंशिक चयापचय संबंधी विकारों से समूह को जाना जाता है :

- (1) होमोसिस्टिन्यूरिया
- (2) मेपल सिरल यूरिन रोग
- (3) टायरोसिनेमिया
- (4) गैलेक्टोसिमिया

59. ग्लूटन मुक्त आहार किन पीड़ित रोगियों को दिया जाता है ?

- (1) क्रोहन रोग
- (2) सीलिएक रोग
- (3) इरिटेबल आंत्र रोग
- (4) यकृत की बीमारी

55. Etiological factors for peptic ulcers are

- A. Helicobacter Pylori Infection
- B. Eating Habits
- C. High Cholesterol Levels
- D. Lack of Exercise
- E. Hereditary Factors

Codes :

- (1) B, C, E
- (2) A, B, E
- (3) A, C, E
- (4) A, B, C

56. Which of the following is an  $\omega$ -6 (omega 6) fatty acid ?

- (1)  $\alpha$ -Linolenic acid
- (2) Arachidonic acid
- (3) Caprylic acid
- (4) Myristic acid

57. In severe infection the percent increase in BMR for every degree Fahrenheit rise in body temperature is

- (1) 5%
- (2) 6%
- (3) 7%
- (4) 8%

58. Group of inherited metabolic disorders of three branched chain amino acid is known as

- (1) Homocystinuria
- (2) Maple syrup urine disease
- (3) Tyrosinemia
- (4) Galactosemia

59. Gluten free diet is given to patients suffering from

- (1) Crohn's disease
- (2) Celiac disease
- (3) Irritable bowel disease
- (4) Liver disease

60. मधुमेह के रोगियों के पोषण प्रबंधन की अनुशंखाओं के अनुसार, संतृप्त वसा का सेवन होना चाहिए :

- (1) < 10% कुल दैनिक ऊर्जा का
- (2) < 12% कुल दैनिक ऊर्जा का
- (3) < 15% कुल दैनिक ऊर्जा का
- (4) < 16% कुल दैनिक ऊर्जा का

61. मधुमेह से पीड़ित लोगों में निम्नलिखित में से किसमें व्यायाम का लाभकारी प्रभाव नहीं है ?

- (1) ट्राइग्लिसराइड्स की कमी
- (2) रक्त ग्लूकोस में कमी
- (3) इंसुलिन संवेदनशीलता में वृद्धि
- (4) उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद

62. पित्त पथरी में पाया जाने वाला सबसे आम पदार्थ कौन सा है ?

- (1) कोलेस्ट्रॉल
- (2) पित्त वर्णक
- (3) कैल्शियम कार्बोनेट
- (4) पित्त

63. दीर्घकालिक यकृत की बीमारी के अंतिम चरण को कहा जाता है

- (1) लिवर फेलियर
- (2) सिरोसिस
- (3) लिवर कैंसर
- (4) फैटी लिवर डिजीज

64. कौन सा अल्कोहल मेटाबोलाइट कैंसर के विकास में प्रमुख भूमिका निभाता है ?

- (1) फैटी एसिड इथाइल एस्टर
- (2) एसीटेट
- (3) एसीटैल्डिहाइड
- (4) ईथेनोइक एसिड

60. According to the recommendations for the nutritional management of patients with diabetes, the consumption of saturated fat should be

- (1) <10% of total daily energy
- (2) <12% of total daily energy
- (3) <15% of total daily energy
- (4) <16% of total daily energy

61. Which of the following is not a beneficial effect of exercise in people with diabetes ?

- (1) Reduction of triglycerides
- (2) Hypoglycaemia
- (3) Increase of insulin sensitivity
- (4) Helps controlling hypertension

62. Which is the most common substance found in gallstones ?

- (1) Cholesterol
- (2) Bile pigment
- (3) Calcium carbonate
- (4) Bile

63. End-stage liver disease is also called

- (1) Liver failure
- (2) Cirrhosis
- (3) Liver cancer
- (4) Fatty liver disease

64. Which alcohol metabolite plays a prominent role in cancer development ?

- (1) Fatty acid ethyl esters
- (2) Acetate
- (3) Acetaldehyde
- (4) Ethanoic acid



65. थायमिन की कमी से शराब पीने वाले व्यक्तियों में हो जाता है :

- (1) वर्निक-कोर्साकॉफ़ सिंड्रोम
- (2) कुशिंग सिंड्रोम
- (3) फैटी लिवर
- (4) हाइपोगोनाडिज्म

66. भोजन को ऊर्जा में बदलने में कौन सा विटामिन शरीर में कोशिकाओं की मदद करता है ?

- (1) थायमिन
- (2) एस्कॉर्बिक अम्ल
- (3) टोकोफेरॉल
- (4) रेटिनॉल

67. शिशुओं और छोटे बच्चों की एक बीमारी जिसमें बढ़ती हड्डियों का खनिजकरण बिगड़ जाना विशेषता है :

- (1) ओस्टियोमलेशिया
- (2) ऑस्टियोपोरोसिस
- (3) रिकेट्स
- (4) ऑस्टियोपीनिया

68. किस अमीनो एसिड के चयापचय की प्रक्रिया से नियासिन सेरोटोनिन बनाता है ?

- (1) टायरोसिन
- (2) ट्रिप्टोफैन
- (3) थ्रेओनीन
- (4) वैलिन

69. गर्भधारण के दौरान गंभीर आयोडीन की कमी के कारण होने वाली जन्मजात स्थिति को जाना जाता है :

- (1) गॉइटर
- (2) डाउन सिंड्रोम
- (3) स्पाइना बिफिडा
- (4) क्रेटीनिज्म

65. Deficiency of thiamin in alcoholics leads to

- (1) Wernicke-Korsakoff syndrome
- (2) Cushing syndrome
- (3) Fatty liver
- (4) Hypogonadism

