

营养与健康 • 形考任务（一）

1. 下列哪些不属于亚健康状态

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 过早衰老
- B. 冠心病
- C. 容易疲劳
- D. 容易感冒
- E. 心理脆弱

正确答案: B

2. 下列哪种营养素在营养标签中是必须标示的

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 碘
- B. 钠
- C. 钙
- D. 胆固醇
- E. 脂肪酸

正确答案: B

3. 以下为人体非必需氨基酸的是

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 色氨酸
- B. 苏氨酸
- C. 蛋氨酸
- D. 谷氨酸
- E. 赖氨酸

正确答案: D

4. 下列人群中不需要维持正氮平衡的是

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 乳母
- B. 青少年
- C. 成年男子
- D. 婴幼儿
- E. 孕妇

正确答案: C

5. 天然食物中蛋白质生物学价值最高的是

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 瘦猪肉
- B. 鸡蛋
- C. 牛奶
- D. 鱼
- E. 黄豆制品

正确答案: B

6. 葡萄糖属于

单选题(2.0分) (难易度:中)

- A. 单糖
- B. 双糖

- C. 低聚糖
- D. 多糖

正确答案: A

7. 中国居民膳食指南中膳食纤维的重要来源是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 肉类
- B. 蛋类
- C. 精制米面
- D. 蔬菜水果

正确答案: D

8. 人体内含量最多的矿物质是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 镁
- B. 铁
- C. 钙
- D. 钠

正确答案: C

9. 某儿童食欲减退、有异食癖、生长发育较其他儿童迟缓，可能缺乏

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 钙
- B. 维生素D
- C. 锌
- D. 碘

正确答案: C

10. 钙最好的食物来源是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 乳类
- B. 豆类
- C. 绿色蔬菜类
- D. 坚果类

正确答案: A

11. 中国营养学会推荐成人膳食钙的推荐摄入量 RNI 是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 500mg/d
- B. 800 mg/d
- C. 1000 mg/d
- D. 1200 mg/d

正确答案: B

12. 维生素A含量最丰富的食物是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 胡萝卜
- B. 动物肝脏
- C. 肉类
- D. 菠菜
- E. 鸡蛋

正确答案: B

13. 粮食加工精度过高,淘米过度,加碱煮沸均可损失或破坏

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 维生素A
- B. 维生素D
- C. 碳水化合物
- D. B族维生素
- E. 脂肪

正确答案: D

14. 蛋白质最好的食物来源是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 肉类、蛋类、奶类
- B. 苹果、蔬菜、西红柿
- C. 大豆、黄瓜、洋葱
- D. 大米、小米、玉米
- E. 大枣、红豆、大豆

正确答案: A

15. 必需脂肪酸的良好食物来源是

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 可可油
- B. 大豆油
- C. 棕榈油
- D. 牛油

正确答案: B

16. 以下哪项为防止生熟交叉污染的有效措施

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 采用材质、形状、颜色、标识等方式明显区分加工生熟食品的工用具、容器等
- B. 彻底洗净接触直接入口食品的餐饮具、工用具、容器
- C. 从业人员洗手消毒后加工熟食
- D. 在专间或专用场所内加工直接入口食品

正确答案: A C

17. 生吃水产品存在较高的食品安全风险,加工不当可引起

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 细菌性食物中毒
- B. 食品口感不好
- C. 食源性寄生虫病
- D. 食源性肠道传染病

正确答案: A C D

18. 造成细菌性食物中毒的常见原因为

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 原料腐败变质
- B. 加工过程发生生熟交叉污染
- C. 从业人员带菌污染食品
- D. 食品未烧熟煮透

正确答案: A B C D

19. 厨房中造成交叉污染的常见因素有

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 生、熟食品混存混放
- B. 生、熟食品加工工用具及盛装容器混用
- C. 接触直接入口食品的工具、容器使用前未消毒
- D. 从业人员加工熟食品后不洗手直接择菜洗菜

正确答案: A B C

20. 健康的四大基石是指_____1_____2_____3_____4_____

填空题(10.0分)(难易度:难)(请按题目中的空缺顺序依次填写答案)

