

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. ஆண்களுக்கு பெண்களைவிட அதிக கலோரிகள் அதிகரிப்பதால் தேவைப்படுகின்றது.
2. கர்ப்பகாலத்தில் சராசரி எடையேற்றம்
3. தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்க உதவும் உணவுகள் எனப்படும்.
4. இணை உணவின் ஊட்டச்சத்து அடர்த்தி ஆக இருக்க வேண்டும்.
5. 4வயது முதல் 6 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளின் ஒரு நாளைய புரதத் தேவை
6. முகப்பரு தோன்ற முக்கியக் காரணி தோலிலுள்ள சுரப்பி ஆகும்.
7. ஒப்பிடத்தக்க இந்தியப் பெண்ணின் எடை
8. வயதிற்கு மேற்பட்டவரே வயது முதிர்ந்தோர் ஆவர்.
9. ஒவ்வொரு பயறு பரிமாற்ற உணவும் கிராம் புரதத்தினை அளிக்கிறது.
10. காசநோயில் ஏற்படும் புண்கள் சரியாவதற்கு உதவும் தாது உப்பு
11. BHI க்கு குறைவான உடல் எடை உள்ளவர்களை எடை குறைந்தவர்கள் என்கிறோம்.

[Turn over

12. எரிச்சலூட்டும் உணவுகள் என்பவை சீரணிக்கப்படாத உணவுகள் ஆகும்.
13. பித்த கற்கள் ஏற்படுவது எனப்படும்.
14. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் எனப்படும்.
15. செயற்கை முறையில் இரத்தம் சுத்தம் செய்ய பயன்படும் திரவம்
16. நாம் உண்ணும் உணவில் கொலஸ்டிராலின் அளவு ஒரு நாளைக்கு மி. கிராமிற்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
17. இந்திய திட்ட உணவுக் கழகம் என்பவரைத் தலைவராகக் கொண்டு இயங்குகிறது.
18. பிரீடெர்ம் (Preterm) குழந்தைகளுக்கு சிறந்த உணவு.
19. காய்ச்சல் என்பது குடல் பகுதியில் இன்புளூயன்சா வைரஸினால் ஏற்படுவது ஆகும்.
20. ICMR பரிந்துரைப்படி பாலூட்டும் தாய்க்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான வைட்டமின் C யின் அளவு.....

II. சரியா, தவறா என எழுதுக:

10 × 1 = 10

21. 100 மி.லி. பாலிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு 80 கி.கலோரி.
22. தரமற்ற வாழ்க்கைச் சூழல் குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து நிலையைப் பாதிக்கிறது.
23. "புயலுக்கு முன் வரும் அமைதிப் பருவம்" எனப்படுவது குமரப் பருவம்.
24. பெரியவர்களுக்கு ஒரு நாளை வைட்டமின் A தேவை 600 μ g ரெட்டினல்.
25. காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவில் மசாலா மற்றும் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.
26. 'O' வகை இரத்தம் உள்ளவர்கள் அதிகமாக குடற்புண்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
27. பெர்னீஷியஸ் இரத்தசோகை ஏற்படும்போது அதிகளவு இரத்த அணுக்கள் அழிக்கப்படுவதால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுகிறது.
28. 90% சீறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படக் காரணம் கொலஸ்டிரால் ஆகும்.
29. அனூரியா எனப்படுவது சிறுநீரின் அளவு 500 மி.லி. குறைவாகக் காணப்படுவது ஆகும்.
30. இரத்தக் குழாய் தடிமனால் ஏற்படக்கூடியது ஆதிரோஸ்கிலிரோசிஸ் நோய் ஆகும்.

III. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு:

10 × 1 = 10

31. பால் உற்பத்தியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்

- அ) புரோலாக்டின்
- ஆ) ஆக்ஸிடாசின்
- இ) ஈஸ்ட்ரோஜன்.

32. B. C. G. தடுப்பூசி போட வேண்டிய வயது

- அ) 6 மாதங்கள்
- ஆ) 6 வருடங்கள்
- இ) பிறந்தவுடன்.

33. முன் பள்ளி பருவக் குழந்தையின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பழங்களின் அளவு

- அ) 200 கிராம்
- ஆ) 50 கிராம்
- இ) 100 கிராம்.

34. பரக்க பரக்க உண்ணுவதால் ஏற்படுவது

- அ) பற்குழிகள்
- ஆ) மாலைக்கண்
- இ) இரத்தச் சோகை.

35. ஆணின் இடுப்பிற்கு மேல் பகுதியில் காணப்படும் கொழுப்பு மிகுந்த பகுதியின் பெயர்

- அ) ஆன்ட்ராய்டு
- ஆ) கைனாய்டு
- இ) கொலஸ்ட்ரால்.

36. மஞ்சள் காமாலை உண்டாக்கும் கிருமி

- அ) சால்மோனெல்லா
- ஆ) ஹெப்படைடிஸ் A
- இ) அனாபிலஸ்.

