

M.A. / M.Sc.		MYS-E403					SEMESTER-IV	
		Diet and Nutrition						
		आहार एवं पोषण						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 आहार की अवधारणा एवं उद्देश्य- अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य। आहार- सामान्य व आयुर्वेदीय गुण-धर्म, द्वादशाशयन विचार, आहार की मात्रा व काल, मात्रा संबंधी यौगिक अवधारणा व उद्देश्य, आहार ग्रहण के स्वास्थ्यवर्धक व स्वास्थ्य संरक्षक नियमावली।

इकाई-2 संतुलित आहार- अवधारणा व परिभाषायें, आहार के घटक द्रव्य (शर्करा, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, खद्योज, व जल)। शर्करा, वसा, प्रतनक के गुण-धर्म, प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत व संबन्धित अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियाँ।

इकाई- 3 विटामिन्स, खनिज लवण- विटामिन्स- अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, उपादेयता, विटामिनो (ए, बी,सी,डी, ई, व के) के आहारिय स्रोत, दैनिक आवश्यकता, शरीर हेतु कार्य तथा अतिग्रहण व अभावजन्य व्याधियाँ। खनिज लवण- शरीर हेतु उपादेयता, वर्गीकरण, निम्न खनिज लवणों के आहारिय स्रोत, दैनिक आवश्यकता व कार्य, अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियाँ- कैलेशियम, लोहा, आयोडिन, गंधक, पोटेशियम। जल का महत्व एवं शरीर हेतु कार्य।

इकाई-4 पोषण- पोषण- अवधारणा व परिभाषा, पोषण के घटक तत्त्व- उचित पाचन व अवशोषण, आहार व पोषण का संबंध पोषणीय स्थितियाँ- उचित पोषण, अल्प पोषण, कुपोषण, कुपोषण के कारण व समाधान।

इकाई-5 आहार एवं चयापचय- आहार एवं चयापचय, ऊर्जा- मूलभूत अवधारणा एवं परिभाषा, ऊर्जा की आवश्यकता के घटक, ऊर्जा संतुलन, चयापचय-उपचय की अवधारणायें, कैलोरी आवश्यकता बी० एम० आर०, एस० डी० ए०, बी० एम० आर० को प्रभावित करने वाले कारक।

संदर्भ ग्रंथ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो. रामहर्ष सिंह

योग व आहार- डॉ गणेश शंकर व बाबूलाल दायमा

प्राकृतिक योग विज्ञान- डॉ गंगाप्रसाद गौड़

स्वस्थवृत्तम्- शिव कुमार गौड़

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग- डॉ बृजभूषण गोयल

Ayurveda Aahar (Food/Diet)- Prof. R. H. Kulkarni