1. **填空题**
2. 胆盐是胆汁中参与消化吸收的主要成分。
3. 消化系统由消化道和消化腺组成。
4. 一般混合性食物在胃中停留的时间是3-4小时
5. 葡萄糖是脑细胞唯一的能量来源。
6. 机体的能量消耗主要由基础代谢、体力活动、食物的热效应、生长发育四个方面构成。
7. 健康成年人能量消耗主要是维持基础代谢、食物的热效应、从事各种活动和劳动三方面。
8. 硒缺乏与克山病有关。
9. 营养不良的四种情况是营养缺乏、营养不足、营养过剩、营养不平衡
10. 食品营养强化根据目的的不同，大体可分为如下四类：营养素的强化、营养素的恢复、营养素的标准化、维生素化。
11. 我国建议，三大产能营养素在膳食能量摄入比例方面，以碳水化合物供能占总能量的55%-65% 、脂肪占20%-30% 、蛋白质占 11%-15% 为佳。
12. 评价食物蛋白质的营养价值主要是以食物蛋白质的含量、蛋白质的消化率和蛋白质的利用率3个方面进行评价.
13. 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
14. 正常成人体内．蛋白质约占体重的16％一19％，每天约有3％蛋白质被更新。
15. 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。
16. 膳食营养素参考摄入量包含\_平均需要量\_、\_推荐摄入量\_\_、\_适宜摄入量\_\_和可耐受最高摄入量\_四项内容。
17. 人的一生中最容易却铁的三个时期是：出生头四年、青少年（特别是女孩）、育龄期妇女。
18. 谷类的第一限制性氨基酸为 赖氨酸 ，而大豆、花生相对不足的限制性氨基酸为 蛋氨酸 ，鱼类的第一限制性氨基酸为 色氨酸 。
19. 我国平衡膳食宝塔共分为五层，其中从下至上第一层是 谷类 ，每人每天应吃 300-500克。第五层是 油脂类 ，每人每天应吃 25-30 克。
20. 每天油脂类的摄入量不应超过\_25\_克,食盐摄入量不应超过\_6\_克为宜.
21. 实际体重大于参考体重10％～20％为\_超重\_,大于参考体重20％以上为肥胖。
22. 成碱性食品是指成碱元素钾、钠、钙、镁比较多，常见食物中果蔬类 等往往属于成性食品。
23. 成酸性食品是指成酸元素Cl、S、P比较多，常见食物中鱼、肉往往属于成酸性食品。
24. 慢性铅中毒时用 成碱 性食品，急性铅中毒时用成酸 性食品。
25. 关于人类衰老的研究，目前被广泛接受的学说是 自由基学说 。
26. 蛋白质、脂肪、糖类的生理能值分别是4千卡、9千卡、4千卡。
27. 在营养学中，蛋白质可依营养价值高低分为完全蛋白、半完全蛋白、不完全蛋白。
28. 水溶性维生素包括维生素B族和维生素C
29. 维生素D能够促进钙的吸收，其机理是诱导钙结合蛋白的合成。
30. 维生素D在体内的活性形式是 1，25（OH）2-D3
31. 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
32. 人体获得维生素D的两条途径是 经口从食物摄入与皮肤内由VD原形成。
33. 人体维生素A有两个来源,一个是存在于动物性食物中的视黄醇:另一个是存在于植物性食物中的\_ß-胡萝卜素.
