1

食物热效应

标准答案 : 略

2

低聚糖

标准答案 : 略

3

抗营养因子

标准答案 : 略

4

压力烹制

标准答案 : 略

5

简述判断人心理健康的基本原则。

标准答案 : 略

6

简述糖尿病人的膳食调控基本原则。

标准答案 : 略

7

简述钠的食物来源。

标准答案 : 略

8

简述水的生理功能。

标准答案 : 略

9

简述营养食谱设计应遵循的原则。

标准答案 : 略

10

请阐述烹饪中避免食材营养价值下降的措施。

标准答案 : 略

11

以下营养素属于微量营养素的是

A.

碳水化合物

B.

矿物质

C.

脂类

D.

蛋白质

标准答案 : B

12

千卡（kcal）与千焦（kJ）这两种能量单位的换算关系为

A.

1kcal=0.239kJ

B.

1kcal=0.418kJ

C.

1kcal=2.396kJ

D.

1kcal=4.186kJ

标准答案 : D

13

除三大宏量营养素之外，酒精（乙醇）也能提供较高的能量，其能量系数为

A.

3kcal/g

B.

5kcal/g

C.

7kcal/g

D.

9kcal/g

标准答案 : C

14

以下关于影响基础代谢的因素陈述错误的是

A.

瘦长体型者基础代谢率高于矮胖体型者

B.

婴幼儿基础代谢率高于成年人

C.

男性基础代谢率高于女性

D.

天气炎热时基础代谢率高于天气寒冷时

标准答案 : D

15

凯氏定氮法测定蛋白质含量，是以测出的含氮量乘以

A.

4.25

B.

5.25

C.

6.25

D.

7.25

标准答案 : C

16

人体健康所需的产能营养素中，占比超过50%以上的是

A.

脂类

B.

碳水化合物

C.

蛋白质.

D.

维生素

标准答案 : B

17

常量元素在人体组织中含量大于

A.

100μg/g

B.

150μg/g

C.

200μg/g

D.

250μg/g

标准答案 : A

18

下列矿物质中，属于人体必须微量元素的是

A.

钾

B.

铜

C.

镁

D.

铝

标准答案 : B

19

长期缺铁可导致

A.

血色病

B.

低血糖

C.

骨质疏松

D.

缺铁性贫血

标准答案 : D

20

导致味觉、嗅觉异常，食欲减退，伤口愈合不良等症状缺乏的矿物质是

A.

锌

B.

钙

C.

碘

D.

铁

标准答案 : A

21

维生素B2的别称是

A.

核黄素

B.

硫胺素

C.

钙化醇

D.

尼克酸

标准答案 : A

22

水分占成人体重的

A.

40%~60%

B.

45%~65%

C.

50%~70%

D.

55%~75%

标准答案 : D

23

目前建议我国成人（18~50岁）膳食纤维的摄入量为

A.

15~20g/d

B.

20~25g/d

C.

25~30g/d

D.

30~35g/d

标准答案 : C

24

大豆中较为缺乏的营养素是

A.

碳水化合物

B.

优质蛋白质

C.

钙

D.

维生素C

标准答案 : D

25

自1996年起，我国普遍推广加碘食盐，其中每千克食盐当中加入碘的量是

A.

20~50mg

B.

30~60mg

C.

40~70mg

D.

50~80mg

标准答案 : A

26

下列调料中，与高血压病的发生具有相关性的是

A.

食盐

B.

食醋

C.

食糖

D.

胡椒粉

标准答案 : C

27

还原糖和蛋白质在加工中发生的反应是

A.

变性作用

B.

水解反应

C.

美拉德反应

D.

分解反应

标准答案 : C

28

到2012年，我国居民主要膳食能量来源仍然是

A.

谷类

B.

肉类

C.

蔬菜类

D.

豆类

标准答案 : A

29

《中国居民膳食指南（2016）》中推荐成人平均每天主动身体活动

A.

4000步

B.

6000步

C.

8000步

D.

10000步

标准答案 : B

30

《中国居民膳食指南（2016）》中指出成年男性一天饮用的酒精量不应超过

A.

5g

B.

25g

C.

50g

D.

100g

标准答案 : B

31

蛋白质互补作用的原则有

A.

补充人体缺乏的为好

B.

搭配的种类越多越好

C.

动物性食物之间的互相搭配较好

D.

搭配的食物种属关系越远越好

E.

食用时间越近越好

标准答案 : BDE

32

人体的必需脂肪酸包括

A.

油酸

B.

亚油酸

C.

棕榈油酸

D.

α-亚麻酸

E.

DHA

标准答案 : BD

33

抑制肠内钙吸收的膳食因素有

A.

膳食纤维

B.

草酸

C.

植酸

D.

磷酸

E.

氨基酸

标准答案 : ABC

34

硒的生理功能包括

A.

抗氧化

B.

促进胃肠蠕动

C.

保护心血管和心肌的健康

D.

排毒解毒

E.

增强免疫功能

标准答案 : ACDE

35

膳食纤维对人体的有益作用包括

A.

增强肠道功能

B.

解毒防癌

C.

降血糖

D.

降血压

E.

控制体重

标准答案 : ACE

36

合理营养的核心要求是营养素要全面、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 略 略

37

《黄帝内经》中提出了“养助益充”学说，即五谷为养、五果为助、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 略 略

38

构成人体蛋白质的氨基酸按其营养特性可分为3类，即必需氨基酸、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 略 略

39

脂类包括脂肪和类脂两大类，类脂主要有 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 类等。

标准答案 : 略 略

40

人体内水的来源包括蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内代谢产生的水、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 略 略

41

营养

标准答案 : 略

42

以植物性食物为主的膳食结构的弊端有

A.

优质蛋白比例低

B.

心脏病死亡率高

C.

脂溶性维生素吸收率不高

D.

耐力维持差

E.

膳食纤维摄入量低

标准答案 : AD

43

关于“熘”的说法正确的有

A.

用水传温

B.

高温短时

C.

营养损失少

D.

不需要添加油脂

E.

存在安全隐患

标准答案 : ABC

44

关于水产品说法正确的有

A.

是优质蛋白

B.

富含牛磺酸

C.

富含脂肪

D.

矿物质含量丰富

E.

维生素D含量丰富

标准答案 : ADE

45

关于绿原酸说法正确的有

A.

是一种酚酸

B.

具有抗氧化作用

C.

绿茶中含量较高

D.

能保护DNA

E.

具有雌激素活性

标准答案 : ABD

46

关于碳水化合物的生理功能说法正确的有

A.

大脑的能量来源于血糖

B.

是人类最主要的能量来源

C.

是生酮物质

D.

促进蛋白质分解

E.

产生的葡萄糖醛酸能够解毒护肝

标准答案 : ABE

47

中国儿童平衡膳食算盘分成 \_\_\_\_\_\_\_\_ 行，适用于 \_\_\_\_\_\_\_\_ 岁儿童。

标准答案 : 6 8-11

48

微波烹调的时间 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，有利于 \_\_\_\_\_\_\_\_ 的保留。

标准答案 : 短 营养物质

49

钙在十二指肠的主要吸收方式为 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，需要 \_\_\_\_\_\_\_\_ 的活性形式促进吸收。

标准答案 : 主动吸收 维生素D

50

大豆低聚糖包括 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和水苏糖，不能在 \_\_\_\_\_\_\_\_ 消化吸收。

标准答案 : 棉子糖 肠道

51

人体必需的营养素概括为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 大类，其中宏量营养素有 \_\_\_\_\_\_\_\_ 种。

标准答案 : 7 3

52

食品添加剂

标准答案 : 指改善食品品质和色、香、味以及防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。

53

营养质量指数

标准答案 : 营养质量指数，是评价食品（菜点）中某种营养素与热能含量对人体供给量的比例，这个相对关系分别称为该食品点的某种营养素密度和热能密度。计算公式如下： INQ=某营养素密度/热能密度=某营养素含量/该营养素供给量标准-所产生的热能/热能供给量标准。

54

活性水

标准答案 : 是指表面活性剂浓度小于临界胶束浓度的活性剂体系，属于表面活性剂稀溶液。

55

维生素

标准答案 : 维持人和动物正常生理机能所必需，要量又极小的一类低分子有机物质。

56

EER

标准答案 : 估计能量需要量（estimated energy requirement； EER）又称能量需要量（energy requirement）是指满足机体总能量消耗所需的能量。即满足基础代谢、身体活动、食物热效应等所消耗的能量，以及儿童期的生长发育、妊娠期的营养储备、哺乳期泌乳等所需要的能量。

57

简述油炸烹饪工艺的特点。

标准答案 : 略

58

简述菌类的营养价值。

标准答案 : 1、菌类的营养价值十分丰富，含有较多的蛋白质，碳水化合物，维生素等等，还有微量元素和矿物质，多吃可增人体免疫力。2、含有丰富的单糖、双糖和多糖，高分子多糖可以显著提高机体免疫系统的功能。3、蛋白质含量大大超过其他普通蔬菜，同时避免了动物性食品的高脂肪、高胆固醇危险，同时组成蛋白质的氨基酸种类十分齐全，约有十七八种，尤其是人类必需的八种氨基酸。4、含有多种维生素，尤其是水溶性的B族维生素和维生素C，脂溶性的维生素D含量也较高。5、微量元素和矿物质含量较多，如铁、锌、铜、硒、铬等。

59

简述维生素K的生理功能及主要食物来源。

标准答案 : 维生索K又名抗出血维生素，其主要生理功能是促进肝脏合成凝血酶原（凝血因子Ⅰ）及调节凝血因子Ⅵ、Ⅸ、Ⅹ的合成。缺乏时，常表现为肌肉及胃肠道出血。蔬菜内维生素K含量最丰富，最好的来源是菠菜、甘蓝菜花、白菜猪肝、豆油等。

60

简述糖尿病人膳食控制原则。

标准答案 : 1、合理控制总热能，热能摄入以达到或维持理想体重为宜；2、平衡膳食，选择多样化、营养合理的食物；3、限制脂肪摄入量、量选择优质蛋白质；4、放宽对主食类食物的限制，减少或禁忌单糖及双糖的食物；5、无机盐、维生素、膳食纤维要合理充足；6、餐次安排要合理。

61

简述能量代谢对健康的影响。

标准答案 : 略

62

“1交换份”大米的重量是

A.

25g

B.

30g

C.

35g

D.

40g

标准答案 : A

63

计算法编制食谱的第一步是确定

A.

能量供给量

B.

营养素供给量

C.

食物品种

D.

食物数量

标准答案 : A

64

论述老年人平衡膳食的要求。

标准答案 : （1）饮食多样化，吃多种多样的食物才能利用食物营养素互补的作用，达要全面营养的目的；（2）主食中包括一定量的粗杂粮，如全麦面、玉米、小米、荞麦、燕麦等；（3）每天饮用牛奶或食用奶制品，牛奶及其制品是钙的最好食物来源；（4）吃大豆或其制品，其所含的大豆异黄酮和大豆苷可防治心脑血管疾病和骨质疏松症；（5）适量食用动物性食品，如禽肉和鱼类等；（6）多吃蔬菜水果，其所含的膳食纤维可预防老年便秘；（7）饮食清淡、少盐，选择用油少且易于消化的烹调方法如蒸、煮、炖、焯等。

65

下列能够提升植物性食品中矿物质吸收率的烹饪方式是

A.

焖

B.

溜

C.

蒸

D.

涮

标准答案 : C

66

选择油炸烹饪食品的原则是

A.

高温长时

B.

低温长时

C.

低温短时

D.

高温短时

标准答案 : C

67

鸡蛋煮熟后易于消化吸收的原因是

A.

蛋白质变性

B.

脂肪分解

C.

蛋白质水解

D.

维生素增加

标准答案 : A

68

能提供优质蛋白质食品原料的是

A.

谷类

B.

肉蛋类

C.

蔬菜

D.

水果

标准答案 : B

69

豆制品中含量最高的矿物质是

A.

锌

B.

钾

C.

钙

D.

磷

标准答案 : C

70

下列食物中白藜芦醇含量最高的是

A.

葡萄

B.

黑豆

C.

桑葚

D.

茭白

标准答案 : A

71

人有口渴感时机体失水量为体重的

A.

2%

B.

4%

C.

6%

D.

8%

标准答案 : A

72

下列具有潜在毒性的矿物质是

A.

锌

B.

铁

C.

铜

D.

锂

标准答案 : D

73

下列能与体内重金属结合并促进排出的矿物质是

A.

钙

B.

铁

C.

锌

D.

硒

标准答案 : D

74

能由大肠内细菌合成的维生素是

A.

VK

B.

VD

C.

VE

D.

VA

标准答案 : A

75

下列甜度最高的天然碳水化合物是

A.

葡萄糖

B.

蔗糖

C.

麦芽糖

D.

果糖

标准答案 : D

76

下列属于条件必需氨基酸的是

A.

苏氨酸

B.

丝氨酸

C.

缬氨酸

D.

蛋氨酸

标准答案 : A

77

与人体蛋白质氨基酸模式最接近的是

A.

大豆蛋白

B.

玉米蛋白

C.

牛奶蛋白

D.

鱼蛋白

标准答案 : C

78

评价镁中毒的临床指标是

A.

呕吐

B.

腹泻

C.

水肿

D.

抽搐

标准答案 : B

79

基础代谢占人体总能量消耗的

A.

20%-30%

B.

40%-50%

C.

60%-70%

D.

80%-90%

标准答案 : C

80

下列能量系数最高的物质是

A.

淀粉

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

乙醇

标准答案 : B

81

物质被肠壁吸收少量后导致荨麻疹的是

A.

水苏糖

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

棉子糖

标准答案 : C

82

下列不属于三维健康观的是

A.

生理

B.

心理

C.

社会

D.

经济

标准答案 : D

83

油炸通常会导致产品吸收的油脂量达

A.

5%~40%

B.

10%~50%

C.

20%~60%

D.

30%~70%

标准答案 : A

84

动物制品的冷冻储存期限应严格控制在

A.

6个月

B.

10个月

C.

12个月

D.

18个月

标准答案 : C

85

多数欧美发达国家的膳食结构为

A.

以动物性食物为主的膳食结构

B.

以植物性食物为主的膳食结构

C.

动、植物性食物并重的膳食结构

D.

地中海膳食结构

标准答案 : A

86

当前我国居民膳食结构存在的主要问题不包括

A.

三大营养素比例不合理

B.

动物性食物种类单一

C.

蛋白质质量有待提高

D.

