高级营养配餐员理论总题库

一、单项选择题

1. 高脂血症营养治疗时要减少脂肪的摄入，脂肪占总能量的____以下。
A.20% B.25% C.30% D.35%
2.下列水果中维生素 C 含量最丰富的是____
A.苹果 B.草莓 C.葡萄 D.香蕉
3. 维生素 A 缺乏最先表现在以下哪个部位____
A.上皮组织 B.眼部 C .骨骼 D.免疫系统
4.蛋白质的消化场所主要在____
A.胃 B.小肠 C.结肠 D.肝脏
5.长期食用含多环芳烃的食物会有____的危险。
A.食物中毒 B.致癌 C.夜盲 D.佝偻病
6.根据蛋白质的化学组成的复杂程度，将蛋白质分为____
A.纤维状蛋白与球状蛋白
B.单纯蛋白质与结合蛋白质
C.完全蛋白、半完全蛋白与不完全蛋白
D.优质蛋白与非优质蛋白
7.大豆中可防止动脉粥样硬化的主要成分是____
A.卵磷脂 B.碳水化合物 C. 无机盐 D. B 族维生素
8.膳食中优质蛋白质的主要来源是____
A.蔬菜、谷物、肉类 B. 肉类、水果、豆类
C.肉类、豆类、蛋类 D. 肉类、谷物、豆类
9.家长在给孩子选择零食时应注意____
A.优选奶制品、水果、蔬菜和坚果
B.吃高盐、高糖、高脂及可能含反式脂肪酸的食品
C.喝碳酸饮料
D.吃快腐烂的食物
10. 成人每天的饮水量在____ml
A.1200 B.1700 C.3000 D.1000
11.谷类中脂肪含量低于肉类，一般其脂肪含量为____
A.0.4-7% B.10-15% C.15-20% D.21-25%
12. 中国居民膳食宝塔建议每人每天油脂摄入____
A.≥50g B.＜50gC.25g~50g D.≤25g
13. 蛋白质摄入情况的评价指标是____
A. 动物性蛋白质摄入比例 B.植物性蛋白质摄入比例
C. 优质蛋白摄入比例 D.蛋白质结构
14. 以下不属于维生素 B1 功能的有____
A. 构成辅酶，维持体内正常代谢
B. 保持细胞的完整性
C. 对神经组织的作用
D. 促进胃肠蠕动
15. 大豆和谷类食物的蛋白质互补主要是指哪两种氨基酸的互补____
A.蛋氨酸和赖氨酸 B.色氨酸和赖氨酸

C.苏氨酸和色氨酸 D.色氨酸和蛋氨酸
16.碳水化合物的消化主要在____中进行
A.小肠 B.口腔 C.大肠 D.胃
17.中国营养学会提出的成人钙适宜摄入量（AI）为____
A.2000mg/天 B.800mg/天 C.1000mg/天 D.1500mg/天
18.维生素 C 的主要食物来源____
A.蛋类 B.新鲜蔬菜水果 C.谷类 D.畜禽类
19.下列不属于水的生理功能的是____
A.维持血糖平衡 B.促进物质代谢 C.调节体温 D.润滑和保护
20.孕妇缺乏叶酸会导致胎儿____
A.先天性神经管畸形 B.夜盲症 C.坏血病 D.佝偻病
21. 大豆中含有的植物性雌激素____,对于更年期女性有重要保健功能。
A. 异黄酮 B. 大豆蛋白 C. 饱和脂肪酸 D. 磷脂
22.维生素 D 缺乏可导致____
A.坏血病 B.癞皮病 C.佝偻病 D.干眼病
23.人体的维生素 D 来源于____
A. 肝脏 B.蔬菜 C.坚果 D.谷类
24.根据我国成人的饮食习惯，成人的蛋白质占总能量供给的____
A.50-65% B.20-30% C.15-20% D.30-40%
25.下列不属于必需脂肪酸的功能的是____
A.是磷脂的重要组成成分 B.与精子形成有关
C.是合成前列腺素的前体 D.对 y 射线引起的皮肤损伤有保护作用
26.DHA 主要来源于____
A.豆类 B.谷类 C.鱼类 D.蔬菜类
27.以下哪类食物含有丰富的维生素 B2____
A. 鸡蛋 B.黄豆 C.猪肝 D.苹果
28.鸡蛋中的矿物质主要位于____
A. 蛋清 B.蛋黄 C. 蛋壳 D.蛋白
29.鱼类含有较高的____
A.饱和脂肪酸 B.多不饱和脂肪酸 C.胆固醇 D.磷脂
30. 如果体内____不足,人体的能量代谢受到障碍,就会损伤人的大脑、神经和心脏。
A. 维生素 A B. 维生素 D C. 维生素 C D. 维生素 B1
31. 克山病的主要发病原因已被证实是____。
A. 缺钙、镁盐类
B. 土壤中离子总量过低
C. 水的离子总量过高
D. 缺硒
32.在烹饪过程中该如何能够避免蔬菜中的维生素损失？____
A. 将蔬菜焯水
B.烹饪前 1 小时将蔬菜切好
C.现切现炒，用旺火炒
D.加入少量淀粉
33.根据特殊人群营养特点，在低温环境下的工人，下列哪个选项适合这种特殊

人群食盐每日的摄入量____。
A. 5~6g B.8~10g C.26~30g D.15~20g
34.职业道德的基本内容是：爱岗敬业、____、办事公道、服务群众和奉献社会。
A. 和蔼可亲 B. 举止文明 C. 诚实守信 D. 尊老爱幼
35.下列关于脂肪消化的论述，正确的是____。
A.脂肪的消化主要在胃中进行 B. 脂肪不需乳化就可被酶分解
C. 脂肪的吸收主要在大肠中进行 D. 胆汁可使脂肪乳化
36.豆类是自然界少有的____食品。
A. 高钾、低镁、低钠
B. 低钾、高镁、低钠
C. 高钾、高镁、低钠
D. 高钾、低镁、高钠
E. 高钾、高镁、高钠
37.____缺乏时，血中葡萄糖不能被细胞储存和利用，因而血糖浓度升高。
A. 胰高血糖素 B.胰岛素 C.糖皮质激素 D.盐皮质激素
38.《食品卫生法》规定了违反《食品卫生法》要承担____责任。
A.民事 B. 刑事 C. 经济 D. 法律
39.《 中华人民共和国消费者权益保护法》共八章，有____条。
A. 55 B. 50 C. 45 D. 38
40.维生素 D 可以促进____的吸收。
A .铁 B .锌 C .硒 D. 碘
41.孕期早期铁的推荐摄入量为____
A. 40mg B.10mg C.30mg D.25mg
42.以下食物属于高 GI 的食物是____
A.花生 B.蛋糕 C.白面包 D.干枣
43.为充分发挥蛋白质的互补作用，在调配膳食时，应遵循____
A.食物的生物学种属越远越好
B.搭配的种类越少越好
C.同时食用最好，次数越少越好
D.以上都可以
44.某小学的一名学生经常性疲乏无力、心慌、气短、头晕、抵抗力下降，该学生是由于缺乏____
A.钙 B.铁 C.锌 D.碘
45. 菠菜经过水焯后,可除去较多的____,有利于钙、铁在体内的吸收。
A. 维生素 C B. 维生素 D C. 草酸 D. 叶酸
46.基础代谢的测量一般都在清晨未进餐前进行，距离前一天晚餐____
A.6~8h B.10~12h C.12~14h D.8~10h
47.下列哪个属于完全蛋白质____
A. 玉米胶蛋白 B.卵磷蛋白 C.麦胶蛋白 D.胶质蛋白
48. 禽类的内脏中,____的蛋白质含量较高
A. 肝 B. 心 C. 肾 D. 肫
49.下列是 n-3 系列的脂肪酸是____
A .α-亚麻酸 B. 亚油酸 C .r-亚麻酸 D. 花生
50.水的总硬度是指____。

