மேனிலை இரண்டாம் ஆண்டு

சத்துணவியல்

மாதிரி வினாத்தாள்-1

நேரம் : 2.30 மணி மதிப்பெண் : 70

பகுதி – அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். 15 x 1 = 15

1. சீருணவில் _________கலோரிகள் கார்போஹைடிரேட்டிலிருந்து கிடைக்கிறது.

அ) 10 – 20 % ஆ) 20 – 25 % இ) 60 – 70 % ஈ) 15 – 25%

2. _________ அதிகமாக சுரந்து, வளரும் குழவிக்கு இடமளிக்க கர்ப்பப்பை தசைகளை விரிவடையச் செய்கிறது.

அ) புரோலாக்டின் ஆ) புரொஜஸ்டிரோன்

இ) ஈஸ்ட்ரோஜன் ஈ) ஆக்ஸிடோசின்

3. _______ இண்டர்பெரான் போன்ற வைரஸ் எதிரி பொருட்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

அ) லிம்போசைட்டுகள் ஆ) மாக்ரோபாஜ்கள்

இ) லாக்டோபெரின் ஈ) என்ஸைம்கள்

4. வைட்டமின் A குறைபாடால் ஏற்படும் _________ 3 சதவிகித முன்பள்ளிப் பருவக் குழந்தைகளிடையே காணப்படுகிறது.

அ) ஜெராப்தால்மியா ஆ) வெளிறிய தோல்

இ) பசியின்மை ஈ) பைடாட் புள்ளிகள்

5. "புயலுக்கு முன் வரும் அமைதி பருவம் என்பது __

அ) 1 – 6 வருடங்கள் ஆ) 6 – 12 வருடங்கள்

இ) 6 – 14 வருடங்கள் ஈ) 6 – 15 வருடங்கள்

6.பெரியவர்களிடையே ________ நீரழிவு நோய் அதிகமாக பரவியுள்ளது.

அ) Type I ஆ) Type II இ) Type III ஈ) இவை அனைத்தும்

7. எலும்புகளில் நுண்துளைகள் அதிகமாக எந்த வயதினருக்கு ஏற்படுகிறது ?

அ) குமரப்பவரும் ஆ) பெரியவர்கள் இ) முதியோர் ஈ) பெண்கள்

8. உன் நண்பன் உணவு உண்ணும் போது ஏற்படும் பழக்கவழக்கங்களினால் பின்பற்ற வேண்டிய முக்கியமான காரணி என்று எதை கூறுவாய் ?

அ) சுயக்கட்டுப்பாடு ஆ) மனநிலை இ) உடல் நிலை ஈ) பாராட்டுதல்

9. கிளைகோஜன், குளுக்கோஸாக மாற்றப்படும் நிகழ்ச்சி _________ எனப்படும்.

அ) குளுகோநியோஜெனிசிஸ் ஆ) புரத வளர்சிதை மாற்றம்

இ) தாது உப்புகளின் வளர்சிதை மாற்றம் ஈ) கிளைகோஜினோலைசிஸ்

10. உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் __________ நிகழ்வு ஏற்படுகிறது.

அ) நீரிழிவு நோய் ஆ) உடலியக்கச் செயல்பாடின்மை
இ) காய்ச்சல் ஈ) ஸ்டிரோக்

11. நோயாளியிடமிருந்து முழுமையான செய்திகளைச் சேகரிக்கும் வரை திட்ட உணவு வல்லுநர் தன் அங்கீகாரத்தையே அல்லது அங்கீகார இன்மையையோ வெளிப்படுத்தலாகாது.

அ) மேலே கூறப்பட்டது சரியானது ஆ) மேலே கூறப்பட்டது தவறு

இ) சூழ்நிலைக்கு ஏற்றால்போல் ஈ) அ மற்றும் இ இரண்டும் சரி

12. உணவக செயல் மேலாண்மை உணவு திட்டங்களை கற்பிக்க முக்கியச் சாதனமாக உள்ளது.

அ) பல் ஊடகம் ஆ) இணையதளம் இ) கணினி ஈ) இவை அனைத்தும்

13.LDL _______ ஐ கல்லீரலிருந்து உடலின் பிற பகுதிகளுக்கு எடுத்து செல்கிறது.

அ) கொழுப்பு ஆ) தண்ணீர் இ) மது பானங்கள் ஈ) சர்க்கரை

14. ________ குறைவால் ஏற்படும் மெகலோ பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகையினால் குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை அதிகரிக்கும்.

அ) அயோடின் ஆ) துத்தநாகம் இ) வைட்டமின் A ஈ) ஃபேலேட்

15. அஸ்கார்பிக் அமிலம் ________ எனவும் அழைக்கப்படும்

a) வைட்டமின் A b) வைட்டமின் K c) வைட்டமின் C d) வைட்டமின் E

பகுதி ஆ

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினா எண் 16–க்கு கட்டாயமாக விடையளிக்கவும். **6 x 2 = 12**

16. உணவூட்டக் குறைவால் நச்சுக் கொடிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை/

17. வீட்டின் வரவு செலவுத் திட்டத்தில், உணவுக்காக செலவிடப்படும் தொகை முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. நான்கு காரணங்கள் எழுதுக.

18. முன்பள்ளிப் பருவ வயதினருடையே காணப்படும் ஊட்டச்சத்து குறைநோய்களைப் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

19. அனரக்சியா நர்வோசா என்றால் என்ன ?

20. காய்ச்சல் வரக் காரணங்கள் யாவை ?

21. பால் நிறத்த வயிற்றுப்போக்கினை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

22. பெனிடிக்ட் சோதனை எந்த நோயிக்கு அளிக்கப்படுகிறது. வரையறு.

23. டயலிசிஸ் – வரையறு

24. திட்ட உணவு வல்லுநரின் 3 பணிகளை வரிசைப்படுத்துக.

பகுதி இ

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினா எண் 25–க்குக் கட்டாயமாக விடையளிக்கவும். **6 x 3 = 18**

25. சீருணவு என்றால் என்ன ? சீருணவை அமைக்க கடைபிடிக்க வேண்டியவை யாவை ?

26. கர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

27. தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை உன் சுற்றத்தாருக்கு எவ்வாறு எடுத்துரைப்பாய்
?

28. இரத்த சோகைக்கான காரணங்கள் யாவை ?

29. வயோதிகப் பருவத்தினை அடையும் போது, பலவித மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. விவரி.

30. நீர்வற்றிப்போதலின் அறிகுகறிகள் யாவை ? கிள்ளு சோதனை பற்றி எழுதுக.

31. கல்லீரலைக் சேதப்படுத்தும் காரணிகள் யாவை ?

32. (HDL) Vs (**LDL**) விவாதி.

33. நீரிழிவில் திட்ட உணவு மேலாண்மையை விவரி.

பகுதி ஈ

அனைத்து வினாக்களுக்கம் விடையளிக்கவும். **5 x 5 = 25**

34. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் ஏதேனும் மூன்றை எழுதுக. அதற்கான தீர்வுகளை கூறுக.

(or)

துணை உணவுகளின் வகைகள் யாவை ? ஏதேனும் ஒரு துணை உணவைப் பற்றி விவரி.

35. பெரியவரின் சக்தி தேவை, புரதத் தேவை மற்றும் கொழுப்பு தேவைகளைத் தீர்மானிக்கும் அடிப்படை காரணிகள் யாவை ?

(or)

முதியோருக்கான ஊட்டச்சத்துத் தேவையை விவரி

36 டைஃபாய்டு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் யாவை ? டைஃபாய்டு காய்ச்சலுக்கான ஒரு நாளைய உணவு திட்டத்தை தயார் செய்க.

(or)

குறைந்த எடையை வரையறு. உடல் எடை குறைபாட்டிற்க்கான காரணங்கள் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகளை விவரி.

37. ORT - விளக்குக

(or)

நீரிழிவுக்கும், உடல் பருமனுக்குமிடையே உள்ள தொடர்பை விவரி.

38. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய திட்ட உணவு மேலாண்மையைப் பற்றி குறிப்பு வரைக.

(or)

செயற்கை அறிவு திறம் என்றால் என்ன ? விவரி.