

Register  
Number

--	--	--	--	--	--

**Part III**

**சத்துணவியல் — NUTRITION & DIETETICS**

( New Syllabus )

( Tamil Version )

நேரம் : 3 மணி]

[ மதிப்பெண்கள் : 150

**பகுதி - அ**

குறிப்பு : i) அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்.  $20 \times 1 = 20$

I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. NNMB எனப்படுவது .....
2. கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில், அடிப்படை வளர்சிதை மாற்றம் ..... அதிகரிக்கிறது.
3. திட உணவு வாயில் தென்பட்டால் உடனடியாக அதை நாக்கு வெளியே தள்ளும் ..... காரணமாக இளங்குழவி உணவை வெளியே தள்ளுகிறது.
4. 1- 3 வயது குழந்தைகளுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்தின் அளவு ..... மி.கி. / தினம்.
5. கட்டு சாதம், ஒரு நாளைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவில் ..... பங்கை தர வேண்டும்.
6. ஊட்டச்சத்துக்களை அளிக்காத ..... மட்டுமே தருகின்ற உணவுகளை (Junk food) தவிர்க்க வேண்டும்.
7. நம் உணவில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரசின் விகிதம் ..... என்ற அளவில் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
8. உமிழ் நீர் சுரப்பு குறைவது ..... எனப்படும்.
9. சக்கைப் பொருட்களே முழுவதுமற்ற திரவ உணவு ..... எனப்படும்.
10. காசநோய் எனும் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் பாசில்லஸ் .....

[ Turn over

11. உடல் நிறை அலகு (BMI) 30 - 40 வரை இருந்தால் அது ..... வகை உடல் பருமன்.
12. தாய்ப்பாலில் நோய் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாப்பை அளிக்கக்கூடிய நோய் தடுக்கும் ..... உள்ளது.
13. .... போன்ற மருத்துப்பொருட்கள் கல்லீரலைச் சேதமடையச் செய்யும்.
14. இன்சலின் சார்ந்த நீரிழிவு ..... நீரிழிவு எனப்படும்.
15. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்தால் அது ..... எனப்படும்.
16. சிறுநீரகம் உற்பத்தி செய்யும் ..... இரத்த சிவப்பணுக்கள் உற்பத்திக்கு அவசியம்.
17. செறிவுற்ற, ஒற்றை செறிவுற்ற, கூட்டுச் செறிவுற்ற கொழுப்புகளின் விகிதம் ..... என்று இருக்க வேண்டும்.
18. அதிக அளவு கொலஸ்டிரால் ..... ஏற்பட வழிவகுக்கும்.
19. இந்திய திட்ட உணவு கழகம் ..... என்பவரை தலைவராகக் கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
20. .... மூலமாக ஆலோசனை நடைபெறும்போது வல்லுநரின் நேரம் வீணாகாமல் தடுக்கப்படுகிறது. நோயாளியின் பதில்கள் மாறுபாடு இன்றி சரியான பதில்கள் கிடைக்கின்றன.

II. சரியா, தவறா என எழுதுக:

10 × 1 = 10

21. புரதத்தின் தரத்தை அதிகரிக்க, தானிய புரதம் மற்றும் பயறு புரதத்தின் விகிதம் 3 : 1 என்று இருக்க வேண்டும்.
22. கர்ப்பக்கால நீரிழிவு NIDDM வகையைச் சேர்ந்தது.
23. 10 - 12 வயது பெண் குழந்தைகளின் இரும்புச் சத்து தேவை 7 - 9 வயது பெண் குழந்தைகளைவிட குறைவு.
24. மோசமான சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சுகாதாரமின்மைகூட இரத்தசோகை ஏற்பட வழிவகுக்கும்.
25. வயோதிகத்தில், அடிப்படை வளர்சிதை மாற்றம் குறைவதால், சக்தி தேவையும் குறைகிறது.
26. பெரும்பாலான குடற்புண்கள் இரைப்பையில் காணப்படுகின்றன.
27. மஞ்சட்காமாலையில், திட்ட உணவில் கிரீம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
28. இன்சலின் சுரப்பு குறையும்போது, இரத்தத்தில் குளுகோஸ் வெளியிடப்படுகிறது.
29. பூண்டு, கொலஸ்டிரால் அளவைக் குறைக்கும் உணவுப் பொருள்.
30. பற்கள் மோசமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு இயல்நிலை இயக்கமுள்ள மிருதுவான உணவு தேவை.

III. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு:

10 × 1 = 10

31. ஒரு நல்ல சீருணவு ..... சதவிகிதம் கலோரிகளை கார்போஹைட்ரேட்டிலிருந்து பெற வேண்டும்.  
 அ) 75 - 80  
 ஆ) 60 - 70  
 இ) 50 - 60 .
32. பாலூட்டும் தாயின் கால்சியத் தேவை  
 அ) 800 மி.கி.  
 ஆ) 1000 மி.கி.  
 இ) 1400 மி.கி.
33. முன் பள்ளி பருவக் குழந்தைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் பாலின் அளவு  
 அ) 400 மி.லி.  
 ஆ) 500 மி.லி.  
 இ) 200 மி.லி.
34. எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்காக ..... கால்சியம் தேக்கி வைக்கப்படுகிறது.  
 அ) 180 மி.கி.  
 ஆ) 150 மி.கி.  
 இ) 160 மி.கி.
35. .... குறைவால் ஏற்படும் பெர்னிசியஸ் இரத்தசோகை வயதான பெண்களிடம் பொதுவாக காணப்படுகிறது.  
 அ) வைட்டமின் B<sub>12</sub>  
 ஆ) இரும்புச் சத்து  
 இ) போலிக் அமிலம்.
36. வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுத்தும் வைரஸ்  
 அ) ரோட்டா வைரஸ்  
 ஆ) TMV  
 இ) HIV.

[ Turn over

37. ஹைபர்காலீமியா எனப்படுவது

அ) இரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்

ஆ) இரத்தத்தில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்

இ) இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்.

38. நம் உடலின் இயல்பு வெப்ப நிலை

அ) 98.4° F

ஆ) 95.6° F

இ) 99.5° C.

39. திட்ட உணவு வல்லுநர் எனப்படுபவர் ..... பற்றிய அறிவியல் சார்ந்த கருத்துக்களை நடைமுறைபடுத்தி உணவு வழங்குபவராகவும், திட்ட உணவுக் கல்வியை தனி நபருக்கோ அல்லது குழுவினருக்கோ புகட்டுபவர்.

அ) சத்துணவு

ஆ) நிர்வாகம்

இ) உணவுப் பொருட்கள்.

40. திட்டஉணவு ஆலோசனை நோயாளியின் ..... சேகரிப்பதில் துவங்குகிறது.

அ) தனிப்பட்ட விவரங்கள்

ஆ) நோயின் தன்மை

இ) திட்ட உணவுத் தகவல்.

IV பொருத்துக :

10 × 1 = 10

41. பிறப்பு எடை

a) குறைந்த உடல் எடை

42. புரத சக்தி ஊட்டக் குறைவு ( PEM )

b) தனித்த உணவு

43. சத்துணவு பற்றிய அறிவு

c) டைபாய்டு

44. அனோரெக்சியா நர்வோசா

d) சரியாக சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசிகள்

45. மீந்த உணவுகளை உண்ணுதல்

e) குமரப் பருவம்

46. சீரணிக்கப்பட்ட உணவுக் கலவை

f) 2.5 கி.கி.

47. வெள்ளைத் திட்டூக்கள்

g) நீர்வற்றிப் போதல்

48. 18.5 க்கு குறைவான உடல் நிறை அலகு

h) உடல் பருமனான பெண்கள்

49. வயிற்றுப்போக்கு

i) 2 - 3 வயது

50. ஹெப்படைடிஸ் B

j) உணவைப் பற்றிய சரியான மனநிலை.

