

Register
Number

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

Part III

சத்துணவியல் — NUTRITION & DIETETICS

(Tamil Version)

நேரம் : 3 மணி]

[மதிப்பெண்கள் : 150

பகுதி - அ

குறிப்பு : i) அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்.

I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக:

20 × 1 = 20

1. உணவைத் திட்டமிடுதலின் முக்கியக் குறிக்கோள் ஆகும்.
2. பால் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகளே எனப்படும்.
3. என்பது ஓர் இரும்புச் சத்தை இணைக்கும் புரதமாகும். இது எ.கோலி பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியைத் தடை செய்கிறது.
4. 4 – 6 வயது குழந்தையின் ஒரு நாளைய புரதத் தேவை கிராம்.
5. பள்ளி செல்லும் பருவம் பருவம் எனப்படும்.
6. உடலியல் வளர்ச்சியினால் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து, பெரியவரான நிலை எனப்படும்.
7. ஒப்பிடத்தக்க இந்திய ஆணின் எடை கி.கி.
8. முதியோர்களுக்கு, எலும்புகளில் கால்சியம் படியும் அளவைவிட அதிகமாக உள்ளது.
9. முழு திரவ உணவுக்கும், இயல்பான உணவுக்கும் இடைப்பட்ட உணவே ஆகும்.
10. காய்ச்சலைத் தூண்டும் ஹார்மோன்
11. உடல் பருமன் சக்தி சமநிலையைக் குறிக்கிறது.
12. உணவுக் குழாய் பாதையிலுள்ள தசைகள் உறுதியாக இருக்க தேவைப்படுகிறது.

[Turn over

13. கிளைகோஜன், குளுக்கோஸாக மாற்றப்படும் நிகழ்ச்சி எனப்படும்.
14. இன்சலின் சாராத நீரிழிவு (NIDDM) சாதாரணமாக உள்ள பெரியவர்களைத் தாக்குகிறது.
15. சிறுநீரகத்தின் அடிப்படை செயல் அலகு
16. ஏற்படும்போது மிகவும் இறுக்கமான, அழுத்தக்கூடிய, எரியக்கூடிய கடுமையான வலி மார்பு பகுதி முழுவதும் ஏற்படும்.
17. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புத் திசு படிவது எனப்படும்.
18. நீரிழிவு நோய் தோன்ற முக்கியமான காரணம்
19. திட்ட உணவு ஆலோசனையின் (Counselling) முக்கியத்துவம் நோயாளிக்கு, நோயின் தன்மை குறித்து ஆகும்.
20. சத்துணவு கல்வியை போதிக்கும்போது, நோய்க்கும் திட்ட உணவிற்கும் உள்ள தொடர்பை நிறைவாக விளக்க முடியும்.

II. சரியா, தவறா என எழுதுக:

10 × 1 = 10

21. வளரும் குழந்தைக்கு, பெரியவர்களைவிட கூடுதலாக கலோரிகள்/கி.கி. உடல் எடை தேவை.
22. ICMR ஆல் கர்ப்பிணி பெண்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட போலிக் அமிலத்தின் அளவு 500 மை.கி./தினம்.
23. பள்ளி செல்லும் பருவத்தில் ஆண்கள், பெண்களைவிட உயரமாக உள்ளனர்.
24. பெண்களுக்கான ஒரு நாளைய இரும்புச் சத்து தேவையின் அளவு 30 மி.கி.
25. பெரியவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, முதியவர்களுக்கு கூடுதலாக காய்கறிகளும், பழங்களும் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
26. பார்லி தண்ணீர் ஒரு தெளிந்த திரவ உணவாகும்.
27. அடைப்பின் காரணமாக ஏற்படும் மலச்சிக்கல் பெருங்குடல் குடாவில் கட்டி ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது.
28. குறைந்த புரத உணவு, கல்லீரலைப் புதுப்பிக்க உதவும்.
29. நீரிழிவு நோய்க்கான உணவுத் திட்டத்தில், குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீடு உள்ள உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
30. இயல்பான இரத்த அழுத்தம் 120 mm Hg/80 mm Hg.

III. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு:

10 × 1 = 10

31. விவசாயி கீழ்க்கண்ட தொழில் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்.

- அ) நடுத்தர வேலை
- ஆ) கடின வேலை
- இ) இலகுவான வேலை.