碘元素缺乏

标准答案 : D

87

《中国居民膳食指南(2016)》中建议我国居民的平衡膳食应做到食物多样，平均每天 摄入的食物种类不少于

A.

6种

B.

9种

C.

12种

D.

15种

标准答案 : C

88

《中国居民膳食指南(2016)》中推荐成人每天摄入水果的量为

A.

200~350g

B.

250~400g

C.

300~450g

D.

350~500g

标准答案 : A

89

在中国居民平衡膳食宝塔中推荐的成人每天烹饪用油不超过

A.

20~25g

B.

25~30g

C.

30~35g

D.

35~40g

标准答案 : B

90

影响基础代谢的因素包括

A.

体型

B.

年龄

C.

信仰

D.

性别

E.

环境温度

标准答案 : ABDE

91

蛋白质的组成元素有

A.

氮

B.

氢

C.

氧

D.

碳

E.

钠

标准答案 : ABCD

92

富含膳食纤维的食物有

A.

全谷物

B.

肉类

C.

鱼类

D.

水果

E.

坚果

标准答案 : ADE

93

碳酸饮料对人类健康的不利影响包括

A.

影响骨骼和牙齿的正常发育

B.

影响肠胃的消化功能

C.

妨碍神经系统的冲动传导

D.

影响心血管系统

E.

导致肥胖

标准答案 : ABCE

94

相比常压烹饪方式，压力烹制对食材的影响包括

A.

增加熟烂程度

B.

提升食物消化率

C.

降低食物消化率

D.

氧敏感性营养素的保留高

E.

氧敏感性营养素的保留低

标准答案 : ABD

95

能量有5种常见形式，即太阳能、化学能、机械能、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_

标准答案 : 热能 电能

96

目前公认的最安全、可靠的减肥方法是 \_\_\_\_\_\_\_\_ 减肥与 \_\_\_\_\_\_\_\_ 减肥的有机结合，

标准答案 : 饮食 运动

97

根据脂肪酸的饱和程度，即不饱和键的数目，将脂肪酸分为饱和脂肪酸、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_

标准答案 : 单不饱和脂肪酸 多不饱脂肪酸

98

维生素可以按发现的历史顺序、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 命名。

标准答案 : 生理功能 化学结构

99

坚果根据其营养素组成，可分头 \_\_\_\_\_\_\_\_ 类坚果和 \_\_\_\_\_\_\_\_ 类坚果两种。

标准答案 : 油脂 淀粉

100

营养学

标准答案 : 营养学是研究人体营养规律，及其改善措施的科学。

101

氨基酸模式

标准答案 : I 氨基酸模式是蛋白质中各种必需氨基酸的构成比例，

102

维生素

标准答案 : 维生素是人体所必需的一类微量的低分子有机化合物吸

103

膳食纤维

标准答案 : 膳食纤维是指植物中一部分不能被人体消化，对人体具有健康效益的物质，它们大多为碳水化合物聚合物。

104

营养素的生物利用率

标准答案 : 营养素的生物利用率:是指食物中所含的营养素经过消化吸收和转化，能够真正在人体代谢中被利用的程度。I

105

简述脂肪营养价值的评价指标。

标准答案 : (1)脂肪的消化率，熔点越低越容易消化，而含不饱和脂肪酸和短链脂肪酸超多的脂肪熔点越低;(2)必需脂肪酸的含量，(3)单不饱和脂肪酸;(4)长链多不饱和脂肪酸的含量；(5)脂溶性维生素的含量。

106

简述影响铁吸收的膳食因素。

标准答案 : 略

107

简述维生素C的生理功能。

标准答案 : 略

108

简述植物化学物的生理功能。

标准答案 : 略

109

膳食纤维的能量系数为

A.

0.9kcal/g

B.

1.9kcal/g

C.

2.9kcal/g

D.

3.9kcal/g

标准答案 : B

110

简述油炸马铃薯时降低丙烯酰胺生成量的方法。

标准答案 : 略

111

请结合日常生活，阐述促进健康的生活方式。

标准答案 : 略

112

基础代谢占人体总能量消耗的比例为

A.

40%~50%

B.

50%~60%

C.

60%~70%

D.

70%~80%

标准答案 : C

113

以下营养素中，食物热效应最高的是

A.

蛋白质

B.

脂类

C.

碳水化合物

D.

维生素

标准答案 : A

114

人体的必需氨基酸包括

A.

亮氨酸、甘氨酸

B.

半胱氨酸、丙氨酸

C.

蛋氨酸、脯氨酸

D.

蛋氨酸、赖氨酸

标准答案 : D

115

下列食物中蛋白质消化率最高的是

A.

生大豆

B.

豆浆

C.

熟大豆

D.

豆腐

标准答案 : D

116

以下糖甜度最高的是

A.

葡萄糖

B.

果糖

C.

蔗糖

D.

麦芽糖

标准答案 : B

117

碳水化合物最初开始消化的器官是

A.

口腔

B.

胃

C.

大肠

D.

小肠

标准答案 : A

118

以下食物中，钙的最佳食物来源是

A.

蔬菜

B.

豆类

C.

虾皮

D.

奶类

标准答案 : D

119

维生素B₁的缺乏症是

A.

口角炎

B.

癞皮病

C.

干眼病

D.

脚气病

标准答案 : D

120

谷粒的主要食用部分是

A.

谷皮

B.

糊粉层

C.

胚乳

D.

胚芽

标准答案 : C

121

为了减少钠的摄入量并基本不影响调味效果，在低钠食盐当中可添加的钾盐比例是

A.

1/2左右

B.

1/3左右

C.

1/4左右

D.

1/5左右

标准答案 : B

122

健康人群每日摄入的食盐量最好不超过

A.

4g

B.

6g

C.

8g

D.

10g

标准答案 : B

123

淀粉老化最适宜的温度是

A.

0℃以下

B.

0~2℃

C.

2~4℃

D.

4~8℃

标准答案 : C1

中国居民平衡膳食宝塔分为几层

A.

3

B.

4

C.

5

D.

6

标准答案 : C

2

根据我国的饮食习惯，成人碳水化合物以占总能量的 　 \_\_\_\_\_\_\_\_ 　、脂肪占 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 蛋白质占 \_\_\_\_\_\_\_\_ 为宜。

标准答案 : 55％～65％ 20％～30％ 10％～15％

3

人体内含量小于0.01%的矿物质称\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_。

标准答案 : 微量营养素

4

对热处理最敏感的维生素是

A.

维生素C

B.

维生素D

C.

维生素E

D.

维生素A

标准答案 : A

5

加工/烹调蔬菜的不正确方法是

A.

去茎留心

B.

先洗后切

C.

急火快炒

D.

开汤下菜

标准答案 : A

6

食物脂肪的吸收率一般在 \_\_\_\_\_\_\_\_ 以上，最高的如菜籽油可达 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，平均 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 80％ 99% 95％

7

油烟中含有有机物燃烧不完全产生的 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，这一种强烈的致癌物质，长期进行油炸食物的制作和食用油炸食品对人体的健康会产生极大的影响。

标准答案 : 3,4-苯并芘

8

能量的国际单位是焦耳(J)，1千卡=4.184千焦。

标准答案 : 正确

9

色氨酸不是人体必需氨基酸。

标准答案 : 错误

10

使谷类蛋白质营养价值较低的主要原因是\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_含量较低。

标准答案 : 赖氨酸

11

膳食营养评价中有关优质蛋白质是指\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_类食物。

标准答案 : 动物及大豆

12

建国以来，我国共进行过四次全国性的营养调查，最早的一次是 \_\_\_\_\_\_\_\_ 年，最近的一次全国性营养调查是 \_\_\_\_\_\_\_\_ 年进行的。

标准答案 : 1959 2002

13

当婴幼儿缺乏维生素D时易引起佝偻病。

标准答案 : 正确

14

评价高蛋白食品鲜度的理化指标主要是

A.

醛类含量

B.

挥发性碱基总氮

C.

酸类含量

D.

必需氨基酸含量

标准答案 : B

15

下列细菌性食物中毒中，主要由食用海产品引起的是

A.

沙门氏菌食物中毒

B.

葡萄球菌食物中毒

C.

致病性大肠杆菌食物中毒

D.

副溶血性弧菌食物中毒

标准答案 : D

16

发芽马铃薯中往往产生（ ） ，故食用不当易造成食物中毒。

A.

龙葵素

B.

氰苷

C.

皂素

D.

秋水仙碱

标准答案 : A

17

组氨酸是婴幼儿的必需氨基酸。

标准答案 : 正确

18

酪氨酸和苏氨酸都是条件必需氨基酸。

标准答案 : 错误

19

赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸这三种必需氨基酸是植物性蛋白质相对缺少的必需氨基酸。

标准答案 : 正确

20

在营养学实验中常作为参考蛋白质的是鸡蛋蛋白质。

标准答案 : 正确

21

氮平衡是指排出氮与尿氮之间的关系。

标准答案 : 错误

22

膳食脂肪具有增加饱腹感、改善食物感观性质、提供能量及提供水溶性维生素等生理功能。

标准答案 : 错误

23

必需脂肪酸的摄入量，一般认为应不少于总能量的3％。

标准答案 : 正确

24

硒广泛分布在人体各组织器官和体液中，脂肪组织含量最低。

标准答案 : 正确

25

为预防婴儿缺铁性贫血，含铁辅食的添加最好从婴儿出生后6个月开始。

标准答案 : 错误

26

简述必需脂肪酸的主要生理功能

标准答案 :

答：必需脂肪酸的生理功能为：

(1) EFA是细胞和线粒体膜的重要组成成分，参与磷脂的合成并以磷脂的形式出现在细胞和线粒体膜中

(2)胆固醇的正常代谢也需要EFA的参与。

(3)亚油酸(n-6)是前列腺素合成的原料

(4) EFA和生殖细胞的形成及妊娠、授乳、婴儿生长有关。

27

简述维生素A的主要生理功能。

标准答案 :

答：维生素A的主要生理功能有：

(1)维持正常的视觉

(2)维持上皮细胞的正常生长与分化

(3)维持正常生长与生殖功能

(4)对骨骼发育的作用

(5)预防癌症与维持机体正常免疫功能

(6)其他功能，如参与铁代谢：维生素A与铁代谢有密切关系。

28

谷类食物主要缺少

A.

组氨酸

B.

组氨酸

C.

赖氨酸

D.

苏氨酸

标准答案 : C

29

富含胆固醇的食物是

A.

豆制品

B.

粮谷类

C.

瘦肉

D.

动物内脏

标准答案 : D

30

营养

标准答案 :

营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物中营养素，以维持生长发育、组织更新和良好的健康状况的过程。

31

合理营养

标准答案 :

从根本上说合理营养是指能促进身体生长发育并维持良好的健康状态的膳食营养。

32

维生素D溶于脂肪和脂溶剂，化学性质比较稳定，在中性和碱性溶液中耐热，但易被氧化。

标准答案 : 正确

33

维生素C又名抗坏血酸。

标准答案 : 正确

34

长期食用高度精制大米，会导致多发性神经炎。

标准答案 : 正确

35

维生素B1严重缺乏可出现脚气病，影响神经或心脏功能。

标准答案 : 正确

36

维生素在体内既不构建机体，也不提供能量，所以对人体来说可有可无。

标准答案 : 错误

37

维生素D与钙元素代谢有关。

标准答案 : 正确

38

维生素C极易溶于水，不溶于脂溶剂，化学性质不稳定。

标准答案 : 正确

39

简述影响膳食中非血红素铁吸收的因素。

标准答案 :

答：抑制非血红素铁吸收的因素：

(1)粮谷类及蔬菜中的植酸盐、草酸盐与铁形成不溶性盐，影响铁的吸收。

(2)膳食纤维摄入过多，能结合阳离子铁、钙等，减少铁的吸收。

(3)茶叶、咖啡中的多酚类、鞣酸等物质，干扰铁的吸收。

(4)胃酸缺乏或过多服用抗酸药时，抑制铁离子释放。

(5)蛋类中存在一种卵黄高磷蛋白，干扰铁的吸收，使铁吸收率仅为3％。此外，无机锌与无机铁之间有较强的竞争性，互有干扰吸收作用。

40

为预防锌缺乏病，在膳食上应采取哪些措施?

标准答案 :

答：1、选择含锌丰富的食品：锌的来源广泛，动、植性食品以海产品含量较高，其中又以牡蛎最高，而蔬菜及水果类含量较低。

2、一些膳食因素可影响锌的吸收。食物中的植酸、膳食纤维以及钙、铜、镉、亚铁离子含量高时能抑制锌的吸收，在膳食时应加以注意。食用含锌较高的食品时，避免与含植酸、膳食纤维较高的食品同时食用。

3、维生素D、葡萄糖、乳糖、半乳糖、柠檬酸等能促进锌的吸收。含锌较丰富的食品与含这些促进因子的食物同食助于锌的吸收。

41

变质蔬菜亚硝酸盐含量高的主要危害是

A.

对胃肠道粘膜的刺激

B.

有致癌危险性

C.

对血细胞的损害

D.

抑制食欲

标准答案 : B

42

由摄取食物而引起能量消耗额外增加的现象称为 \_\_\_\_\_\_\_\_

标准答案 : 食物热效应

43

脂溶性维生素包括\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_、\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_、\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_、\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_。

标准答案 : 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K

44

大米和大豆混合食用，哪两种氨基酸发挥了互补作用

A.

亮氨酸和赖氨酸

B.

赖氨酸和色氨酸

C.

蛋氨酸和赖氨酸

D.

赖氨酸和苯丙氨酸

标准答案 : C

45

蛋白质的消化率测定的实际应用中，一般不考虑粪代谢氮，不仅实验方法简便，且对人是有一定安全性，这种消化率称为

A.

消化率

B.

实际消化率

C.

表观消化率

D.

真消化率

标准答案 : C

46

膳食纤维的主要特征是\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 、黏滞作用、结合胆酸作用和阳离子交换作用。

标准答案 : 吸水作用

47

膳食纤维是 \_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_的多糖，主要来自\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 的复合糖类。

标准答案 : 不能被人体消化吸收 植物

48

不能被人体消化吸收的多糖及木质素，统称为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 纤食纤维

49

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 : A

50

在以下食物中胆固醇含量最高的是

A.

猪肉

B.

猪肝

C.

猪脑

D.

