

# 2023年-2024年公共营养师之三级营养师模考预测题库(夺冠系列)

## 单选题（共45题）

1、下面（ ）微量元素是B12的组成部分。

- A. 铁
- B. 铜
- C. 钴
- D. 钼

【答案】 C

2、七八分熟的涮羊肉不宜吃的原因是（ ）。

- A. 易感染旋毛虫病
- B. 易引起食物中毒
- C. 不易被人体消化
- D. 以上说法都正确

【答案】 D

3、一学生，男，17岁，由于饮食不规律近日发现自己经常口角溃烂，舌体疼痛，同时肘膝关节处出现对称性糜烂，面色苍白，有贫血表现，皮肤干燥，易角化。该同学到医院营养科就诊，营养师初步诊断为（ ）。

- A. VC缺乏
- B. VB2缺乏
- C. 锌缺乏
- D. 碘缺乏

【答案】 A

4、老年人每日膳食中的胆固醇含量不宜多于（ ）毫克。

A. 100

B. 200

C. 300

D. 400

【答案】 C

5、母乳不含哪一项（ ）。

A. 表皮生长因子

B. 神经生长因子

C. 肌肉生长因子

D. 转移生长因子

【答案】 C

6、关于糖尿病患者饮食营养，下列哪项正确（ ）。

A. 适量的多糖类碳水化合物，有助于改善血糖

B. 植物油与血糖增高没有关系

C. 多吃肉不会引起血糖增高

D. 多选低 GI 食物，GI 越低，对控制血糖越有利

【答案】 D

7、保健食品功效成分中属于蛋白质和氨基酸类的是（ ）。

- A. 膳食纤维
- B. 大豆多肽
- C. 植物甾醇
- D. 中草药中的成分

【答案】 B

8、通常作为参考蛋白质使用的食物蛋白质是（ ）。

- A. 大豆蛋白质
- B. 鸡蛋蛋白质
- C. 牛乳蛋白质
- D. 酪蛋白

【答案】 B

9、下列有关豆类的说法中不正确的是（ ）。

- A. 大豆中有抗胰蛋白酶因子可影响蛋白质消化
- B. 豆类中第一限制氨基酸为蛋氨酸
- C. 多食豆类有利于防止动脉粥样斑块的发生
- D. 大豆中的不饱和脂肪酸以  $\alpha$ -亚麻酸含量最多

【答案】 D

10、人类最理想、最经济的热能来源是（ ）。

- A. 动物蛋白
- B. 薯类淀粉
- C. 动物脂肪

D. 谷类淀粉

【答案】 D

11、老年人每天钙的适宜摄入量是（ ）。

A. 600mg

B. 800mg

C. 1200mg

D. 1000mg

【答案】 D

12、真空冷却多用于表面大的叶蔬菜，冷却的温度一般在（ ）℃为最佳温度。

A. 2—3

B. 4—5

C. 5.5—6

D. 6—7

【答案】 A

13、蛋白质消化率为（ ）。

A. 吸收氮 / 食物氮

B. 吸收氮 / 储留氮

C. 储留氮 / 吸收氮

D. 食物氮 / 吸收氮

【答案】 A

14、鱼类腐败可用 K 值来表示， $K \leq 20\%$  表明鱼体新鲜，K 值大于（ ）表示鱼体开始腐败。

- A. 30%
- B. 40%
- C. 50%
- D. 60%

【答案】 B

15、1 只鸡蛋不可以同下列哪种食物等量交换（ ）。

- A. 50g 瘦猪肉
- B. 25g 牛奶粉
- C. 25g 肥瘦羊肉
- D. 200ml 酸奶

【答案】 B

16、氨基酸模式是指蛋白质中（ ）。

- A. 各种氨基酸的含量
- B. 各种必需氨基酸的含量
- C. 各种必需氨基酸的构成比
- D. 各种非必需氨基酸构成比

【答案】 C

17、正常人群一般不会发生钾的缺乏，缺钾的原因可能有（ ）。

- A. 频繁的呕吐、腹泻
- B. 含钾的保健品吃的太少
- C. 不喜欢吃动物性食物
- D. 肾功能不全少尿期

【答案】 A

18、调查某幼儿园膳食情况，如果三餐的能量分配为早餐 30%，午餐 40%，晚餐 30%，某日三餐中各有 20 名、25 名、20 名儿童就餐，那么该日总人数为（ ）。

