

மேனிலை இரண்டாம் ஆண்டு

சத்துணவியல்

மாதிரி வினாத்தாள் - 2

நேரம். 2.30 மணி

மதிப்பெண்: 70

பகுதி - அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

15 x 1 = 15

1. கர்ப்ப காலத்தில் திசுக்களிடையே திரவ அளவு அதிகரிக்கும் போது தேவையும் அதிகரிக்கும்.
அ) இரும்பு ஆ) சோடியம் இ) குளுக்கோஸ் ஈ) வைட்டமின் B
2. சீம்பாலில், வைரலை எதிர்க்கும் செயல்பாட்டை உடைய _____ போன்ற பொருட்கள் காணப்படுகின்றன.
அ) பெர் ஆக்ஸிடேஸ் ஆ) லைசோசைம் இ) இன்டர்பெரான் ஈ) புரோலாக்டின்
3. ஒரு நாளின் மூன்றிலொரு பங்கு ஊட்டச்சத்து தேவையை நிறைவு செய்வதாக இருக்க வேண்டும்.
அ) காலை உணவு ஈ) கட்டுச் சாதம் இ) முன் மதிய உணவு ஈ) மாலை சிற்றுண்டி
4. பற்குழிகள், உப்பிய கன்னங்கள், சோர்வுறுதல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைவினால் வலுவற்றிருத்தல் ஆகியன _____ அறிகுறிகள்.
அ) புலிமியா நர்வோசா ஆ) இரத்த சோகை
இ) உடல் பருமனாதல் ஈ) உணவினை கட்டுப்படுத்துதல்.
5. ஒவ்வொரு கி.கி. உடல் எடைக்கும் _____ புரதம் தேவை என ICMR பரிந்துரைக்கிறது.
அ) 20 கிராம்/நாள் ஆ) 60 கிராம்/நாள் இ) 40 கிராம்/நாள் ஈ) 50 கிராம்/நாள்
6. மன அழுத்தம், உடற்பயிற்சியின்மை, நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு, குறைவாக திரவம் உட்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் _____ உண்டாகிறது.
அ) நீரிழிவு நோய் ஆ) ஊட்டச்சத்து குறைவு இ) உடல் பருமன் ஈ) மலச்சிக்கல்

7. காசநோயில் ஏற்படும் புண்கள் சரியாவதற்கு உதவும் தாது உப்பு _____ ஆகும்.
- அ) இரும்பு ஆ) கொழுப்பு இ) கால்சியம் ஈ) அஸ்கார்பிக் அமிலம்.
8. தனிமனிதரின் _____ அதிகரிக்கும் போது இறப்பு விகிதமும் அதிகமாகும்.
- அ) உடல் நிறை அலகு ஆ) பருமன் இ) நோய் தொற்று ஈ) ஊட்டக் கோளாறு
9. _____ உணவுக்குழாய் பாதையிலுள்ள தசைகளின் உறுதித்தன்மைக்கு மிகவும் முக்கியம்.
- அ) துத்தநாகம் ஆ) பொட்டாசியம் இ) பாஸ்பரஸ் ஈ) போலேட்
10. பல ஆண்டுகளாக ஆல்கஹால் பானங்கள் தொடர்ந்து குடித்து வருவதாலும், ஊட்டக் குறைவு உணவை இது உண்பதாலும் ஏற்படுகிறது.
- அ) மலச்சிக்கல் ஆ) காய்ச்சல்
- இ) சிறுநீரக செயலிழப்பு ஈ) கல்லீரல் உலர்ச்சி
11. _____ நோயாளிகள், விரதம் மற்றும் விருந்தை தவிர்க்க வேண்டும்.
- அ) காய்ச்சல் ஆ) நீரிழிவு நோய் இ) மஞ்சள் காமாலை ஈ) உயர் இரத்த அழுத்தம்
12. பொதுவாக குளோமரூலோநெப்ரைடிஸ் நோயை அதிக அளவில் ஏற்படுத்தும் தொற்று _____
- அ) ஸ்ரெப்டோகாக்கல் ஆ) ரோடா வைரஸ் இ) ஸிகல்லே ஈ) டியூபர் குலோசிஸ்
13. மிகவும் இறுக்கமான, அழுத்தக் கூடிய, எரியக்கூடிய கடுமையான வலி மார்பு பகுதி முழுவதும் ஏற்படும் நிலை.
- அ) புற அதிர்ச்சிப் புண் ஆ) இரைப்பை புண்கள்
- இ) பித்தப்பையில் கல் ஈ) ஆன்ஜைனா பெக்டோரிஸ்
14. பற்கள் இல்லாத பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு _____ உணவு தேவைப்படுகிறது.
- அ) திரவ உணவு ஆ) தெளிந்த திரவ உணவு இ) மிருதுவான உணவு ஈ) இயல்பான உணவு
15. இந்தியக் குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிரதான பிரச்சினை.
- அ) மாலைக்கண் நோய் ஆ) குறைந்த I.Q. இ) காய்ச்சல் ஈ) நடத்தை குறைபாடு

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். வினா எண் 16க்குக் கட்டாயமாக விடையளிக்கவும்.

16. உனது குடும்பத்திற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களின் நிறைவை எவ்வாறு அடைவாய்.
17. பாலூட்டும் தாயின் இரும்புச் சத்து தேவையும், ஒரு சாதாரண பெண்ணுக்குரியத் தேவையும் ஒன்றாகும். காரணம் யாது.
18. இளங்குழந்தைகளுக்கு செயற்கை உணவளித்தலுக்கான காரணங்களை கூறுக .
19. முன் பள்ளிப் பருவக் குழந்தைகளிடையே உணவு பற்றாக்குறையை அதிகப்படுத்தும் பல்வேறு சூழ்நிலைக் காரணிகளை பட்டியலிடுக.
20. குமரப்பருவத்தினருக்கு இரும்புச்சத்து அதிகம் தேவை விளக்குக.
21. வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை ?
22. தொற்றுக் கிருமிகளினால் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலையின் அறிகுறிகள் யாவை ?
23. கீட்டோ அசிடோஸிஸ் - சிறு குறிப்பு வரைக
24. உடல் நிறை அலகின் மதிப்பீடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 163 செ.மீ உயரம் மற்றும் 83 கி.க உடல் எடை கொண்ட ஓர் மனிதனின் உடல் நிறை அலகை மதிப்பிடுக.

சாதாரணம் = 20-24.9

அதிக எடை = 25-29.9

உடல் பருமன் = 30-39

பகுதி - இ

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். வினா எண் : 25க்குக் கட்டாயமாக பதிலளிக்கவும்.

6 x 3 = 18

25. குறைந்த பிறப்பு எடை மற்றும் இளங்குழவி மரணம் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தது. இதற்கான தகுந்த காரணங்களை பட்டியலிடுக.
26. பள்ளி செயற்பாடுகளில் மதிய உணவுத்திட்டம் முக்கியமானது. அதன் குறிக்கோள்கள் யாது ?
27. இலகுவான வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கான ஒரு நாளைய உணவுத்திட்டத்தினை வரைக.

28. முதியவர்களிடையே காணப்படும் உளவியல் மாற்றங்கள் – சிறு குறிப்பு வரைக.
29. ஊட்டத்தினை சிரை வழியாக செலுத்தப்படுவதை விட வாய்வழியாக செலுத்துதல் சிறந்தது. தகுந்த காரணங்களைக் கொண்டு விளக்குக.
30. டைபாய்டு காய்ச்சலின் திட்ட உணவு கொள்கைகளை எழுதுக. டைபாய்டு காய்ச்சலில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான ஏதேனும் 4 உணவுகளை பட்டியலிடுக.
31. பாலிடிப்ஸியா, பாலிபேஜியா, பாலியூரியா, கிளேகோசூரியா மற்றும் ஹைபர்கிளைசிமியா – விளக்குக. இவ்வறிகுறிகளை கொண்ட நோய் யாது ?
32. குளோமரூலோ நெப்ரைடிஸ் நோயாளிக்கு, நீ பரிந்துரைக்கக்கூடிய சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட 6 உணவுகளை எழுதுக.
33. நோயாளிக்கு கல்வி பயிற்சி அளித்தல் மற்றும் திட்ட உணவு ஆலோசனையின் முக்கியத்துவம் யாது ?

பகுதி – ஈ

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளி.

5 x 5 = 25

34. கர்ப்ப காலத்தில் கூடுதலாக சக்தி மற்றும் புரதம் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள் விளக்குக. அல்லது

இளங்குழந்தைக்கு சீம்பால் சிறந்தது – விவாதி.

35. இரத்த சோகையின் அறிகுறிகளை பட்டியலிடுக. இரும்புச் சத்து நிறைந்த 6 உணவுகளை பரிந்துரைக்கவும்.

அல்லது

குமர்ப்பருவத்தினிடையே உள்ள உணவு உண்ணும் பழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விவரி. சத்துக் குறையை போக்க நீ கூறும் அறிவுரை யாது ?

36. பெரியவர்களிடையே உடற்பருமன் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை ? உடல் பருமன்மிக்க பெரியவரின் அதிக உணவு உட்கொள்ளுதலை கட்டுப்படுத்த உணவுத் திட்டம் ஒன்று வரைக.

அல்லது

சாதாரண உணவை சிகிச்சை உணவாக எவ்வாறு மாற்றுவாய் ? மருத்துவமனையில் வழக்கமாகப் பரிமாறப்படும் உணவுகளை பட்டியலிடுக.

37. வயிற்றுப்போக்கு நோயை தடுக்கும் முறைகளை விவரி.

அல்லது

கல்லீரலைச் சேதப்படுத்தும் காரணிகளை விவரி.

38. கிளைசிமிக் குறியீடு மற்றும் உணவு பரிமாற்றப் பட்டியல் விளக்குக.
அல்லது

இரத்தக் குழாய் தடிப்பின் போது பின்பற்ற வேண்டிய திட்ட உணவு மேலாண்மையைப் பற்றி குறிப்பு
வரைக.