猪舌头

标准答案 : C

51

膳食纤维可分为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 与 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 可溶性膳食纤维 非可溶性膳食纤维

52

常见的单糖主要有\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_、\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_和\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_。

标准答案 : 葡萄糖 果糖 半乳糖

53

缺乏维生素C可引起 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 坏血病

54

化学消化

标准答案 :

在消化道内，食糜与消化腺所分泌的消化液充分混合，并将大分子营养素分解为小分子，这一过程称为化学消化。

55

基础代谢

标准答案 :

指维持人体基本生命活动所需要的能量代谢，即维持生命的最低能量代谢。即机体处于恒温条件下(一般为18～25℃)，空腹、静卧、清醒状态时，维持呼吸、循环、体温和细胞功能所需要的能量代谢。

56

生物价

标准答案 :

生物价是反映食物蛋白质消化吸收后，被机体利用程度的指标，生物价越高，表明其被机体利用程度越高，其最大值为100。计算公式为：生物价＝储留氮÷吸收氮×100。

57

蛋白质功效比值

标准答案 :

是用处于生长阶段中的幼年动物在实验期内，其体重增加和摄入蛋白质的量的比值来反映蛋白质的营养价值的指标。并设定酪蛋白的PER值为2.5作为参考。

58

下列食物含果胶较多的是

A.

面粉

B.

黄豆

C.

香蕉

D.

黄瓜

标准答案 : C

59

能直接被小肠吸收的碳水化物是

A.

糖原

B.

麦芽糖

C.

双糖

D.

单糖

标准答案 : D

60

下列食物中血糖指数最高的是

A.

粳米

B.

玉米

C.

燕麦

D.

葡萄糖

标准答案 : D

61

鱼类蛋白质的含量一般为

A.

5％

B.

10％～15％

C.

15％～22％

D.

25％～35％

标准答案 : C

62

( )蛋白是天然食物中最理想的蛋白质，在评价食物蛋白质时，往往将其作为参考蛋白。

A.

牛奶

B.

鸡蛋

C.

瘦猪肉

D.

鱼肉

标准答案 : B

63

菠菜等在烹调前进行焯水处理可提高钙的生物利用率是因为除去了其中含量较多的

A.

植酸

B.

草酸

C.

脂肪酸

D.

抗坏血酸

标准答案 : B

64

乳糖不耐症人群适宜选用的奶制品是

A.

鲜牛奶

B.

酸奶

C.

奶粉

D.

炼乳

标准答案 : B

65

消化

标准答案 :

食物在消化道内的分解过程称为消化。

66

吸收

标准答案 :

经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程称为吸收。

67

机械消化

标准答案 :

通过口腔的咀嚼和消化道的蠕动，将大块的食物改变为小块的食糜，这一过程称为机械消化。

68

完全蛋白质

标准答案 :

指所含必需氨基酸种类齐全、比例合适、数量充足，不但能维持成人的健康，而且能促进儿童生长发育的一类蛋白质。

69

膳食纤维

标准答案 :

指不能被人体消化吸收的植物性食物成分，包括纤维素、半纤维素，果胶、树胶、抗性淀粉和木质素等。

70

骨质疏松

标准答案 :

是一种以骨量减少，骨组织微细结构破坏为特征，导致骨脆性增加，易发生骨折的全身性疾病。

71

主动转运

标准答案 :

营养素逆着浓度梯度(化学的或电荷的)的方向穿过细胞膜的转运过程称主动转运。主动转运需要有细胞上载体的协助，同时需要有能量的消耗。

72

被动转运

标准答案 :

营养素顺着浓度梯度(化学的或电荷的)的方向穿过细胞膜的转运过程称被动转运，被动转运不需要额外的能量消耗。

73

氮平衡

标准答案 :

氮平衡是指氮的摄入量和排出量的关系。即：B=I-(U+F+S)。

74

食物热效应

标准答案 :

食物热效应是指因摄食而引起的能量的额外消耗，过去称为称为食物的特殊动力作用。

75

动脂

标准答案 :

脂肪在体内主要分布在皮下、腹腔、肌肉间隙和脏器周围，其储量容易受进食情况好坏影响，因此称为动脂。

76

基础代谢是指

A.

食物热效应

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

轻体力活动的能量消耗

D.

维持生命的最低能量消耗

标准答案 : D

77

成人摄入混合膳食时的食物热效应约相当于基础代谢的

A.

5%

B.

10%

C.

15%

D.

20%

标准答案 : B

78

一成年男性，身高175cm，体重70kg，其身体质量指数为

A.

19.8

B.

22.9

C.

23.6

D.

24.7

标准答案 : B

79

以下饮料中，营养价值较高的是

A.

碳酸饮料

B.

果汁饮料

C.

茶饮料

D.

豆奶

标准答案 : D

80

大米淘洗时，营养素损失最多的是

A.

蛋白质

B.

蛋白质

C.

糖类

D.

B族维生素

标准答案 : D

81

“水俣病”是典型的( )中毒案例。

A.

汞

B.

镉

C.

砷

D.

铅

标准答案 : A

82

限制氨基酸

标准答案 :

食物蛋白质中一种或几种必需氨基酸含量相对较低，导致其他的必需氨基酸在体内不能被充分利用而浪费，造成其蛋白质营养价值较低，这种含量相对较低的必需氨基酸称限制氨基酸。其中相对含量最低的成为第一限制氨基酸，余者以此类推。

83

氨基酸模式

标准答案 :

是指蛋白质中各种必需氨基酸的构成比例。计算方法是以该种蛋白质中含量最少的色氨酸为1，分别计算出其他必需氨基酸的相应比值，这一系列的比值就是该种蛋白质的氨基酸模式。

84

产热系数

标准答案 :

即能量系数，是每克脂肪、碳水化合物、蛋白质在体内氧化产生的能量。

85

血糖生成指数

标准答案 :

指分别摄入某种食物与等量葡萄糖2小时后血浆葡萄糖曲线下面积比。根据WHO/FAO对血糖生成指数的定义，食物GI是指人体进食含50 g碳水化合物的待测食物后血糖应答曲线下的面积(AUC)与食用含等量碳水化合物标准参考物后血糖AUC之比。

86

在人体内氧化产生360kcal能量所需要的脂肪是

A.

40g

B.

90g

C.

120g

D.

150g

标准答案 : A

87

人体在摄食过程中会消耗额外的能量，其中耗能最少的能源物质是

A.

混合膳食

B.

蛋白质

C.

脂肪

D.

糖类

标准答案 : C

88

蛋白质互补作用

标准答案 :

当两种或两种以上食物蛋白质混合食用时，其中所含有的必需氨基酸取长补短，相互补充，能提高蛋白质的利用率，称为蛋白质互补作用。

89

常量元素与微量元素

标准答案 :

常量元素是指在人体内含量超过体重0.01％的矿物质， 微量元素是指在人体内含量低于体重0.01％的矿物质。

90

宏量营养素

标准答案 :

指摄入量较大的碳水化合物、脂肪、蛋白质三类物质的总称。

91

食物营养价值

标准答案 :

食物营养价值指某种食品所含营养素和能量满足人体营养需要的程度。

92

成人每增加10岁，热能摄入量较青年时期减少10%的起始年龄是

A.

45岁

B.

50岁

C.

55岁

D.

60岁

标准答案 : B

93

评价食物蛋白质营养价值的公式：储留氮÷吸收氮×100表示的是

A.

蛋白质的消化率

B.

蛋白质的功效比值

C.

蛋白质的净利用率

D.

蛋白质的生物价

标准答案 : D

94

下列食物中铁含量最高的食物是

A.

鸡蛋

B.

米饭

C.

鲜奶

D.

动物血

标准答案 : D

95

乳糖不耐受

标准答案 :

是指有些人喝牛奶后出现腹胀、腹痛、腹泻、排气增多等不适症状，这主要是由于他们消化道内缺乏乳糖酶，不能将牛奶中的乳糖完全分解被小肠吸收，残留过多的乳糖进入结肠，在肠道细菌的作用下产酸、产气、引起胃肠不适、胀气、痉挛和腹泻等临床症状。

96

营养缺乏病

标准答案 :

指长期严重缺乏一种或多种营养素而造成机体出现各种相应的临床表现或病症。

97

食物中毒

标准答案 :

指食用了被有毒有害物质污染的食品或者食用了含有有毒有害物质

的食品后出现的急性、亚急性疾病。

98

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 : D

99

一般食物的含氮量转换为蛋白质含量的系数为

A.

5.85

B.

6.05

C.

6.25

D.

6.45

标准答案 : C

100

下列不是蔬菜、水果中富含的成分的是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 : B

101

易引起亚销酸盐中毒的是

A.

罐装饮料

B.

家药喷洒蔬菜

C.

进食粗制棉籽油

D.

腌菜

标准答案 : D

102

“节约蛋白质作用”是指膳食中一定要有足够的 \_\_\_\_\_\_\_\_ 供给，以最大限度地把氨基酸用于合成蛋白质，减少蛋白质作为能量而消耗。

标准答案 : 碳水化合物

103

蛋白质-能量营养不良

标准答案 :

是指由于蛋白质和能量摄入不足引起的营养缺乏病。

104

营养性贫血

标准答案 :

是指人体因缺少其种营养素而导致的贫血，一般包括缺铁性贫血、恶性贫血和巨幼细胞性贫血，分别由铁缺乏、维生素B12缺乏和叶酸缺乏引起，其中以缺铁性贫血最为常见。

105

保健食品

标准答案 :

保健食品是食品的一个种类，具有一般食品的共性，能调节人体功能、适于特定人群食用，但是不以治疗疾病为目的。

106

推荐摄入量

标准答案 :

即RNI，相当于传统使用的RDA(膳食营养供给量)，是可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数(97-98%)个体需要量的摄入水平。

107

以下为必需氨基酸的是

A.

丙氨酸

B.

甘氨酸

C.

丝氨酸

D.

蛋氨酸

标准答案 : D

108

下列哪个蛋白质是结合蛋白质

A.

球蛋白

B.

清蛋白

C.

)谷蛋白

D.

磷蛋白

标准答案 : D

109

人体所需的能量来源于食物中的产热营养素，即碳水化合物、脂肪和 \_\_\_\_\_\_\_\_

标准答案 : 蛋白质

试题解析 :

蛋白质

110

人体热能需要量的测定方法主要是 \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_法和\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_ 法。

标准答案 : \_直接测热 间接测热

111

凯氏定氮法测定样品中蛋白质含量时，其蛋白质换算系数为\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_。

标准答案 : 6.25

112

婴儿必需氨基酸除了成人所需的八种必需氨基酸以外，还有 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 组氨酸

113

人体在休息状态下60%的能量来源于

A.

体内碳水化合物

B.

肝糖原

C.

体内脂肪

D.

体内蛋白质

标准答案 : C

114

碳水化合物、脂肪、蛋白质的食物热效应约消耗其本身产生能量的

A.

4%、6%、30%

B.

6%、4%、30%

C.

6%、30%、4%

D.

4%、30%、6%

标准答案 : B

115

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 : D

116

自然界中的蛋白质常见分类原则是

A.

按蛋白质来源分类

B.

按营养价值分类

C.

按化学结构分类

D.

按营养价值和化学结构分类

标准答案 : D

117

氨基酸是组成蛋白质的基本单位，在人体和食物中有20余种，按照\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_分为必需氨基酸和非必需氨基酸。

标准答案 : 是否能在体内合成

118

公认的n-6系列必需脂肪酸是 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 亚油酸

119

人造黄油含 \_\_\_\_\_\_\_\_ 脂肪酸较多。

标准答案 : 饱和

120

机体能量的主要储存形式是\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_。

标准答案 : 脂肪\_

121

以下对食物热效应的解释，不正确的叙述是

A.

过去称为食物特殊动力作用

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

这种额外能量消耗，伴有体温升高

D.

这种额外能量消耗，与摄食无关

标准答案 : D

122

完全素食且不吃豆类者，最容易缺乏的必需氨基酸是

A.

色氨酸

B.

异亮氨酸

C.

赖氨酸

D.

亮氨酸

标准答案 : C

123

营养生理需要量是指

A.

维持人体正常生长发育所需要的量

B.

维持基础代谢所需要的量

C.

维持人体正常体温所需要的量

D.

维持人体正常生理功能所需的最低数量

标准答案 : D

124

营养素

标准答案 :

人体为了生存与健康，保证生长发育和进行体力劳动，自外界以食物的形式摄入的必需物质称为营养素。

125

在下列食品中蛋白质消化率最高的是

A.

整粒大豆

B.

豆腐

C.

豆芽

D.

