

8088

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. ஒரு மனிதன் உண்ணும் சமைக்கப்பட்ட உணவின் அளவு எனப்படும்.
2. வளர்ந்த பெண்மணிக்கு தேவைப்படும் கால்சியத்தின் அளவு ஆகும்.
3. வளர்ச்சியைக் கண்காணிக்கச் சிறந்த வழி உபயோகிப்பதுதான்.
4. காரணமாக கண்பார்வை இழத்தல் ஒரு முக்கியமான பொதுநலப் பிரச்சினையாக இந்திய குழந்தைகளிடையே காணப்படுகிறது.
5. 11 வயது சிறுவனின் ஒரு நாளை இரும்புச்சத்தின் தேவை மி.கி.
6. இரும்புச்சத்து உறிஞ்சும் சதவீதம் குமரப்பருவத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது.
7. ஒப்பிடத்தக்க இந்திய ஆணின் எடை இருத்தல் வேண்டும்.
8. வயதானவர்களின் உடல் நலத்தைப் பேண உதவும் ஊட்டச்சத்து படிப்பிற்கு என்று பெயர்.
9. காய்ச்சலின்போது வளர்சிதை மாற்றம் சக்தி தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.
10. BMI க்கு குறைவாக உள்ளவர்கள் எடை குறைந்தவர்கள் என்று கூறுகிறோம்.

[Turn over

11. உணவுக் குழாய் பாதையிலுள்ள தசைகளின் உறுதித்தன்மைக்கு மிகவும் முக்கியம்.
12. அனைத்து திரவ உணவுகள் மற்றும் அறைவெப்பம் அல்லது உடல் வெப்பத்தில் திரவமாகக் கூடிய உணவுகளும் உணவில் அடங்கும்.
13. பற்கள் பாதிப்படைந்த நோயாளிக்கு திட்ட உணவு தேவைப்படும்.
14. கல்லீரல் உணவு பொருட்களின் ல் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.
15. சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவை அறிய சோதனை செய்யப்படுகிறது.
16. குளுக்கோஸாக மாற்றப்படும் நிகழ்வு குளுகோநியோஜெனிசிஸ் எனப்படும்.
17. என்பது 'சிறப்பான கொலஸ்டிரால்' என அழைக்கப்படுகிறது.
18. நைட்டிரஜன் பகுதிப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் சேர்க்கப்படுதல் எனப்படும்.
19. இந்திய திட்ட உணவுக் கழகம் என்பவரை தலைவராகக் கொண்டு துவக்கப்பட்டது.
20. பிறப்பிலேயே காணப்படும் மரபியல் பிழைகளை தண்டறிய உதவுகிறது.

II. சரியா, தவறா என எழுதுக:

10 × 1 = 10

21. 100 மி.லி. பாலிலிருந்து 80 கி.கலோரி. (k.cal) சக்தி கிடைக்கின்றது.
22. உணவூட்டக் குறைவினால் பாதிக்கப்பட்ட தாய் குழவிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை தன் உடல் திசுக்களினின்று தருகிறாள்.
23. ஊட்டச்சத்து குறைவிற்கு முதன்மையான காரணம் நீண்ட கால தொற்று ஆகும்.
24. பள்ளிப்பருவக் குழந்தைகள் தங்களுக்கென குறிப்பிட்ட உண்ணும் பாங்கினை (Pattern) மேற்கொள்கின்றனர்.
25. ஒருவர் மூப்படையும் போது செல்களின் வேலை செய்யும் திறனும் குறைகின்றது.
26. பாலிமெரிக் கலவைகள் மாறுபட்ட ஊடுருவல் தன்மை கொண்ட கலவைகளாய் வணிகச் சந்தையில் உள்ளன.

27. காச நோயினால் ஏற்படும் புண்கள் குணமடைவதற்கு சோடியம் தேவைப்படுகிறது.
28. கிளைகோஜன் குளுக்கோசாக மாற்றப்படும் நிகழ்ச்சி ஹெப்பேரின் எனப்படும்.
29. நாம் சாப்பிடும் உணவில் கொலஸ்டிராலின் அளவு ஒரு நாளைக்கு 300 மி.கிராமிற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
30. ஊட்டக் குறைவு காரணமாக வரும் நீரிழிவு நோயாளிகள் வாழ்க்கையையே நாசமாக்கக் கூடிய கீட்டோஅஸிடோஸிஸ் எனப்படும் தீவிர வளர்சிதை மாற்ற பிரச்சினைக்கு ஆளாவார்.

III. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு:

10 × 1 = 10

31. புரதத்தின் தரத்தை மேம்படுத்த தானியப் புரதமும், பயறு புரதமும் இந்த விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.
 - அ) 4 : 1
 - ஆ) 1 : 1
 - இ) 4 : 3.
32. இப்பருவத்தில் குழந்தைகள் பாலினத்தைத் தெரிந்து கொள்வதிலும் பார்த்து பின்பற்றுதலையும் (Imitation) செய்கிறார்கள்.
 - அ) இளங்குழவிப் பருவம்
 - ஆ) முன்பள்ளிப் பருவம்
 - இ) குமரப் பருவம்.
33. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பயறுகளின் அளவு
 - அ) 50 கிராம்
 - ஆ) 60 கிராம்
 - இ) 70 கிராம்.
34. முக்கியமற்ற அமினோ அமிலங்கள் தயாரிக்க, அமினோ பிரிவுகள் மாற்றப்படும் செயலுக்காக (Transamination) அதிக அளவு இந்த உயிர்ச்சத்து தேவைப்படுகிறது.
 - அ) உயிர்ச்சத்து B₁₂
 - ஆ) உயிர்ச்சத்து C
 - இ) உயிர்ச்சத்து B₆.

[Turn over

35. ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் ஒரு நாளை உயிர்ச்சத்து C யின் தேவை (RDA) இது என ICMR பரிந்துரைத்துள்ளது.
- அ) 50 மி.கி.
ஆ) 45 மி.கி.
இ) 40 மி.கி.
36. கீழ்க்காண்பவைகளில் எது மலேரியா நோயைப் பரப்புகின்றது ?
- அ) சாலமனெல்லா டைஃபி
ஆ) அனாபிலஸ் கொசு
இ) மன அழுத்தம்.
37. இரைப்பை புண் நோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய உணவு
- அ) கஸ்டர்டு
ஆ) பொரி
இ) மதுபானம்.
38. நீண்ட காலத்திற்கு சிறுநீரகங்கள் செயலற்றுப் போதலுக்கு மறுபெயர்
- அ) யூரிமியா
ஆ) ஆலிக்யூரியா
இ) அனூரியா.
39. கீழ்க்காண்பவைகளில் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறி எது ?
- அ) யூரோலித்தியாசிஸ்
ஆ) பாலிபேஜியா
இ) மீட்சி திறனற்ற தோல்கள்.
40. கொலஸ்டிராலின் அளவை குறைக்கக்கூடிய உணவு
- அ) பூண்டு
ஆ) உருளைக் கிழங்கு
இ) பாலாடைக் கட்டி.

IV. பொருத்துக:

10 × 1 = 10

- | | |
|--|--|
| 41. மசக்கை வாந்தி | அ) வயதான பெண் |
| 42. பிளந்த உதடு
(Cleft palate) | ஆ) நீர் வற்றுதல் |
| 43. இரும்புச்சத்து | இ) நீரிழிவு நோய் |
| 44. லினோலெனிக் கொழுப்பு அமிலம் | ஈ) சத்துணவுத் திட்டங்கள் |
| 45. எலும்புகளில் நுண்துளைகள் ஏற்படுதல்
(Osteoporosis) | உ) செயற்கை உணவு கொடுத்தல் |
| 46. தரம் III பருமன் | ஊ) ஹைபர்மெசிஸ் கிராவிடேரம்
(Hypermesits gravidarum) |
| 47. கிள்ளு சோதனை | எ) உணவக செயலாண்மை |
| 48. பாலியூரியா | ஏ) ஹீமோகுளோபின் |
| 49. பொதுநல ஊட்டச்சத்து வல்லுநர் | ஐ) இரத்தக் குழாய் தடிப்பு |
| 50. கணினி | ஓ) இன்றியமையாத கொழுப்பு அமிலம். |

