

食品营养与健康·形考任务一（30分）

1. 营养是机体摄取食物，经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的营养素和其他对身体有益的成分构建组织器官、调节各种生理功能，维持正常生长、发育和防病保健的过程。其核心是合理性，即吃什么、吃多少及怎么吃。

判断题 (5.0 分)（难易度:易）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

2. 营养素是指食物中可给人体提供能量、构成机体、组织修复及具有调节生理功能的化学成分，包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质及水六大类。

判断题 (5.0 分)（难易度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

3. 机体对蛋白质和维生素这两类营养素需要量较小。

判断题 (5.0 分)（难易度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: B

答案解析: 暂无

4. 根据世界卫生组织（WHO）的定义，食品卫生是指从生产、加工、储藏、运输、销售、烹调到最后食用的各个环节中均保持良好、完整和安全的状况。

判断题 (5.0 分)（难易度:易）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

5. 食品营养与健康学是研究食物、营养、人体健康关系的一门学科，其目的是将食品营养与食品卫生的理论知识有效地应用于食品、饮食、医疗、卫生等行业中，具有很强的科学性、社会性和应用性。

判断题 (5.0 分)（难易度:易）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

6. 人体的能量来自食物中的三种宏量营养素，即维生素、脂肪和碳水化合物。

判断题 (5.0 分)（难易度:中）

- A. 正确

B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

7. 人体内作为能量的碳水化合物主要是水和糖原。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

8. 食品营养标签是指在食品的外包装上标注营养成分、显示营养信息、适当的营养声称及健康声明，并向消费者提供食品营养特性的一种说明，包括营养成分表、营养声称及营养成分功能声称。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

9. 食品标签是指预包装食品包装容器上的文字、图形、符号、附签、吊牌等其他一切说明物，其内容是生产商的自我声明，也是食品的“身份证”，其作用是帮助消费者选择适合自身的商品，即为消费者选购食品时的第一依据。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

10. 碳水化合物按其化学结构和分子量的不同可分为蔗糖、双糖和多糖三类。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

11. 是指摄入氮和排出氮之间的平衡状态，是描述机体蛋白质代谢及营养状况的重要指标。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 氮平衡

B. 氧平衡

C. 氢平衡

D. 氯平衡

正确答案：A

答案解析：暂无

12. 碳水化合物是构成机体的主要物质并参与细胞的多种活动，细胞中碳水化合物含量约为2%～10%，主要以、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 蛋白质
- B. 细胞质
- C. 糖脂
- D. 微量元素

正确答案: C

答案解析: 暂无

13. 正常人每日需要的食盐量为6g左右，患有高血压的病人每天食盐的摄入量应该控制在_左右。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 5g
- B. 4g
- C. 7g
- D. 3g

正确答案: B

答案解析: 暂无

14. 将膳食调查的能量和营养素摄入量与膳食推荐摄入量进行比较，如果相差在_____，则认为该人群膳食状况比较合理。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. ±15%
- B. ±10%
- C. ±20%
- D. ±25%

正确答案: B

答案解析: 暂无

15. 胎儿以葡萄糖为唯一的能量来源，孕妇若摄入碳水化合物不足，机体则会分解体内_，而在这种情况下，孕妇易发生酮症酸中毒，影响胎儿智力发育。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 矿物质
- B. 维生素c
- C. 维生素b
- D. 脂肪

正确答案: D

答案解析: 暂无

16. ____是人体中含量最多的微量元素，其含量随年龄、性别、营养状况、健康状况的不同而存在差异，一般成人体内含____总量为4~5 g。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 碘
- B. 硒
- C. 铁
- D. 锌

正确答案: C

答案解析: 暂无

17. 下列不属于是水溶性维生素的是_____。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 维生素b1
- B. 维生素b2
- C. 维生素c
- D. 维生素d

正确答案： D

答案解析： 暂无

18. 下列不属于蛋白质的生理功能的是_____。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 构成及修复机体组织
- B. 构成体内生理活性物质
- C. 供给能量
- D. 解毒和促进肠道健康

正确答案： D

答案解析： 暂无

19. 下列不属于单糖的是_____。

单选题 (5.0 分) (难易度:难)