A．钙、镁等盐类的总量 B.钙、镁离子的总量
C．钙、镁硫酸盐的总量 D．钙的重碳酸盐的总量
51.“健康中国”提出的三大健康的专项行动，包括哪三项？____
A.健康体重、健康口腔、健康骨骼
B.健康心脏、健康骨骼、健康心理
C.健康体重、健康口腔、健康心理
D.健康体重、健康心脏、健康口腔
52.关于“多喝奶”，以下哪种说法是正确的？____
A .只需要偶尔喝一天的牛奶就能对健康起到很好的作用
B .多喝奶是一个长期的过程，需要坚持，喝奶量越多越好
C .国人要少喝液态奶，多喝奶粉冲泡的奶粉
D.“多喝奶”中的“多”指一天的喝奶量在 300~800ml
53.以下属于酸性食品的是____
A.洋葱 B.蛋黄 C.柠檬 D.茶叶
54.下列属于社会主义道德基本规范的是____
A.爱岗敬业 B.实用主义 C.个人利益为先 D.职业道德
55.下列关于膳食纤维叙述正确的是____
A.膳食纤维分为可溶性膳食纤维和非可溶性膳食纤维。前者包括半纤维素、果胶、木质素等，后者包括纤维素和树胶。
B.成人膳食纤维每日摄入量为 40g
C.膳食纤维的主要来源于动物性食物
D.膳食纤维有利于食物消化、降低血清胆固醇、维护结肠等功能
56.在谷类中的碳水化合物主要集中分布在____
A.胚乳 B.胡粉层 C.胚芽 D.谷皮
57.半胱氨酸和酪氨酸在体内可分别由____和____转变而成
A.色氨酸、蛋氨酸 B.亮氨酸、赖氨酸
C.异亮氨酸、苯丙氨酸 D.蛋氨酸、苯丙氨酸
58.当摄入氮和排出氮相等时为零氮平衡，健康成年人应维持零氮平衡并富于____
A.10% B.5% C.1% D.15%
59.中国营养学会提出的成年男子、轻体力劳动者蛋白质推荐摄入量为____
A.75g/天 B.50g/天 C.65g/天 D.60g/天
60.脂肪消化的起始部位____
A．胃 B.口腔 C.肝脏 D.小肠
61.钙的最佳食物来源于____
A．奶和奶制品 B.马铃薯和谷物 C.猪肝和内脏 D.坚果类
62. 转化糖是____的等量混合物
A．葡萄糖和果糖 B.麦芽糖和果糖
C．蔗糖和葡萄糖 D.葡萄糖和麦芽糖
63.三大产能营养素是____
A．氨基酸、碳水化合物、脂肪 B．蛋白质、矿物质、碳水化合物
C．碳水化合物、脂肪、蛋白质 D．维生素、蛋白质、脂肪
64.适宜制作色拉油的原料是____
A．大豆 B．花生 C．油菜籽 D．棉籽

65.建议低身体活动水平的成年人每天饮____杯水
A.5 B.6 C.8 D.9
66. 与牛奶相比，瘦畜肉中____含量高且利用率好
A.钙 B.铁 C.锌 D.硒
67.水分摄入充足时，正常尿液的颜色为____
A.透明黄色 B.深黄色 C.黄色 D.浅黄色
68.小肠可分为____、空肠和回肠三部分
A.盲肠 B.十二指肠 C.结肠 D.直肠
69.消瘦型蛋白质——营养不良的主要特征是____
A.以蛋白质缺乏为主 B.以能量缺乏为主
C.以四肢水肿为主 D.腹部因脂肪堆积二肿胀
70.畜禽肉中的碳水化合物主要以____形式存在于肌肉和肝脏中
A.淀粉 B.糖原 C.葡萄糖 D.乳糖
71.成年人每天的脂肪的摄入量为____g
A.20~30 B.50~60 C.70~80 D.50~70
72.反式脂肪酸每天的摄入量____g
A.＞2g B.4 C.≤2 D.3
73.下列水果中含糖量高的是____
A.草莓 B.柠檬 C.香蕉 D.杨梅
74.下列属于深绿色蔬菜的是____
A.西红柿 B.彩椒 C.南瓜 D.西兰花
75.蛋黄中含量最多的脂肪酸是____
A.油酸 B.亚油酸 C.花生四烯酸 D.硬脂酸
76. 糖吸收的主要部位在____
A. 回肠 B. 空肠 C. 结肠 D. 直肠
77.优质蛋白质主要来源于____
A.谷类 B.肉蛋奶类 C.蔬菜 D.水果
78.谷粮类中第一限制氨基酸是____
A.亮氨酸 B.异亮氨酸 C.赖氨酸 D.色氨酸
79. 在人体含量不恒定，有“可变脂”之称的是____
A.甘油三酯 B.胆固醇 C.磷脂 D.亚油酸
80.维生素 E 缺乏会引起____
A.小细胞性贫血 B.巨幼红细胞贫血
C.溶血性贫血 D.缺铁性贫血
81. 叶酸的成年人推荐摄入量____
A.300 DFEμg B.400 DFEμg
C.500 DFEμg D.600 DFEμg
82. 有利于钙吸收的因素是____
A.植酸 B.乳糖 C.草酸 D.膳食纤维
83. 以电解质的流失为主，水的流失较少的脱水类型为____
A.高渗性脱水 B.低渗性脱水 C.等渗性脱水 D.以上都不是
84. 叶菜类蔬菜主要提供____等重要维生素
A. 胡萝卜素、维生素 C 和叶酸
B. 维生素 A.维生素 C 和维生素 B2

C. 胡萝卜素、维生素 C 和维生素 B1
D. 维生素 C.维生素 B2 和维生素 E
85.下列关于脂肪消化的论述，正确的是____
A.脂肪的消化主要在胃中进行 B.脂肪不需乳化就可被酶分解
C.脂肪的吸收主要在大肠中进行 D.胆汁可使脂肪乳化
86. 肥胖症患者易并发____
A. 骨质疏松症 B.糖尿病 C. 冠心病 D. 高血压 E. 动脉粥样硬化
87.人体每日摄入的膳食纤维的适宜量为____g
A.5-10 B.10-15 C.15-20 D.20-30
88.下列物质中，吸收最快的是____
A.果糖 B.葡萄糖 C.甘露醇 D.戊糖
89.严格限制脂肪的膳食，要求全天供应的脂肪量应____g
A. ＜20 B.20-40 C.＜40 D.纯碳水化合物
90.婴儿碳水化合物提供的能量应占总能量的____
A.10% B.20-40% C.30-60% D.70%
91.青少年应____脂肪的摄取。
A.限制 B.增加 C.不强调限制 D.不主张
92.老年人的蛋白质供给量不宜过多，但优质蛋白占蛋白质总量的____
A.1/3 以上 B.1/4 以上 C.1/5 以上 D.1/6 以上
93.下列哪种非必需氨基酸具有节约氨基酸的作用____
A.半胱氨酸 B.酪氨酸 C.精氨酸 D.丝氨酸
94.采用沸水消毒蔬菜和水果，浸泡时间应该在____以上
A.10s B.3s C.5s D.30s
95.食用藻类也是人们常食用的一种食物，下列属于食用藻类的是____
A.香菇 B.银耳 C.海带 D.木耳
96. 下列不是锌良好的来源的是____
A.贝壳类 B.深绿色蔬菜 C.红色肉 D.动物内脏
97.蔬菜按其结构及可食部可分为 5 大类，下列表述正确的是____
A.豆角类、茄子类、黄瓜类、西红柿类、土豆类
B.豆角类、茄子类、黄瓜类、大葱类、土豆类
C.叶菜类、根茎类、瓜茄类、豆类、菌类
D.叶菜类、根茎类、花叶类、豆类、菌类
98.下列食物蛋白质属于不完全蛋白的是____
A.乳类 B.红肉 C.蛋类 D.肉皮
99.早餐安排在____为宜
A.6：30-8：30 B.7：00-9：00
C.7:30-9:30 D.8:00-10:00
100.中小学生每份营养餐食盐的含量因该限制在____g 以下
A.3 B.4 C.5 D.6
101.听话的技巧讲究____，专注要求我们排除干扰、关注内容、听清全部内容、捕捉要点。
A.跟随 B.公正 C.投入 D.专注
102.____是为人民服务和集体主义精神的具体表现，是社会主义职业道德一切基本规范的基础。

A.爱岗敬业 B.诚实守信 C.服务群众 D.奉献社会
103.人体所需的完全蛋白和 8 种必需氨基酸主要存在于____中。
A.肌肉组织 B.脂肪组织 C.骨骼组织 D.结缔组织
104.大黄鱼营养丰富，含有多种维生素，肉质鲜嫩，呈____状，色泽洁白，肉多刺少。
A.木纹 B.香仁 C.蒜瓣 D.月牙
105.一般来说，学生的日常活动属于____活动。
A.极轻体力 B.轻体力 C.中体力 D.重体力
106.下列菌藻类食物中含碳水化合物量最高的是____。
A.蘑菇 B.香菇 C.银耳 D.紫菜
107.大豆中的含量较为丰富，其组成比较复杂，多为____和可溶性糖。
A.寡糖 B.单糖 C.半纤维素 D.纤维素
108.韭菜含有较多的____，对促进肠壁蠕动，防止大便干燥预防结肠癌均有好处。
A.粗纤维 B.维生素 CC.碳水化合物 D.维生素 D
109.物质代谢过程中____不可以直接被人体吸收利用或排出。
A.水 B.矿物质 C.维生素 D.蛋白质
110.葡萄酒属于____。
A.勾兑酒 B.配制酒 C.发酵酒 D.蒸馏酒
111.谷薯类食物每食物交换份的碳水化合物为____。
A.150g B.50gC.100g D.20g
112.干辣椒里所含的____要超过其它蔬菜的 6~10 倍。
A.维生素 AB.维生素 B1C.维生素 B2 D.维生素 E
113.烹制前将原料用盐、酱油、料酒、糖等调味品调拌或腌渍，这种调味方法称为____。
A.辅助调味 B.正式调味 C.腌渍调味 D.基本调味
114.违法生产经营的食品、食品添加剂货值金额一万元以上的，并处货值金额____二十倍以下罚款。
A.二倍以上 B.三倍以上 C.五倍以上 D.六倍以上
115. 黄瓜蒂味苦，含____，能激发人体免疫功能，起抗肿瘤作用，故肿瘤病人可食用，有一定治疗价值。
A.葫芦素 B.多巴胺 C.磺胺素 D.核黄素
116.由于羊的饲料中青草比例较大，故而羊奶中的____含量高于牛奶。
A.维生素 A B.维生素 D C.维生素 E D.维生素 B2
117. 通过__可以实现合理配菜,进而保证各类营养素的供给合理,达到膳食平衡。
A.初加工 B.成熟 C.调味 D.切配
118.__是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。
A.铁 B.锌 C.铜 D.硒
119.食品中的各种鲜味氨基酸与鲜味核苷酸之间具有____。
A.相消作用 B.协同作用 C.转化作用 D.对比作用
120.经常食用___，尤其是它的叶，对防治高血压和动脉硬化有比较突出的食疗功效。
A.韭菜 B.芹菜 C.油菜 D.圆白菜
121.“五香肉干”有一定的硬度和较强的耐咀嚼性，这是____产生的影响。
A.色彩味觉 B.化学味觉 C.心理味觉 D.物理味觉

122.必需脂肪酸的最好食物来源是____
A、牛油　B、植物油（除椰子油外）　C、猪油　　D、奶油
123.大葱对痢疾杆菌、____有杀灭作用。
A.葡萄球菌 B.沙门氏菌 C.链球菌 D.乳酸菌
124.原料搭配应科学合理，使菜肴既有可食性，又有营养价值，符合____的原则。
A.美味可口 B.营养全面 C.营养配餐 D.合理烹调
125.大豆类食物每食物交换份的蛋白质为____。
A.1g B.5g C.2g D.9g
126.苦瓜的医用价值高，其性味____，入心、脾、胃经。
A.苦、寒 B.苦、温 C.甘、温 D.辛、寒
127.谷类的碳水化合物主要集中在____的淀粉细胞中。
A.谷皮 B.胚乳 C.谷胚 D.糊粉层
128.____可减少水分、营养素的溢出及与空气接触而氧化，并降低高温引起的蛋白质变性、维生素分解。
A.沸水焯烫 B.急火旺炒 C.适当洗涤 D.上浆挂糊
129.____的烹调，应适当加入能解除腥膻气味的醋、酒、胡椒面、葱、姜等。
A.鸡 B.畜肉内脏 C.海参 D.鸭
130.____是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收。
A.碳水化合物 B.蛋白质 C.脂肪 D.维生素
131.运动强度是以功能的____来表示的，包含一份相对于个体运动水平的度量。
A.强度 B.力量 C.当量 D.百分数
132.就餐对象的调查应用的主要手段包括看、问、听、____。
A.写 B.记 C.读 D.讲
133.禽肉脂肪含有较多的____，熔点低，易于消化吸收。
A.亚麻酸 B.亚油酸 C.花生四烯酸 D.油酸
134.药酒、滋补酒都属于____。
A.勾兑酒 B.配制酒 C.发酵酒 D.蒸馏酒
135. 下列不健康的生活方式是___B_
A.适量运动 B.节食 C.限酒 D.多喝水
136. 皮肤化脓的餐饮业人员最易导致下列哪种细菌中毒___
A. 沙门氏菌 B.副溶血性弧菌 C.葡萄球菌 D.变形杆菌
137. 餐饮业在菜品成本核算中习惯以___作为其成本要素。
A. 运输成本 B. 工资费用 C.固定资产折旧 D. 原材料成本
138.根据中国居民平衡膳食宝塔（2022）中第三层主要是____
A.谷薯类 B.油盐类 C.动物性食物 D.奶豆类
139.下列关于高血压描述正确的是___
A. 控制体重是防治高血压的重要原则
B. 土豆含钾，炸薯片是高血压人的最佳零食
C. 喝低浓度的酒不会导致高血压
D. 牛奶含饱和脂肪酸，高血压人最好不要喝牛奶
140.我国水产品的寄生虫主要是____
A.囊虫和旋毛虫 B.肝吸虫和肺吸虫
C.肝吸虫和旋毛虫 D.肝吸虫和囊虫