豆浆

标准答案 : B

126

常用的加热杀菌技术有： \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、

\_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 高温灭菌法 巴氏消毒法 超高温处理法 煮沸法

127

维生素B1易溶于水，在酸性溶液中稳定，在碱性溶液中不稳定。

标准答案 : 正确

128

维生素B2极易溶于水，酸性溶液中对热稳定，在碱性溶液中易于被分解破坏，游离型对紫外光高度敏感。

标准答案 : 错误

129

人体组织中含有的矿物元素，当其含量小于0.02％时我们称其为微量元素。(应改为0.01％)

标准答案 : 错误

130

已知李某每日能量需要量为2100kcal。若蛋白质、脂肪、碳水化合物三种能量营养素占总能量的比例分别为15%，25%，60%，则这三种营养素各应提供的能量分别是多少？三种产能营养素的日需要量分别是多少？如早、中、晚餐按照30%、40%、30%的供能比例，则早、中、晚餐各需要摄入的三种产能营养素分别是多少？

标准答案 :

答：①三类供能营养素供能分别为：

蛋白质供能＝2100×15％＝315（kcal）

脂肪供能＝2100×25％＝525（kcal）

碳水化合物供能＝2100×60％＝1260（kcal）

②三种产能营养素的日需要量分别是

蛋白质的日需要量＝315÷4＝78.9（g）

脂肪的日需要量＝525÷9＝58.3（g）

碳水化合物的日需要量＝1260÷4＝315（g）

③早、中、晚餐须摄入的三种产能营养素分别是

蛋白质78.9g 脂肪58.3g 碳水化合物315g

早餐占30% 23.7 17.5 94.5

中餐占40% 31.6 23.3 126

晚餐占30% 23.7 17.5 94.5

131

钙吸收的促进因素主要包括\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_、\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_、\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 和\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_。

标准答案 : 适量的维生素D 某些氨基酸 乳糖 适当的钙磷比

132

孕妇膳食中可能缺乏的矿物质为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 钙 铁 锌 碘

133

食品腐败变质的原因主要有： \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 生物作用 环境因素 食品本身的组成和性质

134

对普通人群鉴别是否肥胖：BMI指标为\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_。

标准答案 : ≥28

135

未被吸收的脂肪酸会促进钙的吸收。

标准答案 : 错误

136

按单位重量组织含碘量计算，人体的甲状腺中碘浓度最高。

标准答案 : 正确

137

维生素D不影响钙元素的吸收。

标准答案 : 错误

138

孕妇在孕早期叶酸摄入不足或缺乏，易生出神经管畸型儿。

标准答案 : 正确

139

影响乳汁分泌的因素的乳母营养状况、乳母精神情绪状况及婴儿吸吮能力及频率。

标准答案 : 正确

140

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 : 正确

141

奶油的营养组成完全不同于其他奶制品，故不属于膳食指南推荐的奶制品。

标准答案 : 正确

142

烹饪营养学

标准答案 :

烹饪营养学是应用现代营养科学的基本原理指导烹饪过程的一门应用性学科，它是随着烹饪科学和营养科学的不断发展、研究领域的不断拓宽发展而来的。

143

皮下的7-脱氢胆固醇是人体合成 \_\_\_\_\_\_\_\_ 的前体物质。

标准答案 : 维生素D3

144

将玉米中结合型的尼克酸释放出来需加\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_处理。

标准答案 : 碱

145

鲜黄花菜中含有 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，可通过焯水、蒸、煮等过程减少其在蔬菜中的含量，减少对人体的毒性。

标准答案 : 类秋水仙碱

146

蛋白质凝胶中保持的 \_\_\_\_\_\_\_\_ 越多，口感就越软嫩，并维持一定的弹性和形状，具有半固体的性质。

标准答案 : 水分

147

对于健康成年人，每天蛋白质的摄入中优质蛋白质的摄入应占蛋白质摄入总量的1/2以上。

标准答案 : 错误

148

母乳在不同阶段中，所含营养成分不同。含有多种免疫物质的主要是初乳。

标准答案 : 正确

149

豆腐中的各种B族维生素的含量与大豆相同。

标准答案 : 错误

150

碳水化合物主要来源于谷薯类和蔬菜水果等植物性食物。

标准答案 : 错误

151

食物价格越贵、品质越精越有营养，进口比国产的有营养。

标准答案 : 错误

152

一般混合膳食中碳水化合物的吸收率为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 　，脂肪的吸收率为 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，蛋白质的的吸收率为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 98％ 95％ 92％

153

不同食物成分，食物热效应不等，脂肪的食物热效应约消耗本身产生能量的 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，碳水化合物为 \_\_\_\_\_\_\_\_ ，蛋白质最高可达 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。混合膳食的食物热效应一般相当于基础代谢的 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 4％～5％ 5％～6％ 30％ 10％

154

在高温下炸制过食品的油，色泽变深，黏度变稠，泡沫增加，发烟点下降，这种现象称为 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 油脂的老化现象

155

对蔬菜和其他体积小、切片薄、传热快的原料，在烹饪中采用 \_\_\_\_\_\_\_\_ 是减少食物营养素流失的重要手段之一。

标准答案 : 旺火急炒

156

喜庆的宴会应选择 \_\_\_\_\_\_\_\_ 如红、橙、黄，使人兴奋、激动、愉快；幽雅的宴会则应选择用 \_\_\_\_\_\_\_\_ 的颜色，使人感到宁静、雅致。

标准答案 : 暖色 偏冷

157

氨基酸模式是指蛋白质中各种必需氨基酸含量。

标准答案 : 正确

158

简述蛋白质的主要生理功能。

标准答案 :

蛋白质的生理功能：

1．构成和修补人体组织； 2．调节体液和维持酸碱平衡；

3．合成生理活性物质； 4．增强免疫力； 5．提供能量

159

简述脂蛋白的主要功能。

标准答案 :

答：血浆中的四种脂蛋白对脂类物质在体内的转运有重要意义。

CM：小肠上皮细胞合成，脂肪来自食物，运送外源性脂肪；

VLDL：由肝细胞合成，脂肪来自体脂，运送内源性脂肪；

LDL：由肝细胞合成，将胆固醇运往全身；

HDL：由肝脏和小肠合成，将组织细胞中不需要的胆固醇运往肝脏处理后排出

160

玉米蛋白质中的第一限制氨基酸为赖氨酸。

标准答案 : 正确

161

在脂肪的供应中，要求植物来源的脂肪不低于总脂肪的 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。一般成人每日膳食中有 \_\_\_\_\_\_\_\_ 脂肪即能满足。

标准答案 : 50％ 50克

162

碳水化合物具备贮存和提供能量、节约蛋白质作用和抗酮体生成作用等生理功能。

标准答案 : 正确

163

维生素A对酸、热、碱稳定，但易被氧化破坏。

标准答案 : 正确

164

含锌最高的食物是牡蛎。

标准答案 : 正确

165

高血压在膳食中应摄入充足的钾和钙。

标准答案 : 正确

166

老年人膳食脂肪的构成比S﹕M﹕P=1.5﹕1﹕1

标准答案 : 错误

167

不溶性纤维包括纤维素、半纤维素和果胶。

标准答案 : 错误

168

麦芽糖、乳糖、蔗糖和海藻糖都是双糖。

标准答案 : 正确

169

纤维素、木质素和树胶都属于膳食纤维。

标准答案 : 正确

170

通常情况下，由各种体力活动所消耗的能量约占人体总能量消耗的15％～30％。

标准答案 : 正确

171

当人体缺乏维生素A时会引起脚气病。

标准答案 : 错误

172

人体通过日照，皮肤中会产生维生素D。

标准答案 : 正确

173

维生素D具有维持血钙水平的稳定和调节钙磷代谢的作用。

标准答案 : 正确

174

营养学

标准答案 :

营养学是研究人体的营养过程、营养需要和来源以及营养与健康关系的科学。或者说营养学是研究人体营养规律及其改善措施的科学。

175

营养质量指数

标准答案 :

是由美国HansenRG推荐作为评价食物营养价值的指标。INQ即营养素密度(某营养素占供给量的比)与能量密度(该食物所含能量占供给量的比)之比。

176

食品安全事故

标准答案 :

指食物中毒、食源性疾病、食品污染等源于食品，对人体健康有危害或者可能有危害的事故。

177

食源性疾病

标准答案 :

指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病。

178

生物富集作用

标准答案 :

是指生物将环境中低浓度的化学物质，通过食物链的转运和蓄积达到高浓度的能力。

179

食物链

标准答案 :

食物链是指在动物生态系统中，由低级到高级顺次作为食物而连接起来的一个生态链条。

180

简述维生素C的主要生理功能。

标准答案 :

答：1、还原作用：

①促进铁的吸收 ②促进四氢叶酸形成

③促进抗体形成 ④维持巯基酶的活性

(2)参与羟化反应：

①参与胶原蛋白合成 ②促使胆固醇转化为胆汁酸

③促进神经递质合成 ④增强药物或毒物解毒

(3)其他： ①解毒 ②预防癌症 ③清除自由基

181

维生素种类很多，理化性质各不相同，有着不同的作用机制，但它们有着共同的特点，请叙述维生素的特点。

标准答案 :

答：维生素特点是：

1．维生素或其前体化合物(亦称维生素原)存在于天然食物中，人体内一般不能合成或合成量少(维生素D除外)，不能满足机体需要，必须每天由食物供给。

2．维生素在体内不能提供能量，也不是机体组织的结构成分。

3．许多维生素常以辅酶或辅基的形式参与酶的构成，维持酶的括性，在人体物质代谢过程中起着关键的作用。

4．生理需要量少，人体只需要极少量就能满足需要，但绝对不能缺少。缺乏任何一种维生素都能引起疾病，即维生素缺乏症。有的维生素过量会引起中毒，如维生素A、维生素D等。

5．有的维生素具有几种类似结构、生物活性相近的化合物。

182

孕妇血液循环系统发生改变，可出现心理生理性贫血。

标准答案 : 正确

183

母乳喂养可保证一周岁内婴儿的全部营养需要。

标准答案 : 错误

184

母乳喂养具有丰富免疫物质，可增强婴儿抗感染能力；天然灭菌、温度适宜，经济方便；增进母子感情，促进母体早日恢复至孕前状态等优点，因此提倡母乳喂养。

标准答案 : 正确

185

当不能用纯母乳喂养6月龄以下婴儿时，宜首选婴儿配方食品喂养。

标准答案 : 正确

186

对血脂偏高的老年人，应有所限制的食物是蔬菜。

标准答案 : 错误

187

孕妇在孕期体重平均增加10kg。

标准答案 : 错误

188

食品腐败变质

标准答案 :

是指食品在一定环境因素影响下，由微生物的作用而引起食品成分和感官性状的改变，并失去食用价值的一种变化。

189

化学保藏

标准答案 :

是指食品生产、储藏过程中利用腌渍、烟熏等化学方法抑制和阻止微生物生长，防止由于微生物等不利因素引起食品变质的食品保藏方法。

190

食品添加剂

标准答案 :

指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。

191

膳食结构

标准答案 :

膳食结构是指膳食中各类食物的数量及其在膳食中所占的比重。

192

膳食指南

标准答案 :

是根据营养学原则，结合国情，教育人群采用平衡膳食，以达到合理营养促进健康目的的指导性意见。

193

食品强化

标准答案 :

根据不同人群的营养需要，向食物中添加一种或多种营养素或某些天然食物成分的食品添加剂，用以提高食品营养价值的过程称为食品营养强化，或简称食品强化。

194

试述婴儿辅助食品添加的内容与方法。

标准答案 :

答： 从6月龄开始，需要逐渐给婴儿补充一些辅助食品，简称为“辅食”。

添加辅食的顺序应该为：首先添加谷类食物(如婴儿营养米粉)，其次添加蔬菜汁(蔬菜泥)和水果汁(水果泥)及动物性食物：如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥(松)，建议动物性食物添加的顺序为：蛋黄泥、鱼泥(剔净骨和刺)、全蛋(如蒸蛋羹)、肉末。

辅食添加的原则是：每次添加一种新食物，都要由少到多、由稀到稠循序渐进；逐渐增加辅食种类，由泥糊状食物逐渐过渡到固体食物。建议从6月龄时开始添加泥糊状食物(如米糊、菜泥、果泥、蛋黄泥、鱼泥等)，7～9月龄时可由泥糊状食物逐渐过渡到可咀嚼的软固体食物(如烂面、碎菜、全蛋、肉末)，10～12月龄时，大多数婴儿可逐渐转为以进食固体食物为主的膳食。

195

肥胖

标准答案 :

是由于长期能量摄入过多，超过机体能量消耗，体内多余能量转化为脂肪，并过度积聚而引起的营养代谢失衡性疾病。

196

体质指数

标准答案 :

BMI是评价18岁以上成人群体营养状况的常用指标。它不仅较敏感反映体型胖瘦程度，而且与皮褶厚度、上臂围等营养状况指标的相关性也较高。体质指数的计算公式为：BMI＝体重(kg)/[身高(m)]2

197

绿色食品

标准答案 :

在中国是对无污染的安全、优质、营养类食品的总称。是指按特定生产方式生产，并经国家有关的专门机构认定，准许使用绿色食品标志的无污染、无公害、安全、优质、营养型的食品。

198

美拉德反应

标准答案 :

是广泛存在于食品工业的一种非酶褐变，是羰基化合物(还原糖类)和氨基化合物(氨基酸和蛋白质)间的反应，经过复杂的历程最终生成棕色甚至是黑色的大分子物质类黑精或称拟黑素，所以又称羰胺反应。

199

食品污染的种类按其性质可分为以下三类： \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_\_\_\_ 。

标准答案 : 生物性污染 化学性污染 物理性污染

200

正氮平衡是指摄入氮多于排出氮。

标准答案 : 正确

201

论述营养素参考摄入量的几个指标和内容

标准答案 :

答：营养素参考摄入量(DRIs)是在RDAs基础上发展起来的一组每日平均膳食营养素摄入量的参考值，它包括４项内容：平均需要量(EAR)、推荐摄入量(RNI)、适宜摄入量(AI)和可耐受最高摄入量(UL)。[见《食品营养学》P.136 或《公共营养师》(基础知识)P.50～51]

(1)平均需要量：EAR是群体中各个体需要量的平均值，是根据个体需要量的研究资料计算得到的。EAR是可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中半数个体的需要量的摄入水平。这一摄入水平能够满足该群体中50％的成员的需要，不能满足另外50％的个体对该营养素的需要。EAR是制定RNI的基础。

(2)推荐摄入量：相当于传统使用的RDA,是可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数(97%～98%)个体的需要。长期摄入RNI水平，可以维持组织中适当的储备。

(3)适宜摄入量：当某种营养素的个体需要量研究资料不足，没有办法计算出EAR，因而不能求得RNI时，可设定适宜摄入量来代替RNI, AI是通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。AI的主要用途是作为个体营养素摄入量的目标。

(4)可耐受最高摄入量：UL是平均每日可以摄入该营养素的最高量。这一摄入水平在生物学上一般是可以耐受的，对一般人群中的几乎所有个体似乎都不至于损害健康，但并不表示达到这一水平可能是有益的。当摄入量超过UL进一步增加时，损害健康的危险性随之增大。对大多数营养素而言，健康个体摄入量超过RNI或AI水平不会有更多的益处。UL并不是一个建议的摄入水平。

202

膳食调查

标准答案 :

了解调查期间被调查者通过膳食所摄取的能量和营养素的数量和质量，对照膳食营养供给量评定其营养需要得到满足的程度。

203

食物中1g碳水化合物产生的热量是(

A.

36.7kJ

B.

16.7kJ

C.

29.3kJ

D.