பகுதி - ஆ

- V. குறிப்பு :
- i) எவையேனும் பதினைந்து வினாக்களுக்கு விடையளி.
 - ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்.
 - iii) விடைகள் 30 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். 15 × 2 = 30
51. கர்ப்ப காலத்தில் கூடுதல் உணவூட்டத்தின் அவசியம் என்ன ?
 52. இரும்புச்சத்து குறைவால் ஏற்படும் இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள் இரண்டு கூறுக.
 53. இயற்கைக் கருத்தடை சாதனம் - சிறுகுறிப்பு வரைக.
 54. தாய்ப்பாலில் உள்ள வளர்ச்சி காரணிகள் ஏதேனும் இரண்டு கூறுக.
 55. குழந்தையின் உணவுப் பற்றாக்குறையை அதிகப்படுத்தும் நான்கு காரணிகள் யாவை ?
 56. தமிழ்நாட்டில் உள்ள இருபெரும் சத்துணவுத் திட்டங்கள் யாவை ?
 57. குமரப் பருவப் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதால் ஏற்படும் ஊட்டக்குறைகள் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.
 58. குமரப் பருவப் பெண்களுக்கு கூடுதலாக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவதற்கு காரணங்கள் இரண்டு கூறு.

[Turn over

59. முதியோர்களிடையே ஏற்படும் ஊட்டச்சத்து குறைப்பாட்டிற்கான இரண்டு காரணங்கள் யாவை ?
60. சிகிச்சை உணவின் நான்கு முக்கிய அம்சங்கள் யாவை ?
61. காய்ச்சலின்போது உணவுகளை தயாரிக்கும் பொழுது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை ?
62. குறைந்த எடை குறைபாடுகளுக்கான காரணங்கள் இரண்டினைப் பட்டியலிடுக.
63. கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படும் உலோகங்கள் இரண்டினைக் கூறுக.
64. நெப்ரானின் இரு வேலைகளைத் தருக.
65. மஞ்சட்காமாலையை ஏற்படுத்தும் இரண்டு காரணிகளை எழுதுக.
66. இரத்த அழுத்த நோயின் வகைகள் இரண்டினைப் பட்டியலிடு.
67. கொலஸ்டிரால் - சிறுகுறிப்பு வரைக.
68. மருத்துவமனை திட்ட உணவு அமைப்பில் உள்ள உணவுப் பணியின் (Food service) இரண்டு வேலைகளை குறிப்பிடு.
69. திட்ட உணவு ஆலோசனை படிகளை வரிசைப்படுத்து.
70. செயற்கை அறிவுத் திறம் என்றால் என்ன ?

பகுதி - இ

- VI. குறிப்பு : i) ஏதேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளி.
- ii) 80 வது வினாவிற்கு கண்டிப்பாக விடையளிக்கவும். 6 x 5 = 30
71. உணவுத் திட்டத்தில் எவ்வாறு சிக்கனத்தை கடைப்பிடிக்கலாம் ?
72. பால் சுரத்தலில் ஹார்மோன்களின் பங்கினை விவரி.
73. தாய்ப்பால் நிறுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகளை எழுதுக.
74. பள்ளி சிறுவருக்கு கட்டு சாதத்தை திட்டமிடும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் யாவை ?
75. பெரியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விவரி.
76. உணவுக்குழாய் பாதை மூலம் உணவளித்தல் வகைகளை விவரி.

77. காய்ச்சலின் போது ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்கள் யாவை ?
78. வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமல் தடுக்கும் முறைகளை (Prophylaxis) வரிசைப்படுத்துக.
79. நீரிழிவு நோயாளிகள் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை ?
80. குறுகிய காலத்தில் சிறுநீரகம் செயலற்று போதலுக்கான காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை விளக்குக.

அல்லது

தாய்ப்பாலில் காணப்படும் நோய்த்தடுப்பு காரணிகளை விவரி.

பகுதி - ஈ

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

அல்லது

குமரப் பருவத்தில் தோன்றும் உடல், உடல்சார்ந்த உளவியல் மற்றும் சமூக மாற்றங்களை விவரி.

82. முதியவர்களின் உணவூட்டம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை விவரி.

அல்லது

உடல் பருமனுக்கான திட்ட உணவு மாற்றங்கள் யாவை ?

83. கல்லீரலை சேதப்படுத்தும் காரணிகளை விளக்குக.

அல்லது

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படக் கூடிய சிக்கல்களை விளக்குக.

84. இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்தான காரணிகளும் (Risk factors), அவற்றின் பரவலையும் விளக்குக.

அல்லது

குளோமரூலோநெப்ரைடிஸ் உள்ள நோயாளிக்கு திட்ட உணவு மாறுதல்கள் பற்றி எவ்விதம் விளக்குவாய் ?