66. Which vitamin helps the cells in the body to convert food into energy ?

- (1) Thiamin
- (2) Ascorbic acid
- (3) Tocopherol
- (4) Retinol

67. A disease of infants and young children characterized by impaired mineralization of growing bones is known as

- (1) Osteomalacia
- (2) Osteoporosis
- (3) Rickets
- (4) Osteopenia

68. Niacin is part of the metabolizing process of forming serotonin from which amino acid ?

- (1) Tyrosine
- (2) Tryptophan
- (3) Threonine
- (4) Valine

69. A congenital condition typically caused by severe iodine deficiency during gestation is known as

- (1) Goiter
- (2) Down syndrome
- (3) Spina bifida
- (4) Cretinism



70. लाल रक्त कोशिका की परिपक्वता के लिए निम्नलिखित में से कौन सा बाह्य कारक आवश्यक है ?
- (1) थायमिन
  - (2) फोलिक एसिड
  - (3) लोह तत्व
  - (4) राइबोफ्लेविन
71. ट्रिप्सिन अवरोधक पाया जाता है :
- (1) सोयाबीन में
  - (2) आलू में
  - (3) पत्तागोभी में
  - (4) प्याज में
72. खाद्य तेल के साथ आर्जिमोन तेल की मिलावट के उपयोग के परिणामस्वरूप नैदानिक अवस्था है :
- (1) लेथाइरिज्म
  - (2) बोटुलिज्म
  - (3) एंडेमिक असाईटिस
  - (4) एपिडेमिक ड्रॉप्सी
73. ऐफ्लाटॉक्सिन किस मोल्ड द्वारा उत्पादित विषाक्त पदार्थ हैं ?
- (1) क्लैडोस्पोरियम
  - (2) म्यूकर
  - (3) एस्पेर्जिलस फ्लेवस
  - (4) एक्रिमोनियम
74. जीवन के पहले आठ वर्षों के दौरान फ्लोराइड की अधिकता के कारण होने वाली स्थिति को निम्नानुसार जाना जाता है :
- (1) काइफोसिस
  - (2) डेन्टल फ्लोरोसिस
  - (3) स्केलेटल फ्लोरोसिस
  - (4) ऑस्टियोपोरोसिस
75. पोषण संबंधी दृष्टिहीनता के खिलाफ राष्ट्रीय प्रोफिलैक्सिस कार्यक्रम किस वर्ष में शुरू किया गया था ?
- (1) 1970
  - (2) 1975
  - (3) 1978
  - (4) 1980

70. Which of the following extrinsic factors is required for maturation of red blood cell ?
- (1) Thiamine
  - (2) Folic acid
  - (3) Iron
  - (4) Riboflavin
71. Trypsin inhibitor is found in
- (1) Soybean
  - (2) Potato
  - (3) Cabbage
  - (4) Onion
72. Clinical state resulting from use of edible oils adulterated with Argemone oil is
- (1) Lathyrism
  - (2) Botulism
  - (3) Endemic ascities
  - (4) Epidemic dropsy
73. Aflatoxins are toxins produced by which mold ?
- (1) Cladosporium
  - (2) Mucor
  - (3) Aspergillus flavus
  - (4) Acremonium
74. Condition caused by overexposure to fluoride during the first eight years of life is known as
- (1) Kyphosis
  - (2) Dental Fluorosis
  - (3) Skeletal Fluorosis
  - (4) Osteoporosis
75. National Prophylaxis Programme Against Nutritional Blindness was initiated in which year ?
- (1) 1970
  - (2) 1975
  - (3) 1978
  - (4) 1980

76. एक गैर-प्रोटीन अमीनो एसिड जो कि लैथायरस सटाईवस के बीज में मौजूद है :
- (1) ओर्निथिन
  - (2) ट्रांस-4-हाइड्रॉक्सी-एल-प्रोलाइन
  - (3) बीटा-एन-ऑक्सालिल अमीनो-एल-अलैनिन
  - (4) हिस्टीडीन
77. 1970 में नेशनल ऑफिस ऑफ वाइटल स्टैटिस्टिक्स और नेशनल हेल्थ सर्वे का विलय कर नया नाम दिया गया :
- (1) राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यिकी केन्द्र
  - (2) राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यिकी परिषद्
  - (3) राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण केन्द्र
  - (4) राष्ट्रीय स्वास्थ्य योजना केन्द्र
78. खाद्य सुरक्षा के आयामों की संख्या हैं :
- (1) दो
  - (2) चार
  - (3) छह
  - (4) आठ
79. माल्टोज किन दो शर्करा से बना है ?
- (1) ग्लूकोज और ग्लूकोज
  - (2) ग्लूकोज और फ्रुक्टोज
  - (3) ग्लूकोज और गैलेक्टोज
  - (4) फ्रुक्टोज और गैलेक्टोज
80. अंत्योदय अन्न योजना (AAY) कब शुरू की गई थी ?
- (1) जनवरी, 1999
  - (2) मई, 2000
  - (3) दिसम्बर, 2000
  - (4) अक्टूबर, 2005
81. जन्म, मृत्यु, विवाह और तलाक के आँकड़ों को कहा जाता है :
- (1) मोर्टैलिटी
  - (2) मोर्बिडिटी
  - (3) वाइटल स्टैटिस्टिक्स
  - (4) प्रिवलांस रेट

76. A non-protein amino acid present in the seeds of *Lathyrus sativus* is
- (1) Ornithine
  - (2) Trans-4-hydroxy-L-proline
  - (3) Beta-N-oxalyl amino-L-alanine
  - (4) Histidine
77. In 1970 National Office of Vital Statistics and the National Health Survey merged to form the
- (1) National Centre for Health Statistics
  - (2) National Council for Health Statistics
  - (3) National Centre for Health Surveys
  - (4) National Centre for Health Schemes
78. Number of dimensions of food security are
- (1) Two
  - (2) Four
  - (3) Six
  - (4) Eight
79. Maltose is composed of which two sugars ?
- (1) Glucose and Glucose
  - (2) Glucose and Fructose
  - (3) Glucose and Galactose
  - (4) Fructose and Galactose
80. When was the Antyodaya Anna Yojana (AAY) scheme launched ?
- (1) January, 1999
  - (2) May, 2000
  - (3) December, 2000
  - (4) October, 2005
81. The data of births, deaths, marriage and divorce are called
- (1) Mortality
  - (2) Morbidity
  - (3) Vital statistics
  - (4) Prevalence rate

82. वैश्विक आबादी का कौन सा समूह एनीमिया से सबसे अधिक प्रभावित है ?

- (1) पूर्वस्कूली बच्चे
- (2) गर्भवती महिलाएँ
- (3) गैर-गर्भवती महिलाएँ
- (4) स्तनपान कराने वाली महिलाएँ

83. व्यक्ति जिसकी लम्बाई 1.75 मीटर और वजन 98 किलोग्राम है, उसका बॉडी मास इंडेक्स (BMI) क्या होगा ?