7.0kcal

标准答案 : B

204

在耐力运动中，主要的供能物质是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 : B

205

简述脂肪的生理功能。

标准答案 :

答：脂肪的生理功能有以下四个方面：

(1)供给能量

(2)贮存热能

(3)脂溶性维生素的携带者及溶剂

(4)维持体温、保护脏器，参与构成机体组织

206

简述糖类的生理功能。

标准答案 :

答：碳水化合物的生理功能为

1．供给能量 2．构成机体组织 3．保肝解毒作用

4．节约蛋白质 5．抗酮体生成作用 6．增强肠道功能

207

简述膳食纤维的主要生理功能。

标准答案 :

答：膳食纤维的生理功能为

1、维持正常肠道功能

2、降低血清胆固醇，预防冠心病及胆石形成

3、维持血糖正常平衡，防治糖尿病

4、防止能量过剩和肥胖

5、促进结肠功能，预防结肠癌

208

排泄

标准答案 :

吸收后的营养素在体内参与代谢，会产生一些代谢产物，将这些物质排出体外的过程称为排泄。

209

食物热效应作用最强的是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

蛋白质与脂肪混合

标准答案 : C

210

如何对膳食调查结果进行计算和评定？

标准答案 :

答：膳食调查结果计算与评价包括膳食结构分析、营养摄入量分析、能量和营养素来源分析等。

膳食结构分析：根据被调查者24 h膳食调查结果，计算五类食物，即谷类，蔬菜和水果类，鱼、禽、肉、蛋类，奶类和豆类，以及油脂类食物的摄入量。然后与中国居民平衡膳食宝塔提出的理想膳食模式进行比较，对被调查者的膳食结构进行分析评价。(注：也可按九类食物进行计算和评价)

营养素摄入量分析：根据食物成分表可以推算出膳食中各种营养素的摄入量。再依据不同年龄、不同性别及不同劳动强度、不同生理状态人群的膳食营养素参考摄入量(DRIs)对个体或群体的营养素摄入量进行分析和评价，并且提出建议。

能量和营养素来源分析：根据被调查者24 h膳食调查结果，计算各类食物的摄入量。再根据各类食物的摄入量计算出每类食物中各种营养素的含量。再将不同种类食物中各种营养素的含量相加，就可得到摄入的各类食物中各种营养素的总含量。结合不同被调查者的性别、年龄、体力活动水平，根据以上计算出的营养素摄入量与中国居民膳食营养素参考摄入量(RNI或AI)进行比较，分析个体膳食摄入的食物中含有的营养素是否达到了中国居民膳食营养素参考摄入量的要求。还可对三餐的能量分配是否合理、三类供能营养素的比例是否适宜、优质蛋白质的比例、植物性脂肪所占比例等进行分析。同时还应注意摄入量是否超过UL。

以上三个方面分析完成后，可再进行各项指标的综合分析，并且提出综合性的建议。

211

如何合理分配一日三餐?

标准答案 :

答：合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的25％～30％，午餐应占30％～40％，晚餐应占30％～40％，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。一般情况下，早餐安排在6:30～8:30，午餐在11:30～13:30，晚餐在l8:00～20:00进行为宜。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。

212

不可能使基础代谢水平升高的因素是

A.

炎热

B.

寒冷

C.

摄食过多

D.

饥饿

标准答案 : D

213

不属于轻体力劳动的是

A.

办公室工作

B.

售货员

C.

讲课

D.

学生日常活动

标准答案 : D

214

试述水溶性维生素有哪些特点。

标准答案 :

答：水溶性维生素的共同特点：

1、溶于水，而不溶于脂肪及脂溶剂；

2、不易在体内积存，摄入过量时，多余的将从尿中排出；

3、摄入过多时，一般无明显中毒表现，但可干扰其他营养素的代谢；

4、绝大多数水溶性维生素缺乏症状出现较快，故必须每天经膳食摄入；

5、当组织中维生素耗竭时，摄入的维生素被组织利用，从尿中排出减少，故可利用尿负荷试验鉴定其营养水平。

215

你对粗细搭配如何理解?

标准答案 :

答：粗细搭配含有两层意思：一是要适当多吃一些传统上的粗粮，即相对于大米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等：二是针对目前谷类消费的主体是加工精度高的精米白面，要适当增加一些加工精度低的米面。

不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其营养价值。如谷类蛋白质中赖氨酸含量低。是其限制性氨基酸：豆类蛋白质中富含赖氨酸。但蛋氨酸含量较低，是其限制性氨基酸。若将谷类和豆类食物合用，他们各自的限制性氨基酸正好互补，从而大大提高了其蛋白质的生理功效。相对于大米白面，其它粗粮中膳食纤维、B族维生素和矿物质的含量要高得多。粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和矿物质，而这些营养素和膳食成分也正是人体容易缺乏的。以精白面为例，它的膳食纤维和维生素B1只有标准粉的1/3。

另外要注意粗细搭配，适当多吃粗粮有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。与细粮相比，粗粮更有利于防止高血糖。在主食摄入量一定的前提下，每天食用85g的全谷食品能减少若干慢性疾病的发病风险，可以帮助控制体重。因此建议每天最好能吃50g以上的粗粮。

216

食物热效应是指人体在摄食过程中，对食物中营养素进行消化、吸收、代谢转化等额外消耗的

A.

维生素

B.

能量

C.

蛋白质

D.

脂肪

标准答案 : B

217

成人食物中碳水化合物占总能量的百分比应为

A.

12%～14%

B.

25%～30%

C.

55%～65%

D.

30%～50%

标准答案 : C

218

在人体内氧化产生200kcal能量所需要的碳水化合物是

A.

10g

B.

25g

C.

50g

D.

100g

标准答案 : C

219

1kg的水从15℃升高到16℃所吸收的能量即是

A.

1.0kcal

B.

4.0kcal

C.

9.0kcal

D.

7.0kcal

标准答案 : A

220

下面哪一组氨基酸都是必需氨基酸？

A.

赖氨酸、亮氨酸、胱氨酸

B.

赖氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸

C.

苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸

D.

苏氨酸、缬氨酸、甘氨酸

标准答案 : C

221

论述食谱编制的基本原则。

标准答案 :

答：1．满足就餐者营养素及能量的需要量 根据就餐者的年龄、性别、职业、劳动强度、生理特点、健康需要等要求，确定合理的营养素摄入量，使食物中营养素的供给量既能满足其生理需要，又能有益于健康。

2．保持各营养素之间的比例适宜 要特别注意各营养素在人体内发挥作用时相互间的关系。如：钙、镁等离子间的相互配合、相互抗衡；营养素间的相互转化，如葡萄糖转化为脂肪；色氨酸转化为烟酸；营养素代谢时的相互影响，如维生素B1、维生素B2及烟酸对能量代谢的影响；维生素E与脂肪代谢产物的影响，维生素E与硒及维生素C间的联合抗氧化作用；营养素相互间消化吸收的影响，如维生素D对钙消化吸收的影响，维生素C对铁消化吸收的影响，膳食纤维对矿物质及其他营养素消化吸收的影响等。

3．食物原料多样化 中国居民平衡膳食宝塔将食物分为谷类、豆类、奶类、蔬菜、水果、肉类、水产类、蛋类、油脂等九类。应该在每餐食物中至少选择三个不同的品种，蔬菜水果还要更多，这样才能满足平衡膳食的需要。

4. 就餐者的基本特点 根据就餐者年龄、生理特点及健康要求以及原料的种类和营养价值特点，选择合理的烹调方法，使食物具有一定的色、香、味、形，使一日三餐及一周的每天中，食物在烹调方法、口味特征、色泽搭配等方面不出现简单重复，尽量做到主食粗细搭配，副食荤素搭配，起到增加就餐者食欲的作用，同时尽量减少营养素的损失，避免在食物的烹调加工过程中产生对健康有害的物质。编制食谱时，还要了解掌握就餐者的膳食习惯、当地食物供应情况、就餐者的经济承受能力、食物烹调加工人员的烹调技术、烹调设备条件等，编制切实可行的食谱。

5. 注意特殊营养素的供给 在一些与营养素有关的地方性疾病高发地，选择食物时要特别注意。如碘缺乏、氟缺乏或过多、硒缺乏或过多的地区，或者一些营养性疾病的高发人群，如缺铁性贫血、拘楼病等，应根据需要选择合适的强化食品，如铁强化酱油、加碘盐等。

6．注意食品安全 选择清洁、卫生的食物，保证食物的安全性是食谱编制时首先要考虑的，也是最基本的要求。

222

人体中最经济、最重要的能量来源是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

矿物质

标准答案 : A

223

以下四组食物中蛋白质互补作用最好的一组是

A.

红豆米粥

B.

红薯米粥

C.

南瓜米粥

D.

红薯玉米粥

标准答案 : A

224

黏膜所分泌的黏液中的黏液素(Mucin)是属于那一种复合蛋白质

A.

核蛋白质

B.

糖蛋白

C.

磷蛋白

D.

色蛋白

标准答案 : B

225

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 : B

226

中国居民膳食指南（2007）的主要内容是什么？

标准答案 :

答：2007年公布的《中国居民膳食指南》的内容有10条：

1、食物多样，谷类为主，粗细搭配

2、多吃蔬菜水果和薯类

3、每天吃奶类、大豆或其制品

4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

6、食不过量，天天运动，保持健康体重

7、三餐分配要合理，零食要适当

8、每天足量饮水，合理选择饮料

9、如饮酒应限量

10、吃新鲜卫生的食物

227

蛋白质的生物学价值乘以消化率是

A.

PER

B.

NPU

C.

NPR

D.

NBI

标准答案 : B

228

蛋白质的基本组成单位是

A.

脂肪酸

B.

氨基酸

C.

核苷酸

D.

葡萄糖

标准答案 : B

229

可通过加热来避免的食物中毒为

A.

四季豆中毒

B.

河豚毒素中毒

C.

苦井水中毒

D.

葡萄球菌肠毒素中毒

标准答案 : A一、单选题 （本大题共50小题，每小题2分，共100分）

1

为了减少钠的摄入量并基本不影响调味效果，在低钠食盐当中可添加的钾盐比例是

A.

1/2左右

B.

1/3左右

C.

1/4左右

D.

1/5左右

标准答案 :

B

2

下列能量系数最高的物质是

A.

淀粉

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

乙醇

标准答案 :

B

3

变质蔬菜亚硝酸盐含量高的主要危害是

A.

对胃肠道粘膜的刺激

B.

有致癌危险性

C.

对血细胞的损害

D.

抑制食欲

标准答案 :

B

4

人体的必需氨基酸包括

A.

亮氨酸、甘氨酸

B.

半胱氨酸、丙氨酸

C.

蛋氨酸、脯氨酸

D.

蛋氨酸、赖氨酸

标准答案 :

D

5

除三大宏量营养素之外，酒精（乙醇）也能提供较高的能量，其能量系数为

A.

3kcal/g

B.

5kcal/g

C.

7kcal/g

D.

9kcal/g

标准答案 :

C

6

在下列食品中蛋白质消化率最高的是

A.

整粒大豆

B.

豆腐

C.

豆芽

D.

豆浆

标准答案 :

B

7

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 :

D

8

不可能使基础代谢水平升高的因素是

A.

炎热

B.

寒冷

C.

摄食过多

D.

饥饿

标准答案 :

D

9

下列不属于三维健康观的是

A.

生理

B.

心理

C.

社会

D.

经济

标准答案 :

D

10

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 :

B

11

完全素食且不吃豆类者，最容易缺乏的必需氨基酸是

A.

色氨酸

B.

异亮氨酸

C.

赖氨酸

D.

亮氨酸

标准答案 :

C

12

以下营养素属于微量营养素的是

A.

碳水化合物

B.

矿物质

C.

脂类

D.

蛋白质

标准答案 :

B

13

1kg的水从15℃升高到16℃所吸收的能量即是

A.

1.0kcal

B.

4.0kcal

C.

9.0kcal

D.

7.0kcal

标准答案 :

A

14

碳水化合物、脂肪、蛋白质的食物热效应约消耗其本身产生能量的

A.

4%、6%、30%

B.

6%、4%、30%

C.

6%、30%、4%

D.

4%、30%、6%

标准答案 :

B

15

成人食物中碳水化合物占总能量的百分比应为

A.

12%～14%

B.

25%～30%

C.

55%～65%

D.

30%～50%

标准答案 :

C

16

乳糖不耐症人群适宜选用的奶制品是

A.

鲜牛奶

B.

酸奶

C.

奶粉

D.

炼乳

标准答案 :

B

17

以下关于影响基础代谢的因素陈述错误的是

A.

瘦长体型者基础代谢率高于矮胖体型者

B.

婴幼儿基础代谢率高于成年人

C.

男性基础代谢率高于女性

D.

天气炎热时基础代谢率高于天气寒冷时

标准答案 :

D

18

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 :

A

19

鱼类蛋白质的含量一般为

A.

5％

B.

10％～15％

C.

15％～22％

D.

25％～35％

标准答案 :

C

20

动物制品的冷冻储存期限应严格控制在

A.

6个月

B.

10个月

C.

12个月

D.

18个月

标准答案 :

C

21

下列食物中血糖指数最高的是

A.

粳米

B.

玉米

C.

燕麦

D.

葡萄糖

标准答案 :

D

22

还原糖和蛋白质在加工中发生的反应是

A.

变性作用

B.

水解反应

C.

美拉德反应

D.

分解反应

标准答案 :

C

23

维生素B₁的缺乏症是

A.

口角炎

B.

癞皮病

C.

干眼病

D.

脚气病

标准答案 :

D

24

下列食物中铁含量最高的食物是

A.

鸡蛋

B.

米饭

C.

鲜奶

D.

动物血

标准答案 :

D

25

蛋白质的基本组成单位是

A.

脂肪酸

B.

氨基酸

C.

核苷酸

D.

葡萄糖

标准答案 :

B

26

自然界中的蛋白质常见分类原则是

A.

按蛋白质来源分类

B.

按营养价值分类

C.

按化学结构分类

D.

按营养价值和化学结构分类

标准答案 :

D

27

下列能与体内重金属结合并促进排出的矿物质是

A.

钙

B.

铁

C.

锌

D.

硒

标准答案 :

D

28

下列细菌性食物中毒中，主要由食用海产品引起的是

A.

沙门氏菌食物中毒

B.

葡萄球菌食物中毒

C.

致病性大肠杆菌食物中毒

D.

副溶血性弧菌食物中毒

标准答案 :

D

29

凯氏定氮法测定蛋白质含量，是以测出的含氮量乘以

A.

4.25

B.

5.25

C.

6.25

D.

7.25

标准答案 :

C

30

人体中最经济、最重要的能量来源是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

矿物质

标准答案 :

A

31

下列属于条件必需氨基酸的是

A.

苏氨酸

B.

丝氨酸

C.

缬氨酸

D.

蛋氨酸

标准答案 :

A

32

在中国居民平衡膳食宝塔中推荐的成人每天烹饪用油不超过

A.

20~25g

B.

25~30g

C.

30~35g

D.

35~40g

标准答案 :

B

33

以下四组食物中蛋白质互补作用最好的一组是

A.

红豆米粥

B.

红薯米粥

C.

南瓜米粥

D.

红薯玉米粥

标准答案 :

A

34

加工/烹调蔬菜的不正确方法是

A.

去茎留心

B.

先洗后切

C.

急火快炒

D.