141.每____个月一次监测并评估____月龄婴幼儿的体格生长指标有助于判断其营养状况，可根据体格生长指标的变化，及时调整营养和喂养。
A.4:6-12 B.3:8-18 C.5:7-24 D.3:7-24
142.目前食品工业中应用最广泛的食品保藏法是____
A.冷冻保藏 B.烟熏保藏 C.辐照保藏 D.高压保藏
143. 评价从业人员的责任感，应从____入手
A. 能否与同事和睦相处 B. 能否做好自己的工作任务
C. 诚信 D. 能否为客户服务
144. 到目前为止，我国共对《膳食指南》进行了____次修改
A. 1 次 B. 2 次 C. 3 次 D.4 次
145.老年人适宜的 BMI 范围为____
A. 20.0~26.9Kg/m
B.18.5~23.9Kg/m
C.19.5~24.9Kg/m
D.20.0~23.8Kg/m
146. 中国居民膳食宝塔（2022）中推荐每天活动____步。
A .5000 B. 7500 C .10000 D .6000
147. 从事轻体力活动的成年女子每日需要的能量推荐摄入量为____
A. 1600 kcal B. 1800 kcal C. 2100 kcal D. 2300 kcal
148. 在中国居民膳食宝塔中优质钙来源于___层
A. 第一层 B.第二层 C.第三层 D.第四层
149. 中国居民膳食指南建议每人每天饮奶____或相当量的奶制品。
A .200g B.300g C.400g D.500g
150.维生素 A 的食物来源主要来源于膳食宝塔的第几层____
A.第一层 B.第二层 C.第四层 D.第三层
151.新鲜坚果的蛋白质含量为____
A.1-2% B.12-22% C.40-50% D.10-15%
152.适量吃鱼，至少每周吃____次水产品
A.2 B.1 C.3 D.4
153.多吃蔬果，每天水果的摄入量____
A.少于 200 克 B.200-350 C.多于 350 D.至少 200
154. 鲜黄花菜中的____是有毒性成分,食入后可引起中毒。
A. 胰蛋白酶抑制剂 B. 皂素 C. 秋水仙碱 D. 龙葵素
155.符合中国居民膳食指南的八大准则的是___
A. 食物单一，搭配合理
B.多吃鱼、禽、蛋、瘦肉
C.少吃蔬菜水果
D.吃动平衡，健康体重
156.根据中国居民膳食指南 2022 版中推荐成人每天奶的摄入量为____克
A. 200 B.600 C.150 D.300
157.餐餐有蔬菜，保证每天摄入____克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占 1/2
A.200-300 B.大于 500 C.少于 300 D.不少于 300
158.经常吃全谷物、大豆制品适量吃____
A.水果 B.坚果 C.鱼 D.蔬菜

159.蛋白质、脂肪、碳水化合物三大产能营养素的食物卡价为___
A.4、4、9 B.9、4、4 C.4、9、4 D.9、9、4
160.中国居民膳食宝塔有几层____
A.五层 B.四层 C.三层 D. 六层
161.食物的能量计算公式正确的是____
A.能量（Kcal）=4×蛋白质(g)+4×碳水化合物(g)+9×脂肪(g)
B.能量（Kcal）=9×碳水化合物(g)+4×蛋白质(g)+4×脂肪(g)
C.能量（Kcal）=9×碳水化合物(g)+9×蛋白质(g)+4×脂肪(g)
D.能量（Kcal）=4×蛋白质(g)+9×碳水化合物(g)+9×脂肪(g)
162.制作学龄前儿童膳食应采用的烹调方法不包括___
A. 蒸 B.烤 C.煮 D.炖
163.青少年每日绿叶蔬菜的摄入量不低于____g
A.200 B.300 C.400 D.500
164. 地中海膳食结构存在的问题是____
A.能量过剩
B.易发生慢性病
C. 易发生营养缺乏病
D.普通家庭一般不容易做到
165.《食品卫生法》是第八届全国人民代表大会常务委员会第___次会议通过的。
A. 十四 B. 十 C. 十六 D.十七
166.餐饮业成本核算中讲的净料是指___。
A. 未经涨发的干货原料 B. 采购的罐装食品原料
C. 经过择洗初选加工的原料 D. 按烹调要求切好的原料
167.当某患者处于低血糖的状态，可以适当给该患者补充下列哪种食物___。
A. 食用油 B.糖果 C.苹果 D.黄瓜
168.易引起沙门氏菌属食物中毒的食品主要是____。
A. 植物性食品
B.动物性食品
C. 藻类食品
D. 海产品
169.损耗率是指原料在加工处理后损耗的原料重量与____重量的比率。
A. 下脚料 B. 切配成型的原料 C. 原料加工前 D. 原料加工后
170.满 6～8 月龄的婴儿，在辅食添加过程中，下列哪个正确。____
A. 首先补充含铁丰富 B.可摄入块状食物
C.每日餐食的摄入量为 200ml D.可给婴儿食用鲜奶
171.在疫情下，某位患者被新冠病毒感染后呈现阳性，在这个过程中建议患者食用。____
A. 可食用炸鸡腿、酸菜、腊肉
B. 食用清蒸鸡蛋、素炒生菜、苹果、牛奶搭配食用，且多饮水
C. 喝碳酸饮料、草莓、牛奶
D. 油炸煎饼
172.男，49 岁，因急性坏死胰腺炎急诊入院，术中作空肠造瘘。恢复口服饮食后，