- ①
- ②
- ③
- ④

正确答案:

- ① 合理膳食
- ② 适量运动
- ③ 戒烟限酒
- ④ 心理平衡

21. 营养素的功能包括_____1_____2_____3_____

填空题(7.5分)(难易度:中)(请按题目中的空缺顺序依次填写答案)

- ①
- ②
- ③

正确答案:

- ① 供能
- ② 构成
- ③ 调节

22. 七大类营养素包括_____1_____2_____3_____4_____5_____6_____7_____

填空题(17.5分)(难易度:中)(请按题目中的空缺顺序依次填写答案)

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

正确答案:

- ① 碳水化合物
- ② 蛋白质
- ③ 脂类
- ④ 维生素
- ⑤ 矿物质
- ⑥ 水
- ⑦ 膳食纤维

23. 脂肪的基本单位是_____1_____, 必需脂肪酸包括_____2_____和_____3_____.

填空题(7.5分)(难易度:中)(请按题目中的空缺顺序依次填写答案)

- ①
- ②
- ③

正确答案:

- ① 脂肪酸
- ② 亚油酸
- ③ 亚麻酸

24. 谷类的第一限制氨基酸是____1_____, 豆类的第一限制氨基酸是____2_____. 不同食材混合后可以有更好的营养价值, 这称为蛋白质____3____作用。

填空题(7.5分)(难易度:中)(请按题目中的空缺顺序依次填写答案)

- ①
- ②
- ③

正确答案:

- ① 赖氨酸
- ② 蛋氨酸
- ③ 互补

营养与健康 • 形考任务(二)

1. 以下属于老年人的膳食指南涵盖的内容是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 每天饮用牛奶或食用奶制品
- B. 尽量避免粗粮的摄入
- C. 可减少蔬菜和水果的摄入
- D. 可多食含钠高的酱料

正确答案: A

2. (2022版)中国居民膳食指南建议每人每天食盐用量为

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 3克
- B. 5克
- C. 9克
- D. 12克

正确答案: B

3. 以下属于预包装食品营养标签强制标识的核心营养素是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 钙
- B. 钠
- C. 镁
- D. 铁

正确答案: B

4. 易引起亚硝酸盐中毒的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 罐装饮料
- B. 农药喷洒蔬菜
- C. 腌菜

D. 方便面

正确答案: C

5. 一般食品冷冻保藏的温度在

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 0℃至4℃

B. -10℃

C. 0℃以下

D. -18℃

正确答案: D

6. 高温烹调过程中易产生杂环胺类化合物的食品富含

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 淀粉

D. 维生素

正确答案: A

7. 身体活动的能量消耗约占人体总能量消耗的百分比

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 5-10%

B. 15-30%

C. 20-40%

D. 50%以上

正确答案: B

8. 脱脂奶粉损失较多的营养素是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 乳清蛋白

B. 水溶性维生素

C. 脂溶性维生素

D. 乳糖

E. 钙

正确答案: C

9. 蔬菜在烹调时损失最多的营养素是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 维生素E

D. 维生素C

E. 维生素

正确答案: D

10. 蔬菜在加工过程中不应该

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 急火快炒

B. 加醋

C. 先切后洗

D. 去除黄叶

正确答案: C

11. 在制作面食时, B族维生素损失最多的烹调方法是
单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 焖
- B. 煮
- C. 蒸
- D. 炸
- E. 烙

正确答案: B

12. 海鱼中具有预防心血管疾病作用的主要成分是
单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 多不饱和脂肪酸
- B. 碘
- C. 优质蛋白
- D. 维生素A

正确答案: A

13. 平衡膳食宝塔建议每天可食用蔬菜
单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 100-200克
- B. 200—300克
- C. 300-400克
- D. 300-500克

正确答案: D

14. 增加维生素C的摄入量可抑制食管癌发生的机制是
单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 减少亚硝酸盐的摄入
- B. 阻断亚硝基化反应
- C. 抑制胃内硝酸盐还原菌的活性
- D. 增加亚硝酸盐的排出
- E. 抑制亚硝酸盐的吸收

正确答案: B

15. 引起克山病的重要原因是()的缺乏
单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 硒
- B. 锌
- C. 碘
- D. 钴

