

全国公共营养师《三级》基础理论真题卷一

1[单选题]（江南博哥）关于食品安全和食品卫生问题现已（）。

- A. 受到政府的重视
- B. 受到民众的重视
- C. 受到媒介的重视
- D. 以上几个方面都对

正确答案：D

2[单选题]碳水化合物在人体内吸收利用的形式是（）。

- A. 蔗糖
- B. 葡萄糖
- C. 麦芽糖
- D. 淀粉

正确答案：B

参考解析：B【解析】碳水化合物在人体内被水解为葡萄糖被人体吸收利用。

3[单选题]下列哪项不属于职业道德的特点（）。

- A. 阶段性
- B. 行业性
- C. 规范性
- D. 社会性

正确答案：A

参考解析：A【解析】职业道德的特点有行业性，连续性，实用性，规范性和社会性。

4[单选题]下列说法错误的是（）。

- A. 天然矿泉水，是指从地下深处自然涌出的或经人工发掘的、未受污染的地下矿水
- B. 矿物质水是在纯净水的基础上，加入人工合成矿化液而成
- C. 天然矿泉水的矿物质、微量元素等成分的含量稳定
- D. 在饮水中加入矿物质也可以称为矿泉水

正确答案：D

参考解析：D

5[单选题]减少烹调用油量是指每天烹调用油量不宜超过（）。

- A. 60 或 85g
- B. 45 或 60g

C. 30 或 45g

D. 25 或 30g

**正确答案：D**

参考解析：D

6[单选题]下面哪种食物不是补充钙的良好途径（）。

A. 乳及乳制品

B. 小虾米皮

C. 海带

D. 骨头汤

**正确答案：D**

参考解析：D

7[单选题]引起食品腐败变质的主要原因是（）。

A. 水分

B. 微生物

C. 紫外线

D. 氧

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】微生物是引起食品腐败变质的主要原因。

8[单选题]不能使用食品添加剂（）。

A. 改善食品品质

B. 防止食品腐败变质

C. 改善食品感官性状

D. 掩盖食品腐败变质

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】食品添加剂的功能主要有防腐、改善色泽口味、乳化、增强和补充营养成分等。

9[单选题]发芽马铃薯引起中毒的成分是（）。

A. 组胺

B. 龙葵素

C. 皂苷

D. 氰苷

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】发芽马铃薯引起中毒的成分是龙葵素。

10[单选题]对于一般孕妇而言，整个妊娠期母体体重约增加（）公斤

- A. 8~10 公斤
- B. 11~12.5 公斤
- C. 13~16 公斤
- D. 18~20 公斤

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】不限制进食的健康初孕妇女体重增加的平均值为 12.5kg。

11[单选题]职业活动内在的道德准则是（）。

- A. 守法、自律、严谨
- B. 忠诚、审慎、勤勉
- C. 科学、民主、自由
- D. 自由、平等、博爱

**正确答案：A**

参考解析：A

12[单选题]下列老年人免疫功能下降主要表现的是（）。

- A. T 细胞减少
- B. B 细胞减少
- C. A 与 B 都是错误
- D. A 与 B 都正确

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】T、B 细胞均为淋巴细胞，在免疫应答过程中起核心作用，当 T、B 细胞下降时，说明免疫功能也在下降。

13[单选题]世界卫生组织建议每人每天食盐用量不超过（）。

- A. 3 克
- B. 6 克
- C. 9 克
- D. 12 克

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】世界卫生组织建议每人每天食盐用量不超过 6g。

14[单选题]巴氏杀菌是杀死所有的（）。

- A. 致病菌
- B. 细菌
- C. 微生物
- D. 生物

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】巴氏杀菌可杀灭一般致病性微生物。

15[单选题]下列能引起血性腹泻的细菌为（）。

- A. 侵袭性大肠杆菌、变形杆菌
- B. 肠出血性大肠杆菌、金黄色葡萄球菌
- C. 肠出血性大肠杆菌、副溶血性弧菌
- D. 沙门菌、金黄色葡萄球菌

**正确答案：A**

参考解析：A

16[单选题]钙是人体内含量最多的一种矿物质，其中99%集中在（）。

- A. 骨骼和牙齿
- B. 软组织和细胞外液
- C. 骨骼和软组织
- D. 牙齿和血液

**正确答案：A**

参考解析：A

17[单选题]公共营养师的职业道德不包括（）。

- A. 忠于职守
- B. 爱岗敬业
- C. 钻研业务
- D. 学习文化

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】营养师的职业守则：遵纪守法，诚实守信，团结协作，忠于职守，爱岗敬业，钻研业务，认真负责，服务于民，平等待人，科学求实，精益求精，开拓创新。

