公共营养师复习资料-8

一、单选模拟题：

1、不属于无机盐的元素是( B )。

(A)硫 (B)氮 (C)硒 (D)铁

2、有利于肠道钙吸收的因素有( A )。

(A)氨基酸、乳糖、维生素D (B)脂肪酸、氨基酸、乳糖

(C)抗酸药、乳糖、钙磷比 (D)草酸、维生素D、乳糖

3、用以判断储备铁缺乏期的指标是( D )。

(A)血清铁 (B)铁结合力 (C)晕铁蛋白饱和度 (D)血清铁蛋白

4、参与构成谷胱甘肽过氧化物酶的营养素是( C )。

(A)铁 (B)锌 (C)硒 (D)硫胺素

5、衡量集体维生素A缺乏的早期诊断指标是( B )。

(A)血浆维生素A含量下降 (B)视觉暗适应功能降低

(C)血浆视黄醇结合蛋白含量下降 (D)以上都不是

6、脂溶性维生素的特性是( D )。

(A)溶于脂肪和脂溶剂、疏水 (B)需脂性环境和胆盐帮助才能吸收

(C)体内可大量储存，过量积蓄可引起中毒 (D)以上都是

7、干性脚气病以何系统症状为主( C )。

(A)消化系统 (B)心血管系统 (C)神经系统 (D)内分泌系统

8、维生素B1以辅酶形式参与( D )。

(A)蛋白质代谢 (B)脂肪代谢 (C)赖氨酸代谢 (D)糖代谢

9、人体内维生素D的生理活性形式为( D )。

(A) 25- (OH) -D2 (B)25- (OH) -D 2 (C)l. 25- (OH) 2-D2 (D)l. 25- (OH) 2-D3

10，维生素D的儿童推荐摄入量是( A )。

(A) 10 μ g (B) 15 μg (C) 20 μg (D) 25 μ g

11、下列哪一项不是必需氨基酸( C )。

(A)赖氨酸 (B)亮氨酸 (C)色氨酸 (D)胱氨酸

12、以玉米为主食的地区易发生( B )。

(A)脂溢性皮炎 (B)癞皮病 (C)脚气病 (D)佝偻病

13、米面加工精度过高会导致何种营养素严重损失( D )。

(A)维生素C (B)维生素A (C)维生素E (D)B族维生素

14、我国居民热能和蛋白质的主要来源是( D )。

(A)肉类 (B)奶蛋类 (C)大豆 (D)粮谷类

15、有关牛奶，正确的是( D )。

(A)牛奶蛋白质为优质蛋白质 (B)牛奶为钙的良好来源(C)牛奶属贫铁食品 (D)以上都对

16、有关营养调查，正确的是( B )。

(A)营养调查包括膳食调查、体格检查及生化检验等方面

(B)常见的膳食调查有询问法、记账法和称重法等三种方法

(C)以称重法进行膳食调查比较准确

(D)以上都对

17、大豆油中，高达50%以上的不饱和脂肪酸是( A )。

(A)亚油酸 (B)花生四烯酸 (C) EPA (D) DHA

18、鱼类食品具有一定的预防动脉粥样硬化和冠心病的作用，这是因为鱼类食品中含有( C )。

(A)优质蛋白质 (B)较多的钙 (C)较多的多不饱和脂肪酸 (D)丰富的铁

19、中国营养学会建议的平衡膳食宝塔提出了( D )。

(A)食物分类的概念(B) RDA (C)较理想的膳食模式 (D)可以食用的食物种类

20、平衡膳食是指( C )。

(A)供给集体足够的热能 (B)供给机体足够的营养素

(C)供给机体全部所需的营养素 (D)供给机体适宜数量的热能和各种营养素，且比例适当

21、胎儿出生时体内储备的铁，一般可满足多长时期内婴儿对铁的需要量( A )。

(A)1个月 (B)2个月 (C)4个月 (D)7个月

22、下列哪种营养素不易通过乳腺输送到乳汁中( A )。

(A)铁 (B)钙 (C)维生素A (D)维生素C

23、老年人保证充足的维生素E供给量是为了( C )。