34. 缺 VA容易得干眼病，严重可出现夜盲症。
35. 脂溶性维生素中可少量通过乳腺的是 维生素A ，几乎不能通过的是维生素D 。
36. 维生素B12又称 钴胺素 ，是目前所知唯一含有金属的维生素，它能促进无活性的叶酸变为有活性的 四氢叶酸 。
37. 与胎儿“神经管畸形”的形成密切相关的维生素是叶酸
38. 尼克酸又名维生素PP（烟酸），当机体长期缺乏时引起的疾病称为癞皮病 ，癞皮病最显著的三个临床症状为 皮炎 、 腹泻 、 痴呆 。
39. 抗坏血酸即维生素C ，缺乏该种维生素的临床症状是 坏血病 。我国居民膳食维生素C的每日推荐摄入量成人为 100mg/d。
40. 为减轻苯中毒和防止贫血，可以给予 VC 和 铁 强化的食品。
41. 硫胺素在 碱性 条件下易被氧化失活，缺乏它易引起 脚气 病。
42. 硫胺素缺乏引起的脚气病主要有干性脚气病、湿性脚气病两种类型
43. 维生素B1所引起的干性脚气病以 周围神经炎 症状为主。
44. 自由基清除剂包括 酶 类和 非酶 类两大类。
45. 酶类自由基清除剂包括 SOD 等。
46. 非酶类自由基清除剂包括 VC 、 VE 、 硒 等。
47. 营养素 VE 和 VC 等是非酶防御系统中抗氧化剂。
48. 三大产能营养素是指 蛋白质 、 脂肪 和 碳水化合物 。
49. 人体需要的八种必需氨基酸是 Lys 、 Val 、 Met 、 Leu 、Ile 、Thr 、Try 、Phy；对于婴幼儿 His 也是必需的。
50. 大豆中的 棉籽糖 、 水苏糖 不能被消化，但可被肠道微生物发酵产气，为胀气因素。
51. WHO 专家委员会1985年制定的成年人每日优质蛋白质的安全摄取量为( )。
52. 基础代谢率是指单位时间内人体基础代谢所消耗的能量，它受体型与机体构成 、 年龄及生理状态 、 性别 、 激素 、季节与劳动强度 等因素的影响。
53. 水溶性维生素在体内不蓄积，其营养状况鉴定可通过 尿负荷实验 来进行。
54. 体内含量占体重的0．01% 以下就称为微量元素。必需微量元素有14种。
55. 蔬菜水果主要提供 维生素 和 矿物质 两类营养素。
56. 营养状况评价的内容包括 膳食营养摄入情况 和 机体营养水平 两方面。
57. 高温环境通常指 32℃ 的工作环境或 35℃的生活环境。
58. 苯的毒性的靶器官是 造血 系统和 神经 系统。
59. 人体所需的必需脂肪酸有 亚油酸 和。 α-亚麻酸
60. 骨质疏松症是以 骨量减少 、 骨微观结构退化为特征。
61. 食物中钙的最好来源是 奶类 。
62. 酶防御系统主要包括 过氧化氢 和 超氧化物歧化酶 等具有抗氧化作用的酶。
63. 镁、钙水质的硬度高，则冠心病的死亡率有降低趋势。
64. 婴幼儿的常见营养缺乏症主要是 佝偻病 、缺铁性贫血 两种。
65. 孕妇常见的营养缺乏症有 营养性贫血 和 骨质软化症 。
66. 举出两个与高脂肪膳食有关的癌症 乳腺癌 、肠癌 。
67. 成人能量消耗除用于食物特殊动力作用外、还用于 基础代谢 、活动与各种劳动
68. 机体在 疾病恢复期 、生长发育期 时处于正氮平衡。
69. 适宜摄入量一般大于 平均需求量，而小于 可耐受最高摄入量 。
70. 大豆低聚糖由 水苏糖 和 棉籽糖 构成。
71. 茶叶中的 茶多酚 ，大豆中的 大豆异黄酮 可能有预防肿瘤的作用。
72. 孕妇一般可根据定期测量体重的增长正常与否来判断 热能 摄入是否适宜。
73. 食物中的铁有 血红素铁 、 非血红素铁 两种形式。
74. 骨质疏松症的预防措施主要包括 合理膳食 、适时适量补钙或体育锻炼 。
75. 母乳喂养时间至少应持续 4-6 个月。
76. 婴幼儿辅食添加的时间应在 4-6 个月龄开始。
77. 蔬菜水果主要提供人体所必需的 维生素 、 膳食纤维 和无机盐。
78. 母亲长期营养不良，乳汁分泌量将减少，但除 蛋白质 含量可降低外，其余基本保持稳定。
79. 膳食调查的三种方法 称重法 、 记帐法 、24h个人膳食询问法。
80. 举出膳食中铁的两种良好来源为 肝脏 、全血或肉鱼禽类 。
81. 必需脂肪酸最好的食物来源是植物油类
82. 目前认为营养学上最具有价值的脂肪酸有w-3系列和w-6系列两类不饱和脂肪酸。