18[单选题]除细菌性食物中毒外，食物中毒还包括有（）。

- A. 有毒动植物中毒
- B. 化学性食物中毒
- C. 真菌毒素和霉变食品中毒
- D. 以上都包括

**正确答案：D**

参考解析：D

19[单选题]已知某28岁女性的能量供给量为2300kcal，其标准人折算系数为（）。

- A. 0. 94
- B. 0. 98
- C. 1
- D. 0. 96

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】标准人折算系数=某人的能量推荐摄入量 / 标准人的能量推荐摄入量=2300 / 2400—0. 96

20[单选题]维生素 E 的参考摄入量 ( ) 。

- A. 少年<成年
- B. 孕妇、乳母>老年人
- C. 女性>男性
- D. 少年以上基本相同为每日 14 毫克当量

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】中国营养学会建议，成年人膳食参考摄入量(AI)为 14mg / 日。

21[单选题]胃排空的顺序 ( ) 。

- A. 稀、流体食物>稠、固体、小颗粒食物>大块食物
- B. 稠、固体食物>稀、流体、小颗粒食物>大块食物
- C. 流体食物>大块食物>稠、固体、小颗粒食物
- D. 固体食物>流体食物>小颗粒食物

**正确答案：A**

参考解析：A

22[单选题]反应食物蛋白质消化吸收后，被机体利用程度的指标是蛋白质 ( ) 。

- A. 消化率
- B. 生物价
- C. 氨基酸评分
- D. 真消化率

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】生物价是反应食物蛋白质消化吸收后，被机体利用程度的一项指标。

23[单选题]中国居民平衡膳食宝塔和中国居民膳食指南适用的对象是 ( ) 。

- A. 对营养有兴趣的人士
- B. 营养指导师等专业人士
- C. 食品企事业单位管理人士

D. 全体中国居民

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】中国居民平衡膳食宝塔和中国居民膳食指南适用的对象是全体中国居民。

24[单选题]婴儿前半岁体重公式为（）。

A. 出生体重+月龄×0.8

B. 出生体重+月龄×0.6

C. 出生体重+(月龄-6)×0.8

D. 出生体重+(月龄-6)×0.6

**正确答案：B**

参考解析：B

25[单选题]菌落总数可以预测（）和评定食品腐败变质的程度。

A. 食品耐贮藏期限

B. 食品保洁程度

C. 食品价格

D. 食品变质率

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】菌落总数是判断食品清洁状态和预测食品的耐保藏性的标志。

26[单选题]大肠主要吸收（）。

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 碳水化合物

D. 水和盐类

**正确答案：D**

参考解析：D

27[单选题]会出现神经损伤症状食物中毒的是（）中毒

A. 霉变甘蔗

B. 四季豆

C. 亚硝酸盐

D. 葡萄球菌肠毒素

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】霉变甘蔗引起中毒的有毒成分是3-硝基丙酸，属于神经毒素，主要损害中枢神经。

28[单选题]下列膳食中，食物特殊动力作用消耗能量最高的是（）。

- A. 进食碳水化合物
- B. 进食脂肪
- C. 进食蛋白质
- D. 进食混合型食物

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】进食碳水化合物可使能量消耗增加 5%~6%，进食脂肪增加 4%~5%，进食蛋白质增加 30%~40%，一般混合膳食约增加基础代谢的 10%。