(A)抗疲劳 (B)增进食欲 (C)增强机体的抗氧化功能 (D)降低胆固醇

24、有关母乳喂养，正确的说法是( A )。

(A)6个月后开始添加辅助食品

(B)6个月起，应添加饼干，训练幼儿咀嚼食物的能力

(C)8个月后，减少喂奶次数，用牛奶或其它辅助食品代替

(D) 10个月～12个月应完全断乳

25、关于妊娠代谢变化，错误的说法是( A )。

(A)蛋白质代谢是负氮平衡

(B)糖代谢时胰岛素分泌增加

(C)脂类代谢中有血脂升高，其中B脂蛋白增加较明显

(D)妊娠最后三个月，铁需要增加

26、有关母乳喂养，错误的说法是( D )。

(A)营养丰富，是婴儿最合适的食物 (B)乳糖是母乳中最主要的糖分

(C)钙、磷比例适当，故钙的吸收利用率高 (D)蛋白质含量高，含白蛋白多

27、消瘦型营养不良是由于严重缺乏( C )。

(A)维生素 (B)蛋白质 (C)蛋白质和热能 (D)脂肪

28、判断机体肥胖最常用，最简便的指标是( B )。

(A)理想体重 (B) BMI (C)皮褶厚度 (D)体脂含量

29、通常所指标准人是指( C )。

(A)极轻体力劳动的成年男子(B)轻体力劳动的成年男子

(C)中等体力劳动的成年男子(D)中体力劳动的成年男子

30、有关膳食脂肪对血脂水平的影响不正确的说法是( B )。

(A)饱和脂肪酸有升高血胆固醇的作用

(B)不饱和脂肪酸有见地血胆固醇的作用

(C)多不饱和脂肪酸有降低血胆固醇的作用，故摄入越多越有利于机体健康

(D)防治冠心病应控制脂肪摄入量占总能量的20%—25%

31、糖尿病病人膳食控制的总原则是( C )。

(A)食物多样化，合理安排进餐时间 (B)合理控制热能量摄入

(C)控制碳水化合物的摄入 (D)控制脂肪和胆固醇的摄入

32、关于安排高血压病人饮食，错误的说法是( D )。

(A)限制食盐，适当补钾 (B)限制热量 (C)限制钙的摄入 (D)限制精制糖的摄入

33、我国有关食品添加剂的主要卫生问题有( D )。

(A)使用禁用的食品添加剂 (B)超出规定范围使用食品添加剂

(C)超出规定限量 (D)以上都是

34、食品添加剂的作用是( B )。

(A)防止食品腐败变质(B)改善食品感官性状及物理状态(C)提高食品质量及花色品种(D)以上都是

35、食物中毒调查的目的主要是( A )。

(A)查清潜伏期及发病中毒人数 (B)查清是否为食物中毒及中毒原因

(C)查清中毒事物及其残留情况 (D)查清中毒的人数及发病症状

36、鱼类引起的组胺中毒的特点是( A )。

(A)发病快、症状轻、恢复快 (B)潜伏期长，可长达数天

(C)心跳加快，血压上升 (D)毛细血管、支气管收缩

37、对醋较为敏感的细菌是( C )。

(A)副溶血性弧菌 (B)沙门菌 (C)葡萄球菌 (D)变形杆菌

38、对细菌性食物中毒预防措施的描述，以下哪项是错误的( D )。

(A)定期对食品从业人员检查(B)食用前彻底加热(C)应用抗氧化剂 (D)低温保存食物

39、引起沙门氏菌食物中毒的主要食物是( A )。

(A)蔬菜、水果 (B)豆类及其制品 (C)谷类 (D)肉类，奶类及其制品

40、无论发生次数还是中毒人数，在我国占食物中毒书第一位的是( A )。

(A)细菌性食物中毒 (B)有毒动、植物食物中毒

(C)化学性食物中毒 (D)霉变食物引起的食物中毒

41、人体的热能来源于膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物，它们在体内的产热系数分别为( B )。

