

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

答案解释: 暂无

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

答案解释: 暂无

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

答案解释: 暂无

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

答案解释：暂无

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

答案解释：暂无

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

答案解释：暂无

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案: D

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

8. 脱脂乳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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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. 癜皮病

C. 脚气病

D. 败血病

正确答案: C

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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. $\leq 10\text{g}/100\text{g}$

B. $\leq 5\text{g}/100\text{g}$

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

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

正确答案: C

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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. 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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释：

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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GI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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释:

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

正确答案解释: