**2023年海口市职业技能竞赛——公共营养师职业技能竞赛**

**理论复习题**

1. 单选题

1、下列解释诚实守信的说法哪-种是错误的（ ）。

A.不讲假话，不歪曲事实

B.投机取巧，趁机捞点便宜

C.讲信誉、重信用

D.在职业上履行自己承担的义务

B

2、公共营养师职业道德不包括（ ）。

A.忠于职守

B.爱岗敬业

C.钻研业务

D.学习文化

D

3、公共营养师职业守则不对从事公共营养师职业的人员的（ ）进行要求。

A.职业目标

B.职业责任

C.专业技术胜任能力

D.与同行、社会关系

A

4、[人体基本组织分类是](https://www.so.com/link?m=bZAPYbSgc8KAAFrK+sQPNYuNBvOlJnr9q11LW2jR3UnKKTiXN62AkVrF3bVQFdFu/zi6sMDdis+fwJgrqQ+iPlPjeKZ24cnJq/IgFBBhmkMUtu3qTNFhpLl7GWwiT49nhYWRsWOp4jMPcBOi2o0EasbQWZvLvF5gVsXAGYwg4aHMtTfSXGUET0Gi1UamxC67NuzR4yfDWXBZqnbJJgKkevg+7pSP/W0vlq3BPxm6viO5d5G7Q+VTRGyH8AfYO/jOUWaQ8DO1KvXDp4+cO1cjlLuVOX+P5+TVB" \t "https://www.so.com/_blank)（ ）。