## பகுதி - ஆ

- V. குறிப்பு : i) எவையேனும் பதினைந்து வினாக்களுக்கு விடையளி.  
 ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்.  
 iii) விடைகள் 30 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.  $15 \times 2 = 30$
51. தாய்ப்பாலின் இயைபைக் கூறுக.
52. ஆறு அபாயகரமான நோய்களையும், அவற்றிற்கானத் தடுப்பூசிகளையும் கூறுக.
53. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவங்களில் ஏதேனும் நான்கினைப் பட்டியலிடுக.
54. இணை உணவு கொடுத்தல் என்றால் என்ன ?
55. “முன் பள்ளி பருவ குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைவு ஏற்பட வறுமை மட்டுமே காரணம் இல்லை” - மற்ற காரணங்களை பட்டியலிடுக.
56. ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சி திட்டத்தில் பயனுறுவோர் யார் ?
57. பரக்க பரக்க உண்ணுதல் என்றால் என்ன ?
58. குமரப் பருவத்து பெண்களின் உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் இரண்டைக் கூறுக.
59. வயோதிகத்தில் ஊட்டச்சத்து குறைவு ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை ?
60. மொத்த பேரண்டல் ஊட்டம் ( TPN ) - வரையறு.
61. மலேரியாவின் அறிகுறிகள் யாவை ?
62. உடல் பருமனுள்ளவர்களுக்கு நார்சத்து மிகுந்த உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கு இரண்டு காரணங்கள் கூறுக.
63. ஹெபாடிக் கோமா என்றால் என்ன ?
64. உணவுக் குறைபாடு எவ்வாறு கல்லீரலைச் சேதப்படுத்துகிறது ?
65. நெப்ரைடிஸ் மற்றும் நெப்ரோஸிஸ் வேறுபடுத்துக.
66. உயர் இரத்த அழுத்தத்தில், சோடியம் ஏன் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது ?
67. கொலஸ்டிரால் குறைந்த உணவுப் பொருட்களை பட்டியலிடுக.
68. இந்திய திட்ட உணவுக் கழகத்தின் ( IDA ) ஏதேனும் இரண்டு பணிகளைக் கூறுக.
69. ஆலோசனைக் கூறுதலில் உள்ள படிக்களை பட்டியலிடுக.
70. செயற்கை அறிவுத் திறம் என்றால் என்ன ? விவரி.

## பகுதி - இ

- VI. குறிப்பு : i) எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளி.  
ii) 80 வது வினாவிற்கு கண்டிப்பாக விடையளிக்கவும்.  $6 \times 5 = 30$

71. உணவுத் திட்டம் அமைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகளை விவரி.
72. தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலத்திற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விவரி.
73. தாய்ப்பால் மற்றும் பசும்பாலின் ஊட்டச்சத்து அளவுகளை ஒப்பிடுக.
74. “இளங்குழவிப் பருவம் அசுர வளர்ச்சிப் பருவம்” என்பதை நிலைநிறுத்துக.
75. பள்ளி பருவக் குழந்தைகளிடத்தில் நல்ல உணவு உண்ணும் பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது எப்படி ?
76. இலகுவான வேலைச் செய்யும் பெரிய பெண்ணுக்கான சைவ உணவுத் திட்டத்தை அமைக்கவும்.
77. “இயல்பாகத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவுகளே உணவுச் சிகிச்சையின் அடிப்படை” — இதைப் பற்றி உன் கருத்துக்களைக் கூறுக.
78. காச நோயில் திட்டஉணவு வழிமுறைகள் யாவை ?
79. குளேமருலோநெப்ரைடிஸில், மருத்துவ அறிகுறிகள் யாவை ?
80. வெளியூர் செல்லும்போது வயிற்றுப்பேக்கு வராமல் உன்னை எப்படி தற்காத்துக் கொள்வாய் ?

அல்லது

நார்சத்து மிகுந்த உணவு, நீரிழிவு நோய்க்கு நல்லது என்பதை நிலைப்படுத்துக.

## பகுதி - ஈ

- VII. குறிப்பு : i) அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.  
 ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்  $4 \times 10 = 40$

81. காலக்டோகாக் என்றால் என்ன ? அவற்றை உள்ளடக்கி பாலூட்டும் தாய்க்கு ஒரு உணவுத் திட்டம் அமைக்கவும். உணவுத் திட்டம் அமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் யாவை ?

அல்லது

குமரப்பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உடல் சார்ந்த மற்றும் உளவியல் மாற்றங்களை விவரி.

82. வயோதிகத்தில் கால்சியம் மற்றும் நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை விவரி.

அல்லது

உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விவரித்து உடல் பருமனால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகளை விவரி.

83. மஞ்சள் காமாலையின் அறிகுறிகள் மற்றும் திட்ட உணவு மேலாண்மையை விவரி.

அல்லது

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களை விவரி.

84. சிறு நீரகக் கற்கள் ஏற்படும்போது பின்பற்ற வேண்டிய திட்ட உணவு மேலாண்மையை விவரி.

அல்லது

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன ? அது ஏற்படக் காரணம் யாது ? அதன் விளைவுகள் யாவை ? அதை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது ?

---