- A. 葡萄糖
- B. 麦芽糖
- C. 果糖
- D. 半乳糖

正确答案： B

答案解析： 暂无

20. 水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，其需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素影响。膳食中水分大约占1/3，推荐一天中饮水和膳食水的摄入总量为_____即可。

单选题 (5.0 分) (难易度:难)

- A. 2700 ~ 3000 mL
- B. 1700 ~ 2000 mL
- C. 2200 ~ 2500 mL
- D. 1000 ~ 1300 mL

正确答案： A

答案解析： 暂无

食品营养与健康·形考任务二（30分）

1. 营养调查是运用科学手段，全面了解某一群体或个人的膳食和营养水平，以此判断其膳食结构是否合理和营养状况是否良好的调查研究工作。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

2. 膳食调查方法中称重法的缺点是花费的人力、物力、时间比较少，适合大规模的调查，对调查人员的要求比较高。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

3. 膳食结构又称为膳食模式，是指膳食中各类食物的种类、数量及其所占比例的汇总。膳食结构不是一成不变的，通过适当的干预可以促使其向更利于健康的方向发展。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

4. 膳食结构的类型分为欧美模式、日本模式、发展中国家模式和地中海模式。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

5. 在编制营养食谱时，只需要照顾用餐者的饮食习惯，注意饭菜的口味，不需要考虑季节和市场供应情况。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

6. 孕妇宜摄入淀粉类多糖以满足机体需求，不宜直接摄入葡萄糖或过多蔗糖，以免血糖波动。

判断题 (5.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

7. 充足的钙有助于青少年骨骼的生长和发育，如果钙供应不足，则会出现夜盲症或败血症，为满足生长发育的需求，中国营养学会建议青少年每日钙的参考摄入量为1000 mg。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

8. 维生素既供给机体能量，也参与机体构成，其作用主要是参与机体代谢活动的调节。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：B

答案解析：暂无

9. 对于大多数维生素而言，机体不能合成或合成量不足以满足机体的需要，必须通过摄取食物获得。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

10. 矿物质在体内不能合成，必须从食物和饮水中获得。摄入体内的矿物质经机体新陈代谢后，每天都有一定量的矿物质随粪便、尿液、汗液、头发、指甲及皮肤黏膜脱落而排出体外，因此机体需要不断从膳食中摄取矿物质。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案：A

答案解析：暂无

11. 食品强化剂主要包括____、____、____三类，此外，也包括用于营养强化的天然食物及其制品，如大豆蛋白、骨粉、鱼粉、麦麸等。

多选题 (5.0 分) (难易度:难)

A. 维生素

B. 甘油

C. 矿物质

D. 必需氨基酸

正确答案：A C D

答案解析：暂无

12. 进入老年阶段后，人体各个器官的功能开始减退，主要包括哪几方面？

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 心脏功能减退，心率减慢，心搏输出量减少，血管逐渐硬化。

B. 肾细胞较青年时期大为降低，'肾单位再生力量下降，'肾小球滤过率降低。

- C. 胰腺功能下降，导致老年人的糖耐量也随之下降，血糖调节作用减弱，易发生高血糖症。
- D. 脑功能、肝代谢功能、免疫功能均随年龄的增长而有不同程度的下降。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

13. 下列属于糖尿病营养治疗原则的是_____。

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 合理控制总能量，维持理想体重。
- B. 摄入适量的多糖类碳水化合物。
- C. 控制总脂肪、饱和脂肪酸及胆固醇的摄入量。
- D. 合理摄入蛋白质。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

14. 预防细菌污染的措施主要有哪些？

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 加强制度机构的制度建设。
- B. 做好宣传教育工作。
- C. 严格按照合理的加工及贮存方式操作。
- D. 进行细菌学监测。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

15. 肉毒梭菌毒素毒性极强，人体消化道内的消化酶、胃酸很难将其破坏，但是该毒素的组成是简单的蛋白质分子，故在_____的条件下，即可将其毒性破坏。

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 酸性
- B. 碱性
- C. 过热
- D. 过冷

正确答案：B C

答案解析：暂无

16. 下列属于预防农药残留的措施是_____。

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 使用高浓度强驱虫的农药。
- B. 研发新型农药。
- C. 合理使用农药。
- D. 加强农药生产经营和管理。

正确答案：B C D

答案解析：暂无

17. 下列属于细菌性食物中毒主要特点的是_____。

多选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 细菌性食物中毒发病率较高，在各种食源性疾病中占有较大的比重，为30%～90%。
- B. 抵抗力较低的人群（如病弱者、老人、儿童）易发生细菌性食物中毒。

C. 细菌性食物中毒以胃肠道症状为主，常伴有发热症状，其潜伏期相对于化学性食物中毒要长。

D.

