

(१५) अन्न आणि पोषण - मॅक्रो व सूक्ष्म पोषण द्रव्ये, जीवनसत्त्वे

१) उष्मांक व पोषण घटक

- १) एक २८ वर्षांची महिला एक बैठी कामगार आहे. ती ३ महिन्यांच्या मुलासह स्तनपान करणारी आई आहे. प्रतिदिन किलोकॅलरीजच्या शेतात तिला अंदाजे ऊर्जेची गरज खालीलपैकी कोणती आहे?
- १) १५०० kcal/दिवस २) २२५० kcal//दिवस ३) २५०० kcal//दिवस ४) २८३० kcal//दिवस
- 1) A 28 year old woman is a sedentary worker. She is a lactating mother with 3 month old child. Which of the following is her approximate energy requirement in farms of kilocalories per day ?
- 1) 1500 kcal/day 2) 2250 kcal/day 3) 2500 kcal/day 4) 2830 kcal/day
- २) आधुनिक तांदूळ गिरण्यांद्वारे केल्या जाणाऱ्या प्रमुख प्रक्रिया.....
- अ) स्वच्छता ब) भुसभुशीत क) वेगळे करणे ड) धुणे
- पर्यायी उत्तरे :**
- १) अ आणि ब फक्त २) अ, क आणि ड ३) अ, ब आणि ड ४) अ, ब आणि क
- 2) The major operations performed by modern rice mills are
- a) Cleaning b) Husking c) Separation d) Washing
- Answer options :**
- 1) a and b only 2) a, b, c and d 3) a, b and d 4) a, b and c
- ३) दुधात चरबीचे प्रमाण योग्य क्रमाने निवडा.
१. मेंढीचे दूध < म्हशीचे दूध < शेळीचे दूध < माणसाचे दूध
२. मेंढीचे दूध > म्हशीचे दूध > गायीचे दूध = माणसाचे दूध
३. मेंढीचे दूध > म्हशीचे दूध > शेळीचे दूध > माणसाचे दूध
४. मेंढीचे दूध > म्हशीचे दूध > गार्डेचे दूध < माणसाचे दूध
- 3) Choose the correct order of fat content in the milk.
1. Sheep's milk < Buffalo's milk < Goat's milk < Human's milk
2. Sheep's milk > Buffalo's milk > Cow's milk = Human's milk
3. Sheep's milk > Buffalo's milk > Goat's milk > Human's milk
4. Sheep's milk > Buffalo's milk > Cow's milk < Human's milk

२) खनिजे, मॅक्रो व सूक्ष्म पोषण द्रव्ये

- १) महाराष्ट्र कारखाना नियम, १९६३ नुसार, प्रत्येक कारखान्यातील कामगारांसाठी पिण्याच्या पाण्याचे प्रमाण कारखान्यात कार्यरत असलेल्या प्रत्येक कामगारासाठी किमान _____ एक दिवस असले पाहिजे आणि असे पिण्याचे पाणी काम करताना नेहमी सहज उपलब्ध असावे. तास
- १) १ लिटर २) २ लिटर ३) ५ लिटर ४) ३ लिटर
- 1) As per Maharashtra Factories Rules, 1963, the quantity of drinking water to be provided for the workers in every factory shall be at least _____ a day per worker employed in the factory and such drinking water shall be readily available at all times during working hours.
- 1) 1 litre 2) 2 litres 3) 5 litres 4) 3 litres