(A) 4kcal/g、9kcal/g、9kcal/g (B) 4kcal/g、9kcal/g、4kcal／g

(C) 9kcal/g、4kcal/g、4kcal/g (D) 4kcal/g、4kcal/g、4kcal／g

42、维生素A含量丰富的食物是( A )。

(A)鸡肝 (B)猪肉 (C)玉米 (D)山药

43、某患者，主诉倦怠、乏力，检查发现牙龈肿胀出血、牙齿松动、贫血、关节肌肉疼痛、伤口难愈合，皮下出血。此患者可能是缺乏(C)。

(A)叶酸 (B)维生素C (C)维生素Bl (D)维生素B2

44，老年人饮食应注意( A )。

(A)蛋白适量而质优(B)控制碳水化合物的摄入，应以蔗糖为主(C)植物油可多多摄入(D)总热能摄入不变

45、钙的最佳食物来源是(B)。

(A)钙片 (B)乳及乳制品 (C)鸡蛋 (D)纤维素

46、水溶性维生素的共同特点为(D )。

(A) 一般有前体物 (B)不易吸收 (C)会积蓄中毒 (D)宜每日供给

47、下列有关豆类的说法中不正确的是( D )。

(A)大豆中有抗胰蛋白因子可影响蛋白质消化(B)豆类中第一限制氨基酸为蛋氨酸

(C)多食豆类有利于防止动脉粥样斑块的发生(D)大豆中的不饱和脂肪酸以a-亚麻酸含量最多

48、目前确定的必需脂肪酸是( B )。

(A)亚油酸、花生四烯酸、α-亚麻酸 (B)亚油酸、α-亚麻酸

(C)亚油酸、花生四烯酸 (D) α一亚麻酸、花生四烯酸

49、有关硫胺素，下列哪些说法是不正确的( B )。

(A)硫胺素为羧化酶和转酮醇酶的辅酶 (B)硫胺素在碱性溶液中十分稳定

(C)硫胺素的典型缺乏症为脚气病 (D)谷类食物过分精细加工会损失硫胺素

50、植物油中亚油酸含量最低的是( C )。

(A)棉油 (B)玉米油 (C)椰子油 (D)橄榄油

51、在铁减少期，生化指标出现( D )。

(A)血清铁下降 (B)铁结合力上升 (C)血红蛋白下降 (D)血清铁蛋向下降

52、生理盲点测定可用于评价哪种维生素的营养状况( D )。

(A)维生素B1 (B)维生素B2 (C)维生素C (D)维生素A

53、核黄素良好的食物米源是( A )。

(A)动物内脏、蛋、奶类 (B)蔬菜 (C)水果 (D)粮谷类

54、与蛋白质代谢有关的维生素( D )。

(A)维生素A (B)维生素C (C)维生素B2 (D)维生素B6

55、对于鸡蛋中铁的叙述正确的是( D )。

(A)含量较低 (B)营养价值很低 (C)人体吸收率较高 (D)以上都不正确

56、营养师在进行健康教育活动中，哪种说法不符合职业道德( B )。

(A)为了引起大家的重视可适当夸张(B)为了达到活动的运作维持，可适当推荐保健品

(C)讲座方式可以五花八门，讲授内容可以适当扩展(D)授课地点可以安排在各种场合

57、关于周围静脉营养的描述不正确的是( C )。

(A)使用的制剂一般以等渗溶液为宜 (B)难以长期单独使用以满足机体的各种需要

(C)可以24h持续不断 (D)多作为口服不足时的营养补充

58、食用油脂在烹调中的作用，哪一项描述不正确( D )。

(A)有良好的口味和色泽

(B)能加快烹调的速度，缩短食物的成熟时间，使原料保持鲜嫩

(C)高温加热可使油脂中的维生素A、 E和胡萝卜素等遭受破坏

(D)高温可缩短烹调时间，进而可减少维生素的损失，因此应高油温烹调加工蔬菜

59、肝硬化患者的营养治则哪一条是错误的( B )。

(A)要供给充足的热量 (B)由于病人厌油和恶心，因此应给予低脂饮食

(c)主食中，谷类除玉米、高粱等外均可食用(D)由于病人可能有轻度腹水，宜低盐饮食

60、两种食物同用，一种食物的功效能被另一种食物降低的配伍关系是( D )。

(A)相使 (B)相反 (C)相畏 (D)相恶