细菌性食物中毒具有明显的季节性，一般夏、秋两季发病率较高，这主要是由于气温较高，更适宜微生物生长繁殖，而且在此期间人体防御机能往往有所降低，因此在此期间人体容易发生细菌性食物中毒。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

18. 罐头食品是指加工处理后的食品装入金属罐、玻璃瓶或软质材料容器中，经过_____、_____、_____、_____等工序达到商用无菌的食品。

多选题 (5.0 分)（难度度:中）

A. 排气

B. 密封

C. 加热杀菌

D. 冷却

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

19. 有机食品的质量要求主要包括？

多选题 (5.0 分)（难度度:中）

A. 原料产地无任何污染。

B. 生产过程中不使用任何化学合成的农药、肥料、除草剂和生长素等。

C. 食品加工过程中不使用任何化学合成的食品防腐剂、添加剂、人工色素等。

D. 有机食品在储运过程中不能受有害化学物质污染，必须符合国家食品卫生法规的要求和食品行业质量标准。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

20. 我们日常喝的冷饮中所使用的各种原辅料及食品添加剂均应符合国家规定的卫生标准，冷饮的卫生要求包括？

多选题 (5.0 分)（难度度:中）

A. 原料必须经过严格检验，应符合冷饮原材料的要求。

B. 冷饮生产过程中所使用的设备、管道、模具等应保证内壁光滑无痕，便于拆卸和刷洗，其材质应符合国家有关的卫生标准。

C. 生产操作间应与配料间隔开，操作间也应与通道隔开，防止交叉污染。

D. 不得使用糖蜜、变质乳品、发霉的果蔬等作为冷饮食品原料。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

食品营养与健康·形考任务三（40分）

1. 基础代谢（BM）是维持人体基本生命活动的能量消耗，即在任何体力活动及紧张思维活动的情况下、全身肌肉松弛、消化系统处于静止状态，用以维持体温、呼吸、血液循环、腺体分泌、肌肉的一定紧张度等的能量消耗。

判断题 (4.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

2. 蛋白质是一大类化学结构复杂的有机物质，主要由氢（50%~55%）、碳（6.7%~7.3%）、氧（19%~24%）、氮（13%~19%）4种元素构成，部分蛋白质含有硫、磷、铁、铜等元素。

判断题 (4.0 分)（难度度:难）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: B

答案解析: 暂无

3. 糖脂是细胞膜与细胞核的结构成分。

判断题 (4.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: B

答案解析: 暂无

4. 碳水化合物是人类获取能量最经济、最主要和最安全的来源，所有的碳水化合物在体内消化后，主要以葡萄糖的形式被吸收，并迅速氧化，氧化的最终产物为二氧化碳和水，同时提供给机体能量。

判断题 (4.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

5. 蔗糖在自然界分布比较广泛，在甘蔗和甜菜中含量很高，是制糖工业的重要原料。日常食用的绵白糖、砂糖、红糖的主要成分就是蔗糖。

判断题 (4.0 分)（难度度:中）

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

6. 人体必需氨基酸有8种：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、_____和缬氨酸。

单选题 (4.0 分)（难度度:中）

- A. 色氨酸
- B. 胱氨酸
- C. 酪氨酸

D. 牛磺酸

正确答案: A

答案解析: 暂无

7. 下列选项中不属于优质蛋白质的是_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

A. 蛋类蛋白质

B. 肉类蛋白质

C. 大米蛋白质

D. 牛奶蛋白质

正确答案: C

答案解析: 暂无

8. 人在饮用牛奶后,常引起肠胃不适、胀气、痉挛、腹泻等不良反应,主要原因是_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

A. 麦芽糖酶缺乏或活性降低。

B. 淀粉酶缺乏或活性降低。

C. 蛋白酶缺乏或活性降低。

D. 乳糖酶缺乏或活性降低。

正确答案: D

答案解析: 暂无

9. 大豆蛋白质能与谷类蛋白起互补作用的原因是大豆含有丰富的_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