以下哪种食物不能食用。____
A. 脱脂牛奶 B.啤酒 C.豆腐 D.米汤
173.孕晚期的膳食原则不包括____。
A. 注意铁的补充 B.保持适宜的体重增长
C.增加钙的补充 D.补充长链饱和脂肪酸
174. 先分后总法菜点成本的计算适用于____的菜点成本的计算。
A. 单件制作 B.成批产品 C. 热菜 D. 冷菜
175.我国最常见的食物中毒是____。
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
E. 有毒植物中毒
176.下列说法正确的是____
A.青少年尤其是女孩可以通过节食来达到减肥的目的
B.青少你能量需要量大，可以多摄入高能量的食物
C.青少年正处于身体生长期，不需要控制饮食
D.青少年应通过增加体力活动来达到能量摄入和消耗的平衡
177.幼儿园食谱编制：某幼儿园一班共有 16 人，包括：3 岁女生 1 名、男生 2 名；4 岁女生 3 人；5 岁女生 2 人、男生 3 人，则幼儿园一班孩子的能量平均需要量为（1Kcal=4.184KJ）____
A.1200Kcal B.1600Kcal C.1400Kcal D.1450Kcal
178.平均每天摄入____种以上食物，每周____种以上，合理搭配。
A.10；20 B.15;25 C.12;25 D.12;20
179.新版指南中各类食物的推荐量和 2016 版有些不同，其中盐的推荐量变为不超过____克（包括酱油、酱、酱菜等调味品中的盐含量）。
A.5 B.7 C.8 D.9
180.晚餐提供的能量应占全天总量的____
A.25%~30% B.30%~35% C.30%~40% D.35%~40%
91.24h 回顾法借助__C__对其食物摄入进行计算和评价。
A.食物模型、家用量具或食物实体 B.食物实体、家用量具或食物图谱
C.食物模型、家用量具或食物图谱 D.食物实体、家用厨具或食物图谱
181.评价食品卫生质量的细菌污染指标常用____表示。
A. 菌落总数 B.致病菌 C.沙门氏菌 D.致病菌
182.婴儿在____个月龄前不宜添加谷类等含淀粉的食物
A. 2 B.3 C.4 D.5
183.人体体格测量资料可作为营养状况的综合观察指标，不同年龄组选用的指标不同，5—20 岁组应选用____指标
A.体重 B.身高 C.皮褶厚度 D.身高、体重、皮褶厚度
184.该成年男性的 BMI 为 25，请判断该男性为____
A.正常 B.超重 C.消瘦 D.肥胖
185.畜禽肉中蛋白质含量一般为____
A.15~22% B.1~10% C.10~20% D.18~24%
186. 水果类食物每食物交换份的蛋白质为____。

A.1g　　B.5g　　C.2g　　D.9g
187.婴儿期包括出生至____天的新生儿期，以及____个月的婴儿期
A.20；1~6 B.15；4~7 C.28；1~12 D.30；6~12
188.《消费者权益保护法》阐述了国家各有关行政部门应当依照____，在各自的职责范围内，采取措施，保护消费者的合法权益。
A. 消费者的要求 B.消费者权益
C. 商业道德规范 D.法律、法规的规定
189.下列哪个不属于细菌性食物中毒的预防措施____
A.控制细菌繁殖 B.隔离中毒患者
C.防止食品污染 D.执行《食品卫生法》
190.儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒，成年人如饮酒，一天的饮酒量不超过____
A.15gB.20g C.10g D.25g
191.按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入____种；午餐____种；晚餐____种；加上零食____种
A.3-5;1-2;4-6;4-5. B.3-5;4-6;4-5;1-2.
C.1-2;3-5;4-6;4-5. D.4-5;3-5;4-6;1-2
192.王某一天摄入的蛋白质为 50.6g，脂肪为 65.0g，碳水化合物为 220.3g，则李某一天中蛋白质、脂肪、碳水化合物的供能比分别是____
A.12.1%、35.1%、52.8% B.13.1%、42.1%、45.8%
C.15.3%、35.1%、49.7% C.12.1%、42.1%、45.8%
193.学龄前儿童 4~5 岁每日蔬菜的推荐摄入量为____g
A.100~200 B.350~500 C.150~300 D.100~150
194.我国国家标准《预包装食品营养标签通则》规定含糖量____的饮料为低糖饮料
A.≥11.5g/100g B.≤0.5 g/100g
C.≤5g/100g D.≥5 g/100g
195.膳食营养素的评价依据是____
A.中国居民膳食指南 B.中国居民膳食营养素参考摄入量
C.中国居民平衡膳食宝塔 D.中国居民膳食营养素供给量
196.高血脂和肥胖者应选择____
A.全脂奶 B.高钙奶 C.脱脂奶 D.奶粉
197.每克乙醇可提供的能量是____
A.4 B.6 C.7 D.9
198.中国居民膳食指南中的平衡膳食八大准则中“少油少盐，控糖限酒”，油和盐位于宝塔的第____层
A.四 B.五 C.二 D.三
199.坚果每周可摄入____g
A.50~70 B.20~25 C.30~40 D.40~50
200.青少年每日水果的摄入量为____g
A.300~350 B.100~200 C.200~300 D.300~450
201. 根据中国居民膳食宝塔规定每天需要摄入动物性食物____g
A.120~150 B.200~250 C.120~200 D.120~250
202.每周畜禽的摄入量为____g
A.300~350 B.300~500 C.200~400 D.200~500

203.人体中所需要的维生素和矿物质主要来自于宝塔的第____
A.1 B.3 C.2 D.4
204.蛋白质、碳水化合物、脂肪为人体的三大产能营养素，其中碳水化合物主要由中国居民膳食宝塔第____层提供
A.1 B.3 C.5 D.4
205.青少年的膳食总原则为充足的能量，足量的动物性食品、果蔬、谷类及____
A.平衡膳食，多运动 B.防止肥胖
C.适当节食 D.不宜控制高能量食品
206.严格限制脂肪的膳食，要求全天供应的脂肪量应____g
A. ＜20 B.20-40 C.＜40 D.纯碳水化合物
207.学龄儿童膳食中应以中国居民膳食宝塔（2022）中第____层为主
A.2 B.3 C.4 D.1
208.人体出现维生素 B12 的缺乏的原因可能是经常食用中国居民膳食宝塔的第____层
A.1 B.2 C.3 D.4
209.高血糖负荷的食物指____
A.GL＜10 B.GL＜20 C.GL＞10 D.GL＞20
210.青少年钙的缺乏可以多补充膳食宝塔中第三层的____食物。
A.蔬菜水果 B.谷薯类
C.奶类、大豆、坚果 D.动物性食物

二、多项选择题

1、.以下对光敏感，易被光破坏的 B 族维生素有____
A. 维生素 B2 B. 维生素 B6 C. 维生素 B12 D.叶酸
2. 每天的膳食应包括____
A.谷薯类 B.蔬菜水果 C.畜禽鱼蛋奶 D.豆类
3.根据中国居民膳食指南中规定：多吃蔬果、____、奶类
A.全谷类 B.鱼类 C.蛋类 D.大豆
4. 减肥人群的膳食原则有____
A.饮食多样化、均衡、适量 B.注意七大营养素的补充
C.降低膳食的能量密度 D.尽可能减少脂肪摄入
5. 膳食宝塔第二层包括____
A.蔬菜 B.水果 C.鱼类 D.谷类
6.锌缺乏的实验室指标有____
A .发锌 B. 血清锌 C .血浆锌 D.尿锌
7.膳食要清淡少盐，指的是____
A.不要太油腻 B.不要太咸 C.少吃烟熏，腌制食物 D.少吃油炸食物
8. 学龄前儿童的饮食需要注意的有____
A.烹调油应是植物油，含较高的亚油酸和亚麻酸
B.少用调味品
C.不同于成人膳食
D.每天更换品种及烹调方式
9. 烹饪的作用____
A.杀菌消毒
B.使生变熟

C.促进营养成分分解，利于消化
D.调和滋味，促进食欲
10. 中国的膳食结构特点____
A.高碳水化合物 B.高膳食纤维 C.低动物脂肪 D.高蛋白质
11.有关蛋白质消化吸收的描述，正确的是____
A. 蛋白质被蛋白酶全部水解为氨基酸
B. 蛋白质的消化在胃和小肠进行
C. 氨基酸在肠道内吸收很快
D.寡肽不易被吸收
12.下列关于维生素 B2 叙述不正确的是____
A.参与细胞的正常生长
B.预防新生儿神经管畸形
C.促进视黄醇吸收
D.促进钙的吸收
13.下列关于肾上腺的说法错误的有____
A.肾上腺分为皮质和髓质两部分，皮质由外向内分为球状带、束状带及网状带，分别分泌糖皮质 激素、盐皮质激素及性激素。
B.肾上腺髓质由嗜铬细胞构成，分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，与交感神经系统的活动密切相关
C.盐皮质激素有排钾保钠，浓缩尿液的作用
D.肾上腺分泌的性激素以雌性激素为主
14.在人体含量恒定，有“不动脂”之称的是____
A.甘油三酯 B.胆固醇 C.磷脂 D.糖脂
15.锌缺乏的临床表现是____
A.偏食、异食癖 B.矮小、瘦弱
C.性功能低下 D.皮肤干燥、伤口不易愈合
16.老年人的生理特点包括____
A.基础代谢下降 B.体脂增加，骨密度下降
C.消化功能减退 D.肝功能降低
17.绿色叶菜富含的营养成分是____
A. 碳水化合物
B. 胡萝卜素
C. 维生素 C
D. 蛋白质
E. 脂肪
18.净料率也称____等
A. 出材率 B. 拆卸率 C. 损耗率 D.涨发率
19.与肥胖症发病有关的因素有____
A. 饮食习惯 B.体质因素 C. 遗传因素D. 内分泌因素 E. 运动量减少
20.个人卫生应做到____
A. 勤洗手剪指甲 B. 勤洗澡理发
C. 勤洗衣服、被褥 D. 勤换工作服
21 白水主要包括____
A. 纯净水 B.天然泉水 C.天然矿泉水 D.自来水

22.下列食物中属于隐藏盐的食物是____
A.酱油 B.腐乳 C.榨菜 D.豆瓣酱
23.一般深色蔬菜的____较高。
A.β-胡萝卜素 B.维生素 B2 C.矿物质 D.维生素 C
24.平衡膳食的重要组成部分包括____
A.蔬菜水果 B.矿物质 C.全谷物 D.奶制品
25.叶酸缺乏所引起的疾病有____
A.巨幼红细胞贫血 B.胎儿神经管畸形
C.特殊的上皮损害 D.高同型半胱氨酸血症
26.有关牛奶，正确的是____
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. 牛奶中含有人体需要的多种维生素
27. 高血压的诊断标志是____
A.收缩压≥140mgHg B.舒张压 ≥ 140mgHg
C.收缩压≥90mgHg D.舒张压 ≥ 90
28. 青少年在选择食物时需要的注意点是____
A .多吃谷类，保证充足的能量
B .保证蔬菜水果的供给
C .需要补充铁、钙、锌等多种矿物质
D. 保证优质蛋白的供给
29.关于饮食卫生安全正确的是____
A.选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
B.讲究卫生，从分餐公筷做起
C.食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透
D.珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费
30.下列关于维生素 A 的生理功能叙述正确的是____
A.维持上皮细胞的健康
B.维持正常视觉功能
C.促进小肠粘膜对钙的吸收
D.抗氧化作用
31.成人主食用量计算步骤有（ ）。
A、确定职业、年龄和体型 B、估算标准体重
C、确定能量需要 D、计算碳水化合物供给量
E、确定主食的品种和数量
32 应维持正氮平衡的人群包括（ ）。
A、儿童 B、孕妇
C、疾病恢复期 D、健康成人
E、肥胖
33.（ ）是机体的供能物质。
A、碳水化合物 B、蛋白质
C、矿物质 D、脂肪
E、维生素
34.下列物质中属于多糖的有（ ）。
A、葡萄糖 B、淀粉

C、糊精　　D、麦芽糖
E、纤维素
35.膳食中含的糖类、蛋白质和脂肪在营养功能方面不能相互取代，其中蛋白质（　）的作用，是其他任何营养物质所不具备的。
A、营养平衡　　B、提供能量
C、构成组织　　D、调节生理机能
E、催化功能
36.以下属于野菜类蔬菜的是（　）。
A、蒲公英　　B、发菜
C、玉竹　　D、藿香
E、蕨菜
37.对于膳食纤维的正确描述有（　）。
A、膳食纤维可以抑制机体对胆固醇的吸收
B、膳食纤维包括纤维素、半纤维素、肌肉纤维
C、膳食纤维吸收性强，并且能够溶于水
D、膳食纤维可促进肠蠕动，减少粪便在肠道中的停留时间
E、膳食纤维能降低餐后血糖
38.萝卜的营养价值高，主要体现在含有（　）等物质。
A、蛋白质　　B、芥子油
C、木质素　　D、脂肪
E、淀粉酶
39.鲥鱼的主要产地为（　）。
A、南京市　　B、黄河流域
C、长江流域　　D、镇江市
E、珠江流域
40（　）为著名的乌鸡品种。
A、狼山黑鸡　　B、黑凤鸡
C、泰和鸡　　D、金阳丝毛鸡
E、雪峰乌鸡
41.猪肝富含（　）营养物质。
A、蛋白质　　B、铁
C、锌　　D、磷
E、B族维生素
42.乳制品主要包括（　）等品种。
A、奶粉　　B、酸奶
C、稀奶油　　D、黄油
E、奶酪
43.荞麦中富含（　）等营养物质。
A、维生素E　　B、钙
C、铁　　D、磷
E、维生素B族
44.桃的著名品种有（　）。
A、河北深州蜜桃　　B、中华寿桃
C、山东佛桃　　D、无锡阳山水蜜桃

E、苏州张家港凤凰水蜜桃
45.个人卫生应做到（　　）。
A、勤洗手剪指甲　　B、勤洗澡理发
C、勤洗衣服、被褥　　D、勤换工作服
E、勤换毛巾
46.冷菜原料的消毒方法有（　　）。
A、开水消毒法　　B、漂白粉消毒法
C、乳酸液消毒法　　D、高锰酸钾液消毒法
E、煮沸消毒法
47.牛奶的消毒方法有（　　）。
A、巴氏消毒法　　B、煮沸法
C、远红外消毒法　　D、蒸汽消毒法
E、氯制剂消毒法
48.以下关于钙的叙述，正确的有（　　）。
A、在普通膳食中，摄入的钙仅有 20%-30%由小肠吸收并进入血液
B、造成人体钙吸收障碍的主要原因是膳食中钙摄入量低
C、钙磷比例适当有利于钙的吸收
D、奶和奶制品是钙的主要膳食来源，且吸收率高
E、多晒太阳，可增加皮肤中维生素 D 的转化
49.以下关于维生素 A 叙述，正确的有（　　）。
A、维生素 A 只存在于动物性食品中
B、胡萝卜素是我国人民膳食维生素 A 的重要来源
C、常用烹调方法对维生素 A 有严重破坏作用，应予以注意
D、维生素 A 可防干眼病
E、维生素 A 可提高人体免疫力
50.富含维生素 B1 的食物有（　　）。
A、精制大米　　B、胚芽
C、粗杂粮　　D、蛋类
E、豆类
51.关于平衡膳食解释正确的有（　　）。
A、食物种类多种多样
B、供给的能量适当
C、营养素种类齐全、数量充足
D、能满足人体正常生理需要的一种膳食结构
E、营养素类比例合适
52.影响食物蛋白质消化率的因素有（　　）。
A、蛋白质来源　　B、蛋白质性质
C、膳食纤维　　D、多酚类物质
E、酶
53.影响人体基础代谢的因素有（　　）。
A、体表面积与体型　　B、年龄
C、甲状腺素异常　　D、寒冷
54.食物交换份法常划分的几类食物包括（　　）。
A、谷类及薯类　　B、动物性食物

C、豆类及制品　　D、蔬菜水果类
E、纯能量食物
55.属于完全蛋白质的是（　　）。
A、胶质蛋白　　B、麦胶蛋白
C、乳白蛋白　　D、肌蛋白
E、酪蛋白
56.餐饮工作人员个人卫生要求包括(　　)。
A、定期检查身体　　B、养成良好的个人卫生习惯
C、讲究职业道德　　D、养成良好的操作卫生习惯
E、养成良好的饮食卫生习惯
57.食物中毒发病的特点是（　　）
A、病人在同一时间食用同样的食品　　B、潜伏期短、来势急
C、人与人之间没有传染性　　D、所有病人临床症状相似
E、人与人之间具有传染性
58.贮藏室卫生应保持（　　）。
A、通风　　B、干燥
C、防霉　　D、无虫害
E、成品与半成品可混放
59.香港菜肴特点为口味清淡、鲜嫩、味浓，著名的菜肴有（　　）。
A、西芹带子　　B、酥炸生蚝
C、发菜鱼圆　　D、滑鸡丝大翅
E、市桥烤水鱼
60.属于轻体力劳动的是（　　）。
A、讲课　　B、学生日常活动
C、售货员　　D、化学实验操作
E、舞蹈
61.糖尿病的患者从饮食配餐角度出发，应注意（　　）。
A、控制总能量的摄入　　B、供给充足的膳食纤维
C、供给充足的蛋白质　　D、控制脂肪的摄入量
E、多食蔬菜，供给充足的维生素和无机盐
62 了解就餐者工作性质，劳动强度及所处的外界环境条件很重要，如汽车驾驶员长时间处于环境噪声与振动干扰下，受不洁空气的污染，体内蓄积重金属铅，应注意（　　）。
A、减少蛋白质的摄入量　　B、增加钙的供给
C、补充足量的碳水化合物　　D、补给适量的水
E、休息和适当运动
63.道德是调整（　　）之间相互关系的行为规范的总和。
A、人与人　　B、人与家庭
C、人与社会　　D、人与社区
E、人与自然
64.对于有机磷农药中毒的预防措施，以下叙述正确的是（　　）。
A、喷洒农药时逆风操作
B、应有专人保管
C、应单独储存、器具专用

D、要树立标志提示群众
E、喷洒农药须遵守安全间隔期
65.富含钙的食物有（　　）。
A、牛奶　　B、豆类
C、小鱼　　D、绿叶菜
E、小虾
66.富含铁的食物有（　　）。
A、瘦肉　　B、红糖
C、菠菜　　D、蛋黄
E、芥菜
67.富含维生素 B2 的食物有（　　）。
A、猪肝　　B、蛋黄
C、绿叶蔬菜　　D、鳝鱼
E、糙米
68.四川菜在风格上享有“一菜一格，百菜百味”，下列属于川菜的是（　　）。
A、油爆双脆　　B、清蒸江团
C、开水白菜　　D、豆瓣鲫鱼
E、文思豆腐
69.动物性食物中蛋白质不仅含量高，而且富含（　　），与谷类食物搭配食用，可明显发挥蛋白质的互补作用。
A、苯丙氨酸　　B、酪氨酸
C、组氨酸　　D、赖氨酸
E、蛋氨酸
70.能量的来源有（　　）。
A、碳水化合物　　B、酒精
C、脂肪　　D、蛋白质
E、矿物质

三、判断题

1.天天吃水果，保证每天摄入 200-350 克的新鲜水果，果汁可以代替鲜果____
2.根据中国居民膳食宝塔规定：每天的饮水量在 3000ml____
3.每天必须保证吃一个鸡蛋____
4.食物要合理搭配，多盐多油____
5.谷类食物位于宝塔的第五层____
6.蔬菜是种植或采集的植物的叶、根、茎、球或花____
7.食物的消化过程是从口腔开始的____
8.豆类是膳食蛋白的良好来源,因为豆类中必需氨基酸的比值优于肉、蛋类。____
9.维生素 A 缺乏会导致夜盲症____
10.膳食纤维摄入不足会引发便秘____
11. 白酒不含氨基酸。____
12.蛋白质、脂肪、碳水化合物被称为三大产能营养素____
13.黄色植物中的维生素 E 高于绿色植物____
14.老年人膳食中钙供给不足容易患骨质疏松症____
15.孕中期妇女锌的 RNI 比非孕妇女多 5mg/天____
16.3 岁儿童宜采用 3 餐 3 点制，学龄前儿童宜采 3 餐 2 点制____