61、微量元素锌被称为生命的电火花是我国科学家宋应星发现，它来源于( D )。

(A)粮谷类 (B)水果类 (C)蔬菜类 (D)海产品类

62、血浆和体液中的钙存在的形式不包括( D )。

(A)蛋白结合钙 (B)扩散性钙 (C)离子钙 (D)碳酸钙

63、常用的加热杀菌技术不包括( A )。

(A)使用抗生素 (B)巴氏消毒法 (C)超高温消毒法(D)微波加热杀菌

64、制定食品卫生标准的主要法律依据( C )。

(A)刑法 (B)质量法 (C)食品卫生法 (D)消费者权益保护法

65、医院基本膳食不包括(C )。

(A)普通饮食 (B)流质饮食 (C)治疗膳食 (D)半流质饮食

66、蛋白质和热能缺乏引起的营养不良，临床表现有( A )。

(A)水肿型 (B)X形腿型 (C) 0形腿型 (D)亚健康型

67、要素膳的喂养途径和方式有( A )。

(A)鼻饲 (B)输液 (C)注射 (D)让病人自己慢慢吃

68、家庭中大米去除黄曲霉毒素的不常用的方法是( C )。

(A)加水搓洗 (B)加碱 (C)加醋 (D)用高压锅煮饭

69、标准体重就是在人群中经过大量的调查研究得出的相同种族、性别、年龄、身高的人体体重正常值范围。标准体重对于糖尿病患者具有重要的意义，但不包括( D )。

(A)可以根据标准体重，计算糖尿病患者的热量需求，便于安排食谱。

(B)标准体重可以作为治疗效果的评价指标之一。

(C)可以根据标准体重计算胰岛素等药物的用量。

(D)标准体重可以预测这个人是否患糖尿病。

70、下述膳食纤维的主要生理功能不正确的是( D )。

(A)防癌作用，冠心病和胆石症的预防(B)减轻糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性

(C)防止能量过剩、控制肥胖，防止便秘、痔疮和憩室病(D)对矿物质、微量元素和其它方面的影响

二、多选题

71、医院基本膳食包括( ABD )。

(A)普通饮食 (B)流质饮食 (C)治疗膳食 (D)半流质

72、大豆中的抗营养因子主要有( ABCD )。

(A)蛋白酶抑制剂 (B)胀气因子 (C)植酸 (D)植物红细胞凝集素

73、食品腐败变质的原因主要有( ACD )。

(A)环境因素 (B)存放时间太长(C)微生物作用 (D)食品本身的组成和性质

74、我国最常见的食物中毒是( ABD )。

(A)、细菌性食物中毒(B)化学性食物中毒(C)真菌性食物中毒 (D)有毒动物中毒

75、下列哪些是必需氨基酸( ACD )。

(A)异亮氨酸 (B)天门冬氨酸(C)蛋氨酸 (D)缬氨酸

76、为了番茄红素的摄入，西红柿最好的烹饪手段是(BCD

(A)生吃 (B)煮汤 (C)煎炒 (D)清炖

77、营养师进社区的工作范畴主要有( ABCD )。

(A)定期举办营养知识讲座(B)建立居民营养健康档案(C)开展网上营养咨询(D)开展社区营养师创业活动

78、儿童腮腺炎的饮食治疗原则有哪些( ABCD )。

(A)给予营养丰富，易消化吸收的流质，半流质或饮食 (B)多饮水

(C)禁食牛肉，羊肉等发腥食物 (D)禁食酸性，硬性水果

79、儿童多动症的饮食治疗原则有哪些( ABCD )。

(A)适当减少高糖、高蛋白食物的摄入 (B)多吃苹果、橘子等水果利新鲜绿叶蔬菜

(C)少用胡椒、辣椒等刺激性强的调味品(D)常吃些含钙丰富的食品

80、食品污染种类按其性质可分为以下哪三类( ACD )。

(A)生物性污染 (B)农药污染 (C)放射性污染 (D)化学性污染

三、判断题

( A ) 81、以碳水化合物为主的分解，通常称为发酵或酵解。

( A )82、快餐饭盒的污染成分主要是聚苯乙烯(PS)。

( B )83、所有动物性蛋白质食品的营养价值都高于植物性蛋白质食品。

( A )84、动脉粥样硬化发病率与血脂浓度呈正相关。