开汤下菜

标准答案 :

A

35

在人体内氧化产生200kcal能量所需要的碳水化合物是

A.

10g

B.

25g

C.

50g

D.

100g

标准答案 :

C

36

菠菜等在烹调前进行焯水处理可提高钙的生物利用率是因为除去了其中含量较多的

A.

植酸

B.

草酸

C.

脂肪酸

D.

抗坏血酸

标准答案 :

B

37

下列食物中蛋白质消化率最高的是

A.

生大豆

B.

豆浆

C.

熟大豆

D.

豆腐

标准答案 :

D

38

基础代谢是指

A.

食物热效应

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

轻体力活动的能量消耗

D.

维持生命的最低能量消耗

标准答案 :

D

39

以下营养素中，食物热效应最高的是

A.

蛋白质

B.

脂类

C.

碳水化合物

D.

维生素

标准答案 :

A

40

千卡（kcal）与千焦（kJ）这两种能量单位的换算关系为

A.

1kcal=0.239kJ

B.

1kcal=0.418kJ

C.

1kcal=2.396kJ

D.

1kcal=4.186kJ

标准答案 :

D

41

当前我国居民膳食结构存在的主要问题不包括

A.

三大营养素比例不合理

B.

动物性食物种类单一

C.

蛋白质质量有待提高

D.

碘元素缺乏

标准答案 :

D

42

以下糖甜度最高的是

A.

葡萄糖

B.

果糖

C.

蔗糖

D.

麦芽糖

标准答案 :

B

43

在人体内氧化产生360kcal能量所需要的脂肪是

A.

40g

B.

90g

C.

120g

D.

150g

标准答案 :

A

44

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 :

D

45

下列不是蔬菜、水果中富含的成分的是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 :

B

46

发芽马铃薯中往往产生（ ） ，故食用不当易造成食物中毒。

A.

龙葵素

B.

氰苷

C.

皂素

D.

秋水仙碱

标准答案 :

A

47

营养生理需要量是指

A.

维持人体正常生长发育所需要的量

B.

维持基础代谢所需要的量

C.

维持人体正常体温所需要的量

D.

维持人体正常生理功能所需的最低数量

标准答案 :

D

48

基础代谢占人体总能量消耗的比例为

A.

40%~50%

B.

50%~60%

C.

60%~70%

D.

70%~80%

标准答案 :

C

49

一成年男性，身高175cm，体重70kg，其身体质量指数为

A.

19.8

B.

22.9

C.

23.6

D.

24.7

标准答案 :

B

50

计算法编制食谱的第一步是确定

A.

能量供给量

B.

营养素供给量

C.

食物品种

D.

食物数量

标准答案 :

A一、单选题 （本大题共40小题，每小题2分，共80分）

1

能直接被小肠吸收的碳水化物是

A.

糖原

B.

麦芽糖

C.

双糖

D.

单糖

标准答案 :

D

2

下列食物中铁含量最高的食物是

A.

鸡蛋

B.

米饭

C.

鲜奶

D.

动物血

标准答案 :

D

3

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 :

A

4

在以下食物中胆固醇含量最高的是

A.

猪肉

B.

猪肝

C.

猪脑

D.

猪舌头

标准答案 :

C

5

( )蛋白是天然食物中最理想的蛋白质，在评价食物蛋白质时，往往将其作为参考蛋白。

A.

牛奶

B.

鸡蛋

C.

瘦猪肉

D.

鱼肉

标准答案 :

B

6

加工/烹调蔬菜的不正确方法是

A.

去茎留心

B.

先洗后切

C.

急火快炒

D.

开汤下菜

标准答案 :

A

7

以下四组食物中蛋白质互补作用最好的一组是

A.

红豆米粥

B.

红薯米粥

C.

南瓜米粥

D.

红薯玉米粥

标准答案 :

A

8

成人每增加10岁，热能摄入量较青年时期减少10%的起始年龄是

A.

45岁

B.

50岁

C.

55岁

D.

60岁

标准答案 :

B

9

在人体内氧化产生360kcal能量所需要的脂肪是

A.

40g

B.

90g

C.

120g

D.

150g

标准答案 :

A

10

易引起亚销酸盐中毒的是

A.

罐装饮料

B.

家药喷洒蔬菜

C.

进食粗制棉籽油

D.

腌菜

标准答案 :

D

11

下列哪个蛋白质是结合蛋白质

A.

球蛋白

B.

清蛋白

C.

)谷蛋白

D.

磷蛋白

标准答案 :

D

12

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 :

D

13

中国居民平衡膳食宝塔分为几层

A.

3

B.

4

C.

5

D.

6

标准答案 :

C

14

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 :

B

15

在耐力运动中，主要的供能物质是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 :

B

16

自然界中的蛋白质常见分类原则是

A.

按蛋白质来源分类

B.

按营养价值分类

C.

按化学结构分类

D.

按营养价值和化学结构分类

标准答案 :

D

17

以下对食物热效应的解释，不正确的叙述是

A.

过去称为食物特殊动力作用

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

这种额外能量消耗，伴有体温升高

D.

这种额外能量消耗，与摄食无关

标准答案 :

D

18

人体在摄食过程中会消耗额外的能量，其中耗能最少的能源物质是

A.

混合膳食

B.

蛋白质

C.

脂肪

D.

糖类

标准答案 :

C

19

对热处理最敏感的维生素是

A.

维生素C

B.

维生素D

C.

维生素E

D.

维生素A

标准答案 :

A

20

成人摄入混合膳食时的食物热效应约相当于基础代谢的

A.

5%

B.

10%

C.

15%

D.

20%

标准答案 :

B

21

不可能使基础代谢水平升高的因素是

A.

炎热

B.

寒冷

C.

摄食过多

D.

饥饿

标准答案 :

D

22

菠菜等在烹调前进行焯水处理可提高钙的生物利用率是因为除去了其中含量较多的

A.

植酸

B.

草酸

C.

脂肪酸

D.

抗坏血酸

标准答案 :

B

23

食物热效应作用最强的是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

蛋白质与脂肪混合

标准答案 :

C

24

下列细菌性食物中毒中，主要由食用海产品引起的是

A.

沙门氏菌食物中毒

B.

葡萄球菌食物中毒

C.

致病性大肠杆菌食物中毒

D.

副溶血性弧菌食物中毒

标准答案 :

D

25

乳糖不耐症人群适宜选用的奶制品是

A.

鲜牛奶

B.

酸奶

C.

奶粉

D.

炼乳

标准答案 :

B

26

下列食物中血糖指数最高的是

A.

粳米

B.

玉米

C.

燕麦

D.

葡萄糖

标准答案 :

D

27

下面哪一组氨基酸都是必需氨基酸？

A.

赖氨酸、亮氨酸、胱氨酸

B.

赖氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸

C.

苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸

D.

苏氨酸、缬氨酸、甘氨酸

标准答案 :

C

28

评价食物蛋白质营养价值的公式：储留氮÷吸收氮×100表示的是

A.

蛋白质的消化率

B.

蛋白质的功效比值

C.

蛋白质的净利用率

D.

蛋白质的生物价

标准答案 :

D

29

“水俣病”是典型的( )中毒案例。

A.

汞

B.

镉

C.

砷

D.

铅

标准答案 :

A

30

不属于轻体力劳动的是

A.

办公室工作

B.

售货员

C.

讲课

D.

学生日常活动

标准答案 :

D

31

碳水化合物、脂肪、蛋白质的食物热效应约消耗其本身产生能量的

A.

4%、6%、30%

B.

6%、4%、30%

C.

6%、30%、4%

D.

4%、30%、6%

标准答案 :

B

32

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 :

D

33

鱼类蛋白质的含量一般为

A.

5％

B.

10％～15％

C.

15％～22％

D.

25％～35％

标准答案 :

C

34

下列食物含果胶较多的是

A.

面粉

B.

黄豆

C.

香蕉

D.

黄瓜

标准答案 :

C

35

基础代谢是指

A.

食物热效应

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

轻体力活动的能量消耗

D.

维持生命的最低能量消耗

标准答案 :

D

36

完全素食且不吃豆类者，最容易缺乏的必需氨基酸是

A.

色氨酸

B.

异亮氨酸

C.

赖氨酸

D.

亮氨酸

标准答案 :

C

37

评价高蛋白食品鲜度的理化指标主要是

A.

醛类含量

B.

挥发性碱基总氮

C.

酸类含量

D.

必需氨基酸含量

标准答案 :

B

38

蛋白质的基本组成单位是

A.

脂肪酸

B.

氨基酸

C.

核苷酸

D.

葡萄糖

标准答案 :

B

39

下列不是蔬菜、水果中富含的成分的是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 :

B

40

大米淘洗时，营养素损失最多的是

A.

蛋白质

B.

蛋白质

C.

糖类

D.

B族维生素

标准答案 :

D

二、判断题 （本大题共10小题，每小题2分，共20分）

41

长期食用高度精制大米，会导致多发性神经炎。

标准答案 :

正确

42

维生素C极易溶于水，不溶于脂溶剂，化学性质不稳定。

标准答案 :

正确

43

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 :

正确

44

必需脂肪酸的摄入量，一般认为应不少于总能量的3％。

标准答案 :

正确

45

硒广泛分布在人体各组织器官和体液中，脂肪组织含量最低。

标准答案 :

正确

46

当婴幼儿缺乏维生素D时易引起佝偻病。

标准答案 :

正确

47

奶油的营养组成完全不同于其他奶制品，故不属于膳食指南推荐的奶制品。

标准答案 :

正确

48

老年人膳食脂肪的构成比S﹕M﹕P=1.5﹕1﹕1

标准答案 :

错误

49

母乳喂养可保证一周岁内婴儿的全部营养需要。

标准答案 :

错误

50

维生素D与钙元素代谢有关。

标准答案 :

正确一、单选题 （本大题共30小题，每小题2分，共60分）

1

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 :

D

2

一般食物的含氮量转换为蛋白质含量的系数为

A.

5.85

B.

6.05

C.

6.25

D.

6.45

标准答案 :

C

3

中国居民平衡膳食宝塔分为几层

A.

3

B.

4

C.

5

D.

6

标准答案 :

C

4

人体中最经济、最重要的能量来源是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

矿物质

标准答案 :

A

5

成人食物中碳水化合物占总能量的百分比应为

A.

12%～14%

B.

25%～30%

C.

55%～65%

D.

30%～50%

标准答案 :

C

6

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 :

D

7

在下列食品中蛋白质消化率最高的是

A.

整粒大豆

B.

豆腐

C.

豆芽

D.

豆浆

标准答案 :

B

8

下面哪一组氨基酸都是必需氨基酸？

A.

赖氨酸、亮氨酸、胱氨酸

B.

赖氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸

C.

苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸

D.

苏氨酸、缬氨酸、甘氨酸

标准答案 :

C

9

蛋白质的生物学价值乘以消化率是

A.

PER

B.

NPU

C.

NPR

D.

NBI

标准答案 :

B

10

营养生理需要量是指

A.

维持人体正常生长发育所需要的量

B.

维持基础代谢所需要的量

C.

维持人体正常体温所需要的量

D.

维持人体正常生理功能所需的最低数量

标准答案 :

D

11

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 :

B

12

在以下食物中胆固醇含量最高的是

A.

猪肉

B.

猪肝

C.

猪脑

D.

猪舌头

标准答案 :

C

13

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 :

A

14

下列食物含果胶较多的是

A.

面粉

B.

黄豆

C.

香蕉

D.

黄瓜

标准答案 :

C

15

能直接被小肠吸收的碳水化物是

A.

糖原

B.

麦芽糖

C.

双糖

D.

单糖

标准答案 :

D

16

以下饮料中，营养价值较高的是

A.

碳酸饮料

B.

果汁饮料

C.

茶饮料

D.

豆奶

标准答案 :

D

17

加工/烹调蔬菜的不正确方法是

A.

去茎留心

B.

先洗后切

C.

急火快炒

D.

开汤下菜

标准答案 :

A

18

对热处理最敏感的维生素是

A.

维生素C

B.

维生素D

C.

维生素E

D.

维生素A

标准答案 :

A

19

大米淘洗时，营养素损失最多的是

A.

蛋白质

B.

蛋白质

C.

糖类

D.

B族维生素

标准答案 :

D

20

评价高蛋白食品鲜度的理化指标主要是

A.

醛类含量

B.

挥发性碱基总氮

C.

酸类含量

D.

必需氨基酸含量

标准答案 :

B

21

谷类食物主要缺少

A.

组氨酸

B.

组氨酸

C.

赖氨酸

D.

苏氨酸

标准答案 :

C

22

富含胆固醇的食物是

A.

豆制品

B.

粮谷类

C.

瘦肉

D.

动物内脏

标准答案 :

D

23

下列不是蔬菜、水果中富含的成分的是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 :

B

24

易引起亚销酸盐中毒的是

A.

罐装饮料

B.

家药喷洒蔬菜

C.

进食粗制棉籽油

D.

腌菜

标准答案 :

D

25

变质蔬菜亚硝酸盐含量高的主要危害是

A.

对胃肠道粘膜的刺激

B.

有致癌危险性

C.

对血细胞的损害

D.

抑制食欲

标准答案 :

B

26

“水俣病”是典型的( )中毒案例。

A.

汞

B.

镉

C.

砷

D.

铅

标准答案 :

A

27

下列细菌性食物中毒中，主要由食用海产品引起的是

A.

沙门氏菌食物中毒

B.

葡萄球菌食物中毒

C.

致病性大肠杆菌食物中毒

D.

副溶血性弧菌食物中毒

标准答案 :

D

28

下列食物中铁含量最高的食物是

A.

鸡蛋

B.

米饭

C.

鲜奶

D.

动物血

标准答案 :

D

29

发芽马铃薯中往往产生（ ） ，故食用不当易造成食物中毒。

A.

龙葵素

B.

氰苷

C.

皂素

D.

秋水仙碱

标准答案 :

A

30

成人每增加10岁，热能摄入量较青年时期减少10%的起始年龄是

A.

45岁

B.

50岁

C.

55岁

D.