17.GL>20 的食物为高 GL 食物____
18.菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，有驱除菜虫和残留农药的作用____
19.佝偻病是机体锌缺乏的表现____
20.维生素 D 不能通过乳腺，故母乳中含量较低____
21. INQ＜1 表示这种食物提供营养素的能力大于提供能量的能力。____
22. 维生素 D 可促进铁的吸收。____
23. 成本包括企业在生产过程中原材料、燃料、动力的消耗和劳动报酬的支出及固定资产损耗等。____
24. 净料率是指原材料加工后的重量与加工前毛料总重量的比率。____
25. 鸡蛋的蛋白质几乎能被人体全部吸收和利用。____
26. 食物原料先用淀粉和鸡蛋上浆挂糊，可以使原料中的水分和营养素不致大量溢出，减少 损失，但因高温对蛋白质的变性起不到保护作用。____
27. 当食物蛋白质中必需氨基酸的含量与比值接近人体组织蛋白质氨基酸的组成和比例，其利用率高，营养价值就大。____
28. 赤霉病麦毒素不耐热，一般烹调即可破坏。____
29. 新鲜猪肉应肌肉有光泽，红色均匀，脂肪发黄。____
30.维生素 B6 有吡多醇、吡多醛、吡多胺三种形式，其中第一种主要存在于动物性食物中， 其余两种主要存在于植物性食物中。____
31.胆固醇是胆酸、维生素 D.性激素、前列腺素等生理活性物质和激素的前体，是机体 不可缺少的营养物质。____
32.肥胖患者膳食应采用低蛋白饮食。____
33.亚油酸是 n-3 系列脂肪酸。____
34.多吃全谷杂粮，可提供更多的膳食纤维和抗性淀粉，有利于降低肠癌风险。____
35.出售、收购、运输、携带国家或者地方保护野生动物或者其产品的，由工商行政管理部门罚款处理。____
36.果蔬类食物可以作为人体能量的主要来源。____
37.由于孕妇孕期血液浓度的相对稀释，血浆中各种营养素的含量均有所下降。____
38.动物性食品中的铁主要以血红素形式存在，消化吸收率很高。____
39.人日数是被调查者用餐的天数，由于在整个调查期间不一定能收集到被调查者的全部进 餐次数，因此按照餐次比来折算人日数。____
40.锌缺乏可导致免疫功能下降，易感染呼吸系统和消化系统疾病。____
41.饮水过少引起的脱水状态会降低认知能力和体能，增加泌尿系统疾病的患病风险____
42.合理安排一日三餐，少食，只吃早餐和午餐____
43.烹调油可分为植物油和动物油。常见的植物油如大豆油、黄油、花生油、葵花籽油、芝麻油等____
44.必需脂肪酸是指人体不能合成，必须由食物供应的脂肪酸，如亚油酸和植酸。____
45.目前我国居民畜禽肉、鱼和蛋类的食用比例不适当，畜肉摄入过低，鱼禽肉摄入过高____
46.大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素，

喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至 1 小时，可能会引起食物中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等肠道症状____
47.牛奶及其制品可增加儿童青少年骨密度;酸奶可以改善便秘、乳糖不耐受____
48.每天摄入谷类食物 200-300g，其中包含全谷物和杂豆类 50-150g；薯类 50-100g。____
49.膳食纤维能减少脂肪的吸收，减轻体重，间接辅助降压____
50.发酵面粉时，加入鲜酵母不能减少维生素的破坏____
51. 维生素 B12 主要来自于动物的肝脏及乳类，这两类食物分别位于宝塔的第二层和第三层____
52.硒对心脏有保护作用，缺乏可导致克汀病____
53.孕妇孕期有效肾血流量及肾小管滤过率增加，肾小管再吸收能力没有相应增加，尿中代谢物排出量增加____
54.胎儿早期肝脏尚未发育成熟，故胎儿所需的必须氨基酸为 9 种____
55.母乳中含有婴儿大脑发育所需要的 DHA(二十二碳六烯酸) ____
56..三大营养素相互之间的关系表现最突出的就是蛋白质和脂肪对糖类具有节约作用。____
57.食物在加热过程中，蛋白质发生变性，有利于人体对蛋白质的消化吸收____
58.锌缺乏可导致免疫功能下降，易感染呼吸系统和消化系统疾病____
59.青少年时期是生长发育的高峰期，能量的需要量也达到了高峰，因此一般不过度限制儿童青少年膳食脂肪的摄入____
60.鱼禽蛋和奶豆类食物，营养密度和生物利用率高，适量的蔬菜和水果，精细烹制，质地细软，适合老年人的咀嚼、吞咽能力____
地中海式饮食结构的显著特点是心脏病发病率很低。____
肌肉越发达者，活动能量消耗越少。____
63.餐具消毒是食品安全的保证。____
64.不可溶性膳食纤维人体不能吸收和利用，因此对人体有益的只是可溶性膳食纤维。____
65.矿物质和维生素都属于宏量营养素。____
66.吃粮食易发胖，就餐时不要吃主食。____
67.每日进食过多动物性食物时，会造成脂肪总摄入量增多。____
68.轻体力劳动的成年人(体型消瘦)每日能量的需要量为 30 千卡。____
69.若想减轻体重，不妨多摄取含淀粉和纤维多的食物。____
70.蛋黄中蛋白质含量高于蛋清，蛋清中蛋白质种类多于蛋黄。____

参考答案

一、单选题

1-5 BBBBB 6-10 CACAB 11-15 ADCBA 16-20 ACBAA
21-25 ACACD 26-30 CCBBD 31-35 DCDCD 36-40 CADAB
41-45 DBABC 46-50 CBDAA 51-55 CDBAD 56-60 ADBAB
61-65 AACAC 66-70 BABBB 71-75 DCCDA 76-80 BBCAC
81-85 BBBAD 86-90 ADBAC 91-95 CAADC 96-100 BCDAC
101-105 DAACC 106-110 CDACC 111-115 DBCCA 116-120 ADABB
121-125 DBACD 126-130 ABDBC 131-135 ABBCD 136-140 CDCAB
141-145 DABBA 146-150 DBDBD 151-155 BABCD 156-160 DDBCA
161-165 AABDC 166-170 CBDCA 171-175 BBDAA 176-180 DDCAA
181-185 AADBC 186-190 ACDBA 191-195 BACCB 196-200 CBBAA
201-205 CBCAA 206-210 ADBAD

二、**多选题**

1-5 ABCD ABCD AD ABD AB 6-10 ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD
11-15 BC BCD ACD BCD ABCD 16-20 ABCD BC ABD ABCDE ABCD
21-25 ABC ABCD ABD ACD ABD 26-30 ABCD AD ABCD ABCD AB
31-35: ABCDE ABC ABD BCE CDE 36-40: ABCDE ADE BCE ACD BCDE
41-45: ABCDE ABCDE ABCDE ABCDE 46-50: ACDE ABD ABCDE ABCDE BCDE
51-55: ABCE ACDE ABCDE ABCDE CDE 56-60 BCD ABCD ABCD ABCDE ACD
61-65 ABCDE BCDE ACE BCDE ABCDE 66-70 ABD ABCDE BCD DE ABCD

三、**判断题**

1-5 ××√××　6-10 √√×√√　11-15 √√×√√　16-20 √√×√√
21-25 ×√√√√　26-30 ×√××× 31-35 √××√× 36-40 ×√√×√
41-45 √×××× 46-50 √√√√× 51-55 ××√×√ 56-60 ×√√√√
61-65: ××××× 66-70: ×√×××