

1. 维生素 D 缺乏症有〔佝偻病〕、骨质软化症、〔骨质疏松症〕和〔手足痉挛症〕。
2. 必需脂肪酸最好的食物来源是〔植物油类〕。
3. 除 8 种必需氨基酸外，还有〔组氨酸〕是婴儿不可缺少的氨基酸。
4. 水溶性维生素包括〔维生素 B 族〕和〔维生素 C〕。
5. 〔奶和奶制品〕含钙量丰富且吸收率高，是钙的良好来源。
6. 烟酸缺乏引起的“三 D”病症包括〔皮炎〕、〔腹泻〕和〔痴呆〕。
7. 与胎儿“神经管畸形”的形成亲密相关的维生素是〔叶酸〕。
8. 硫胺素缺乏引起的脚气病主要有〔干性脚气病〕、〔湿性脚气病〕二种类型。
9. 人体的热能消耗包括〔根底代谢〕、〔体力活动〕、〔生长发育〕和〔食物特殊动力作用〕四方面。
10. 蛋白质和能量同时严重缺乏的后果可产生〔蛋白质-能量营养不良〕症。
11. 目前认为营养学上最具有价值的脂肪酸有〔n-3 系列〕和〔n-6 系列〕两类不饱和脂肪酸。
12. 营养学上，主要从〔食物蛋白质含量〕、〔被消化吸收程度〕和被人体利用程度三方面来全面评价食品蛋白质的营养价值。

13. 人体需要的营养素主要包括〔蛋白质〕、〔碳水化合物〕、脂肪、〔矿物质〕、〔水〕、〔膳食纤维〕和维生素七大类。

14. 凡在人体内总重量小于〔0.01%〕者，称为微量元素。

15. 正常成人人体内，蛋白质约占体重的〔16%—19%〕，每天约有〔3%〕蛋白质被更新。

16. 一个正常成年人即使一天不摄入蛋白质，也要通过各种途径向体外排出大约〔20g〕的蛋白质。

1. 膳食蛋白质中非必需氨基酸〔A〕具有节约蛋氨酸的作用

A. 半胱氨酸    B. 酪氨酸    C. 精氨酸    D. 丝氨酸

2. 婴幼儿和青少年的蛋白质代谢状况应维持〔D〕

A. 氮平衡    B. 负氮平衡    C. 排出足够的尿素氮    D. 正氮平衡

3. 维持人体根本生命活动的能量消耗是〔B〕

A. 体力活动耗能    B. 根底代谢    C. 非体力活动耗能    D. 食物热效应耗能

4. 能促进钙吸收的措施是〔A〕

A. 经常在户外晒太阳    B. 经常做理疗〔热敷〕    C. 多吃谷类食物    D. 多饮酒

5. 具有激素性质的维生素是〔 B 〕

A. 维生素 B1    B. 维生素 B2    C. 维生素 D    D. 烟酸〔维生素 PP〕

6. 维生素 B2 缺乏体征之一是〔A〕

A. 脂溢性皮炎    B. 周围神经炎    C. 腹泻    D. 牙龈疼痛出血

7. 能被人体消化吸收的碳水化合物是〔D〕

A. 棉籽糖    B. 果胶    C. 纤维素    D. 淀粉

8. 膳食蛋白质中非必需氨基酸〔B〕具有节约苯丙氨酸的作用

A. 半胱氨酸    B. 酪氨酸    C. 丙氨酸    D. 丝氨酸

9. 中国营养学会推荐我国居民的碳水化合物的膳食供给量应占总能量的〔C〕

A. 45%—50%    B. 70%以上    C. 55%—65%    D. 30%以下

10. 中国营养学会推荐成人脂肪摄入量应控制在总能量的〔D〕

A. 45%    B. 25%—30    C. 20%以下    D. 20%—30%

11. ( C )不是评价蛋白质营养价值的指标。

A . 食品中蛋白质含量 B . 蛋白质消化率 C . 脂溶性维生素的含量 D . AAS

12 . 某种食物的含氮量为 4 克 , 那么该种食物中的蛋白质含量为( B )克。

A . 4 B . 25 C . 75 D . 64

13 . 负氮平衡的人群 [ C ]