- A. 22
- B. 25
- C. 24
- D. 20

【答案】 A

19、下列的物质中，含维生素 B12 丰富的为（ ）。

- A. 菠菜
- B. 葡萄
- C. 谷物
- D. 肉类

【答案】 D

20、已知苹果的 GI=38，则苹果属于（ ）。

- A. 低 GI 食物
- B. 高 GI 食物

- C. 中等 GI 食物
- D. 糖尿病人不宜选用食物

【答案】 A

21、母乳中含量最低的营养素（ ）。

- A. 钙和维生素 D
- B. 钙和维生素 A
- C. 铁和维生素 A
- D. 铁和维生素 D

【答案】 D

22、低蛋白饮食就是指每日膳食中的蛋白质含量为（ ）。

- A. 占全天总能量的 10%
- B. <60g
- C. <40g
- D. 饮食中几乎不含蛋白质

【答案】 D

23、下列两个均属于必需氨基酸的是（ ）。

- A. 苯丙氨酸、酪氨酸
- B. 缬氨酸、苏氨酸
- C. 半胱氨酸、精氨酸
- D. 亮氨酸、丝氨酸

【答案】 B

24、下面（ ）为半必需氨基酸。

- A. 亮氨酸
- B. 赖氨酸
- C. 蛋氨酸
- D. 半胱氨酸

【答案】 D

25、计算食物血糖生成指数（GI）时，常用（ ）作为比较基准。

- A. 蔗糖耐量面积
- B. 乳糖耐量面积
- C. 葡萄糖耐量面积
- D. 果糖耐量面积

【答案】 C

26、锌缺乏时表现为（ ）。

- A. 克山病
- B. 甲状腺肿大
- C. 生长发育迟缓
- D. 骨质软化

【答案】 C

27、下列属于必需氨基酸的是（ ）。

- A. 苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、缬氨酸

- B. 异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸、苏氨酸
- C. 蛋氨酸、色氨酸、精氨酸、赖氨酸
- D. 苯丙氨酸、苏氨酸、甘氨酸、缬氨酸

【答案】 B

28、人体必需微量元素包括（ ）。

- A. 硫、铁、氯
- B. 碘、钴、氟
- C. 铁、铬、钴
- D. 钙、锌、碘

【答案】 C

29、对蛋白质—能量营养不良（PEM）的治疗原则是（ ）。

- A. 给高蛋白，高热量饮食
- B. 给高蛋白，高热量，高维生素饮食
- C. 给营养平衡膳食
- D. 合理补给营养素，对症治疗原发病

【答案】 D

30、3~6岁学龄前儿童每日能量参考摄入量为（ ）千卡。

- A. 1000~1400
- B. 1200~1800
- C. 1300~1700
- D. 1400~1800

【答案】 C

31、人体每天约有多少蛋白质被更新（ ）。

A. 90A

B. 26%

C. 3%

D. 36%

【答案】 C

32、人体常量元素包括下列哪一组？（ ）

A. 铁、锌、碘、硒

B. 钙、镁、钾、钠

C. 铁、锌、钾、钠

D. 钙、镁、碘、硒

【答案】 B

33、维生素 B6 作为辅酶，可直接参与（ ）的催化代谢。

A. 果糖

B. DNA

C. 氨基酸

D. 脂肪

【答案】 C

34、胎儿神经管畸形，与何种营养素缺乏有关（ ）。

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/437154130146010010>