60岁

标准答案 :

B

二、判断题 （本大题共10小题，每小题2分，共20分）

31

维生素D与钙元素代谢有关。

标准答案 :

正确

32

维生素D不影响钙元素的吸收。

标准答案 :

错误

33

未被吸收的脂肪酸会促进钙的吸收。

标准答案 :

错误

34

对血脂偏高的老年人，应有所限制的食物是蔬菜。

标准答案 :

错误

35

孕妇在孕期体重平均增加10kg。

标准答案 :

错误

36

碳水化合物主要来源于谷薯类和蔬菜水果等植物性食物。

标准答案 :

错误

37

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 :

正确

38

豆腐中的各种B族维生素的含量与大豆相同。

标准答案 :

错误

39

食物价格越贵、品质越精越有营养，进口比国产的有营养。

标准答案 :

错误

40

玉米蛋白质中的第一限制氨基酸为赖氨酸。

标准答案 :

正确

三、问答题 （本大题共2小题，每小题5分，共10分）

41

为预防锌缺乏病，在膳食上应采取哪些措施?

标准答案 :

答：1、选择含锌丰富的食品：锌的来源广泛，动、植性食品以海产品含量较高，其中又以牡蛎最高，而蔬菜及水果类含量较低。 2、一些膳食因素可影响锌的吸收。食物中的植酸、膳食纤维以及钙、铜、镉、亚铁离子含量高时能抑制锌的吸收，在膳食时应加以注意。食用含锌较高的食品时，避免与含植酸、膳食纤维较高的食品同时食用。 3、维生素D、葡萄糖、乳糖、半乳糖、柠檬酸等能促进锌的吸收。含锌较丰富的食品与含这些促进因子的食物同食助于锌的吸收。

42

维生素种类很多，理化性质各不相同，有着不同的作用机制，但它们有着共同的特点，请叙述维生素的特点。

标准答案 :

答：维生素特点是： 1．维生素或其前体化合物(亦称维生素原)存在于天然食物中，人体内一般不能合成或合成量少(维生素D除外)，不能满足机体需要，必须每天由食物供给。 2．维生素在体内不能提供能量，也不是机体组织的结构成分。 3．许多维生素常以辅酶或辅基的形式参与酶的构成，维持酶的括性，在人体物质代谢过程中起着关键的作用。 4．生理需要量少，人体只需要极少量就能满足需要，但绝对不能缺少。缺乏任何一种维生素都能引起疾病，即维生素缺乏症。有的维生素过量会引起中毒，如维生素A、维生素D等。 5．有的维生素具有几种类似结构、生物活性相近的化合物。

四、论述题 （本大题共1小题，每小题10分，共10分）

43

中国居民膳食指南（2007）的主要内容是什么？

标准答案 :

答：2007年公布的《中国居民膳食指南》的内容有10条： 1、食物多样，谷类为主，粗细搭配 2、多吃蔬菜水果和薯类 3、每天吃奶类、大豆或其制品 4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 6、食不过量，天天运动，保持健康体重 7、三餐分配要合理，零食要适当 8、每天足量饮水，合理选择饮料 9、如饮酒应限量 10、吃新鲜卫生的食物一、单选题 （本大题共24小题，每小题2分，共48分）

1

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 :

D

2

一般食物的含氮量转换为蛋白质含量的系数为

A.

5.85

B.

6.05

C.

6.25

D.

6.45

标准答案 :

C

3

中国居民平衡膳食宝塔分为几层

A.

3

B.

4

C.

5

D.

6

标准答案 :

C

4

人体中最经济、最重要的能量来源是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

矿物质

标准答案 :

A

5

成人食物中碳水化合物占总能量的百分比应为

A.

12%～14%

B.

25%～30%

C.

55%～65%

D.

30%～50%

标准答案 :

C

6

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 :

D

7

在下列食品中蛋白质消化率最高的是

A.

整粒大豆

B.

豆腐

C.

豆芽

D.

豆浆

标准答案 :

B

8

下面哪一组氨基酸都是必需氨基酸？

A.

赖氨酸、亮氨酸、胱氨酸

B.

赖氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸

C.

苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸

D.

苏氨酸、缬氨酸、甘氨酸

标准答案 :

C

9

蛋白质的生物学价值乘以消化率是

A.

PER

B.

NPU

C.

NPR

D.

NBI

标准答案 :

B

10

营养生理需要量是指

A.

维持人体正常生长发育所需要的量

B.

维持基础代谢所需要的量

C.

维持人体正常体温所需要的量

D.

维持人体正常生理功能所需的最低数量

标准答案 :

D

11

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 :

B

12

在以下食物中胆固醇含量最高的是

A.

猪肉

B.

猪肝

C.

猪脑

D.

猪舌头

标准答案 :

C

13

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 :

A

14

下列食物含果胶较多的是

A.

面粉

B.

黄豆

C.

香蕉

D.

黄瓜

标准答案 :

C

15

能直接被小肠吸收的碳水化物是

A.

糖原

B.

麦芽糖

C.

双糖

D.

单糖

标准答案 :

D

16

以下饮料中，营养价值较高的是

A.

碳酸饮料

B.

果汁饮料

C.

茶饮料

D.

豆奶

标准答案 :

D

17

加工/烹调蔬菜的不正确方法是

A.

去茎留心

B.

先洗后切

C.

急火快炒

D.

开汤下菜

标准答案 :

A

18

对热处理最敏感的维生素是

A.

维生素C

B.

维生素D

C.

维生素E

D.

维生素A

标准答案 :

A

19

大米淘洗时，营养素损失最多的是

A.

蛋白质

B.

蛋白质

C.

糖类

D.

B族维生素

标准答案 :

D

20

评价高蛋白食品鲜度的理化指标主要是

A.

醛类含量

B.

挥发性碱基总氮

C.

酸类含量

D.

必需氨基酸含量

标准答案 :

B

21

谷类食物主要缺少

A.

组氨酸

B.

组氨酸

C.

赖氨酸

D.

苏氨酸

标准答案 :

C

22

富含胆固醇的食物是

A.

豆制品

B.

粮谷类

C.

瘦肉

D.

动物内脏

标准答案 :

D

23

下列不是蔬菜、水果中富含的成分的是

A.

蛋白质

B.

脂肪

C.

碳水化合物

D.

矿物质

标准答案 :

B

24

易引起亚销酸盐中毒的是

A.

罐装饮料

B.

家药喷洒蔬菜

C.

进食粗制棉籽油

D.

腌菜

标准答案 :

D

二、判断题 （本大题共10小题，每小题2分，共20分）

25

维生素D与钙元素代谢有关。

标准答案 :

正确

26

维生素D不影响钙元素的吸收。

标准答案 :

错误

27

未被吸收的脂肪酸会促进钙的吸收。

标准答案 :

错误

28

对血脂偏高的老年人，应有所限制的食物是蔬菜。

标准答案 :

错误

29

孕妇在孕期体重平均增加10kg。

标准答案 :

错误

30

碳水化合物主要来源于谷薯类和蔬菜水果等植物性食物。

标准答案 :

错误

31

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 :

正确

32

豆腐中的各种B族维生素的含量与大豆相同。

标准答案 :

错误

33

食物价格越贵、品质越精越有营养，进口比国产的有营养。

标准答案 :

错误

34

玉米蛋白质中的第一限制氨基酸为赖氨酸。

标准答案 :

正确

三、名词解释题 （本大题共4小题，每小题3分，共12分）

35

营养性贫血

标准答案 :

是指人体因缺少其种营养素而导致的贫血，一般包括缺铁性贫血、恶性贫血和巨幼细胞性贫血，分别由铁缺乏、维生素B12缺乏和叶酸缺乏引起，其中以缺铁性贫血最为常见。

36

食品强化

标准答案 :

根据不同人群的营养需要，向食物中添加一种或多种营养素或某些天然食物成分的食品添加剂，用以提高食品营养价值的过程称为食品营养强化，或简称食品强化。

37

蛋白质-能量营养不良

标准答案 :

是指由于蛋白质和能量摄入不足引起的营养缺乏病。

38

体质指数

标准答案 :

BMI是评价18岁以上成人群体营养状况的常用指标。它不仅较敏感反映体型胖瘦程度，而且与皮褶厚度、上臂围等营养状况指标的相关性也较高。体质指数的计算公式为：BMI＝体重(kg)/[身高(m)]2

四、问答题 （本大题共2小题，每小题5分，共10分）

39

为预防锌缺乏病，在膳食上应采取哪些措施?

标准答案 :

答：1、选择含锌丰富的食品：锌的来源广泛，动、植性食品以海产品含量较高，其中又以牡蛎最高，而蔬菜及水果类含量较低。 2、一些膳食因素可影响锌的吸收。食物中的植酸、膳食纤维以及钙、铜、镉、亚铁离子含量高时能抑制锌的吸收，在膳食时应加以注意。食用含锌较高的食品时，避免与含植酸、膳食纤维较高的食品同时食用。 3、维生素D、葡萄糖、乳糖、半乳糖、柠檬酸等能促进锌的吸收。含锌较丰富的食品与含这些促进因子的食物同食助于锌的吸收。

40

维生素种类很多，理化性质各不相同，有着不同的作用机制，但它们有着共同的特点，请叙述维生素的特点。

标准答案 :

答：维生素特点是： 1．维生素或其前体化合物(亦称维生素原)存在于天然食物中，人体内一般不能合成或合成量少(维生素D除外)，不能满足机体需要，必须每天由食物供给。 2．维生素在体内不能提供能量，也不是机体组织的结构成分。 3．许多维生素常以辅酶或辅基的形式参与酶的构成，维持酶的括性，在人体物质代谢过程中起着关键的作用。 4．生理需要量少，人体只需要极少量就能满足需要，但绝对不能缺少。缺乏任何一种维生素都能引起疾病，即维生素缺乏症。有的维生素过量会引起中毒，如维生素A、维生素D等。 5．有的维生素具有几种类似结构、生物活性相近的化合物。

五、论述题 （本大题共1小题，每小题10分，共10分）

41

中国居民膳食指南（2007）的主要内容是什么？

标准答案 :

答：2007年公布的《中国居民膳食指南》的内容有10条： 1、食物多样，谷类为主，粗细搭配 2、多吃蔬菜水果和薯类 3、每天吃奶类、大豆或其制品 4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 6、食不过量，天天运动，保持健康体重 7、三餐分配要合理，零食要适当 8、每天足量饮水，合理选择饮料 9、如饮酒应限量 10、吃新鲜卫生的食物一、单选题 （本大题共15小题，每小题1分，共15分）

1

限制氨基酸是指

A.

氨基酸分较高的氨基酸

B.

氨基酸分较低的氨基酸

C.

氨基酸分较高的必需氨基酸

D.

氨基酸分较低的必需氨基酸

标准答案 :

D

2

淀粉老化最适宜的温度是

A.

0℃以下

B.

0~2℃

C.

2~4℃

D.

4~8℃

标准答案 :

C

3

一般食物的含氮量转换为蛋白质含量的系数为

A.

5.85

B.

6.05

C.

6.25

D.

6.45

标准答案 :

C

4

还原糖和蛋白质在加工中发生的反应是

A.

变性作用

B.

水解反应

C.

美拉德反应

D.

分解反应

标准答案 :

C

5

《中国居民膳食指南（2016）》中指出成年男性一天饮用的酒精量不应超过

A.

5g

B.

25g

C.

50g

D.

100g

标准答案 :

B

6

人体中最经济、最重要的能量来源是

A.

碳水化合物

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

矿物质

标准答案 :

A

7

膳食纤维的能量系数为

A.

0.9kcal/g

B.

1.9kcal/g

C.

2.9kcal/g

D.

3.9kcal/g

标准答案 :

B

8

以下糖甜度最高的是

A.

葡萄糖

B.

果糖

C.

蔗糖

D.

麦芽糖

标准答案 :

B

9

以下营养素中，食物热效应最高的是

A.

蛋白质

B.

脂类

C.

碳水化合物

D.

维生素

标准答案 :

A

10

基础代谢占人体总能量消耗的比例为

A.

40%~50%

B.

50%~60%

C.

60%~70%

D.

70%~80%

标准答案 :

C

11

下列食物中蛋白质消化率最高的是

A.

生大豆

B.

豆浆

C.

熟大豆

D.

豆腐

标准答案 :

D

12

在人体内氧化产生200kcal能量所需要的碳水化合物是

A.

10g

B.

25g

C.

50g

D.

100g

标准答案 :

C

13

碳水化合物最初开始消化的器官是

A.

口腔

B.

胃

C.

大肠

D.

小肠

标准答案 :

A

14

人体的必需氨基酸包括

A.

亮氨酸、甘氨酸

B.

半胱氨酸、丙氨酸

C.

蛋氨酸、脯氨酸

D.

蛋氨酸、赖氨酸

标准答案 :

D

15

成人食物中碳水化合物占总能量的百分比应为

A.

12%～14%

B.

25%～30%

C.

55%～65%

D.

30%～50%

标准答案 :

C

二、判断题 （本大题共5小题，每小题2分，共10分）

16

母乳在不同阶段中，所含营养成分不同。含有多种免疫物质的主要是初乳。

标准答案 :

正确

17

对于健康成年人，每天蛋白质的摄入中优质蛋白质的摄入应占蛋白质摄入总量的1/2以上。

标准答案 :

错误

18

孕妇在孕期体重平均增加10kg。

标准答案 :

错误

19

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 :

正确

20

对血脂偏高的老年人，应有所限制的食物是蔬菜。

标准答案 :

错误一、单选题 （本大题共15小题，每小题1分，共15分）

1

氮平衡概念是指

A.

摄入氮量大于排出氮量

B.

摄入氮量小于排出氮量

C.

摄入氮量等于排出氮量

D.

摄入氮量与排出氮量之间的关系

标准答案 :

D

2

常量元素在人体组织中含量大于

A.

100μg/g

B.

150μg/g

C.

200μg/g

D.

250μg/g

标准答案 :

A

3

《中国居民膳食指南（2016）》中推荐成人平均每天主动身体活动

A.

4000步

B.

6000步

C.

8000步

D.

10000步

标准答案 :

B

4

到2012年，我国居民主要膳食能量来源仍然是

A.

谷类

B.

肉类

C.

蔬菜类

D.

豆类

标准答案 :

A

5

水分占成人体重的

A.

40%~60%

B.

45%~65%

C.

50%~70%

D.

55%~75%

标准答案 :

D

6

以下为必需氨基酸的是

A.

丙氨酸

B.

甘氨酸

C.

丝氨酸

D.

蛋氨酸

标准答案 :

D

7

目前建议我国成人（18~50岁）膳食纤维的摄入量为

A.

15~20g/d

B.

20~25g/d

C.

25~30g/d

D.

30~35g/d

标准答案 :

C

8

维生素B2的别称是

A.

核黄素

B.

硫胺素

C.

钙化醇

D.

尼克酸

标准答案 :

A

9

下列哪个蛋白质是结合蛋白质

A.

