营养师考试试题及答案

1.()是自然界中唯一的营养最全面的食物，是婴儿最佳食物。

A、母乳

B、母乳化奶粉

C、全营养乳儿糕

D、营养米糊

答案：A

19.几种对食品造成污染的主要有害金属是()。

A、Hg、Ge、Cu、Mo

B、Hg、Gd、Pb、As

C、Hg、Gd、Mn、Zn

D、Hg、Pb、As、Cu

答案：D

1.营养学上，从食物蛋白质的含量、( )和被人体利用程度三个方面来全面地评价食品蛋白质的营养价值。

A、被消化吸收程度

B、蛋白质种类

C、氨基酸分类

D、蛋白质的生物价

答案：A

7.各类食物的血糖指数通常就是粗粮的( )细粮，无机碳水化合物( )精制糖。

A、低于，高于

B、低于，高于

C、高于，高于

D、高于，高于

答案：D

8.食品加强通常存有填补营养瑕疵、补足加工损失等( )种目的。

A、3种

B、4种

C、5种

D、6种

答案：C

11.主食加强须要在精白米面中加强，所用强化剂存有( )、铁、钙、赖氨酸、叶酸等。

A、维生素B1、B2

B、维生素D

C、维生素C

D、维生素K

答案：A

12.强化食品的种类存有( )和副食加强。

A、膳食补充剂的添补

B、载体的挑选

C、主食强化

D、水加强

答案：C

14.食品的微生物污染，一方面减少了( )，另一方面对食用者造成危害。

A、食品价格

B、食品的卫生质量

C、食品的可食用性

D、食品的外观质量

答案：C

26.粮食水分含量为( )时霉菌产卵产毒能力最强大。

A、13-14%

B、14-16%

C、17-18%

D、18-19%

答案：C

30.鱼类\*\*\*\*需用K值则表示，K≤20%说明鱼体新鲜，K值大于( )则表示鱼体已经开始\*\*\*\*。

A、30%

B、40%

C、50%

D、60%

答案：B

9.合理膳食中脂肪供给量占膳食总能量的比例上限值为（ ）

A、20%

B、30%

C、40％

D、50％

答案：B

10.关于反式脂肪酸的叙述正确的是（ ）

A、反式脂肪酸在天然食物中不存在

B、摄入过多反式脂肪酸可引起血液胆固醇含量升高

C、牛奶中不含有反式脂肪酸

D、摄入过多反式脂肪酸可引起血液胆固醇含量降低

答案：B

11.食物中绝大部分碳水化物以淀粉形式存在，其基本构成单位是（ ）

A、葡萄糖

B、麦芽糖

C、半乳糖

D、果糖

答案：A

26.粮食加工精度越高( )