正确答案: A

16. 以下哪些营养素主要存在于含有脂肪的食物中
多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 维生素D
- B. 维生素C
- C. 维生素A
- D. 维生素E

正确答案: A C D

17. 下列富含钙的食物有

多选题(5.0分) (难易度:中)

- A. 牛奶
- B. 豆腐
- C. 虾皮
- D. 芝麻

正确答案: A B C D

18. 世界卫生组织认为健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态, 健康包括

多选题(5.0分) (难易度:中)

- A. 躯体健康
- B. 心理健康
- C. 社会适应良好
- D. 道德健康

正确答案: A B C D

19. 四种核心营养素是指

多选题(5.0分) (难易度:中)

- A. 蛋白质
- B. 钠
- C. 维生素
- D. 脂肪
- E. 碳水化合物

正确答案: A B D E

20. 以下哪些食物属于优质蛋白质食物

多选题(5.0分) (难易度:中)

- A. 大豆制品
- B. 鸡蛋
- C. 薯类
- D. 牛奶
- E. 谷类

正确答案: A B D

21. 鱼类食品有一定的防治动脉粥样硬化和冠心病的作用, 是因为含有多不饱和脂肪酸

判断题(5.0分) (难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: A

22. 必需脂肪酸是人体需要的, 人体也能合成的脂肪酸。

判断题(5.0分) (难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: B

23. 瓜子放置时间长会出现哈喇味, 说明其中的脂类已氧化酸败

判断题(5.0分) (难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: A

24. 反式脂肪酸常存在于加工食品和饮品中，奶茶、咖啡、冰淇淋中也可能含有。

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: A

25. 添加了食品添加剂的食品一定不安全

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: B

26. 对糖尿病患者来说，无糖食品不需要控制摄入量

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: B

营养与健康 • 形考任务(三)

1. 下列哪一种膳食因素的摄入量与肿瘤的发生负相关

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 膳食纤维

B. 精制糖

C. 能量

D. 高脂肪

正确答案: A

2. 糖尿病的主要症状可以概况为三多一少，一少是指

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 排尿减少

B. 血糖下降

C. 饮食减少

D. 体重减轻

正确答案: D

3. 对于肥胖人去，应适当调整产能营养素的摄入比例，即()

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 适当增加蛋白质的摄入比例，减少碳水化合物的摄入比例

B. 适当增加蛋白质的摄入比例，减少脂肪的摄入比例

C. 适当增加碳水化合物的摄入比例，减少蛋白质的摄入比例

D. 适当增加碳水化合物的摄入比例，减少脂肪的摄入比例

正确答案: B

4. 人体中的哪一种脂蛋白水平升高，容易导致高血脂和高胆固醇

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 甘油三酯(TG)

B. 极低密度脂蛋白(VLDL)

C. 高密度脂蛋白(HDL)

D. 低密度脂蛋白(LDL)

正确答案: D

5. 以下()食物血糖生成指数(GI)更适合于糖尿病人食用

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. GI 80
- B. GI 65
- C. GI 60
- D. GI 50

正确答案: D

6. 直接提供中枢神经系统活动所需能量的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 脂肪
- B. 神经磷脂
- C. 葡萄糖
- D. DHA

正确答案: C

7. 膳食纤维可来自下列食物除了

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 豌豆
- B. 苹果
- C. 燕麦
- D. 肥肉

正确答案: D

8. 食物中长期缺乏维生素B1易引起

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 蛋白质热能营养不良
- B. 癞皮病
- C. 脚气病
- D. 败血病

正确答案: C

9. 下列关于糖尿病的说法错误的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 糖尿病人应尽量不吃主食
- B. 糖尿病人可以通过饮食调整,控制血糖,推迟并发症的发生
- C. 目前医学上对于糖尿病的治疗缺少有效的根治手段
- D. 糖尿病人应尽量采取少量多餐制

正确答案: A

10. 过量饮酒容易引发痛风,其中()嘌呤含量最高

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 陈年黄酒
- B. 啤酒
- C. 白酒
- D. 葡萄酒