- (1) 29
- (2) 32
- (3) 39
- (4) 43

84. पूर्ण अवधि के भारतीय बच्चे की जन्म के समय औसत लंबाई होती है :

- (1) 14-18 इंच
- (2) 18-22 इंच
- (3) 22-26 इंच
- (4) 25-30 इंच

85. शरीर द्रव्यमान का अनुमान लगाने के लिए निम्नलिखित में से कौन सी एंथ्रोपोमेट्रिक विधि सबसे अधिक बार उपयोग ली जाती है ?

- (1) बॉडी फेट
- (2) बॉडी हाईट
- (3) बॉडी वेट
- (4) फेट फ्री मास

86. माताएँ अक्सर बच्चों को माँ के दूध से ठोस खाद्य पदार्थ कब देना आरंभ करती हैं ?

- (1) 2 महीने बाद
- (2) 6 महीने बाद
- (3) 12 महीने बाद
- (4) 18 महीने बाद

87. निम्नलिखित में से किसमें रक्त में एक अमीनो एसिड का स्तर ऊँचा होना विशेषता है ?

- (1) हाइपर मेटाबोलिक डिसऑर्डर
- (2) डाउन सिंड्रोम
- (3) मधुमेह
- (4) फिनाइल किटोन यूरिया

82. Which group of the global population is most affected by anaemia ?

- (1) Preschool children
- (2) Pregnant women
- (3) Non-pregnant women
- (4) Lactating women

83. What will be the Body Mass Index (BMI) of a person whose height is 1.75 m and weight is 98 kg ?

- (1) 29
- (2) 32
- (3) 39
- (4) 43

84. The average length at birth for a full-term Indian baby is

- (1) 14-18 inch
- (2) 18-22 inch
- (3) 22-26 inch
- (4) 25-30 inch

85. Which of the following is the most frequently used anthropometric measure to estimate body mass ?

- (1) Body fat
- (2) Body height
- (3) Body weight
- (4) Fat free mass

86. When do mothers often make the transition from breast milk to solid foods to babies ?

- (1) After 2 months
- (2) After 6 months
- (3) After 12 months
- (4) After 18 months

87. Which of the following is characterized by elevated levels of an amino acid in blood ?

- (1) Hyper metabolic disorder
- (2) Down syndrome
- (3) Diabetes
- (4) Phenylketonuria

88. निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व मांस में मौजूद नहीं है ?

- (1) वसा
- (2) कार्बोहाइड्रेट
- (3) प्रोटीन
- (4) लोहा

89. लंबे और दुबले लोग जिनके शरीर में वसा और मांसपेशी कम होती है, वे कहलाते हैं :

- (1) एक्टोमॉर्फ्स
- (2) एंडोमॉर्फ्स
- (3) एक्टो-एंडोमॉर्फ्स
- (4) मेसोमॉर्फ्स

90. मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के लाभार्थी कौन हैं ?

- (1) प्राथमिक स्कूल के बच्चे
- (2) 0-3 वर्ष के बच्चे
- (3) 13-18 वर्ष के किशोर
- (4) गरीबी रेखा से ऊपर के गरीब परिवार

91. निम्नलिखित में से कौन सी एक मोनोसैकैराइड शर्करा नहीं है ?

- (1) ग्लूकोस
- (2) सुक्रोज
- (3) फ्रुक्टोज
- (4) गैलेक्टोज

92. निम्नलिखित कारकों में से कौन सा एक ऑक्सीडेटिव रेंसिडिटी को प्रभावित नहीं करता है ?

- (1) एंजाइम्स
- (2) ऑक्सीजन
- (3) तापमान
- (4) पराबैंगनी प्रकाश

93. मांस के टेंडराइजेशन के लिए अन्ननास में पाया जाने वाला प्रोटीन-पाचक एंजाइम है :

- (1) ब्रोमेलिन
- (2) पेपेन
- (3) एक्टिनिडिन
- (4) फिसिन

88. Which one of the following nutrients is not present in meat ?

- (1) Fat
- (2) Carbohydrate
- (3) Protein
- (4) Iron

89. Long and lean people with little body fat and muscle are known as

- (1) Ectomorphs
- (2) Endomorphs
- (3) Ecto-endomorphs
- (4) Mesomorphs

90. Who are the beneficiary of Mid Day Meal programme ?

- (1) Primary school children
- (2) Children 0-3 years
- (3) Adolescent age (13-18 years)
- (4) Poor families above poverty line

91. Which one of the following is not a monosaccharide sugar ?

- (1) Glucose
- (2) Sucrose
- (3) Fructose
- (4) Galactose

92. Which one of the following factors does not affect oxidative rancidity ?

- (1) Enzymes
- (2) Oxygen
- (3) Temperature
- (4) Ultra-violet light

93. A protein-digesting enzyme found in pineapple and used in the tenderization of meat is

- (1) Bromelain
- (2) Papain
- (3) Actinidin
- (4) Ficin

94. निम्नलिखित में से कौन सा अध्ययन बीमारियों की व्यापकता निर्धारित करता है ?
- (1) लांगिट्यूडिनल स्टडी
  - (2) केस कंट्रोल स्टडी
  - (3) कोहोर्ट स्टडी
  - (4) क्रॉस सेक्शनल स्टडी
95. अनुपातहीन पोषक तत्वों के सेवन के परिणाम-स्वरूप कौन सा कुपोषण हो जाता है ?
- (1) अति पोषण
  - (2) कम पोषण
  - (3) पोषक तत्वों का असंतुलन
  - (4) पोषक तत्वों की विशिष्ट कमी
96. समय की अवधि में एक क्षेत्र में बीमारी की लगातार उपस्थिति कहलाती है :
- (1) एंडेमिक
  - (2) एपिडेमिक
  - (3) स्पोराडिक
  - (4) पेंडेमिक
97. महिलाओं में पेट के मोटापे को किस कमर-हिप अनुपात से अधिक के रूप में परिभाषित किया गया है ?
- (1) 0.7
  - (2) 0.85
  - (3) 0.95
  - (4) 1.0
98. एक कम वजन के बच्चे को परिभाषित किया गया है जिसका वजन जन्म के समय है :
- (1) < 1500 ग्राम
  - (2) < 2000 ग्राम
  - (3) < 2500 ग्राम
  - (4) < 3000 ग्राम
99. महिला की लम्बाई 1.60 मीटर और वजन 72 किलोग्राम होने पर उसकी पोषण स्थिति क्या होगी ?
- (1) कम वजन
  - (2) सामान्य वजन
  - (3) अधिक वजन
  - (4) मोटापा