- २) तीव्र अतिसाराच्या प्रसंगानंतर ६ महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या बालकांसाठी WHO आणि UNICEF द्वारे किती झिंक सप्लिमेंटची शिफारस केली जाते?
- १) १० दिवसांसाठी दररोज २० मिलीग्राम
२) १० दिवसांसाठी दररोज १० मिलीग्राम
३) ७ दिवस ५ मिग्र प्रतिदिन
४) ७ दिवस ६ मिग्र प्रतिदिन
- 2) How much zinc supplement is recommended by WHO and UNICEF for infants less than 6 months of age after an episode of acute diarrhoea ?
- 1) 20 mg per day for 10 days
2) 10 mg per day for 10 days
3) 5 mg per day for 7 days
4) 6 mg per day for 7 days
- ३) डायपेप्टिडिल पेप्टिडेज IV हे या स्वरूपाचे प्रोटीज आहे.
- १) थ्रोनिन
२) अँस्पार्टिक
३) सिस्टिन
४) सेरीन
- 3) Dipeptidyl peptidase IV is a protease.
- 1) Threonine
2) Aspartic
3) Cysteine
4) Serine
- ४) मृदू दही दुधाचे हे वैशिष्ट्य आहे
- १) कमी केसिन आणि कॅल्शियम सामग्री
२) कमी केसिन आणि उच्च कॅल्शियम सामग्री
३) उच्च केसिन आणि कॅल्शियम सामग्री
४) उच्च केसिन आणि कमी कॅल्शियम सामग्री
- 4) Soft curd milk is characterised by
- 1) Low casein and calcium content
2) Low casein and high calcium content
3) High casein and calcium content
4) High casein and low calcium content
- ५) छाना तयार करण्यासाठी कोणते दूध चांगले आहे?
- १) गायीचे दूध
२) म्हशीचे दूध
३) शेळीचे दूध
४) उंटाचे दूध
- 5) Which milk is best for preparation of Chhana ?
- 1) Cow milk
2) Buffalo milk
3) Goat milk
4) Camel milk
- ६) म्हशीच्या दुधाबद्दल खालीलपैकी कोणती विधाने बरोबर आहेत ?
- a) गाईच्या दुधाच्या चरबीपेक्षा म्हशीच्या दुधाच्या फॅटमध्ये सॅपोनिफिकेशन व्हॅल्यू आणि वितळण्याचा बिंदू जास्त असतो.
b) गाईच्या दुधाची चरबी म्हशीच्या दुधाच्या चरबीपेक्षा ब्युटिरिक आणि ओलिक ऍसिडमध्ये जास्त असते.
c) म्हशीच्या मिसेलर केसिनच्या कणांचा आकार गाईच्या मायकेलपेक्षा मोठा असतो
- पर्यायी उत्तरे :**
- १) a आणि c बरोबर आहेत
२) b आणि c बरोबर आहेत
३) a आणि b बरोबर आहेत
४) सर्व चुकीचे आहेत
- 6) Which of the following statements are correct about buffalo milk ?
- a) Buffalo milk fat has a higher saponification value and melting point than cow milk fat.
b) Cow milk fat is higher than buffalo milk fat in butyric and oleic acids.
c) The particle size of buffalo micellar casein is larger than that of cow micelle
- Answer options :**
- 1) a and c are correct
2) b and c are correct
3) a and b are correct
4) All are incorrect

३) जीवनसत्त्वे

- १) खालीलपैकी कोणते जीवनसत्त्व ऑक्सिडेशन प्रतिबंधित करणारे आहे ?
१) जीवनसत्त्व ए २) जीवनसत्त्व डी ३) जीवनसत्त्व इ ४) जीवनसत्त्व के
- 1) Which of the following vitamin acts as a anti oxidant ?
1) Vitamin A 2) Vitamin D 3) Vitamin E 4) Vitamin K

२) खालील गोष्टी जुळवा आणि योग्य पर्याय निवडा :

- | | |
|-------------|--------------------------|
| A) Vit. B1 | I) हायपरहोमोसिस्टीनेरिया |
| B) Vit. B3 | II) बेरीबेरी |
| C) Vit. B6 | III) SACD |
| D) Vit. B12 | IV) पेलाग्रा |

पर्यायी उत्तरे :

- | | A | B | C | D |
|----|----|-----|-----|-----|
| 1) | II | III | IV | I |
| 2) | II | IV | I | III |
| 3) | IV | I | III | II |
| 4) | IV | II | I | III |

2) Match the following and select the correct option :

- | | |
|-------------|-------------------------|
| A) Vit. B1 | I) Hyperhomocysteinemia |
| B) Vit. B3 | II) Beriberi |
| C) Vit. B6 | III) SACD |
| D) Vit. B12 | IV) Pellagra |

Answer Options :

- | | A | B | C | D |
|----|----|-----|-----|-----|
| 1) | II | III | IV | I |
| 2) | II | IV | I | III |
| 3) | IV | I | III | II |
| 4) | IV | II | I | III |

३) खालील जोड्या जुळवा – जीवनसत्त्वे व त्यांच्या अभावी होणारे रोग :

जीवनसत्त्वे **अभावाचे रोग**

- | | |
|---------------------|-----------------|
| अ) अ जीवनसत्त्व | i. मुडदूस |
| ब) ड जीवनसत्त्व | ii. स्कर्व्ही |
| क) क जीवनसत्त्व | iii. रक्तक्षय |
| ड) बी १२ जीवनसत्त्व | iv. रातआंधळेपणा |

पर्यायी उत्तरे :

- | | अ | ब | क | ड |
|----|-----|-----|-----|-----|
| १) | iii | ii | iv | i |
| २) | iv | i | ii | iii |
| ३) | i | iv | iii | ii |
| ४) | ii | iii | iv | i |

3) Match the following — Vitamins and respective deficiency diseases :

Vitamins	Deficiency disease
a. Vit. A	i. Rickets
b. Vit. D	ii. Scurvy
c. Vit. C	iii. Anaemia
d. Vit. B12	iv. Night blindness

Answer Options :

	a	b	c	d
1)	iii	ii	iv	i
2)	iv	i	ii	iii
3)	i	iv	iii	ii
4)	ii	iii	iv	i

४) कुपोषण, अन्न आणि पोषण कार्यक्रम

१) प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे क्वाशिओरकोर रोग होतो

१) १ ते ५ वर्षे वयोगटातील मुले

२) ४ ते ७ वर्षे वयोगटातील मुले

३) ६ ते ८ वर्षे वयोगटातील मुले

४) २ ते ८ वर्षे वयोगटातील मुले

1) Kwashiorkor disease due to lack of protein occurs in

1) children aged 1 to 5 years

2) children aged 4 to 7 years

3) children aged 6 to 8 years

4) children aged 2 to 8 years

२) अँनिमिया मुक्त भारत अंतर्गत किशोरवयीन मुलांना कोणत्या वारंवारतेने लोह पूरक आहार दिला जातो ?

१) IFA टॅब्लेट (६० mg घटक लोह + ५०० mcg फॉलिक अँसिड) साप्ताहिक

२) IFA टॅब्लेट (१०० mg घटक लोह + ५०० mcg फॉलिक अँसिड) दर महिन्याला

३) दररोज १ IFA टॅब्लेट

४) वरीलपैकी काहीही नाही

2) Under Anaemia Mukh Bharat which iron supplementation is given to adolescents with what frequency ?

1) IFA tablet (60 mg elements iron + 500 mcg Folic Acid) weekly

2) IFA tablet (100 mg elemental iron + 500 mcg Folic Acid) every month

3) Daily 1 IFA tablet

4) None of the above

३) खालीलपैकी कोणत्या कमतरतेमध्ये केसांचे झेब्रा स्ट्रिपिंग वैशिष्ट्यपूर्णपणे आढळते ?

१. जस्त

२. फॅटी अँसिड

३. बायोटिन

४. व्हिटॅमिन ए

3) In which of the following deficiency, zebra stripping of hair is characteristically found?

1. Zinc

2. Fatty acid

3. Biotin

4. Vitamin A

- ४) खालीलपैकी कोणता आजार बालपणातील लड्डुपणा आणि त्याच्या प्रकटीकरणाशी संबंधित रोगासाठी योग्यरीत्या जुळत नाही ?
१. कुशिंग सिंड्रोम - अॅड्रेनल हायपरप्लासिया किंवा पिट्यूटरी ट्यूमर
 २. मायलोडिस्प्लासिया - स्पायना बायफिडा
 ३. हायपोइन्सुलिनिझम - नेसिडिओब्लास्टोसिस
 ४. स्यूडोहायपोपॅराथायरोईडीझम - परिवर्तनीय हायपोकॅल्सेमिया
- 4) Which among the following is NOT correctly matched for Disease Associated with Childhood Obesity and its manifestation?
1. Cushing syndrome - Adrenal hyperplasia or pituitary tumor
 2. Myelodysplasia - Spina bifida
 3. Hypoinsulinism - Nesidioblastosis
 4. Pseudohypoparathyroidism - Variable hypocalcemia
- ५) खालीलपैकी कोणते उपाय सिस्टेमिक हायपरटेन्शनचा धोका कमी करण्यास मदत करू शकतात ?
- a) आहारातील सामान्य मीठाचे सेवन कमी करणे.
 - b) वयानुसार वजन नियंत्रित करणे
 - c) वैयक्तिक जीवनशैलीत बदल
 - d) तोंडी गर्भनिरोधक गोळ्यांचा वापर.
- पर्यायी उत्तरे :**
- १) a आणि b फक्त
 - २) c आणि d फक्त
 - ३) a, b आणि c फक्त
 - ४) वरीलपैकी काहीही नाही
- 5) Which of the following measures can help to reduce the risk of systemic hypertension ?
- a) Reduction in dietary intake of common salt.
 - b) Controlling weight for age
 - c) Modification of personal lifestyle
 - d) Use of oral contraceptive pills.
- Answer Options :**
- 1) a and b only
 - 2) c and d only
 - 3) a, b and c only
 - 4) none of the above
- ६) पोषण पुनर्वसन केंद्र (NRC) मधून सोडण्यात आलेल्या गंभीर तीव्र कुपोषणाच्या बालकाचे निरीक्षण अंगणवाडी सेविकेने (AWW) खालीलपैकी कोणत्या वेळापत्रकानुसार केले पाहिजे ?
- १) आठवड्यातून एकदा पहिल्या महिन्यासाठी आणि नंतर आठवड्यातून दोनदा
 - २) पहिल्या महिन्यात आठवड्यातून दोनदा आणि नंतर आठवड्यातून एकदा
 - ३) आठवड्यातून एकदा पहिल्या महिन्यात आणि नंतर पंधरवड्यातून एकदा
 - ४) पहिल्या महिन्यात आठवड्यातून दोनदा आणि नंतर पंधरवड्यातून एकदा
- 6) Child of severe acute malnutrition discharged from Nutritional Rehabilitation Centre (NRC) should be observed in community by an Anganwadi Worker (AWW) as per which one of the following schedules ?
- 1) Once a week for first month and then twice weekly
 - 2) Twice weekly in the first month and then once a week
 - 3) Once a week for first month and then once fortnightly
 - 4) Twice weekly in the first month and then once fortnightly
- ७) संशोधनाच्या अभ्यासात ११ (अकरा) देशांमधील एकूण चरबीच्या पुरवठ्यासह अल्झायमर रोगाचा प्रादुर्भाव अभ्यासला गेला. त्यांनी नोंदवले की एकूण चरबीचा पुरवठा अल्झायमर रोगाच्या प्रसाराशी जोरदारपणे संबंध आहे. खालीलपैकी कोणते वरील एपिडेमियोलॉजिकल पद्धतीचे सर्वोत्तम वर्णन करते ?
- १) पर्यावरणीय अभ्यास
 - २) समुदाय चाचण्या
 - ३) क्रॉस सेक्शनल स्टडी
 - ४) पद्धतशीर पुनरावलोकने