A. 蛋氨酸

B. 亮氨酸

C. 苏氨酸

D. 赖氨酸

正确答案: D

答案解析: 暂无

10. 乳汁中含量稳定,不受膳食摄入量影响的营养素是_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

A. 钙

B. 蛋白质

C. 维生素A

D. 脂肪

正确答案: A

答案解析: 暂无

11. 下列关于水溶性维生素的论述错误的是_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

A. 易溶于水,不溶于脂肪。

B. 易在体内蓄积,引起中毒。

C. 必须每天通过饮食供给。

D. 大部分主要以辅酶的形式参与机体代谢。

正确答案： B

答案解析： 暂无

12. 当新鲜蔬菜缺乏时，可用何种食品作为维生素C的良好食物来源？

单选题 (4.0 分) （难易度:难）

A. 扁豆

B. 豆芽

C. 豆腐

D. 绿豆

正确答案： B

答案解析： 暂无

13. 根据膳食指南，提倡人们在日常饮食中要_____。

单选题 (4.0 分) （难易度:中）

A. 少盐少油、控糖限酒。

B. 少盐少油、禁止饮酒。

C. 肉类为主，菜类为辅。

D. 食物多样，多盐多油。

正确答案： A

答案解析： 暂无

14. 用母乳喂养婴儿比用牛奶喂养更能满足其生长发育的原因是_____。

单选题 (4.0 分) （难易度:中）

A. 酪蛋白含量高。

B. 乳蛋白含量高。

C. 乳清蛋白含量高。

D. 维生素含量高。

正确答案： C

答案解析： 暂无

15. 《中国居民膳食指南》适用于健康成人和2岁以上的儿童。

判断题 (4.0 分) （难易度:中）

A. 正确

B. 错误

正确答案： A

答案解析： 暂无

16. 身体质量指数（BMI）指的是：体重（kg）/[身高（m）]²

判断题 (4.0 分) （难易度:中）

A. 正确

B. 错误

正确答案： A

答案解析： 暂无

17. 正常成人每天水的摄入量接近1500ml。

判断题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: B

答案解析: 暂无

18. 地中海膳食结构, 主要的食用油是橄榄油。

判断题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: A

答案解析: 暂无

19. 膳食结构与经济发展水平无关。

判断题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 正确
- B. 错误

正确答案: B

答案解析: 暂无

20. 乳母维生素B1摄入严重不足可导致婴儿易_____。

单选题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 脚气病
- B. 失明
- C. 败血病
- D. 贫血

正确答案: A

答案解析: 暂无

21. 按照矿物质在人体内的含量不同, 分为_____和_____。

多选题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 常量元素
- B. 微量元素
- C. 维生素
- D. 蔗糖

正确答案: A B

答案解析: 暂无

22. 关于糖尿病的饮食, 下列说法正确的是_____。

多选题 (4.0 分) (难度度:难)

- A. 限制饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。
- B. 限制总能量的摄入。
- C. 肾功能不全时, 增加蛋白质的摄入。
- D. 补充维生素A。

正确答案：A B D

答案解析：暂无

23. 下列选项中属于营养配餐的意义的是_____。

多选题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 可以使各类人群的膳食营养素参考摄入量具体落实到用膳者的每日膳食中。
- B. 可根据群体对各种营养素的需要，结合当地食物的品种、生产季节、经营条件和厨房烹饪水平，合理选择食物，达到平衡膳食的目的。
- C. 可指导食堂管理人员有计划地管理食堂膳食。
- D. 有助于家庭有计划地管理家庭膳食。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

24. 动脉粥样硬化的营养防治原则是什么？

多选题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 提高植物性蛋白质的摄入量。
- B. 摄入适宜的碳水化合物。
- C. 保证充足的膳食纤维。
- D. 供给充足的维生素和矿物质。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无

25. 下列关于膳食纤维的作用说法正确的有_____。

多选题 (4.0 分) (难度度:中)

- A. 增强肠道功能，利于粪便排出。
- B. 刺激消化液分泌和肠道蠕动。
- C. 降低胆固醇。
- D. 预防肥胖。

正确答案：A B C D

答案解析：暂无