( B )85、膳食中所有脂肪的摄入量，都与动脉粥硬化的发病率呈正相关。

( B )86、糖尿病患者不能吃甜食。

( A )87、体重超过标准体重，并不一定都是肥胖。

( A )88、食品中的细菌，绝大多数是非致病菌。

( A )89、AFT耐热，一般的烹调加工很难将其破坏。

( B )90、从安全剂量考虑，老年人蛋白质、维生素的需要量应低于成人。

( B ) 91、无盐饮食就是膳食中完全没有钠离子。

( )92、甜味剂是指赋予食品甜味的食品添加剂。

( )93、巴氏消毒法目前只有低温长时间、高温短时间两种消毒法。

( )94、在烹饪蔬菜时加醋可以减少维生素C的损失。

( )95、所有动物性食品都含有嘌呤。

( )96、只要消化功能正常的病人就可以吃普食。

( )97、所谓超高温瞬间灭菌法就是将牛奶加热到137、8℃，保持2秒钟。

( )98、面粉增白剂在使用过程中，会使面粉中vc遭到破坏。

( )99、沙门氏菌属肠杆菌，只有动物身上才能带菌。

( )100、河豚毒素主要存在于肝脏和卵巢，只要小心去除其内脏和卵巢，就可食用。

( B )101、四季豆中毒的根源是未烹制熟造成亚硝酸盐产生。

( )102、适宜摄入量相当于传统使用的．RDA。

( B )103、骨质疏松主要表现是骨吸收增加。

( )104、大豆摄入量与乳腺癌、胰腺癌、结肠癌等许多癌症的发病率呈相反关系。

( )105、因为蔬菜类食品热能低、膳食纤维多，因此糖尿病饮食应以素食为主。

( )106、黑木耳降脂作用的主要有效成分是黑木耳多糖，在热水中的溶解度较高，因此黑木耳煮熟后更有利于黑木耳多糖的吸收利用。

( )107、饮绿茶能降低辐射的危害，主要是因为茶叶中的脂多糖有抗辐射的作用。

( )108、母乳中含有婴儿大脑发育所需要的DHA（二十二碳六烯酸）。

( )109、若想减轻体重，不妨多摄取含淀粉和膳食纤维多的食物。

( ) 110、等量的植物性脂肪和动物性脂肪，所含热量是相同的。

( A )111、含铅量较高的食物有松花蛋、爆米花等。

( B )112、因为膳食纤维有降糖、降低胆固醇、防止肿瘤的作用，就每天可以多吃点，并且越多越好。

( A )113、大豆蛋白有降低血胆固醇和动脉粥样硬化的作用、所以安排冠心病食谱可每天有一餐豆类成其制品。

( B ) 114、膳食纤维不能提供能量，也不构成机体组织，更要影响矿物质吸收，所以对人体而言，弊多于利。

( B )115、蛋白质、脂肪是人体的主要能量来源。

( A )116、磷的吸收也需要维生素D。当维生素D缺乏时，血清中无机磷酸盐下降。

( A ) 117、影响钙吸收的主要因素是草酸。

( A )118、谷物中的磷多以植酸形式存在，它与钙结合成不溶解、不能被吸收的盐。

( A )119、牙龈出血大多数情况下是缺乏vc所致。

( B )120、口腔溃疡是缺乏叶酸所致。

参考答案：

一、单选题：

1-10自选

11-20 CBDDD BACDC

21-30 AACAA DCBCB

31-40 CDDBA ACDAA

41-50 BACAB DDBBC

51-60 DDADD BCDBD

61-70自选

二、多选题：

71-75 ABD，ABCD，ACD，ABD，ACD

76-80 BCD，ABCD，ABCD，ABCD，ACD

三、判断题：

81-90 AABAB BAAAB

91-100自选

101-110自选

111-120 ABABB AAAAB

http://wenku.baidu.com/link?url=pZry9PvZoExfYprxuNFIdnn1WBYlN1CKWOK6GJkekHCYC1mA4n8IazFASM\_iX8yQJhS9y\_552E-Dgs4-GEHFln\_JMOeZ-boG1T4Bn0UBesO填空题的答案网址