94. Which of the following study determines the prevalence of diseases ?
- (1) Longitudinal study
  - (2) Case control study
  - (3) Cohort study
  - (4) Cross sectional study
95. Disproportionate nutrient intake result in which type of malnutrition ?
- (1) Over nutrition
  - (2) Under nutrition
  - (3) Imbalance of nutrients
  - (4) Specific deficiency of nutrients
96. Constant presence of disease in an area during a period of time is known as
- (1) Endemic
  - (2) Epidemic
  - (3) Sporadic
  - (4) Pandemic
97. Abdominal obesity in females is defined as a waist-hip ratio greater than
- (1) 0.7
  - (2) 0.85
  - (3) 0.95
  - (4) 1.0
98. A low birth weight baby is defined as whose weights at the time of birth is
- (1) <1500 g
  - (2) <2000 g
  - (3) <2500 g
  - (4) <3000 g
99. What will be the nutritional status of women if she is 1.60 m tall and weighs 72 kg ?
- (1) Under weight
  - (2) Normal weight
  - (3) Over weight
  - (4) Obese

100. वयस्क के लिए वसा से प्राप्त ऊर्जा का प्रतिशत कुल ऊर्जा के किस रेंज के भीतर होना चाहिए ?

- (1) <10%
- (2) 10 - 20%
- (3) 20 - 35%
- (4) 35 - 50%

101. ज्यादा शराब पीने वाले व्यक्तियों में सर्वाधिक किस पोषक तत्व की कमी होती है ?

- (1) विटामिन बी 12
- (2) थायमिन
- (3) प्रोटीन
- (4) कैल्शियम

102. निम्नलिखित में से कौन सी मरासमस की विशेषता नहीं है ?

- (1) इडिमा
- (2) मांसपेशियों को क्षय होना
- (3) झुर्रीदार त्वचा
- (4) रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी

103. पोषक-तत्व के लिए अनुशंसित आहार भत्ता (RDA) है :

- (1) अनुमानित औसत आवश्यकता + 1 SD
- (2) अनुमानित औसत आवश्यकता + 2 SD
- (3) पर्याप्त सेवन + 1 SD
- (4) सहनीय ऊपरी सेवन स्तर + 2 SD

104. राष्ट्रीय विटामिन ए प्रोफिलैक्सिस कार्यक्रम के घटक हैं :

- A. पूरक पोषण प्रदान करना
- B. विटामिन ए की मेगा खुराक का वितरण
- C. कोलोस्ट्रम पिलाना
- D. फलों और सब्जियों के उपभोग को प्रोत्साहित करना
- E. उपरोक्त सभी

कोड :

- (1) A, B, C
- (2) E
- (3) B, D
- (4) B, C, D

100. Energy from fat as a percentage of total energy for adults should be within the range

- (1) <10%
- (2) 10 - 20%
- (3) 20 - 35%
- (4) 35 - 50%

101. The most common nutrient deficiency in heavy drinkers is

- (1) Vitamin B<sub>12</sub> deficiency
- (2) Thiamine deficiency
- (3) Protein deficiency
- (4) Calcium deficiency

102. Which one of the following is not a feature of marasmus ?

- (1) Oedema
- (2) Muscle wasting
- (3) Shrivelled skin
- (4) Decrease in immunity

103. The Recommended Dietary Allowances (RNA) for a nutrient is

- (1) Estimated average requirement + 1 SD
- (2) Estimated average requirement + 2 SD
- (3) Adequate intake + 1 SD
- (4) Tolerable upper intake level + 2 SD

104. Components of the National Vitamin-A Prophylaxis programme are

- A. Providing supplementary nutrition
- B. Distributing mega doses of vitamin-A
- C. Feeding colostrum
- D. Encouraging consumption of fruits and vegetables
- E. All of the above

Codes :

- (1) A, B, C
- (2) E
- (3) B, D
- (4) B, C, D

105. महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययन में उपयोग किए जाने वाले आहार मूल्यांकन की प्राथमिक विधि क्या है ?

- (1) इन्वेंटरी मेथड
- (2) 24 ऑवर रिकॉल मेथड
- (3) डाइट हिस्ट्री
- (4) फूड फ्रिक्वेन्सी प्रश्नावली

106. फूड प्रोडक्ट ऑर्डर कब से लागू है ?

- (1) 1935
- (2) 1955
- (3) 1975
- (4) 1995

107. बच्चों में ऊर्जा प्रोटीन कुपोषण के शुरुआती चरणों का आंकलन करने के लिए किस पैरामीटर का उपयोग किया जाता है ?

- (1) जैव-रासायनिक परीक्षण
- (2) एंथ्रोपोमेट्री
- (3) पैथोलॉजिकल टेस्ट
- (4) बायोफिजिकल टेस्ट

108. केराटोमलेसिया एक संकेतक है :

- (1) विटामिन ए की कमी
- (2) विटामिन सी की कमी
- (3) नियासिन की कमी
- (4) राइबोफ्लेविन की कमी

109. बच्चों में सूखी और पपड़ीदार त्वचा रोग किस पोषक-तत्व की कमी के कारण होता है ?

- (1) विटामिन डी
- (2) आवश्यक वसा अम्ल
- (3) आवश्यक अमीनो अम्ल
- (4) मैग्नीशियम

110. निम्नलिखित में से कौन से पोषक-तत्व होमोसिस्टीन के चयापचय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं ?

