

2021

FOOD AND NUTRITION — GENERAL

Paper : SEC-B-1

(Geriatric Nutrition)

Full Marks : 80

*Candidates are required to give their answers in their own words
as far as practicable.*

প্রান্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

১। যে-কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×১০

- (ক) 'জেরিয়াট্রিকস' (Geriatrics) বলতে কী বোঝো?
- (খ) সার্কোপেনিয়া (Sarcopenia) কী?
- (গ) সফল বার্ধক্য (successful ageing) বলতে কী বোঝো?
- (ঘ) একজন ষাটোর্ধ্ব নারীর ক্যালশিয়াম ও লৌহ-এর চাহিদা কত? (RDA, ২০২০ অনুসারে)
- (ঙ) বৃদ্ধাবস্থায় অপপুষ্টির (malnutrition) একটি কারণ উল্লেখ করো।
- (চ) বৃদ্ধাবস্থায় প্রতি দশবছর অন্তর শক্তির চাহিদা কীভাবে হ্রাস পায়?
- (ছ) কাইফসিস (kyphosis) কী?
- (জ) একজন বৃদ্ধব্যক্তির খাদ্যতালিকায় শতকরা কত ভাগ কার্বোহাইড্রেট থাকা উচিত?
- (ঝ) অ্যাক্লোরিহড্রিয়া (Achlorhydria) কী?
- (ঞ) বার্ধক্যকালে বি.এম.ডি. (BMD) হ্রাসের দুটি কারণ উল্লেখ করো।
- (ট) বৃদ্ধ ব্যক্তির খাদ্যতালিকায় কেন পরিচিত খাদ্যই বেশি রাখা উচিত?
- (ঠ) বৃদ্ধ বয়সে ক্ষুধা পরিবর্তনের দুটি কারণ উল্লেখ করো।

২। যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (ক) পার্থক্য নিরূপণ করো : বার্ধক্য ও সেনেসেন্স (ageing and senescence)। ৫
- (খ) (অ) বার্ধক্যকালীন পুষ্টি বলতে কী বোঝো?
(আ) বৃদ্ধব্যক্তির খাদ্যতালিকায় প্রোটিনের গুরুত্ব কী? ১+৪
- (গ) বৃদ্ধাবস্থায় পরিলক্ষিত হয় এরকম দুটি শারীরিক পরিবর্তন সম্বন্ধে আলোচনা করো। ৫
- (ঘ) স্বাধীন অণু (free radical) ও বার্ধক্য (ageing) এর মধ্যে সম্পর্ক নিরূপণ করো। ৫

Please Turn Over

- (ঙ) বৃদ্ধ ব্যক্তিদের খাদ্যগ্রহণকে প্রভাবিত করে এরূপ দুটি কারণ উল্লেখ করো। ৫
- (চ) 'বৃদ্ধাবস্থায় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়'— কারণ উল্লেখ করো? ৫
- (ছ) বৃদ্ধ ব্যক্তিদের পুষ্টি সংক্রান্ত দুটি রোগ সম্বন্ধে লেখো। ৫

৩। যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (ক) (অ) একজন বৃদ্ধ ব্যক্তির সুখম খাদ্য তালিকায় ক্যালসিয়াম ও তন্তুর গুরুত্ব লেখো।
(আ) বার্ধক্যকালীন রক্তাঙ্গতার কারণ কী? ৬+৪
- (খ) (অ) বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে হাড় ও দাঁতের কী কী পরিবর্তন লক্ষিত হয় আলোচনা করো।
(আ) সুস্থ বার্ধক্যে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিডের ভূমিকা কী? ৬+৪
- (গ) (অ) একজন বৃদ্ধ ব্যক্তির খাদ্য তালিকায় অল্প অল্প পরিমাণ খাদ্য বারে বারে দিতে বলার কারণ কী?
(আ) বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে বিপাকীয় পরিবর্তন সম্বন্ধে আলোচনা করো।
(ই) বিপাকীয় পরিবর্তন কীভাবে এইসময় পুষ্টিকে প্রভাবিত করে? ২+৪+৪
- (ঘ) (অ) বৃদ্ধাবস্থায় খাদ্যতালিকার সাধারণ নীতিগুলি উল্লেখ করো।
(আ) বৃদ্ধাবস্থায় ডিজেনেরাটিভ (degenerative) রোগ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়? ৬+৪
- (ঙ) (অ) বৃদ্ধাবস্থায় ভিটামিন বি-১২ ও ভিটামিন C-এর চাহিদা কত? (RDA, ২০২০ অনুসারে)
(আ) এই পুষ্টি উপাদানগুলির চাহিদা কীভাবে পরিবর্তন হয় ও কেন?
(ই) বৃদ্ধ অবস্থায় ভিটামিন বি-১২-এর অভাব দূর করতে কী করা উচিত বলে মনে হয়? — সপক্ষে যুক্তি দাও। ২+৪+৪

[English Version]

The figures in the margin indicate full marks.

1. Answer **any ten** questions : 2×10
- (a) What do you mean by the term 'Geriatrics'?
- (b) What is Sarcopenia?
- (c) What do you mean by the term 'Successful ageing'?
- (d) Write the recommended intake of Calcium and Iron for women over 60 years of age. (according to RDA, 2020)
- (e) Mention a single factor for predicting risk of malnutrition among elderly.
- (f) How much energy requirement decreases per decade with ageing?
- (g) What is kyphosis?

- (h) What should be the percentage of carbohydrates in the diet of older persons?
- (i) What is Achlorhydria?
- (j) Mention any two causes of low BMD during old age.
- (k) Why foods of the elderly should consist of familiar foods?
- (l) State two reasons of appetite alterations in old age.

2. Answer **any four** questions :

- (a) Differentiate between ageing and senescence. 5
- (b) (i) What is geriatric nutrition?
(ii) Discuss the importance of protein for elderly. 1+4
- (c) Discuss any two physiological changes during ageing. 5
- (d) Establish the relationship between free radical and ageing process? 5
- (e) Discuss any two factors affecting the food intake of the elderly people. 5
- (f) 'Ageing brings down immunity' – Why? 5
- (g) Write in short two nutrition related health problems found in older adults. 5

3. Answer **any four** questions :

- (a) (i) Bring out the importance of calcium and fibre during old age.
(ii) What are the reasons of anaemia during old age? 6+4
 - (b) (i) Discuss briefly the changes in the bones and oral health with the advancement of ageing.
(ii) Write the role of omega 3 fatty acids in healthy ageing process. 6+4
 - (c) (i) Write the implications of small and frequent meal in geriatric diet plan.
(ii) State the metabolic changes found during ageing.
(iii) How does it affect the geriatric nutrition? 2+4+4
 - (d) (i) Suggest general dietary guidelines for elderly persons.
(ii) How can degenerative diseases be prevented during old age? 6+4
 - (e) (i) Write down the requirement of vitamin B12 and vitamin C (according to RDA, 2020) of an old person.
(ii) How this requirement changes during this period and why?
(iii) What would be your suggestion for correcting vitamin B12 deficiency during old age? 2+4+4
-