[Turn over

37. சோடியம் கட்டுபடுத்தப்பட்ட உணவு
 அ) அஜினமோட்டா
 ஆ) பயறுகள்
 இ) பழங்கள்.
38. ஹிப்போடோனிக் டயலைசிங் திரவம் பயன்படுத்தப்படும் நோயாளி
 அ) உயர் இரத்த அழுத்தம்
 ஆ) நீரிழிவு
 இ) சிறுநீரகக் கோளாறு.
39. வயிற்றில் மிக அதிக அளவில் நீர்தேங்கும் அறிகுறியின் பெயர்
 அ) அசைடிஸ்
 ஆ) எடிமா
 இ) ஆத்திரோமா
40. சாதாரண எடை உள்ளவர்களின் BHI அளவு
 அ) 20 - 25
 ஆ) 25 க்கு மேல்
 இ) 30 க்கு மேல்.

IV பொருத்துக:

10 × 1 = 10

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 41. இரும்புச் சத்து | a) குறுகிய குடல் சின்ட்ரோம் |
| 42. பால் | b) கிளைக்கோஜன் சேமிப்பு |
| 43. தனித்த உணவு | c) புகைப்பிடித்தல் |
| 44. சீம்பால் | d) இன்கலின் |
| 45. கல்லீரல் | e) கைலோநிச்சியா. |
| 46. ஹைப்போகாலீமியா | f) அதிக சோடியம் |
| 47. நீரிழிவு | g) 1875 கி. கலோரி. |
| 48. உயர் அழுத்தம் | h) பொட்டாசியக் குறைவு |
| 49. பாலடைக் கட்டி | i) இன்டர்ஃபெரான் |
| 50. இலகுவான வேலை செய்பவர் | j) முழு திரவ உணவு. |

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. பிக்கா (PICA) என்றால் என்ன ?
52. லாக்டோபெரின் என்றால் என்ன ?
53. சவலை நோய் (Kwashiorkor) - குறிப்பு வரைக.
54. அனரக்சியா நர்வோசா - குறிப்பு வரைக.
55. இந்தியப் பெண்களிடம் காணப்படும் இரத்தச் சோகைக்கான காரணங்கள் யாவை ?
56. வயோதிகப்பருவத்தினர் அடையும் உடலியலில் மாற்றங்கள் யாவை ?
57. சிகிச்சை உணவின் அம்சங்களில் நான்கினை எழுது.
58. பழ பரிமாற்ற உணவு - குறிப்பு வரைக.
59. கைனாய்டு உடல் பருமனை விவரி.
60. கல்லீரல் உலர்ச்சியின் அறிகுறிகள் யாவை ?
61. நெப்ரோடிக் சின்ரோம் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை ?
62. ஆக்ஸலேட்டுகள் செறிந்த உணவுகளில் நான்கினை எழுது.
63. குறைந்த கொழுப்பு அடங்கிய திட்ட உணவு மேலாண்மையின் குறிக்கோள்கள் யாவை ?
64. HDL அளவுகளை அதிகரிக்கச் செய்யும் முறைகள் யாவை ?
65. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகளை எழுது.
66. நெப்ரைடிஸ் - நெப்ரோசிஸ் வேறுபடுத்துக.
67. திட்ட உணவு வல்லுநரின் (Dietitian) பொதுவான பணிகளில் இரண்டினை எழுது.
68. கண்ணியின் தொடர் பணிகள் பற்றி குறிப்பு எழுது.
69. குறைந்த விலை துணை உணவுகள் யாவை ?
70. சிகிச்சை உணவில் பண்பு சார்ந்த மாற்றங்களுக்கு இரு உதாரணங்கள் கொடு.

பகுதி - இ

VI. குறிப்பு : i) ஆறு வினாக்களுக்கும் விடையளி.

ii) 80 வது வினா கண்டிப்பாக விடையளிக்கவும்.

6 × 5 = 30

71. ஒருவரின் RDA வை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் யாவை ?
72. பால் சுரத்தலில் ஹார்மோன்களின் பங்கை விவரி.
73. திரவ துணை உணவுகளின் வகைகள் யாவை ?
74. பள்ளி மதிய உணவுத் திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள் யாவை ?
75. தாய்ப்பாலுட்டுவதன் நன்மைகள் இரண்டினை எழுது.
76. பேரன்டல் (Parental) முறையில் உணவளிப்பதைவிட, என்ட்ரல் (enteral feeding) முறையில் உணவளிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை எழுது.
77. டைஃபாய்டு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் யாவை ?
78. இரைப்பைப் புண் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளைப் பட்டியலிடுக.
79. நீரிழிவு வியாதியின் அறிகுறிகள் யாவை ?
80. இரத்த சுற்றோட்ட மண்டலத்தின் பணிகள் யாவை ?

அல்லது

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு கட்டுபாடின்றி கொடுக்கக் கூடிய உணவுகள் யாவை ?

பகுதி - ஈ

VII. குறிப்பு : i) அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி.

ii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் மதிப்பெண்கள் சமம்

4 × 10 = 40

81. கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துகளை விவரி.

அல்லது

கட்டு சாதத்தை திட்டமிடும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் யாவை ?

82. பெரியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விவரி.

அல்லது

கல்லீரலைச் சேதப்படுத்தும் காரணிகள் யாவை ? விவரி.

83. டைபாய்டு காய்சலுக்கு மேற்கொள்ளப்படும் திட்டஉணவு மேலாண்மையை விவரி.

அல்லது

டயலிசிஸின் (Dialysis) வகைகள் யாவை ? விவரி.

84. உயர் இரத்த அழுத்தம் உண்டாகக் காரணங்கள் யாவை ?

அல்லது

கிளைசிமிக் குறியீடு, உணவு பரிமாற்றப் பட்டியல் - விளக்கு.