正确答案: A

11. 若某预包装固体食品上标示了“低脂”,则该食品的脂肪含量应是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. ≤10g/100g
- B. ≤5g/100g

- C. $\leq 3\text{g}/100\text{g}$
- D. $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$

正确答案: C

12. 如果食用了受到黄曲霉毒素污染的花生，可能会增加哪种癌症的风险

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 食管癌
- B. 胃癌
- C. 肝癌
- D. 肺癌

正确答案: C

13. 随泌乳期的不同，母乳一般分为初乳、过渡乳、成熟乳。和成熟乳比较，初乳的特点是什么

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 较多的蛋白质
- B. 较多的脂肪
- C. 较多的乳糖
- D. 较高的能量

正确答案: A

14. 下列哪种食物导致婴儿发生肉毒杆菌食物中毒最常见

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 牛奶
- B. 猪肉
- C. 苹果
- D. 蜂蜜

正确答案: D

15. 下列食物中，可以作为零食推荐给幼儿园小朋友的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 薯片
- B. 果冻
- C. 酸奶
- D. 碳酸饮料

正确答案: C

16. 为了减少维生素C的流失，下列做法正确的是

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 蔬菜浸泡清洗
- B. 蔬菜先洗后切
- C. 煮菜的汤一起进食
- D. 蔬菜反复加热
- E. 蔬菜先切后洗

正确答案: A B

17. 影响基础代谢的因素主要包括

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 体表面积
- B. 年龄
- C. 性别

D. 激素

E. 季节与劳动强度

正确答案: A B C D E

18. 坚果是一类营养价值较高的食品,共同特点是

多选题(5.0分)(难易度:中)

A. 是维生素E和维生素A的良好来源

B. 高能量

C. 富含各种矿物质和维生素

D. 碳水化合物的含量很高

E. 还有大量的不饱和脂肪酸

正确答案: B C E

19. 下列富含钙的食物

多选题(5.0分)(难易度:中)

A. 牛奶

B. 豆腐

C. 骨头汤

D. 芝麻

正确答案: A B D

20. 下列富含碘的食物有

多选题(5.0分)(难易度:中)

A. 海带

B. 贝类

C. 紫菜

D. 鸡蛋

正确答案: A B C

21. 添加了食品添加剂的食品一定不安全

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: B

22. 对糖尿病患者来说,无糖食品不需要控制摄入量

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: B

23. 青少年时期生长发育迅速,能量摄入应该大于能量消耗

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: A

24. 可以用切过生肉的菜板切熟食

判断题(5.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: B

25. 膳食是控制糖尿病最基本、最有效的措施之一。只要合理健康饮食，可以控制血糖从而达到治愈糖尿病的目的

判断题(5.0 分) (难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: B

26. 一般来说含饱和脂肪酸越多的脂肪越不容易酸败

判断题(5.0 分) (难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: A

营养与健康 • 形考任务(四)

1. 冷藏可延缓食品的变质是由于

单选题(3.0 分) (难易度:中)

- A. 酶活性抑制
- B. 水分活度降低
- C. 湿度降低
- D. 氧气含量降低
- E. 渗透压提高

正确答案: A

2. 在食品腐败变质过程中通常占优势的微生物是

单选题(3.0 分) (难易度:中)

- A. 细菌
- B. 真菌
- C. 酵母菌
- D. 寄生虫
- E. 病毒

正确答案: A

3. 最容易感染海产食品的细菌是

单选题(3.0 分) (难易度:中)

- A. 沙门氏菌
- B. 副溶血性弧菌
- C. 伤寒杆菌
- D. 霍乱弧菌
- E. 志贺氏菌

正确答案: B

4. 某男性, 25岁, BMI为29, 日常膳食应选用

单选题(3.0 分) (难易度:中)

- A. 低嘌呤膳食
- B. 高GI膳食
- C. 低蛋白膳食
- D. 高蛋白、低脂肪、低碳水化合物膳食
- E. 少渣膳食

正确答案: D

5. 能够阻断亚硝胺合成的维生素是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 维生素A
- B. 维生素D
- C. 维生素B1
- D. 维生素C
- E. 维生素B6