- A. विटामिन बी-6
- B. थियामिन
- C. विटामिन बी-12
- D. फोलिक एसिड
- E. कैल्शियम

कोड :

- (1) B, C और E
- (2) C, D और E
- (3) A, C और D
- (4) A, B और E

105. What is the primary method of dietary assessment used in epidemiological studies ?

- (1) Inventory method
- (2) 24-hour recall method
- (3) Diet history
- (4) Food frequency questionnaire

106. The Fruit Product Order has been in force since

- (1) 1935
- (2) 1955
- (3) 1975
- (4) 1995

107. Which parameter is used to assess early stages of energy protein malnutrition in children ?

- (1) Biochemical tests
- (2) Anthropometry
- (3) Pathological tests
- (4) Biophysical tests

108. Keratomalacia is an indicator of

- (1) Vitamin A deficiency
- (2) Vitamin C deficiency
- (3) Niacin deficiency
- (4) Riboflavin deficiency

109. Dry and scaly skin disease in children is caused by the deficiency of which nutrient ?

- (1) Vitamin D
- (2) Essential fatty acids
- (3) Essential amino acids
- (4) Magnesium

110. Which of the following nutrients play an important role in the metabolism of homocysteine ?

- A. Vitamin B<sub>6</sub>
- B. Thiamine
- C. Vitamin B<sub>12</sub>
- D. Folic acid
- E. Calcium

Codes :

- (1) B, C and E
- (2) C, D and E
- (3) A, C and D
- (4) A, B and E

111. निम्नलिखित में से कौन सी पोषक तत्वों की कमी से होने वाली बीमारियाँ नहीं हैं ?

- A. जेरोफ्थाल्मिया
- B. डिसलिपिडेमिया
- C. ओस्टियोमलेसिया
- D. केराटोमलेसिया
- E. एनोरेक्सिया नर्वोसा

कोड :

- (1) A और C
- (2) A और B
- (3) B और E
- (4) D और E

112. प्रति ग्राम प्रोटीन खाने पर वजन में वृद्धि को किस नाम से जाना जाता है ?

- (1) प्रोटीन एफिशिएंसी-अनुपात
- (2) नेट प्रोटीन रिटेन्शन
- (3) प्रोटीन डाईजेस्टीबिलिटी-करेक्टेड एमिनो एसिड स्कोर
- (4) बायोलॉजिकल वैल्यू

113. किस विटामिन की कमी से इनेमल दोष और दंत क्षय का खतरा बढ़ जाता है ?

- (1) विटामिन ए
- (2) फोलिक एसिड
- (3) विटामिन सी
- (4) विटामिन डी

114. पोषण संबंधी कमी के विकार की प्रगति को व्यवस्थित करें :

- A. ऊतक परिवर्तन
- B. शारीरिक रचनात्मक परिवर्तन
- C. आहार की अपर्याप्तता
- D. उप-नैदानिक परिवर्तन
- E. जैव-रासायनिक परिवर्तन

कोड :

- (1) C, A, E, D और B
- (2) C, D, A, E और B
- (3) D, B, A, C और E
- (4) E, B, C, D और A

111. Which of the following are not nutrient deficiency diseases ?

- A. Xerophthalmia
- B. Dyslipidemia
- C. Osteomalacia
- D. Keratomalacia
- E. Anorexia Nervosa

Codes :

- (1) A and C
- (2) A and B
- (3) B and E
- (4) D and E

112. Gain in weight per gram of protein eaten is known as

- (1) Protein efficiency ratio
- (2) Net protein retention
- (3) Protein digestibility-corrected amino acid score
- (4) Biological value

113. A deficiency of which vitamin has been associated with enamel defects and increased risk of dental caries ?

- (1) Vitamin A
- (2) Folic acid
- (3) Vitamin C
- (4) Vitamin D

114. Arrange the progression of nutrition deficiency disorder :

- A. Tissue changes
- B. Anatomical changes
- C. Dietary inadequacy
- D. Sub-clinical changes
- E. Biochemical changes

Codes :

- (1) C, A, E, D and B
- (2) C, D, A, E and B
- (3) D, B, A, C and E
- (4) E, B, C, D and A



115. शरीर की संरचना को मापने के लिए जब बायोइलेक्ट्रिकल प्रतिबाधा का उपयोग किया जाता है, तो वसा की तुलना में मांसपेशियों में विद्युत प्रवाह तेजी से क्यों होता है ?

- (1) मांसपेशियों में वसा की तुलना में कम पानी होता है ।
- (2) मांसपेशियों में वसा की तुलना में अधिक पानी होता है ।
- (3) मांसपेशियों का वजन वसा से अधिक होता है ।
- (4) मांसपेशियों का वजन वसा से कम होता है ।

116. जेनेटिक डिसऑर्डर का नाम जिसमें शरीर में अतिरिक्त कॉपर जमा हो जाता है :

- (1) सिकल सेल रोग
- (2) हीमोफिलिया
- (3) मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी
- (4) विल्सन डिजीज

117. निम्नलिखित में से कौन एक सहस्राब्दी विकास लक्ष्य नहीं है ?

- (1) मातृ स्वास्थ्य में सुधार
- (2) एचआईवी/एड्स, मलेरिया और अन्य बीमारियों से निपटना
- (3) पर्यावरणीय स्थिरता सुनिश्चित करना
- (4) विकास के लिए एक स्थानीय भागीदारी विकसित करना

118. गर्भावस्था में बढ़ा हुआ प्रोटीन आवश्यक है :

- (1) गर्भावधि मुधमेह को रोकने के लिए
- (2) ऊर्जा की जरूरतों के लिए कार्बोहाइड्रेट को स्पेयर करना
- (3) बढ़ते मातृ ऊतकों के लिए
- (4) गर्भावस्था से प्रेरित उच्च रक्तचाप को रोकने के लिए

115. When using bioelectrical impedance for measuring body composition, why does an electrical current travel faster through muscle than it does through fat ?

- (1) Muscle contains less water than fat.
- (2) Muscle contains more water than fat.
- (3) Muscle weighs more than fat.
- (4) Muscle weighs less than fat.

116. Name of the Genetic disorder in which excess copper accumulates in the body.

- (1) Sickle cell disease
- (2) Hemophilia
- (3) Muscular dystrophy
- (4) Wilson's disease

117. Which one amongst the following is not a Millennium Development Goal ?

- (1) Improve Maternal Health
- (2) Combat HIV/AIDS, Malaria and other diseases
- (3) Ensure Environmental Sustainability
- (4) Develop a Local Partnership for Development

118. Increased protein is necessary in pregnancy for

- (1) Preventing gestational diabetes
- (2) Sparing carbohydrates for energy needs
- (3) Growing maternal tissues
- (4) Preventing pregnancy-induced hypertension

119. गर्भधारण पूर्व की अवधि में पर्याप्त फोलेट का सेवन निम्नलिखित में से किसको रोकने में मदद करता है ?

- (1) क्रेटीनिज्म
- (2) मेंटल रिटार्डेशन
- (3) न्यूरोल ट्यूब डिफेक्ट
- (4) गर्भावधि मधुमेह

120. दालों में किस आवश्यक अमीनो एसिड की कमी होती है ?