A、纤维素含量越高，硫胺素含量越高

B、纤维素含量越高，硫胺素含量越低

C、纤维素含量越低，硫胺素含量越高

D、纤维素含量越低，硫胺素含量越低

答案：D

27.反复淘洗大米或将大米浸泡加热，损失最多的营养素为（ ）

A、碳水化合物

B、脂肪

C、蛋白质

D、硫胺素

答案：D

28.烹饪中保护营养素的最好方法是（ ）

A、上浆挂糊

B、炒前焯水

C、高压蒸制

D、适当加碱

答案：A

48.黄曲霉毒素污染最重的食品是（ ）

A、奶类

B、畜禽肉类

C、粮油及制品

D、水产品

答案：C

49.下列哪种食品中亚硝基类化合物污染最重 （ ）

A、奶类

B、蔬菜、水果

C、酒类

D、腌制肉制品

答案：D

50.吃过夜的饭菜最可能引起的食物中毒是（ ）

A、化学性食物中毒

B、细菌性食物中毒

C、真菌性食物中毒

D、有毒动植物中毒

答案：B

50.严格限制脂肪的膳食，要求全天供应的脂肪量应（ ）。

A、＜20g

B、20～40g

C、＜40g

D、纯碳水化合物

答案：A

50.1g 蛋白质在体内氧化实际产生的能量，即生理卡价是（ ）kcal。

A、4

B、4.5

C、5

D、7

答案：A

50.食物中 1g 碳水化合物产生的热量是（ ）。

A、36.7 kJ

B、16.7 kJ

C、29.3kJ

D、7.0kcal

答案：B

50.下列碳水化物中属于单糖的是（ ）。

A、乳糖

B、蔗糖

C、葡萄糖

D、麦芽糖

答案：C

50.引起沙门菌食物中毒的食品主要有（ ）。

A、味精

B、水果

C、乳类及其制品

D、蔬菜

答案：C

50.糖醇的代谢不需要胰岛素，故常用于哪种治疗膳食（ ）。

A、肾病

B、肝炎

C、胃溃疡

D、糖尿病

答案：D

50.关于多糖的叙述正确的是（ ）。

A、只包括淀粉、糖元

B、均是直链形的

C、均可被人体消化吸收利用

D、均是由单糖组成的

答案：D

50.我国对蔬菜、水果中农药乐果的残留限量指标为（ ）。

A、小于等于 1.5mg/kg

B、小于等于 1.0mg/kg

C、小于等于 0.05mg/kg

D、不得检出

答案：B

50.海带、紫菜等富含碘，常食可预防（ ）。

A、侏儒症

B、克山病

C、佝偻病

D、夜盲症

答案：A

50.食物蛋白质含量应为测定（ ）乘以 6.25。

A、总碳

B、总氧

C、总氮

D、总硫

答案：C

50.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、维持人体正常体温所需要的量

C、维持基础代谢所需要的量

D、维持人体正常生理功能所需的最低数量

答案：D

50.以下物质中，吸收最快的是（ ）。

A、果糖

B、葡萄糖

C、甘露醇

D、戊糖

答案：B

50.按照目前我国膳食习惯，膳食中蛋白质的主要来源是（ ）。

A、肉、鱼、禽等

B、豆类及豆制品

C、蛋、奶类

D、粮谷类

答案：D

50.中国人的主要的蛋白质的食物来源是（ ）。

A、粮谷类

B、蔬菜和水果

C、动物性食物

D、豆类及豆制品

答案：A

50.青少年膳食总原则为充足的能量， 足量的动物性食品、 果蔬、谷类及（ ）。

A、平衡膳食，多运动

B、防止肥胖

C、适当节食

D、不宜控制高能量食品

答案：A

50.下列哪种营养素是抗氧化营养素（ ）。

A、铬

B、硒

C、锌

D、维生素 pp

答案：B

50.按照目前我国膳食习惯，膳食中蛋白质的主要来源是（ ）。

A、肉、鱼、禽等

B、豆类及豆制品

C、蛋、奶类

D、粮谷类

答案：D

50.中国人的主要的蛋白质的食物来源是（ ）。

A、粮谷类

B、蔬菜和水果

C、动物性食物

D、豆类及豆制品

答案：A

50.青少年膳食总原则为充足的能量， 足量的动物性食品、 果蔬、谷类及（ ）。

A、平衡膳食，多运动

B、防止肥胖

C、适当节食

D、不宜控制高能量食品

答案：A

12.维生素A含量丰富的食物是( )。

A、鸡肝

B、猪肉

C、玉米

D、山药

答案：A

26.评价食物蛋白质营养价值时，作为参考蛋白的是( )。

A、牛乳蛋白质

B、鸡蛋蛋白质

C、大豆蛋白质

D、大米蛋白质

答案：B

33.痛风病人饮食应第一限制的食物是( )。

A、海带

B、冬瓜

C、蚕豆

D、白切猪肉

答案：D

44.鱼类腐败可用K值来表示，K≤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

63.提倡老年人应多吃些鱼，主要是因为鱼（ ）。

A、热量含量高

B、饱和脂肪酸较多

C、不饱和脂肪酸较多

D、口感好，且易消化

答案：C

76.食物中胆固醇含量较低的是( ) 。

A、瘦肉

B、水果

C、猪脑

D、鸡蛋

答案：B

87.猪肝含（ ）数量较多。

A、铁

B、硫

C、钠

D、镁

答案：A

127.以下属于成酸性食品的是（ ）。

A、洋葱

B、蛋黄

C、柠檬

D、茶叶

答案：B

130.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

答案：C

133.烹调胡萝卜科学的方法是用油炒至油色变为金黄色出锅，目的是为了（ ）。

A、让胡萝卜充分炒熟

B、让油溶性的类胡萝卜素充分溶出

C、灭菌

D、为了菜肴颜色更漂亮

答案：B

135.七八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

139.下列烹调方法能更好地保存鱼肉中的营养成分的是（ ）。

A、红烧

B、煎

C、清蒸

D、烤

答案：C

140.鱼食用的最佳时间是（ ）。

A、活鱼

B、刚死的鱼

C、僵直期刚过的鱼

D、存放很久的鱼

答案：C

2.煮稀饭时加碱，最容易导致（ ）的损失。

A、蛋白质

B、脂肪

C、碳水化合物

D、维生素

答案：D

42.食物交换份法常将食物划分为( )大类

A、动物性食物、植物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物

B、谷类和薯类、动物性食物、豆类及制品、蔬菜水果类、纯热能食物

C、谷类和薯类、肉蛋奶豆类及制品、蔬菜类、水果类、纯热能食物

D、谷类和薯类、动物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物

答案：B

33.( )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

答案：C

35.( )中胆固醇含量最高

A、猪肉

B、猪肝

C、猪脑

D、 猪胆肝

答案：C

36.牛奶中的碳水化合物是( )