正确答案: D

6. 低嘌呤膳食主要适用于

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 高血压患者
- B. 糖尿病患者
- C. 高血脂患者
- D. 痛风患者
- E. 肿瘤患者

正确答案: D

7. 适于痛风病人作为蛋白质来源的食物是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 主食、瘦猪肉
- B. 鱼虾蟹
- C. 鸡蛋、牛奶
- D. 鸡蛋、海鱼
- E. 淡水鱼

正确答案: C

8. 鱼类具有一定的预防动脉粥样硬化作用是因为含有丰富的

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 钙
- B. 维生素D
- C. 维生素A
- D. 多不饱和脂肪酸
- E. 铁

正确答案: D

9. 糖尿病患者应该减少食用的食物是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 大豆
- B. 能量
- C. 燕麦
- D. 蜂蜜
- E. 荞麦

正确答案: D

10. 高温烹调加工食品容易产生杂环胺的主要原因是食品中富含

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 蛋白质
- B. 脂肪
- C. 淀粉
- D. 水

E. 热量

正确答案: A

11. 某人去市场买鱼,发现鱼鳞脱落,鳃呈褐色,并闻到有恶臭气味。引起鱼发生这种变化的主要原因是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 单糖

D. 膳食纤维

E. 水

正确答案: A

12. 易引起亚硝酸盐中毒的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 罐装饮料

B. 农药喷洒蔬菜

C. 腌菜

D. 粗制棉籽油

E. 方便面

正确答案: C

13. 高温烹调加工食品容易产生丙烯酰胺的主要原因是食品中富含

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 淀粉

D. 水

E. 热量

正确答案: C

14. 为高血压患者制定膳食计划,不需要限制摄入量的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 脂肪

B. 能量

C. 胆固醇

D. 钙

E. 食盐

正确答案: D

15. 关于糖尿病的营养防治说法正确的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

A. 糖尿病患者应严格一日三餐,不能增减

B. 糖尿病患者应选择高G1的食物

C. 饱和脂肪酸有降血脂和预防动脉粥样硬化的作用

D. 缺锌将使胰岛素合成减少

E. 可溶性膳食纤维将使餐后血糖升高

正确答案: D

16. 孕妇容易缺乏的微量元素是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 铁、碘、锌
- B. 锰、铁、碘
- C. 钙、铁、碘
- D. 铜、碘、锌

正确答案: C

17. 下列那个地区和季节的出生婴儿容易发生维生素D缺乏

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 南方夏天
- B. 南方冬天
- C. 北方夏天
- D. 北方冬天

正确答案: D

18. 孕妇补铁的主要目的是

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 增加胎儿免疫力
- B. 红细胞增加
- C. 肝脏的存储
- D. 预防贫血

正确答案: D

19. 母乳中的营养成分能够满足()月的婴儿的需要, 所以要及时辅食添加

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 1-3
- B. 4-6
- C. 2-4
- D. 3-5

正确答案: B

20. 母乳喂养最好持续到婴儿()个月

单选题(3.0分)(难易度:中)

- A. 4-6
- B. 6-10
- C. 10-12
- D. 12- 24

正确答案: D

21. 食物营养要符合平衡膳食的原则与要求

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 低热能
- B. 充足蛋白质
- C. 少量脂肪
- D. 多种维生素
- E. 矿物质

正确答案: A B C D E

22. 老年人由于生理功能的减弱, 易引起某些元素的不足或缺乏, 最明显的是

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 钙
- B. 铁

C. 锌

正确答案: A B C

23. 胃液的主要作用是

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 激活胃蛋白酶
- B. 杀菌
- C. 吸收蛋白质
- D. 吸收钙、铁等矿质离子

正确答案: A B D

24. 豆类中含硫氨基酸较低，并含有（ ）等抗营养物质，加工不彻底时对人体有不良生理作用

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 胰蛋白酶抑制剂
- B. 血细胞凝集素
- C. 多酚化合物
- D. 肠胃胀气因子

正确答案: A B C D

25. 抑制钙吸收元素

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 乳糖
- B. 维生素D
- C. 草酸
- D. 植酸