32. குறைவளர்ச்சி குழந்தைகள் (Premature) குறைவாக கர்ப்ப காலத்தில் இருப்பவர்கள்.

- அ) 37 வாரங்கள்
- ஆ) 35 வாரங்கள்
- இ) 28 வாரங்கள்.

33. புரதக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்

- அ) மராஸ்மஸ்
- ஆ) சவலை நோய்
- இ) மாலைக்கண் நோய்.

34. முக்கியமற்ற அமினோ அமிலங்கள் தயாரிக்க, அமினோ பிரிவுகள் மாற்றப்படும் செயலுக்காக (Transamination) அதிக அளவு தேவைப்படும் வைட்டமின்

- அ) வைட்டமின் B₃
- ஆ) வைட்டமின் B₂
- இ) வைட்டமின் B₆.

35. உளநலம் பாதிக்கப்படுவதை குறைக்க அளிக்கலாம்.

- அ) கார்னிட்டின்
- ஆ) ஸெராட்டினின்
- இ) கால்சிடோனின்.

36. இரைப்பைப் புண் உண்டாக காரணமான காரணி

- அ) மன அழுத்தம்
- ஆ) செயல்பாடுகள்
- இ) சால்மோனெல்லா டைபி.

[Turn over

37. சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறினால், அந்நிலை எனப்படும்.
 அ) ஹீமட்டுரியா
 ஆ) புரோட்டினூரியா
 இ) கிளைகோசூரியா.
38. உணவு தயாரிக்கும் நிறுவனத்தின் பல்வேறு பணிகளைத் திட்டமிட்டு, விரிவாக்கி, கட்டுப்படுத்தி, மதிப்பிடுபவர்
 அ) நிர்வாக திட்ட உணவு வல்லுநர்
 ஆ) திட்ட உணவு சிகிச்சை வல்லுநர்
 இ) பொதுநல ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்.
39. காச நோயினால் ஏற்படும் புண்கள் குணமடைவதற்கு தேவைப்படுகிறது.
 அ) கால்சியம்
 ஆ) இரும்புச் சத்து
 இ) வைட்டமின் C.
40., தேவையான மருத்துவ பதிவேட்டின் விவரங்களை அறியவும், மருத்துவ பரிசோதனைகளை அட்டவணைப்படுத்தவும், அதன் விவரங்களை உடனடியாக அறியவும் உதவுகிறது.
 அ) மிகச் சிறிய கணிணி
 ஆ) குறுந்தகடு (CD-ROM)
 இ) மல்டிமீடியா.

IV பொருத்துக:

10 × 1 = 10

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 41. பாலஹார் | அ) இரண்டாவது துரித வளர்ச்சி |
| 42. மராஸ்மஸ் | ஆ) உடல் பருமன் |
| 43. பற்சொத்தை | இ) CFTRI |
| 44. குமரப் பருவம் | ஈ) இரைப்பைப் புண் |
| 45. பெரிய பெண்கள் | உ) கல்லீரல் உலர்ச்சி |
| 46. திட்ட உணவு | ஊ) பள்ளிப் பருவம் |
| 47. அனாபிலிஸ் | எ) சக்தி ஊட்டக் குறைவு |
| 48. ஹைபோதலாமஸில் காயம் | ஏ) இரத்தசோகை |
| 49. ஹைடிரோகுளோரிக் அமிலம் | ஐ) மலேரியா |
| 50. அசைடிஸ் | ஓ) சிகிச்சை உணவுகள். |