A、麦芽糖

B、蔗糖

C、乳糖

D、葡萄糖

答案：C

47.贫铁食物是( )

A、鱼类

B、动物内脏

C、牛奶

D、肉类

答案：C

84.某集体食堂发生食物中毒，患者出现头晕头痛、心悸胸闷、颜面及皮肤潮红、无畏寒发热等症状，有一例出现喉头水肿。饮食调查发现：主食为米饭，副食有鲐鱼、菜花、猪肉。最可能那种食物导致的中毒( )

A、米饭

B、鲐鱼

C、菜花

D、猪肉

答案：B

8.膳食补钙的最佳来源为（ ）

A、豆类

B、绿色蔬菜

C、奶类

D、海产品

答案：A

31.植物类食品中蛋白质含量高的是（ ）

A、玉米

B、大豆

C、稻谷

D、小麦

答案：B

38.海鱼中具有保健作用的成分是（ ）

A、含氮化合物

B、长链多不饱和脂肪酸

C、呈味物质

D、牛磺酸

答案：B

40.水加热处理的方法有（ ）

A、焯水

B、煸炒

C、软炸

D、贴

答案：A

26.青少年应注意摄取( )以补充钙的不足。

A、肉类

B、谷类

C、奶类

D、纯能量食物

答案：C

39.蔬菜初加工时，应( )。

A、尽量切小块

B、先切好，不管什么时候烹调

C、切后再洗

D、尽量在临烹调前切

答案：D

41.大豆中有些物质在肠道微生物作用下可产气，被称为胀气因子，其属于( )

A、蛋白质

B、脂类

C、碳水化合物

D、维生素

答案：C

42.下列各组食物中，脂肪已分散成细小颗粒更易消化吸收的是( )

A、猪肉、兔肉

B、鸡蛋、牛奶

C、豆浆、豆腐

D、面粉、奶油

答案：C

47.下列碳水化合物中，只存在于动物体内的是( )

A、淀粉

B、麦芽糖

C、糖原

D、果糖

答案：C

58.为预防食用鱼引起组胺中毒，在烹调时加入少许( )可使鱼中组胺含量大大下降

A、食碱

B、食盐

D、食糖

D、食醋

答案：D

92.下列食物中，属于碱性食物的是( )

A、猪肉

B、鸡蛋

C、大米

D、苹果

答案：D

106对于每日四餐的人群来说，课间餐或夜宵提供的热量应占全日总量的()

A、10%—15%

B、25%—30%

C、40%

D、45%—50%

答案：A

9.()是自然界中唯一的营养最全面的食物，是婴儿最佳食物。

A、母乳

B、母乳化奶粉

C、全营养乳儿糕

D、营养米糊

答案：A

13.流行病学研究表明食用家庭自制的含BA、P能较高的()是胃癌发生的主要危险性因素之一。

A、大米

B、熏鱼

C、蔬菜

D、腌肉

答案：D

9.()是自然界中唯一的营养最全面的食物，是婴儿最佳食物。

A、母乳

B、母乳化奶粉

C、全营养乳儿糕

D、营养米糊

答案：A

11.食物中绝大部分碳水化物以淀粉形式存在，其基本构成单位是（ ）

A、葡萄糖

B、麦芽糖

C、半乳糖

D、果糖

答案：A

12.寡糖又叫做（ ）

A、单糖

B、双糖

C、低聚糖

D、多糖

答案：C

24.为提高钙和铁的吸收，空心菜最好在沸水中焯1分钟以去除( )

A、叶酸

B、草酸

C、维生素

D、脂肪酸

答案：B

26.粮食加工精度越高( )

A、纤维素含量越高，硫胺素含量越高

B、纤维素含量越高，硫胺素含量越低

C、纤维素含量越低，硫胺素含量越高

D、纤维素含量越低，硫胺素含量越低

答案：D

27.反复淘洗大米或将大米浸泡加热，损失最多的营养素为（ ）

A、碳水化合物

B、脂肪

C、蛋白质

D、硫胺素

答案：D

28.烹饪中保护营养素的最好方法是（ ）

A、上浆挂糊

B、炒前焯水

C、高压蒸制

D、适当加碱

答案：A

39.治疗营养性肥胖的首选疗法是 ( )

A、控制饮食

B、手术疗法

C、控制饮食＋运动疗法

D、药物治疗

答案：C

52.烧焦的鱼中含有的极强致癌物质是（ ）

A、苯并A、芘

B、二噁英

C、黄曲霉毒素

D、亚硝胺

答案：A

53.药膳配制原则中的“四气”指()

A、寒、热、温、凉

B、君、臣、佐、使

C、阴、阳、表、里

D、温、热、虚、实

答案：A

54.药膳配制原则中的“五味”指( )