A . 正常成年人 B . 青少年 C . 烧伤病人 D . 孕妇

14、第四次全国营养调查结果显示,我国居民胆固醇摄入量偏高,按要求,成年人每天胆固醇的摄入量不应超过( A )。

A . 300mg B . 400mg C . 500mg D . 600mg

15 . 钾的最好食物来源为( A )。

A . 蔬菜水果 B . 奶类 C . 酒类 D . 油类

16、中国成年居民钠的适宜摄入量为每日( C )。

A 2000mg B . 2100mg C . 2200mg D . 2300mg

17、维生素 K 与( B )作用有关。

A . 抗不孕 B 凝血 C . 抗赖皮病 D , 抗脚气病

18、体重超重的人，假设想减去 1000g 脂肪，大约需要多消耗〔 〕的能量。

A . 4000kCal            B . 5000kCal            C . 6000kCal    D . 7000kCal

### 三 . 多项选择题

1 . 促进钙吸收的因素有〔A B D E〕

A . 维生素 D    B . 乳糖    C . 膳食纤维    D . 氨基酸    E . 青霉素

2 . 以下哪些蛋白可作为参考蛋白〔BC〕

A . 醇溶蛋白    B . 酪蛋白    C . 鸡蛋蛋白    D . 鱼肉蛋白    E . 牛肉蛋白

3 . 影响人体根底代谢的因素有〔ABCDE〕

A . 体外表积与体型    B . 年龄    C . 内分泌                    D . 寒冷    E . 性别

4 . 促进铁吸收的因素有〔BE〕

A . 维生素 B    B . 猪肉    C . 抗酸药物    D . 植酸盐    E . 维生素 C

5 . 维生素 A 缺乏引起〔ACE〕

A . 干眼病    B . 脚气病    C . 夜盲症    D . 坏血病    E . 失明

6 . 不溶性膳食纤维包括〔AD〕

A . 纤维素    B . 甘露醇    C . 半纤维素    D . 木质素    E . 果胶

7 . 人体必需脂肪酸为 [BC]

A .  $\gamma$ -个亚麻酸    B . 亚麻酸    C . 亚油酸    D . EPA .    E . DHA

8 . 食物的能量来源是 [ABCD]

A . 碳水化合物    B . 酒精    C . 脂肪    D . 蛋白质    E . 矿物质

9 . 以下矿物质中 , 属于必需微量元素的有 [ADE ]

A . 锌    B . 磷    C . 钙    D . 铁    E . 硒

10 . 属于优质蛋白的有 [BCE]

A . 谷蛋白    B . 大豆蛋白    C . 鸡肉蛋白    D . 白蛋白    E . 鱼肉蛋白

11 . 下面说法正确的选项是 [ABE]

A . 血红素铁主要存在于动物性食品中    B . 血红素铁在肠内的吸收并不受膳食因素的影响    C . 非血红素铁主要存在于动物性食品中    D . 无论是血红素铁还是非血红素铁均受植酸、草酸盐的影响    E . 铁的吸收与体内铁的需要量有关

12 . 含碘量丰富的食品有 [ACDE]

A . 海带    B . 深绿色蔬菜    C . 干贝    D . 紫菜    E . 海鱼

13 . 下面说法正确的选项是 [ ACDE ]

A . 铬是体内葡萄糖耐量因子的重要组成成分    B . 硒是谷胱甘肽 S 转移酶的组成成分  
C . 锌参与蛋白质合成    D . 人乳中的钙磷比例约为 1 : 1 . 5    E . 缺硒是发生克山病的重要原因