- (1) मेथियोनिन
- (2) फेनिलएलनिन
- (3) वैलिन
- (4) लाइसिन

121. हृदय रोगों की शिकायत के जोखिम को कम करने के लिए, सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप होना चाहिए :

- (1) < 90 mmHg और < 135 mmHg
- (2) < 135 mmHg और < 90 mmHg
- (3) < 80 mmHg और < 120 mmHg
- (4) < 120 mmHg और < 80 mmHg

122. प्रोटीन के लिए प्रति ग्राम उपलब्ध ऊर्जा के लिए एट्वाटर कारक है :

- (1) 1.25 किलो कैलोरी/ग्राम
- (2) 5.4 किलो कैलोरी/ग्राम
- (3) 4.1 किलो कैलोरी/ग्राम
- (4) 4.0 किलो कैलोरी/ग्राम

123. रीनल ट्रांसप्लांट करवाने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित में से किस पोषण तत्व का सेवन नियंत्रित करना चाहिए ?

- (1) कार्बोहाइड्रेट
- (2) प्रोटीन
- (3) वसा
- (4) विटामिन

119. Adequate folate intake in the periconceptional period helps to prevent which of the following ?

- (1) Cretinism
- (2) Mental retardation
- (3) Neural tube defects
- (4) Gestational diabetes

120. Pulses are deficient in which essential amino acid ?

- (1) Methionine
- (2) Phenylalanine
- (3) Valine
- (4) Lysine

121. To reduce the risk of complication of heart disease, the systolic and diastolic blood pressure should be

- (1) <90 mmHg and <135 mmHg
- (2) <135 mmHg and <90 mmHg
- (3) <80 mmHg and <120 mmHg
- (4) <120 mmHg and <80 mmHg

122. The Atwater factors for available energy per gm for protein is

- (1) 1.25 kcal/g
- (2) 5.4 kcal/g
- (3) 4.1 kcal/g
- (4) 4.0 kcal/g

123. The person who has had a renal transplant should control intake of which of the following nutrients ?

- (1) Carbohydrates
- (2) Proteins
- (3) Fats
- (4) Vitamins

124. लंबे समय तक पेरेंटल पोषण की अनुशंसा नहीं की जाती है, क्योंकि :

- (1) यह रक्त की विषाक्तता को बढ़ाता है।
- (2) यह किडनी पर दबाव डालता है।
- (3) यह दिल पर दबाव डालता है।
- (4) यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को डिजेनरेट करने का कारण बनता है।

125. मांसपेशियों की थकान के मामलों में, निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन लिया जाना चाहिए ?

- (1) विटामिन A
- (2) विटामिन D
- (3) विटामिन E
- (4) विटामिन K

126. निम्नलिखित अमीनो एसिड समूहों में से कौन से समूह में सभी अमीनो एसिड आवश्यक हैं ?

- (1) ल्यूसीन, मेथियोनीन और थ्रेओनीन
- (2) प्रोलीन, टायरोसिन और सेरीन
- (3) वेलिन, ग्लाइसिन और आर्जिनिन
- (4) ल्यूसीन, सिस्टीन और ग्लाइसिन

127. जन्म के बाद सभी शिशुओं का वजन कम हो जाता है, आपको चिंतित होना चाहिए कि कब :

- (1) वजन 5% घटने पर
- (2) वजन के 10% से कम घटने पर
- (3) जन्म का वजन 7 दिन में वापस नहीं बढ़ने पर
- (4) वजन में 10% से ज्यादा की कमी या जन्म के वजन का वापस 14 दिनों में हासिल नहीं होना

128. कौन सा एन्डोजिनस सबस्ट्रेट स्रोत, मध्यम से उच्च तीव्रता व्यायाम के दौरान सबसे अधिक ऊर्जा प्रदान करता है ?

- (1) यकृत की ग्लाइकोजन
- (2) मांसपेशियों की ग्लाइकोजन
- (3) इंटरमस्क्युलर लिपिड
- (4) वसीय ऊतक लिपिड

124. Long periods of parenteral nutrition is not recommended because

- (1) It increases the toxicity of blood.
- (2) It puts pressure on the kidney.
- (3) It puts pressure on the heart.
- (4) It causes the Gastro-Intestinal tract to degenerate.

125. In cases of muscle fatigue, which of the following vitamins should be taken ?

- (1) Vitamin A
- (2) Vitamin D
- (3) Vitamin E
- (4) Vitamin K

126. Which of the following groups of amino acids are all essential amino acids ?

- (1) Leucine, methionine and threonine
- (2) Proline, tyrosine and serine
- (3) Valine, glycine and arginine
- (4) Leucine, cysteine and glycine

127. All babies lose weight after birth, you should be concerned when

- (1) Weight loss is 5%.
- (2) Weight loss is < than 10%.
- (3) Birth weight is not regained by day 7.
- (4) Weight loss is > than 10% or birth weight is not regained by day 14.

128. What endogenous substrate source provides the most energy during moderate to high intensity exercise ?

- (1) Liver glycogen
- (2) Muscle glycogen
- (3) Intramuscular lipid
- (4) Adipose tissue lipid



129. शरीर में लौहे के अवशोषण को बढ़ाने के सबसे प्रसिद्ध ज्ञात कारक हैं

- A. एस्कॉर्बिक एसिड
- B. फोलिक एसिड
- C. लैक्टोफेरिन
- D. पॉलीफेनोल्स

कोड :

- (1) A, C                      (2) B, C
- (3) B, D                      (4) A, D

130. शरीर में भोजन के जलने के बाद शरीर को मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा को निम्नलिखित कहा जाता है :

- (1) शारीरिक मूल्य
- (2) ज्वलन की ऊष्मा
- (3) बोम कैलोरीमीटर मान
- (4) सकल कैलोरिक मान

131. हरे पौधों में पाया जाने वाला विटामिन K का प्रमुख रूप कहलाता है :

- (1) फाइलोक्विनोन
- (2) मेनाक्विनोन
- (3) पोलिफेनोल्स
- (4) यूबिक्विनोन

132. गैस्ट्रिक अपसेट से बचने के लिए, आयरन सप्लीमेंट लेना चाहिए :

- (1) दो भोजन के बीच में
- (2) पानी की ज्यादा मात्रा के साथ
- (3) खाने के साथ
- (4) बहुत छोटी खुराक में

133. जब दवा-पोषक-तत्व के पारस्परिक प्रभाव को ध्यान में रखते हैं तो मूत्रवर्धक दवा देते समय निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व को ध्यान में रखना आवश्यक नहीं है ?