球蛋白

B.

清蛋白

C.

)谷蛋白

D.

磷蛋白

标准答案 :

D

10

下列调料中，与高血压病的发生具有相关性的是

A.

食盐

B.

食醋

C.

食糖

D.

胡椒粉

标准答案 :

C

11

自1996年起，我国普遍推广加碘食盐，其中每千克食盐当中加入碘的量是

A.

20~50mg

B.

30~60mg

C.

40~70mg

D.

50~80mg

标准答案 :

A

12

下列矿物质中，属于人体必须微量元素的是

A.

钾

B.

铜

C.

镁

D.

铝

标准答案 :

B

13

长期缺铁可导致

A.

血色病

B.

低血糖

C.

骨质疏松

D.

缺铁性贫血

标准答案 :

D

14

营养生理需要量是指

A.

维持人体正常生长发育所需要的量

B.

维持基础代谢所需要的量

C.

维持人体正常体温所需要的量

D.

维持人体正常生理功能所需的最低数量

标准答案 :

D

15

自然界中的蛋白质常见分类原则是

A.

按蛋白质来源分类

B.

按营养价值分类

C.

按化学结构分类

D.

按营养价值和化学结构分类

标准答案 :

D

二、判断题 （本大题共5小题，每小题2分，共10分）

16

孕妇在孕早期叶酸摄入不足或缺乏，易生出神经管畸型儿。

标准答案 :

正确

17

为预防婴儿缺铁性贫血，含铁辅食的添加最好从婴儿出生后6个月开始。

标准答案 :

错误

18

影响乳汁分泌的因素的乳母营养状况、乳母精神情绪状况及婴儿吸吮能力及频率。

标准答案 :

正确

19

母乳喂养具有丰富免疫物质，可增强婴儿抗感染能力；天然灭菌、温度适宜，经济方便；增进母子感情，促进母体早日恢复至孕前状态等优点，因此提倡母乳喂养。

标准答案 :

正确

20

当不能用纯母乳喂养6月龄以下婴儿时，宜首选婴儿配方食品喂养。

标准答案 :

正确一、单选题 （本大题共15小题，每小题1分，共15分）

1

蛋白质的基本组成单位是

A.

脂肪酸

B.

氨基酸

C.

核苷酸

D.

葡萄糖

标准答案 :

B

2

可通过加热来避免的食物中毒为

A.

四季豆中毒

B.

河豚毒素中毒

C.

苦井水中毒

D.

葡萄球菌肠毒素中毒

标准答案 :

A

3

下列能与体内重金属结合并促进排出的矿物质是

A.

钙

B.

铁

C.

锌

D.

硒

标准答案 :

D

4

评价镁中毒的临床指标是

A.

呕吐

B.

腹泻

C.

水肿

D.

抽搐

标准答案 :

B

5

大豆中较为缺乏的营养素是

A.

碳水化合物

B.

优质蛋白质

C.

钙

D.

维生素C

标准答案 :

D

6

导致味觉、嗅觉异常，食欲减退，伤口愈合不良等症状缺乏的矿物质是

A.

锌

B.

钙

C.

碘

D.

铁

标准答案 :

A

7

以下营养素属于微量营养素的是

A.

碳水化合物

B.

矿物质

C.

脂类

D.

蛋白质

标准答案 :

B

8

凯氏定氮法测定蛋白质含量，是以测出的含氮量乘以

A.

4.25

B.

5.25

C.

6.25

D.

7.25

标准答案 :

C

9

以下关于影响基础代谢的因素陈述错误的是

A.

瘦长体型者基础代谢率高于矮胖体型者

B.

婴幼儿基础代谢率高于成年人

C.

男性基础代谢率高于女性

D.

天气炎热时基础代谢率高于天气寒冷时

标准答案 :

D

10

在以下食物中饱和脂肪酸含量最低的油脂是

A.

鱼油

B.

猪油

C.

牛油

D.

羊油

标准答案 :

A

11

千卡（kcal）与千焦（kJ）这两种能量单位的换算关系为

A.

1kcal=0.239kJ

B.

1kcal=0.418kJ

C.

1kcal=2.396kJ

D.

1kcal=4.186kJ

标准答案 :

D

12

除三大宏量营养素之外，酒精（乙醇）也能提供较高的能量，其能量系数为

A.

3kcal/g

B.

5kcal/g

C.

7kcal/g

D.

9kcal/g

标准答案 :

C

13

下列食物含果胶较多的是

A.

面粉

B.

黄豆

C.

香蕉

D.

黄瓜

标准答案 :

C

14

人体健康所需的产能营养素中，占比超过50%以上的是

A.

脂类

B.

碳水化合物

C.

蛋白质.

D.

维生素

标准答案 :

B

15

治疗铁缺乏应该多吃的食物是

A.

鱼、蛋、蔬菜和水果

B.

瘦肉、动物全血、鸡蛋

C.

牛奶、大豆及其制品

D.

酸奶、肉松和骨粉

标准答案 :

B

二、判断题 （本大题共5小题，每小题2分，共10分）

16

老年人膳食脂肪的构成比S﹕M﹕P=1.5﹕1﹕1

标准答案 :

错误

17

孕妇血液循环系统发生改变，可出现心理生理性贫血。

标准答案 :

正确

18

高血压在膳食中应摄入充足的钾和钙。

标准答案 :

正确

19

含锌最高的食物是牡蛎。

标准答案 :

正确

20

母乳喂养可保证一周岁内婴儿的全部营养需要。

标准答案 :

错误一、单选题 （本大题共15小题，每小题1分，共15分）

1

评价高蛋白食品鲜度的理化指标主要是

A.

醛类含量

B.

挥发性碱基总氮

C.

酸类含量

D.

必需氨基酸含量

标准答案 :

B

2

下列食物中血糖指数最高的是

A.

粳米

B.

玉米

C.

燕麦

D.

葡萄糖

标准答案 :

D

3

人有口渴感时机体失水量为体重的

A.

2%

B.

4%

C.

6%

D.

8%

标准答案 :

A

4

下列甜度最高的天然碳水化合物是

A.

葡萄糖

B.

蔗糖

C.

麦芽糖

D.

果糖

标准答案 :

D

5

鸡蛋煮熟后易于消化吸收的原因是

A.

蛋白质变性

B.

脂肪分解

C.

蛋白质水解

D.

维生素增加

标准答案 :

A

6

下列能量系数最高的物质是

A.

淀粉

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

乙醇

标准答案 :

B

7

能由大肠内细菌合成的维生素是

A.

VK

B.

VD

C.

VE

D.

VA

标准答案 :

A

8

乳糖不耐症人群适宜选用的奶制品是

A.

鲜牛奶

B.

酸奶

C.

奶粉

D.

炼乳

标准答案 :

B

9

下列不属于三维健康观的是

A.

生理

B.

心理

C.

社会

D.

经济

标准答案 :

D

10

物质被肠壁吸收少量后导致荨麻疹的是

A.

水苏糖

B.

脂肪

C.

蛋白质

D.

棉子糖

标准答案 :

C

11

基础代谢占人体总能量消耗的

A.

20%-30%

B.

40%-50%

C.

60%-70%

D.

80%-90%

标准答案 :

C

12

下列属于条件必需氨基酸的是

A.

苏氨酸

B.

丝氨酸

C.

缬氨酸

D.

蛋氨酸

标准答案 :

A

13

与人体蛋白质氨基酸模式最接近的是

A.

大豆蛋白

B.

玉米蛋白

C.

牛奶蛋白

D.

鱼蛋白

标准答案 :

C

14

鱼类蛋白质的含量一般为

A.

5％

B.

10％～15％

C.

15％～22％

D.

25％～35％

标准答案 :

C

15

以下饮料中，营养价值较高的是

A.

碳酸饮料

B.

果汁饮料

C.

茶饮料

D.

豆奶

标准答案 :

D

二、判断题 （本大题共5小题，每小题2分，共10分）

16

人体组织中含有的矿物元素，当其含量小于0.02％时我们称其为微量元素。(应改为0.01％)

标准答案 :

错误

17

未被吸收的脂肪酸会促进钙的吸收。

标准答案 :

错误

18

按单位重量组织含碘量计算，人体的甲状腺中碘浓度最高。

标准答案 :

正确

19

硒广泛分布在人体各组织器官和体液中，脂肪组织含量最低。

标准答案 :

正确

20

维生素D不影响钙元素的吸收。

标准答案 :

错误一、单选题 （本大题共5小题，每小题1分，共5分）

1

“水俣病”是典型的( )中毒案例。

A.

汞

B.

镉

C.

砷

D.

铅

标准答案 :

A

2

变质蔬菜亚硝酸盐含量高的主要危害是

A.

对胃肠道粘膜的刺激

B.

有致癌危险性

C.

对血细胞的损害

D.

抑制食欲

标准答案 :

B

3

下列细菌性食物中毒中，主要由食用海产品引起的是

A.

沙门氏菌食物中毒

B.

葡萄球菌食物中毒

C.

致病性大肠杆菌食物中毒

D.

副溶血性弧菌食物中毒

标准答案 :

D

4

发芽马铃薯中往往产生（ ） ，故食用不当易造成食物中毒。

A.

龙葵素

B.

氰苷

C.

皂素

D.

秋水仙碱

标准答案 :

A

5

中国居民平衡膳食宝塔分为几层

A.

3

B.

4

C.

5

D.

6

标准答案 :

C

二、判断题 （本大题共15小题，每小题2分，共30分）

6

孕妇在孕早期叶酸摄入不足或缺乏，易生出神经管畸型儿。

标准答案 :

正确

7

母乳在不同阶段中，所含营养成分不同。含有多种免疫物质的主要是初乳。

标准答案 :

正确

8

对于健康成年人，每天蛋白质的摄入中优质蛋白质的摄入应占蛋白质摄入总量的1/2以上。

标准答案 :

错误

9

为预防婴儿缺铁性贫血，含铁辅食的添加最好从婴儿出生后6个月开始。

标准答案 :

错误

10

孕期缺乏叶酸会增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险性。

标准答案 :

正确

11

维生素D与钙元素代谢有关。

标准答案 :

正确

12

孕妇在孕期体重平均增加10kg。

标准答案 :

错误

13

当不能用纯母乳喂养6月龄以下婴儿时，宜首选婴儿配方食品喂养。

标准答案 :

正确

14

对血脂偏高的老年人，应有所限制的食物是蔬菜。

标准答案 :

错误

15

母乳喂养具有丰富免疫物质，可增强婴儿抗感染能力；天然灭菌、温度适宜，经济方便；增进母子感情，促进母体早日恢复至孕前状态等优点，因此提倡母乳喂养。

标准答案 :

正确

16

影响乳汁分泌的因素的乳母营养状况、乳母精神情绪状况及婴儿吸吮能力及频率。

标准答案 :

正确

17

维生素B2极易溶于水，酸性溶液中对热稳定，在碱性溶液中易于被分解破坏，游离型对紫外光高度敏感。

标准答案 :

错误

18

维生素B1易溶于水，在酸性溶液中稳定，在碱性溶液中不稳定。

标准答案 :

正确

19

维生素C极易溶于水，不溶于脂溶剂，化学性质不稳定。

标准答案 :

正确

20

维生素在体内既不构建机体，也不提供能量，所以对人体来说可有可无。

标准答案 :

错误一、单选题 （本大题共15小题，每小题1分，共15分）

1

基础代谢是指

A.

食物热效应

B.

因摄食而引起的能量额外消耗

C.

轻体力活动的能量消耗

D.

维持生命的最低能量消耗

标准答案 :

D

2

为了减少钠的摄入量并基本不影响调味效果，在低钠食盐当中可添加的钾盐比例是

A.

1/2左右

B.

1/3左右

C.

1/4左右

D.

1/5左右

标准答案 :

B

3

成人摄入混合膳食时的食物热效应约相当于基础代谢的

A.

5%

B.

10%

C.

15%

D.

20%

标准答案 :

B

4

维生素B₁的缺乏症是

A.

口角炎

B.

癞皮病

C.

干眼病

D.

脚气病

标准答案 :

D

5

《中国居民膳食指南(2016)》中建议我国居民的平衡膳食应做到食物多样，平均每天 摄入的食物种类不少于

A.

6种

B.

9种

C.

12种

D.

15种

标准答案 :

C

6

以下食物中，钙的最佳食物来源是

A.

蔬菜

B.

豆类

C.

虾皮

D.

奶类

标准答案 :

D

7

不可能使基础代谢水平升高的因素是

A.

炎热

B.

寒冷

C.

摄食过多

D.

饥饿

标准答案 :

D

8

动物制品的冷冻储存期限应严格控制在

A.

6个月

B.

10个月

C.

12个月

D.

18个月

标准答案 :

C

9

油炸通常会导致产品吸收的油脂量达

A.

5%~40%

B.

10%~50%

C.

20%~60%

D.

30%~70%

标准答案 :

A

10

多数欧美发达国家的膳食结构为

A.

以动物性食物为主的膳食结构

B.

以植物性食物为主的膳食结构

C.

动、植物性食物并重的膳食结构

D.

地中海膳食结构

标准答案 :

A

11

不属于轻体力劳动的是

A.

办公室工作

B.

售货员

C.

讲课

D.

学生日常活动

标准答案 :

D

12

谷粒的主要食用部分是

A.

谷皮

B.

糊粉层

C.

胚乳

D.

胚芽

标准答案 :

C

13

当前我国居民膳食结构存在的主要问题不包括

A.

三大营养素比例不合理

B.

动物性食物种类单一

C.

蛋白质质量有待提高

D.

碘元素缺乏

标准答案 :

D

14

健康人群每日摄入的食盐量最好不超过

A.

4g

B.

6g

C.

8g

D.

10g

标准答案 :

B

15

人体在休息状态下60%的能量来源于

A.

体内碳水化合物

B.

肝糖原

C.

体内脂肪

D.

体内蛋白质

标准答案 :

C

二、判断题 （本大题共5小题，每小题2分，共10分）

16

豆腐中的各种B族维生素的含量与大豆相同。

标准答案 :

错误

17

奶油的营养组成完全不同于其他奶制品，故不属于膳食指南推荐的奶制品。

标准答案 :

正确

18

碳水化合物主要来源于谷薯类和蔬菜水果等植物性食物。

标准答案 :

错误

19

食物价格越贵、品质越精越有营养，进口比国产的有营养。

标准答案 :

错误

20

玉米蛋白质中的第一限制氨基酸为赖氨酸。

标准答案 :

正确