14 . 维生素 D 的较好食物来源有 [ BCE ]

A . 牛奶    B . 蛋黄    C . 肝脏    D . 谷类    E 海鱼

15 . 用于预防婴儿由于维生素 D 缺乏所致佝偻病的措施有( A B D )。

A . 补充鱼肝油    B . 补充维生素 D 制剂    C . 补充大豆异黄酮类    D . 晒太阳

16、维生素 B2 的缺乏症包括( A D )。

A . 口角炎    B . 眼部病症    C . 神经病症    D . 皮炎

17、可反映机体维生素 A 缺乏的指标有( A C D )。

A . 出现眼干燥症    B . 出现口角炎    C . 眼生理盲点扩大    D . 出现毛发红糠疹

1、有利于肠道钙吸收的因素有 [ D ]







A、色氨酸较多      B、赖氨酸含量较多、蛋氨酸较少      C、蛋氨酸较多      D、两者都不是

14、不同加工和烹调方法大豆蛋白质的消化率不同，其中      最高      [ C ]

A、整粒熟大豆      B、豆浆      C、豆腐      D、以上都不是

15、与能量代谢有关的维生素是      [ D ]

A、维生素 A      B、维生素 E      C、维生素 D      D、维生素 B1

16、以下不属于“中国居民膳食指南”内容的是      [ D ]

A、多吃蔬菜、水果和薯类      B、吃清淡少盐的膳食

C、如饮酒应限量      D、经常服用钙剂，防止骨质疏松

17、植物蛋白质的消化率低于动物蛋白质，是因为      [ B ]

A、蛋白质含量低      B、必需氨基酸形式不合理      C、蛋白质含量高      D、与脂肪含量有关

18、按世界卫生组织的定义，营养教育是      [ B ]

A、改变人们的饮食行为      B、到达改善营养状况的目的      C、两者都对      D、两者都不对

19、饱和脂肪酸与冠心病的发病亲密相关，可增加中、老年人患心血管疾病的危险性。

以下富含饱和脂肪酸的食物有 [ C ]

A、豆油      B、花生油      C、椰子油      D、玉米油

20、富含碘食品是 [ B ]

A、动物内脏      B、海带      C、牛奶      D、肉类

21、限制性氨基酸是指 [ D ]

A、人体不需要的氨基酸      B、限量摄入的氨基酸  
C、人体能合成的氨基酸      D、食品中含量相对缺乏的氨基酸

22、下面哪种不是食品腐败变质的原因 [ B ]

A、食品本身的组成和性质      B、食品形状      C、微生物的作用      D、环境因素

23、老年人膳食哪项是错误的 [ C ]

A、食物粗细搭配      B、适度体力活动      C、食物加工要精      D、保持能量平衡

24、地图舌是缺乏何种营养素 [ D ]

A、维生素 C      B、维生素 A      C、维生素 D      D、维生素 B

25、为了减少维生素 C 的更多损失，炊具应防止使用 [ B ]

A、铝锅      B、铜锅      C、砂锅      D、陶瓷锅

26、关于学龄儿童以下哪种说法是错误的 [ C ]

A、保证吃好早餐    B、少吃零食    C、保证食糖供给    D、重视户外活动

27、根据食谱制定原那么，食谱的评价不包括 [ B ]

A、食谱中食品种类是否齐全      B、烹调方法

C、各类食物的量是否充足      D、能量和营养素摄入是否适宜

28、常用巴氏消毒法是指 [ A ]

A、食品在 60-65°C 左右加热 30 分钟      B、食品在 70-80°C 左右加热 30 分钟

C、食品在 40-50°C 左右加热 30 分钟      D、食品在 60-65°C 左右加热 10 分钟

29、以下烹调过程中使营养素损失的方法是 [ D ]

A、上浆挂糊      B、加醋      C、急炒      D、加碱

30、钙的最正确食物来源是 [ B ]



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/108107000076006053>