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. கூடுதலாக தேவைப்படும் இரும்புச்சத்து தேவையை ஈடுசெய்ய தேவையான நான்கு உணவுப் பொருட்கள் பெயர்களைக் கூறுக.
 52. சீம்பாலின் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக.
 53. இளங்குழவிக்கு கொடுக்கக்கூடிய ஏதேனும் நான்கு திரவ துணை உணவுகளை எழுதுக.
 54. இளங்குழவி மாற்று பால் பொருட்கள் சட்டம் (Infant Milk Substitute Act) IMS - 1992 அறுதியிட்டு கூறும் நிபந்தனைகள் யாவை ?
 55. சத்துணவு குறைவால் ஏற்படும் குள்ளத்தன்மையை வரையறு.
 56. பள்ளி செல்லும் பெண்களுக்கு (10 - 12 வயது) கூடுதலாக புரதம் பரிந்துரைக்கப் படுவது ஏன் ?
 57. துரித வளர்ச்சி பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
 58. குமரப்பருவத்து ஆண்களுக்கு கூடுதலாக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவதற்கான காரணங்களைக் கூறுக.
 59. முதியோருக்கு பற்கள் இழப்பால், ஊட்டச்சத்து நிலையும் உடல் நலமும் எவ்வாறு பாதிப்படைகிறது ?
 60. சிகிச்சை உணவின் நோக்கங்கள் யாவை ?
 61. காய்ச்சல் என்றால் என்ன ? அதன் வகைகள் யாவை ?
 62. உடல் பருமனில் ஏன் சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது ?
 63. மஞ்சட்காமாலையில் திட்ட உணவு மேலாண்மையைக் கூறு.
 64. கோலிலிதியாசிஸ் (Cholelithiasis) என்றால் என்ன ?
 65. கால்சியம் மற்றும் ஆக்ஸலேட் நிறைந்த உணவுகளைப் பட்டியலிடுக.
 66. HDL கொலஸ்டிரால் அளவினை அதிகரிக்கச் செய்யும் வழிமுறைகள் யாவை ?
 67. செயல்பாடுடைய உணவுகள் என்றால் என்ன ?

[Turn over

68. திட்ட உணவு வல்லுநர் - வரையறு.
 69. திட்ட உணவு ஆலோசனையை நெறிபடுத்த உதவும் கோட்பாடுகள் நான்கினைக் கூறுக.
 70. நேர்முக ஆலோசனையின் நுட்பங்கள் இரண்டினைக் கூறுக.

பகுதி - இ

- VI. குறிப்பு : i) ஆறு வினாக்களுக்கும் விடையளி.
 ii) 80 வது வினாவுக்கு கண்டிப்பாக விடையளிக்கவும். $6 \times 5 = 30$
71. நடுத்தர வேலை செய்யும் ஓர் ஆணின் உணவைத் திட்டமிடுதலின் படிகள் பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக.
 72. கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் கூடுதல் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை உருவாக்கும், காரணிகளைப் பற்றி விவாதி.
 73. தற்போதைய நோய் தடுப்பூசி அட்டவணையை பட்டியலிடுக.
 74. மதிய உணவைத் திட்டத்தின் குறிக்கோள்களைக் கூறுக.
 75. இணை உணவு கொடுக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய கருத்துகளை பட்டியலிடுக.
 76. பெரியவர்களிடையே காணப்படும் உணவூட்டம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் யாவை ?
 77. காய்ச்சலின்போது தேவைப்படும் கூடுதல் கலோரிகளை எப்படி பெறுவது ? கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பின் பங்கை விவரி.
 78. இரைப்பைப் புண்ணை குணமாக்குவதில் சிகிச்சை உணவின் நோக்கங்கள் யாவை ?
 79. குளோமரலர் வடிகட்டுதல் அளவீடு (GFR) பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
 80. உணவுக் குழாய் பாதை மூலமாக உணவளித்தல் (Enteral) மற்றும் உணவுக் குழாய் பாதையைத் தவிர்த்து உணவளித்தல் (Parenteral) ஆகியவற்றை வேறுபடுத்துக.

அல்லது

வகை I (type - I) மற்றும் வகை II (type - II) நீரிழிவினை வேறுபடுத்துக.

பகுதி - ஈ

- VII. குறிப்பு : i) அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.
 ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம் $4 \times 10 = 40$
81. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை விவரி.

அல்லது

குமரப் பருவத்தில் ஏற்படும் உண்ணும் கோளாறுகளை விவரி.

82. வயோதிகத்தில் ஏற்படும் உணவூட்டம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் யாவை ?

அல்லது

உடல் எடை குறைபாடுக்கான காரணங்கள் மற்றும் திட்ட உணவு மாற்றங்களை விவரி.

83. கல்லீரலின் பணிகள் யாவை ? மற்றும், மஞ்சட்காமாலை ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை ?

அல்லது

நீரிழிவு நோயைக் கண்டுபிடிக்கத் தேவையான பரிசோதனைகளை விவரி.

84. சிறுநீரகத்தின் பணிகள் யாவை ? குளோமரூலோநெப்ரைடிஸ் -வரையறு.

அல்லது

“இருதய சுற்றோட்ட நோய்களை கட்டுப்படுத்தவும், தடுக்கவும் வல்ல ஒரே காரணி கொழுப்புச் சத்து மட்டுமே” என்பதை நிலைநிறுத்துக.