A、辛、酸、甘、苦、咸

B、酸、甜、苦、辣、咸

C、咸、酸、苦、辛、淡

D、苦、辣、酸、甜、涩

答案：A

2. 下列含维生素B1相对较丰富的食物是（）。

A、 精白米

B、 富强粉

C、 糙米

D、 玉米

答案：C

10. 下列对蔬菜水果营养特点的描述错误的是 （）。

A、 水果未成熟时碳水化合物以淀粉为主

B、 水果蔬菜是膳食纤维的重要来源

C、 绿叶蔬菜含矿物质丰富且吸收好

D、 水果蔬菜广泛存在黄酮类化合物

答案：C

28.描述保健食品与营养强化食品的区别错误的是（）。

A、保健食品与营养强化食品均可长期服用

B、保健食品不需要以食物为载体

C、营养强化食品需要以食物为载体

D、营养强化食品允许有一定的毒副作用

答案：D

29.下列蛋白质吸收率最高的豆制品是（）。

A、煮黄豆

B、豆腐

C、豆浆

D、腐竹

答案：B

30.下列含饱和脂肪酸最少的是（）。

A、椰子油

B、芝麻油

C、可可油

D、棕榈油

答案：B

31.下列胆固醇最丰富的食物是 （）。

A、 肥猪肉

B、鸡蛋

C、墨鱼

D、鸡肝

答案：B

33. 下列不属于易产生植物性食物中毒的食物 （）。

A、 发芽的马铃薯

B、 未煮熟的菜豆

C、 晒干的黄花菜

D、 未煮熟的白果

答案：C

35.下列关于谷类食物描述错误的是（）。

A、 谷皮含有纤维素、 半纤维素、 脂肪、 矿物质等

B、 胚芽富含蛋白质, 但不是优质蛋白

C、 胚乳含大量淀粉和一定量的蛋白质

D、 糊粉层含丰富的B族维生素及矿物质

答案：B

49. 多糖是指每个多糖分子可以水解为 （） 单糖分子的糖类。

A、5个以上

B、10个以上

C、15个以上

D、20个以上

答案：B

75. 下列不属于预防白果中毒措施的是 （）。

A、 生吃时不可食量过多

B、 食用前去壳和果肉中的绿胚

C、吃前先 清水浸泡1小时以上

D、煮熟后弃水再食用

答案：A

83.完整的蛋白不可能在小肠吸收。（）

A、正确

B、错误

答案：B

88.膳食指南要求人们经常吃适量鱼、禽、 蛋、 瘦肉, 少吃肥肉和荤油。（）

A、正确

B、错误

答案：A

90. 面粉里不含维生素C、 （）

A、正确

B、错误

答案：A

92. 老年人的食物加工应以清蒸和煸炒、 而少用炖煮和油炸为好。（）

A、正确

B、错误

答案：B

98. 食品属性是指食品兼具营养性、 安全性和可接受性。 （）

A、正确

B、错误

答案：A

99. 鸡肝的维生素A含量远高于猪肝。（）

A、正确

B、错误

答案：B

100. 精细粮食加工过程不会导致锌的丢失。（）

A、正确

B、错误

答案：B

1.青少年膳食总原则为充足的能量，足量的动物性食品、果蔬、谷类及（ ）。

A、平衡膳食，多运动

B、防止肥胖

C、适当节食

D、不宜控制高能量食品

答案：A

5.常见的食物中毒是（ ）。

A、毒蕈中毒

B、化学性食物中毒

C、植物性食物中毒

D、细菌性食物中毒

答案：D

37.下列食物中，碘的最好食物来源为（ ）。

A、紫菜

B、葡萄

C、猪肝

D、糯米

答案：A

38.食物中的蛋白质经过短时间的挤压膨化彻底变性，形成多孔结构，不会发生老化现象，从而提高了蛋白质的消化率和利用率（ ）

A、正确

B、错误

答案：A

39.老化的淀粉有利于消化吸收。（ ）

A、正确

B、错误

答案：B

54.下列碳水化物中属于单糖的是（ ）。

A、乳糖

B、蔗糖

C、葡萄糖

D、麦芽糖

答案：C

55.引起沙门菌食物中毒的食品主要有（ ）。

A、味精

B、水果

C、乳类及其制品

D、蔬菜

答案：C

64.所有动物性食品都含有嘌呤。（ ）

A、正确

B、错误

答案：B

99.按照目前我国膳食习惯，膳食中蛋白质的主要来源是（ ）。

A、肉、鱼、禽等

B、豆类及豆制品

C、蛋、奶类

D、粮谷类

答案：D

100.中国人的主要的蛋白质的食物来源是（ ）。

A、粮谷类

B、蔬菜和水果

C、动物性食物

D、豆类及豆制品

答案：A