正确答案: C D

26. 预防骨质疏松症的主要措施有

多选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 合理的膳食营养
- B. 经常性运动
- C. 良好的生活方式
- D. 避免服用促骨质丢失的药品

正确答案: A B C D

27. 为预防豆浆中毒，需将豆浆在“假沸”后保持沸腾3分钟以上。

判断题(2.0分)(难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: B

28. 豆制品营养价值高于大豆，主要是由于在豆制品的加工过程中去除了大豆中的抗营养因子。

判断题(2.0分)(难易度:中)

- A. 是
- B. 否

正确答案: A

29. 食用鸡蛋和牛奶能预防缺铁性贫血。

判断题(2.0分)(难易度:中)

- A. 是

B. 否

正确答案: B

30. 高血压病人应选择低盐饮食。

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: A

31. 乳糖在肠道中被乳酸菌利用产生乳酸，有利于抑制大肠杆菌生长和促进钙吸收。

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 是

B. 否

正确答案: A

《营养与健康》期末复习提纲

第一章绪论

根据《中国居民膳食指南》建议，平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上。

【单选】

1. 健康的四大基石，其中第一大基石是（ A ）

A 适量运动 B 合理膳食 C 戒烟限酒 D 心理平衡

2. 建议每餐都要吃主食，《黄帝内经》中提到与主食有关的语句是（ A ）

A 五谷为养 B 五菜为充 C 五畜为益 D 五果为助

【多选】

世界卫生组织认为健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，健康包括（ABCD ）

A 躯体健康 B 心理健康 C 社会适应良好 D 道德健康

【判断】

1. 牛肉的营养比白菜高。（×）解析：不全面，牛肉的蛋白质高，是优质蛋白，但膳食纤维不如白菜。

2. 膳食是控制糖尿病最基本、最有效的措施之一。只要合理健康饮食，可以控制血糖从而达到治愈

糖尿病的目的。（×）解析：目前来说，已发展为糖尿病的状态下，只能控制，无法治愈。

3. 孕期多喝骨头汤，补钙最佳，营养又健康（×）解析：乳制品是钙的优质来源，骨头汤含钙很少，脂肪更多。

第二章 营养素与人体健康

人体需要的七大类营养素是蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水。

一、蛋白质

蛋白质的基本单位是氨基酸，有 20 种，分为必需氨基酸（成人是 8 种，婴幼儿还有组氨酸和精氨酸）、条件必需氨基酸和非必需氨基酸。必需氨基酸中含量少的称为限制氨基酸，谷类的第一限制氨基酸是赖氨酸，豆类的第一限制氨基酸是蛋氨酸。不同食材混合后可以有更好的营养价值，这称为蛋白质互补作用。按营养价值，蛋白质可以分为三大类：

（1）完全蛋白质：即俗称的优质蛋白质，指所含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，不但能维持成人的健康，并能促进儿童生长发育的蛋白质。主要包括乳、蛋、肉、大豆中的蛋白质。其中鸡蛋是评分最高的蛋白质。

（2）半完全蛋白质：指所含必需氨基酸种类齐全，但有的数量不足，比例不适当，可以维持生命，但不能促进生长发育的蛋白质，如小麦中的麦胶蛋白等。

（3）不完全蛋白质：指所含必需氨基酸种类不全，既不能维持生命，也不能促进生长发育的蛋白质，如玉米中的玉米胶蛋白，动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白，豌豆中的豆球蛋白等。

二、脂类

脂类包括脂肪和类脂。脂肪的功能单位是脂肪酸，必需脂肪酸包括亚油酸和 α- 亚麻酸。类脂包括磷脂和固醇。胆固醇只存在于动物性食物中，动物的脑组织、内脏器官胆固醇含量高。胆固醇对人体有重要的作用，是肾上腺激素、性激素的前体，在紫外线的作用下，皮下脱氢胆固醇可以转化为维生素 D。人体内的胆固醇主要是自身合成，VC、膳食纤维可降低其吸收。