29[单选题]乳母膳食中（）缺乏会使乳汁中叶酸相应缺乏，导致婴儿患急性脚气病。

- A. VitA
- B. VitB1
- C. VitB2
- D. VitB12

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】维生素 B1 又称为抗脚气病因子，缺乏可导致人体患脚气病

30[单选题]（）是属于营养过剩型的膳食结构

- A. 以动植物食物为主的平衡膳食结构
- B. 以植物性食物为主的膳食结构
- C. 以动物性食物为主的膳食结构
- D. 地中海膳食结构

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】以动物性食物为主的膳食结构属于营养过剩型的膳食

31[单选题]在铁减少期，生化指标出现（）。

- A. 血清铁下降
- B. 铁结合力上升
- C. 血红蛋白下降
- D. 血清铁蛋白下降

**正确答案：D**

参考解析：D

32[单选题]人的基础代谢能量指的是（）。

- A. 处于清醒、空腹、安静的状态下维持体温所需最低的能量

- B. 处于清醒、空腹、安静的状态下维持心脏器官活动等基本生命活动所需最低的能量
- C. 以上都错误
- D. A 和 B 两者的总和

**正确答案：B**

参考解析：B【解析】基础代谢是在清晨而又极端安静的状态下，不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢，基础代谢能量则指处于清醒、空腹、安静的状态下维持心脏器官活动等基本生命活动所需最低的能量。

33[单选题]维生素的共同特点是（）。

- A. 每日需要量很少
- B. 部分可体内合成，无需从食物获得
- C. 构成人体组织
- D. 以上都对

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】维生素为微量营养素，人体每天的需要量都不大。

34[单选题]优质蛋白质主要来源于（）。

- A. 谷类
- B. 肉蛋奶类
- C. 蔬菜
- D. 水果

**正确答案：B**

参考解析：B

35[单选题]食物中含氮量占蛋白质的 16%，由氮计算蛋白质的换算系数是（）。

- A. 7.25
- B. 8.25
- C. 6.25
- D. 5.25

**正确答案：C**

参考解析：C

36[单选题]儿童不宜经常食用的食品是（）。

- A. 五谷杂粮
- B. 坚果类的零食
- C. 保健品
- D. 自然食物



**正确答案：C**

参考解析：C【解析】保健品不适宜儿童经常食用。

37[单选题]不同种类的食物混合食用，可提高膳食中（）。

- A. 蛋白质含量
- B. 蛋白质消化率
- C. 必需氨基酸含量
- D. 蛋白质利用率

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】不同种类的食物混合食用达到了蛋白质的互补作用，可提高膳食中蛋白质的利用率。

38[单选题]有关血糖生成指数的描述错误的是（）。

- A. 血糖生成指数即 GI 值，是食物的一种生理学参数
- B. 血糖生成指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标
- C. 血糖生成指数是表示含 50 克有价值的碳水化合物的食物和相当量的葡萄糖或面包在 2 小对内体内血糖应答水平百分比值
- D. 血糖生成指数越高，血糖升高越趋缓和

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】血糖生成指数(GI)指餐后不同食物血糖耐量曲线在基线内面积与标准(葡萄糖)耐量面积之比，以百分比表示。GI 越高，表示消化越快，吸收越完全，血糖浓度波动大，反之消化慢，血糖浓度波动小。

39[单选题]维生素 E 主要存在于下列哪些食物中（）。

- A. 植物油
- B. 谷类
- C. 肉类
- D. 蛋类

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】维生素 E 为脂溶性维生素，主要存在于油脂中。

40[单选题]维生素 B1 在体内参与何种辅酶的构成（）。

- A. 硫胺素焦磷酸
- B. 黄素单核苷酸
- C. 辅酶 II
- D. 磷酸吡哆醛

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】维生素 B1 在硫胺素焦磷酸激酶的作用下，与三磷酸腺苷结合形成硫胺素焦磷酸。

