


RAN-2403030301066001

F.Y.B.Sc. (Home Science) (NCF-NEP) (Sem. - I) Examination November - 2025
Food Science And Nutrition : SEC - Nutrition and Fitness

Time: 30 min]
[Total Marks: 13
સૂચના : / Instructions

- (1) ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી.
 Fill up strictly the above details on your answer book

Seat No.:

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

Student's Signature

નીચેના જવાબ લખો. (કોઈ 13)

- સ્ટેટિક સ્ટ્રેચિંગ કઈ પ્રકારની કસરત છે?

અ) હૃદયસંબંધિત તાલીમ	બ) લવચીકતા કસરત
ક) પ્લાયોમેટ્રિક	ડ) રેઝિસ્ટન્સ કસરત
- સિટ-અપ ટેસ્ટ કઈ ક્ષમતા માપે છે?

અ) ઉપરના શરીરની શક્તિ	બ) પેશી સહનશક્તિ
ક) હૃદયસંબંધિત ક્ષમતા	ડ) શરીર ચરબી ટકાવારી
- સ્કિન્ફોલ્ડ કેલિપરનો ઉપયોગ શા માટે થાય છે?

અ) રક્ત દબાણ	બ) શરીર ચરબી ટકાવારી
ક) VO ₂ મેક્સ	ડ) હાડકાંની ઘનતા
- ક્રોસટ્રેનિંગ કાર્યક્રમોનો હેતુ શું છે?

અ) એક જ રમત પર ધ્યાન	બ) વિવિધ પ્રકારની કસરતો
ક) માત્ર શૂન્ય અસરવાળી પ્રવૃત્તિ	ડ) અલગ-અલગ પેશી જૂથો
- PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) મ્નેમોનિકનો ઉપયોગ શા માટે થાય છે?

અ) ઈજાની વ્યવસ્થાપન	બ) પોષણ યોજના
ક) તણાવ ઘટાડો	ડ) એરોબિક તાલીમ
- સર્કિટ ટ્રેનિંગથી કઈ ક્ષમતા સુધરે છે?

અ) માત્ર સંતુલન	બ) પેશી સહનશક્તિ અને હૃદયસંબંધિત ક્ષમતા
ક) માત્ર હાડકાંની ઘનતા	ડ) માત્ર શરીર રચના
- તણાવ શું છે?

અ) ઈજાનો પ્રકાર	બ) માનસિક અને શારીરિક પ્રતિસાદ
ક) પોષણની ઉણપ	ડ) ફિટનેસ ટેસ્ટ
- ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું મુખ્ય લક્ષણ કયું છે?

અ) ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ	બ) ઊંચી હાડકાંની ઘનતા
ક) ઓછી લિપિડ સ્તર	ડ) વધુ રોગપ્રતિકારક શક્તિ

9. ડિસલિપિડેમિયા શું દર્શાવે છે?

અ) અસામાન્ય લિપિડ સ્તર	બ) ઓછી બ્લડ શુગર
ક) ઊંચી હાડકાંની ઘનતા	ડ) પેશી ક્ષય
10. PCOS માટે પ્રથમ પસંદગીની દવા કઈ છે?

અ) એન્ટીબાયોટિક	બ) ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટાઈઝર્સ
ક) બીટા-બ્લોકર્સ	ડ) ડાયુરેટિક
11. ફેડ ડાયટ્રસમાં સામાન્ય રીતે કઈ વસ્તુની ઉણપ હોય છે?

અ) માર્થકોન્યુટ્રિયન્ટ વિવિધતા	બ) વધુ ખાંડ
ક) પૂરતી પ્રોટીન	ડ) નિયંત્રિત કેલોરી
12. એપેટાઈટ સપ્રેસન્ટ્સ મુખ્યત્વે કઈ જગ્યાએ અસર કરે છે?

અ) પેરિકેરલ નર્વ	બ) સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ
ક) પેશી તંતુ	ડ) પાચન એન્ઝાઈમ
13. પોષક પૂરકનો વધુ ઉપયોગ શું લાવી શકે છે?

અ) ઝેરી અસર	બ) સુધારેલી રોગપ્રતિક્રમક શક્તિ
ક) વધુ સહનશક્તિ	ડ) સંપૂર્ણ શરીર રચના
14. શરીરની ચરબી કયા અંગમાં સંગ્રહ થાય છે?
15. કયા અંતઃસ્ત્રાવને સ્ટ્રેસહોર્મોન કેવામાં આવે છે?

ENGLISH VERSION

Give answers of the following. (Any 13)

(13)

1. Static stretching is an example of:

a) Cardiovascular training	b) Flexibility exercise
c) Plyometric training	d) Resistance exercise
2. The sit-up test measures:

a) Upper-body strength	b) Muscular endurance
c) Cardiovascular fitness	d) Body fat percentage
3. Skinfold callipers are used to estimate:

a) Blood pressure	b) Body fat percentage
c) VO ₂ max	d) Bone density
4. Cross training programs emphasize:

a) Single-sport specialization	b) Varied exercise modalities
c) Zero-impact activities only	d) Isolated muscle groups
5. PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) is a mnemonic for:

a) Injury management	b) Nutritional planning
c) Stress reduction	d) Aerobic conditioning
6. Circuit training simultaneously improves:

a) Balance only	b) Muscular endurance and cardiovascular fitness
c) Bone density only	d) Body composition only

7. Stress is best described as:
- a) A type of injury
 - b) A psychological and physiological response to demands
 - c) nutritional deficiency
 - d) A fitness test
8. A hallmark of type 2 diabetes is:
- a) Insulin resistance
 - b) High bone density
 - c) Low blood lipids
 - d) Enhanced immunity
9. Dyslipidaemia refers to:
- a) Abnormal blood lipid levels
 - b) Low blood sugar
 - c) High bone density
 - d) Muscle wasting
10. First-line pharmacotherapy for PCOS often includes:
- a) Antibiotics
 - b) Insulin sensitizers
 - c) Beta-blockers
 - d) Diuretics
11. Fad diets frequently lack:
- a) Micronutrient variety
 - b) High sugar content
 - c) Adequate proteins
 - d) Controlled calories
12. Appetite suppressants typically act on the:
- a) Peripheral nerves
 - b) Central nervous system
 - c) Skeletal muscles
 - d) Gastrointestinal enzymes
13. Overuse of nutritional supplements can lead to:
- a) Toxicity
 - b) Improved immune function
 - c) Enhanced endurance
 - d) Perfect body composition
14. Body fat is stored in which organ?
15. Which hormone is called the stress hormone?
-