植物性食物不含胆固醇。

根据维生素的溶解性，可将维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

本章习题：

【单选】

1. 下列人群中不需要维持正氮平衡的是（ C ）

A 乳母 B. 青少年 C. 成年男子 D. 婴幼儿 E. 孕妇

2. 天然食物中蛋白质生物学价值最高的是（ B ）

A 瘦猪肉 B. 鸡蛋 C. 牛奶 D. 鱼 E. 黄豆制品

3. 人体内含量最多的矿物质是（C ）

A 镁 B 铁 C 钙 D 钠

4. 钙最好的食物来源是 (A)

A 乳类 B 豆类 C 绿色蔬菜 D 坚果类

5. 蔬菜在烹调时损失最多的营养素是 (D)

A 蛋白质 B 脂肪 C 维生素 E D 维生素 C E 维生素 A

6. 海鱼中具有预防心血管疾病作用的主要成分是 (A)

A EPA B 维生素 A C DHA D 优质蛋白

7. 下列哪一种食物的优质蛋白质含量最高 ()

A. 大米 B. 玉米

C. 大豆 D. 肉类

8. 某儿童食欲减退、有异食癖、生长发育较其他儿童迟缓，可能缺乏 ()

A 钙 B 维生素 D C 锌 D 碘

9. 下列哪种氨基酸为儿童必需氨基酸 ()

A 谷氨酸 B 赖氨酸 C 组氨酸 D 苯丙氨酸

10. 维生素 A 含量最丰富的食物是 ()

A 胡萝卜 B 动物肝脏 C 肉类 D 菠菜 E 鸡蛋

【多选】

1. 下列富含钙的食物 (ABD)

A. 牛奶 B. 豆腐 C. 骨头汤 D. 芝麻

2. 预防骨质疏松症的主要措施有 (ABCD)

A. 合理的膳食营养

B. 经常性运动

C. 良好的生活方式

D. 避免服用促骨质丢失的药品

3. 铁的生理作用 (ABCD)

- A. 促进生长发育
- B. 参与血红蛋白的合成，防治贫血
- C. 增加对疾病的抵抗
- D. 是体内酶的构成成分，参与能量代谢

4. 以下哪些食物属于优质蛋白质食物 (ABD)

- A 大豆制品
- B 鸡蛋
- C 薯类
- D 牛奶
- E 谷类

【判断】

脂溶性维生素摄入过量会导致中毒 (×)

解析：脂溶性维生素一般随胆汁排出体外，排出量很少，容易在体内蓄积造成中毒。水溶性维生素一

般随尿、汗液排出体外，所以在体内贮存很少，不容易中毒。

【思考题】

反式脂肪酸可能存在于哪些食物中？有哪些危害？

提示要点：(1) 奶茶、咖啡伴侣、糕点类（蛋黄派、饼干、蛋糕等）、薯片、冰激凌、巧克力等。

(2) 危害：

- 1) 增加心血管疾病的发病率。
- 2) 损害人的认知功能。
- 3) 诱发肿瘤(乳腺癌等)、哮喘、II型糖尿病、过敏等疾病。
- 4) 易发胖。影响胎儿体重、青少年发育。

第三章 能量与人体健康

一般人群的能量消耗主要包括基础代谢（占 60-70%）、体力活动（20-30%）、食物的特殊动力作用（10%）；特殊人群主要是指对于处于生长发育期的儿童青少年，孕妇乳母等，特殊人群还需要提供生长发育需要的能量。

【单选】

1. 基础代谢的能量消耗约占人体总能量消耗的百分比 (D)

- A 5-10%
- B 15-30%
- C 20-40%
- D 60-70%

2. 下列食物①60g 面粉；②30g 花生油；③60g 番茄；按能量由多到少排列，正确的顺序是 (D)

)

- A. ①②③ B. ②③① C. ③①② D. ②①③

解析：脂肪的产能系数是 9 千卡/克，蛋白质和碳水化合物的产能系数都是 4 千卡/克。花生油中

99. 9%是脂肪，面粉中主要成分是淀粉，番茄含水量非常高，因此番茄能量最低。

3. 食品的包装袋上的营养成分中，能量的单位是（ C ）

- A. 千卡 B. 克
C. 千焦 D. 毫克

【多选】

关于能量消耗，下列描述正确的是（ ACE ）

- A 基础代谢的能量消耗是人体主要的能量消耗
B 某 6 岁女孩一日的全部能量消耗包括基础代谢、体力活动、食物热效应
C 食物热效应消耗的能量与进食速度、膳食构成、进食量等有关
D 基础代谢的能量消耗受性别、体表面积、生理病理状态和环境的影响
E 以上都不对