41[单选题]（）中富含最理想的天然优质蛋白质。

- A. 牛奶
- B. 牛肉
- C. 鸡蛋
- D. 鱼肉

正确答案：C

参考解析：C

42[单选题]我国社会主义道德的核心是（）。

- A. 集体主义
- B. 为人民服务
- C. 爱岗敬业
- D. 开拓创新

正确答案：C

参考解析：C

43[单选题]肉毒中毒特征性的临床表现为（）。

- A. 剧烈呕吐
- B. 黄绿色水样便
- C. 紫绀
- D. 神经系统损伤症状

正确答案：D

参考解析：D【解析】肉毒梭菌毒素是神经毒素，故肉毒中毒特征性的临床表现为神经系统损伤症状。

44[单选题]幼儿全部 20 颗乳牙出齐应不迟于（）岁

- A. 2
- B. 2.5
- C. 3
- D. 3.5

正确答案：B

参考解析：B

45[单选题]动物肌肉内碳水化合物的存在形式为（）。

- A. 葡萄糖

- B. 乳糖
- C. 半乳糖
- D. 糖原

正确答案：D

参考解析：D【解析】动物肌肉内碳水化合物的存在形式为肌糖原。

46[单选题]中国重体力活动成年女性推荐摄入能量是（）。

- A. 2100kcal / 日
- B. 2300kcal / 日
- C. 2400kcal / 日
- D. 2700kcal / 日

正确答案：D

参考解析：D

47[单选题]哺乳对健康的影响哪一项不符合（）。

- A. 引起子宫收缩
- B. 减少子宫出血
- C. 促进子宫恢复
- D. 减少宫颈癌的发生

正确答案：D

参考解析：D

48[单选题]当老年人某种营养素摄入量达到 EAR 水平，那就意味着（）。

- A. 他缺乏这种营养素的概率是 0.5
- B. 他缺乏这种营养素的概率是 1.0
- C. 他缺乏这种营养素的概率是 0
- D. 都不对

正确答案：A

参考解析：A【解析】某种营养素摄入量达到 EAR 水平表示缺乏这种营养素的概率是 50%。

49[单选题]如果要在固体食物标签上标为“低能量食物”，则其能量的含量应（）。

- A.  $\leq 80\text{KJ} / 100\text{g}$
- B.  $\leq 150\text{KJ} / 100\text{g}$
- C.  $\leq 170\text{KJ} / 100\text{g}$
- D.  $\leq 200\text{KJ} / 100\text{g}$

正确答案：C

参考解析：C

50[单选题]既不参与机体组成又不提供能量的营养素是（）。

- A. 蛋白质
- B. 矿物质
- C. 碳水化合物
- D. 维生素

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】维生素既不参与机体组成也不提供能量。

51[单选题]蛋白质的互补作用是指（）。

- A. 糖和蛋白质混合食用，以提高食物生物学价值的作用
- B. 脂肪和蛋白质混合食用，以提高食物生物学价值的作用
- C. 几种营养价值较低的蛋白质混合食用，以提高食物生物学价值的作用
- D. 糖，脂肪，蛋白质与以维生素混合食用，以提高食物生物学价值的作用