- (1) विटामिन D              (2) विटामिन C
- (3) पोटैशियम                (4) विटामिन B<sub>6</sub>

129. The best known enhancers of iron absorption in the body are

- A. Ascorbic acid
- B. Folic acid
- C. Lactoferrin
- D. Polyphenols

Codes :

- (1) A, C                      (2) B, C
- (3) B, D                      (4) A, D

130. The amount of energy available to the body after burning of a food in the body is termed as

- (1) Physiological fuel value of food
- (2) Heat of combustion
- (3) Bomb calorimeter value
- (4) Gross calorific value

131. The major form of Vitamin K found in green plants is called

- (1) Phylloquinone
- (2) Menaquinone
- (3) Polyphenols
- (4) Ubiquinone

132. To avoid gastric upsets, iron supplement should be taken

- (1) Between two meals
- (2) With large amount of water
- (3) With meals
- (4) In very small doses

133. In considering drug-nutrient interaction, which of the following nutrients is not considered when using diuretics ?

- (1) Vitamin D
- (2) Vitamin C
- (3) Potassium
- (4) Vitamin B<sub>6</sub>

134. रक्त स्कंदन से संबद्ध वसा में घुलनशील विटामिन है :

- (1) विटामिन K
- (2) विटामिन A
- (3) विटामिन D
- (4) विटामिन E

135. भारत के पोषण विज्ञान के पिता के रूप में किसे जाना जाता है ?

- (1) एम.एस. स्वामीनाथन
- (2) वर्गीज कुरियन
- (3) ए. लक्ष्मैया
- (4) कोलथुर गोपालन

136. फल और सब्जियाँ प्रबल स्रोत हैं :

- (1) संतृप्त वसा के
- (2) एंटीऑक्सिडेंट के
- (3) फ्री रेडीकल्स के
- (4) प्रोटीन के

137. गैर-सुपाच्य खाद्य सामग्री जो कोलन में कुछ बैक्टीरिया की वृद्धि और गतिविधि को उत्तेजित करती हैं, उन्हें कहा जाता है :

- (1) अघुलनशील फाइबर
- (2) प्रोबायोटिक्स
- (3) प्रीबायोटिक्स
- (4) सेल्यूलोज

138. दूध में पोषक-तत्वों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है ?

- (1) दूध कैल्शियम का अच्छा स्रोत है ।
- (2) दूध प्रोटीन का अच्छा स्रोत है ।
- (3) दूध लोह तत्व का अच्छा स्रोत है ।
- (4) दूध विटामिन D का अच्छा स्रोत है ।

134. Fat-soluble vitamin involved in blood coagulation is

- (1) Vitamin K
- (2) Vitamin A
- (3) Vitamin D
- (4) Vitamin E

135. Who is known as the father of nutritional sciences of India ?

- (1) M.S. Swaminathan
- (2) Varghese Kurien
- (3) A. Laxmaiah
- (4) Coluthur Gopalan

136. Fruits and vegetables are potent sources of

- (1) Saturated fat
- (2) Antioxidants
- (3) Free radicals
- (4) Proteins

137. Non-digestible food ingredients that stimulate the growth and activity of certain bacteria in the colon are called

- (1) Insoluble fibre
- (2) Probiotics
- (3) Prebiotics
- (4) Cellulose

138. Which of the following statements is false about nutrients in milk ?

- (1) Milk is a good source of calcium.
- (2) Milk is a good source of protein.
- (3) Milk is a good source of iron.
- (4) Milk is a good source of vitamin D.

139. ICMR-NIN 2020 के विशेषज्ञ समूह की रिपोर्ट के अनुसार स्वस्थ भारतीय वयस्कों के लिए सुरक्षित प्रोटीन की आवश्यकता है :

- (1) 0.78 ग्राम/किग्रा/दिन
- (2) 0.83 ग्राम/किग्रा/दिन
- (3) 1.00 ग्राम/किग्रा/दिन
- (4) 1.03 ग्राम/किग्रा/दिन

140. शरीर में संश्लेषित, वसा में घुलनशील एंटीऑक्सीडेंट है :

- (1) लेसिथिन
- (2)  $\alpha$ -टोकोफेरॉल
- (3) ग्लूटाथियोन
- (4) कोएंजाइम Q10

141. शहद में निम्न में से कौन सी शक्कर होती है ?

- (1) माल्टोज
- (2) फ्रुक्टोज
- (3) लैक्टोज
- (4) लेवुलोज

142. सूर्य के प्रकाश की क्रिया से विटामिन D<sub>3</sub> को फोटोकैमिकली किस अग्रगामी द्वारा संश्लेषित किया जाता है ?

- (1) अल्फाकेल्सीडोल
- (2) 6-डीहाइड्रोकोलेस्ट्रॉल
- (3) 7-डीहाइड्रोकोलेस्ट्रॉल
- (4) एर्गोकैल्सिफेरॉल

143. असंतृप्त वसा अम्ल के नाम की पहचान करें :

- (1) लोरिक
- (2) माईरिस्टिक
- (3) ओलिक
- (4) ब्यूटाइरिक

144. भारतीय खाद्य संरचना सारणी (NIN-2017) के अनुसार खाद्य पदार्थों को निम्नलिखित खाद्य समूहों में वर्गीकृत किया गया है :

- (1) बीस
- (2) सत्रह
- (3) पाँच
- (4) चार

139. Safe protein requirements for healthy Indian adults as per report of the expert group of the ICMR-NIN 2020 is

- (1) 0.78 g/kg/day
- (2) 0.83 g/kg/day
- (3) 1.00 g/kg/day
- (4) 1.03 g/kg/day

140. The fat-soluble antioxidant synthesized in the body is

- (1) Lecithin
- (2)  $\alpha$ -tocopherol
- (3) Glutathione
- (4) Co-enzyme Q10

141. Honey contains which of the following sugars ?

- (1) Maltose
- (2) Fructose
- (3) Lactose
- (4) Levulose

142. Vitamin D<sub>3</sub> is synthesised photochemically by the action of sunlight from which precursor ?

- (1) Alfalcidol
- (2) 6-dehydrocholesterol
- (3) 7-dehydrocholesterol
- (4) Ergocalciferol