【判断】

1. 能量需要量与年龄、性别、生理状态、体重以及身体活动量有关。（正确）
2. 某 6 岁女孩一日的全部能量消耗包括基础代谢、体力活动、食物热效应。（错误）
3. 青少年时期是生长发育的高峰期，摄食量明显增加，能量的需要也达到了高峰。（正确）
4. 幼儿期基础代谢的能量消耗占总能量消耗的大部分。（正确）

第四章合理膳食与人体健康

根据来源，食品污染可分为三类 生物性污染 、 化学性污染 和物理性污染。

【单选】

1. 脱脂乳粉损失较多的营养素是（ C ）
- A 乳清蛋白 B 水溶性维生素 C 脂溶性维生素
D 乳糖 E 钙

2. 蔬菜中的哪种物质会影响钙的吸收，需在烹饪之前焯水去除（ A ）

- A. 草酸 B. 烟酸 C. 泛酸 D. 叶酸

3. 一般食品冷冻保藏的温度在（D ）

- A 0° C 至 4° C B -10° C C 0° C 以下 D -18° C

【思考】膳食纤维对人体健康有哪些作用？

提示要点：

- (1) 增强肠道功能, 有利粪便排出;
- (2) 控制体重和减肥;
- (3) 可降低血糖和血胆固醇;
- (4) 有研究表明膳食纤维具有预防结肠癌的作用。

第五章 营养与疾病

随着生活水平的提高和生活方式的改变，慢性病呈现高发和年轻化趋势，甚至在年轻人中也出现了“四高”症状，“四高”是指高血糖、高血脂、高血压、高尿酸

1. 下列哪一种膳食因素的摄入量与肿瘤的发生负相关（A）

- A 膳食纤维 B 精制糖 C 能量 D 高脂肪

2. 糖尿病的主要症状可以概况为三多一少，一少是指（D ）

- A 排尿减少 B 血糖下降 C 饮食减少 D 体重减轻

3. 低嘌呤膳食主要适用于（D ）

- A. 高血压患者 B. 糖尿病患者
C. 高血脂患者 D. 痛风患者

4. 预防动脉粥样硬化应增加摄入的脂类成分为（ B ）

- A. 饱和脂肪酸 B. 不饱和脂肪酸
C. 反式脂肪酸 D. 甘油三酯
E. 胆固醇

【多选】鱼油与鱼肝油的区别是（ ABCD ）

- A 鱼油是深海鱼油的简称，是从鱼的脂肪中提取的

B 鱼肝油主要成分是维生素 A 和维生素 D

C 鱼油主要成分是 DHA、EPA

D 鱼肝油是从鱼的肝脏提取出来的

【判断】对糖尿病患者来说，无糖食品不需要控制摄入量。 (×) 解析：无糖食品只是没有额外添

加蔗糖等，不表示没有碳水化合物，因此糖尿病患者仍然要控制摄入量。

【思考】

一、预防四高最有效的办法是管住嘴、迈开腿，有效的运动不可缺少的，“一三五七”的含义是什么？

提示要点：

“一三五七”的含义是：一是每天要锻炼一次，三是每次运动能达到三十分钟左右，五是每周争取能运动五天，七是评判运动强度的标准，运动时最高心率能达到 170 减去年龄。

二、针对糖尿病患者，你有哪些食养建议？（至少写出 3 条建议）

1. 食物多样，养成和建立合理膳食习惯；2. 能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦；3. 主食定量，优选全谷物和低 GI 食物；4. 积极运动，改善体质和胰岛素敏感性；5. 清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症。

三、针对高脂血症患者，你有哪些食养建议？（至少写出 3 条建议）

1. 吃动平衡，保持健康体重；
2. 调控脂肪，少油烹饪；
3. 食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足；
4. 少盐控糖，戒烟限酒。