**正确答案：C**

参考解析：c【解析】蛋白质互补作用是指两种或两种以上食物蛋白质混合食用，其中所含有的必需氨基酸取长补短，相互补充，达到较好的比例，从而提高蛋白质利用率的作用。

52[单选题]癞皮症是由于缺乏（）。

- A. 维生素 PP
- B. 维生素 B1
- C. 维生素 B2
- D. 维生素 A

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】癞皮症是由于缺乏维生素 PP，又称为抗癞皮病因子。

53[单选题]为了满足生长发育的需要，10~13 岁儿童（）。

- A. 铜的摄入量应高于成年人
- B. 碘的摄入量应高于成年人
- C. 铁的摄入量应高于成年人
- D. 钙的摄入量应高于成年人

**正确答案：D**

参考解析：D

54[单选题]潜血膳食的目的主要是用于诊断（）。

- A. 消化道出血
- B. 原发性醛固酮增高症

- C. 放射性同位素检查甲状腺吸碘率
- D. 胆结石的诊断

正确答案：A

参考解析：A

55[单选题]下列茶叶中，加工过程中有发酵工艺的是（）。

- A. 绿茶
- B. 红茶
- C. 白茶
- D. 黄茶

正确答案：B

参考解析：B【解析】红茶属于发酵茶。

56[单选题]营养教育是通过改变人们（）而达到改善营养状况的一种有目的、有计划的活动

- A. 生活方式
- B. 运动方式
- C. 饮食行为
- D. 心理平衡

正确答案：C

参考解析：C【解析】营养教育是通过营养学科的信息交流，帮助个体和群体获得食物和营养知识、形成科学合理饮食习惯的教育活动和过程。

57[单选题]目前确定的必需脂肪酸是（）。

- A. 亚油酸、花生四烯酸、 $\alpha$ -亚麻酸
- B. 亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸
- C. 亚油酸、花生四烯酸
- D.  $\alpha$ -亚麻酸、花生四烯酸

正确答案：B

参考解析：B【解析】目前确定的必需脂肪酸有亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸，而花生四烯酸可以由n-6系转化而来。

58[单选题]沿海喜食海产品的地区发生的细菌性食物中毒以下列哪项较为多见（）。

- A. 沙门菌食物中毒
- B. 肉毒杆菌食物中毒
- C. 河豚鱼中毒
- D. 副溶血性弧菌中毒

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】副溶血弧菌是一种嗜盐性细菌，存在于近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类等海产品中。

59[单选题]属于可溶性膳食纤维的是（）。

- A. 果胶
- B. 木质素
- C. 纤维素
- D. 淀粉

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】可溶性膳食纤维包括半纤维素、果胶和树胶等。

60[单选题]安全摄入范围位于（）。

- A. EAR 与 AI 之间
- B. EAR 与 UL 之间
- C. RNI 与 UL 之间
- D. RNI 与 AL 之间

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】RNI(推荐摄入量)和UL(可耐受最高摄入量)之间是一个“安全摄入范围”。

61[单选题]测量上臂紧张围的正确方法是（）。

- A. 被测者上臂斜平举约 75° 角，手掌向上握拳并用力屈肘
- B. 被测者上臂斜平举约 60° 角，手掌向上握拳并用力屈肘
- C. 被测者上臂斜平举约 45° 角，手掌向上握拳并用力屈肘
- D. 被测者上臂斜平举约 30° 角，手掌向上握拳并用力屈肘

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】上臂紧张围测量方法：被测者上臂斜平举 45°，手掌向上握拳并用力屈肘，测量者站与其侧面或对面，将卷尺在上臂肱二头肌最粗处绕一周进行测量。

62[单选题]下列水果中 VC 含量最高的是（）。

- A. 柠檬
- B. 山楂
- C. 桔子
- D. 猕猴桃

**正确答案：D**

参考解析：D【解析】柠檬的维生素 C 含量为 22，山楂为 53，猕猴桃为 131。

63[单选题]植物性食物中不含（），只能靠微生物来合成。

- A. 尼克酸
- B. 维生素 C
- C. 维生素 B12
- D. 维生素 E

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】植物性食物中几乎不含维生素 B12。

64[单选题]孕妇生理性贫血主要是因为（）。

- A. 红细胞数量的增加慢于血容量增加
- B. 孕妇造血功能下降，红细胞减少
- C. 孕妇红细胞数量未发生改变，而血容量增加
- D. 孕妇血液进入胎儿的血液循环

**正确答案：A**

参考解析：A【解析】孕期红细胞数量的增加慢于血容量增加，形成血液的相对稀释，称为孕期生理性贫血。

65[单选题]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. 维持人体正常生理功能所需的最低数量
- C. 从事劳动所需要的量
- D. 维持基础代谢所需要的量

**正确答案：B**

参考解析：B

66[单选题]大豆中能影响锌、钙、铁被吸收利用的物质是（）。

- A. 水苏糖
- B. 棉籽糖
- C. 植酸
- D. 硫代葡萄糖苷

**正确答案：C**

参考解析：C【解析】大豆中植酸与体内的钙等矿物质结合形成不溶于水的植酸盐，影响锌、钙、铁被吸收利用

67[单选题]生理盲点测定可用于评价（）的营养状况。

- A. 维生素 B1
- B. 维生素 B2

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/617035055142006032>