143. Identify the name of the unsaturated fatty acid.

- (1) Lauric
- (2) Myristic
- (3) Oleic
- (4) Butyric

144. As per the Indian Food Composition Tables (NIN-2017), foods have been categorized into the following number of food groups :

- (1) Twenty
- (2) Seventeen
- (3) Five
- (4) Four

145. अंडे की नाइट्रोजन को प्रोटीन में रूपांतरण के लिए जॉन्स कारक है :

- (1) 6.38
- (2) 6.25
- (3) 5.83
- (4) 5.71

146. पौधों के वर्णक समूह जो विटामिन A के अग्रगामी कहलाते हैं :

- (1) कैरोटेनॉयड्स
- (2) रेटिनॉल
- (3) रेटिनाल्डिहाइड
- (4)  $\alpha$ -कैरोटीन

147. निम्नलिखित में से कौन सा एक विटामिन हार्मोन का अग्रगामी है ?

- (1) विटामिन A
- (2) विटामिन C
- (3) विटामिन D
- (4) विटामिन K

148. सायनोकोबालमिन का दूसरा नाम क्या है ?

- (1) विटामिन B<sub>6</sub>
- (2) विटामिन B<sub>12</sub>
- (3) विटामिन B<sub>1</sub>
- (4) विटामिन B<sub>2</sub>

149. निम्नलिखित में से कौन सी प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शक्कर में से सबसे अधिक मीठी है ?

- (1) ग्लूकोज
- (2) लैक्टोज
- (3) सुक्रोज
- (4) फ्रुक्टोज

150. दूध में प्रमुख प्रोटीन है :

- (1) एल्बुमिन
- (2) लैक्टाल्बुमिन
- (3) कैसिन
- (4) लैक्टोग्लोब्युलिन

145. Jones factor for conversion of egg nitrogen to protein is

- (1) 6.38
- (2) 6.25
- (3) 5.83
- (4) 5.71

146. The group of plant pigments that are precursors of vitamin A are called

- (1) Carotenoids
- (2) Retinol
- (3) Retinaldehyde
- (4)  $\alpha$ -carotene

147. Which of the following vitamins is a precursor of a hormone ?

- (1) Vitamin A
- (2) Vitamin C
- (3) Vitamin D
- (4) Vitamin K

148. Which is another name for cynocobalmin ?

- (1) Vitamin B<sub>6</sub>
- (2) Vitamin B<sub>12</sub>
- (3) Vitamin B<sub>1</sub>
- (4) Vitamin B<sub>2</sub>

149. Which of the following is the sweetest among naturally occurring sugars ?

- (1) Glucose
- (2) Lactose
- (3) Sucrose
- (4) Fructose

150. Principal protein in milk is

- (1) Albumin
- (2) Lactalbumin
- (3) Casein
- (4) Lactoglobulin

रफ कार्य के लिए स्थान / SPACE FOR ROUGH WORK

1. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 12 cm और ऊँचाई 8 cm हो।  
 (1) 48 cm<sup>2</sup>  
 (2) 96 cm<sup>2</sup>  
 (3) 144 cm<sup>2</sup>  
 (4) 192 cm<sup>2</sup>

2. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 15 cm और ऊँचाई 10 cm हो।  
 (1) 75 cm<sup>2</sup>  
 (2) 150 cm<sup>2</sup>  
 (3) 225 cm<sup>2</sup>  
 (4) 300 cm<sup>2</sup>

3. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 20 cm और ऊँचाई 12 cm हो।  
 (1) 120 cm<sup>2</sup>  
 (2) 240 cm<sup>2</sup>  
 (3) 360 cm<sup>2</sup>  
 (4) 480 cm<sup>2</sup>

4. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 25 cm और ऊँचाई 15 cm हो।  
 (1) 187.5 cm<sup>2</sup>  
 (2) 375 cm<sup>2</sup>  
 (3) 562.5 cm<sup>2</sup>  
 (4) 750 cm<sup>2</sup>

5. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 30 cm और ऊँचाई 18 cm हो।  
 (1) 270 cm<sup>2</sup>  
 (2) 540 cm<sup>2</sup>  
 (3) 810 cm<sup>2</sup>  
 (4) 1080 cm<sup>2</sup>

6. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 35 cm और ऊँचाई 21 cm हो।  
 (1) 367.5 cm<sup>2</sup>  
 (2) 735 cm<sup>2</sup>  
 (3) 1102.5 cm<sup>2</sup>  
 (4) 1470 cm<sup>2</sup>

7. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 40 cm और ऊँचाई 24 cm हो।  
 (1) 480 cm<sup>2</sup>  
 (2) 960 cm<sup>2</sup>  
 (3) 1440 cm<sup>2</sup>  
 (4) 1920 cm<sup>2</sup>

8. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 45 cm और ऊँचाई 27 cm हो।  
 (1) 607.5 cm<sup>2</sup>  
 (2) 1215 cm<sup>2</sup>  
 (3) 1822.5 cm<sup>2</sup>  
 (4) 2430 cm<sup>2</sup>

9. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 50 cm और ऊँचाई 30 cm हो।  
 (1) 750 cm<sup>2</sup>  
 (2) 1500 cm<sup>2</sup>  
 (3) 2250 cm<sup>2</sup>  
 (4) 3000 cm<sup>2</sup>

10. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 55 cm और ऊँचाई 33 cm हो।  
 (1) 907.5 cm<sup>2</sup>  
 (2) 1815 cm<sup>2</sup>  
 (3) 2722.5 cm<sup>2</sup>  
 (4) 3630 cm<sup>2</sup>

11. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 60 cm और ऊँचाई 36 cm हो।  
 (1) 1080 cm<sup>2</sup>  
 (2) 2160 cm<sup>2</sup>  
 (3) 3240 cm<sup>2</sup>  
 (4) 4320 cm<sup>2</sup>

12. एक समकोण त्रिभुज का क्षेत्रफल ज्ञात करें।  
 यदि आधार 65 cm और ऊँचाई 39 cm हो।  
 (1) 1267.5 cm<sup>2</sup>  
 (2) 2535 cm<sup>2</sup>  
 (3) 3802.5 cm<sup>2</sup>  
 (4) 5070 cm<sup>2</sup>