A.细胞及细胞间质

B.皮肤、肺、肾、消化道

C.上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织

D.脂肪、软骨、骨、血液

C

5、下列有关胰液的描述错误的是（ ）。

A.胰液是由胰腺的外分泌腺分泌的

B.胰液是弱酸性液体

C.胰液能中和进入十二指肠的胃酸

D.胰液提供小肠内多种消化酶的最适pH值

B

6、血液循环系统的组成是（ ）。

A.血管和血液

B.血管和淋巴管

C.心脏和血液

D.血管、心脏和血液

D

7、人体的激素不包括（ ）。

A.甲状腺激素

B.生长激素

C.胰岛素

D.抗生素

D

8、大肠主要吸收（ ）。

A.蛋白质

B.脂肪

C.水和盐类

D.碳水化合物

C

9、孕前体重超过标准体重120%的女性，其适宜的孕及期增重为（ ）。

A.10

B. 12

C.14

D.7-8

D

10、哺乳对母体健康的影响哪一项不符合（ ）。

A.引起子宫收缩

B.减少子宫出血

C.促进子宫恢复

D.减少宫颈癌的发生

D

11、老年人对蛋白质的摄入量，应保证质优量适宜，主要原因是由于（ ）。

A.基础代谢降低

B.分解代谢增高

C.合成代谢增高

D.内分泌改变

B

12、人体所需的营养素在体内不能合成的称为（ ）。

A.必需营养素

B.非必须营养素

C.可溶性营养素

D.非可溶性营养素

A

13、中国营养学会推荐我国居民的碳水化合物的膳食供给量应占总能量的（ ）。

A. 45%～50%

B. 70%以上

C.55%～65%

D. 30%以下

C

14、维持人体基本生命活动的能量消耗是（ ）。

A.体力活动耗能

B基础代谢

C.非体力活动耗能

D食物热效应耗能

B

15、蛋白质是人体（ ）的唯一来源。

A.碳

B.氢

C.氧

D.氮

D

16、蛋白质在体内不断分解、不断合成、在健康人体内维持（ ）。

A.氮平衡

B.酸碱平衡

C.静态平衡

D.动态平衡

D

17、在体内被称为“不动脂”的脂类是（ ）。

A.类脂

B.饱和脂肪酸

C.单不饱和脂肪酸

D.多不饱和脂肪酸

A

18、食物血糖生成指数是指餐后不同食物（ ）曲线在基线内面积与标准糖（葡萄糖）耐量面积之比。

A.血糖耐量

B.食物耐量

C.血糖生成时间

D.食物的营养价值

A

19、每日膳食需要量都在（ ）以上者，称为常量元素。

A.60mg

B.80mg

C.100mg

D.120mg

C

20、能促进钙吸收的措施是（ ）。

A.常在户外晒太阳

B.经常做理疗（热敷）

C.多吃谷类食物

D.多吃蔬菜、水果

A

21、下列食物中含锌量最高的是（ ）。

A.胡萝卜、西红柿

B.畜禽肉类

C.牡蛎

D.肝蛋类

C

22、植物体内存在的黄、红色素中很多是（ ）。

A.花青素

B.胡萝卜素

C.维生素

D.植物化合物

B

23、维生素D缺乏在婴幼儿可引起（ ）。

A.智力低下

B.佝偻病

C.肥胖

D.视力下降

B

24、维生素B2广泛存在于天然食物中，含量最高的为（ ）。

A.动物内脏

B.深海鱼

C.植物性食物

D.绿叶蔬菜

A

25、中国营养学会建议的维生素C膳食参考摄入量（RNI），成年人为（ ）。

A.80mg/天

B.90mg/天

C.100mg/天

D.200mg/天

C

26、膳食纤维主要来源于（ ）。

A.动物性食物

B.植物性食物

C.海产品

D.鱼、禽、蛋类

B

27、下列有关谷类的描述错误的是（ ）。

A.谷类蛋白中缺乏亮氨酸、异亮氨酸

B.维生素大部分集中在胚芽和糊粉层中

C.过分加工使维生素、脂肪丢失严重

D.谷类不是铁的良好来源

A

28、蔬菜不正确的烹调加工方法是（ ）。

A.先泡后洗

B.先洗后切

C.现切现炒

D.急火快炒

A

29、动物肌肉内碳水化合物的存在形式为（ ）。

A.葡萄糖

B.乳糖

C.半乳糖

D.糖原

D

30、动物油的脂肪含量在未提炼前一般为90%左右，提炼后可达（ ）。

A.95%

B.97%

C.98%

D.99%

D

31、下列茶叶，加工过程中有发酵工艺的是（ ）。

A.绿茶

B.红茶

C.青茶

D.白茶

B

32、（ ）是营养干预的主要措施之一，在改善人群的营养状况中发挥着巨大的作用。

A.营养需求量

B.营养强化

C.营养供给

D.营养素

B

33、目前中国食品药品监督管理局（SFDA）公布受理的保健品按照功能划分共有（ ）。

A.20种

B.25种

C.27种

D.30种

C

34、低温保藏食品的原理主要是低温可以（ ）。

A.抑制食品中微生物生长繁殖

B.杀灭食品中大部分细菌

C.降低食品中水分含量

D.破坏食品中的酶

A

35、食品的冻结主要是（ ）的冻结。

A.水溶液

B.水中的矿物质

C.食品的营养素

D.食品的营养价值

A

36、我国第一个膳食指南是（ ）年制定的。

A.1982

B.1985

C.1989

D.1993

C

37、地中海膳食结构地区的大部分成年人有饮用（ ）的习惯。

A.白酒

B.药酒

C.啤酒

D.葡萄酒

D

38、中国居民膳食宝塔推荐身体活动每天为（ ）。

A.5000步

B.6000步

C.8000步

D.10000步

B

39、孕妇首选的钙的来源是（ ）。

A.营养补充剂

B.钙片

C.鸡蛋

D.奶类及其制品

D

40、孕早期由于呕吐完全不能进食时，静脉给予葡萄糖主要是为了（ ）。

A.促进机体利用蛋白质

B.促进微量营养素吸收

C.防止胎儿低血糖症

D.防止酮体对胎儿早期脑发育的影响

D

41、乳母对铁的需要主要用于（ ）。

A.供给婴儿生长需要

B.预防婴儿缺铁性贫血

C.恢复孕期铁丢失

D.胎儿铁储备

C

42、不能通过乳腺进入乳汁的营养素有（ ）。

A.钙和铁

B.维生素D和铁

C.必需氨基酸和钙

D.钙和维生素D

B

43、婴儿膳食中碳水化合物的主要来源是（ ）。

A.乳糖

B.糖原

C.葡萄糖

D.淀粉

A

44、婴儿添加辅助食物的时间是从出生后（ ）月开始。

A.5～7

B.4～6

C.3～5

D.2～4

B

45、对婴儿智力发育有促进作用的脂肪酸是（ ）。

A.n-6系列的a -亚麻酸和花生四烯酸，n-3系列的EPA和DHA

B.n-6 系列的γ亚麻酸和EPA, n-3系列的花生四烯酸和DHA

C.n-6系列的花生四烯酸和DHA, n-3系列的Y一亚麻酸和DHA

D.n-6系列的γ-亚麻酸和花生四烯酸，n-3系列的EPA和DHA

D

46、婴儿添加辅助食品时，一种辅食一般要经过（ ）天的适应期。

A.2～3

B.3～5

C.5～7

D.7～9

C

47、学龄前儿童膳食能量主要来源于（ ）。

A.奶类及其制品

B.谷类

C.豆类

D.鱼禽肉蛋等动物性食品

B

48、骨质疏松的营养防治原则不包括（ ）。

A.优先选用钙补充剂，同时注意饮食补钙

B.选择含钙丰富的食物

C.适度体力活动

D.适量食用大豆制品

A

49、大约（ ）以上的高血压患者有家族史。

A.30%

B.40%

C.50%

D.60%

C

50、研究发现，糖尿病亲属的发病率比非糖尿病亲属高（ ）。

A.9倍

B.15倍

C.17倍

D.25倍

C

51、营养教育是（ ）的重要组成部分。

A.素质教育

B.德育教育

C.健康教育

D.价值观教育

C

52、营养教育资料选择的关键是（ ）。

A.材料适宜用于交流

B.明确教育目标和教育对象

C.存在现成的营养教育材料

D.已对教育时象有较清青楚的了解

B

53、下列哪项资料在开展营养工作时不需要收集（ ）。

A.健康资料

B经济状况

C.社交情况

D.文化教育程度

C

54、我国的营养教育在近十年中取得了快速发展，特别是在（ ）方面。

A.大学生营养教育

B.中学生营养教育

C.小学生营养教育

D.幼儿园儿童和家长的教育

D

55、社区是一个（ ）的区域。

A.传统性明确

B.人口数量无限制

C.可统计

D.有代表性

D

56、肥胖病是由于长期（ ）摄入过多。

A.蛋白质

B.能量

C.维生素

D.矿物质

B

57、腰围用来测定脂肪分布异常的指标，腹部脂肪过度积聚危害性最强称“腹型肥胖”，判断标准为，男性（ ）。

A.≧80cm

B.≧85cm

C.≧90cm

D.≧95cm

B

58、在体内多余的能量则以（ ）的形式储存于脂肪组织，导致体内脂肪的增加，从而引起肥胖。

A.蛋白质

B.脂肪

C.碳水化合物

D.矿物质

B

59、肥胖人群最好能保证每天的膳食纤维摄入量为（ ）左右。

A.20g

B.25g

C.30g

D.35g

C

60、冠心病人群的膳食脂肪占总能量为（ ）以下。

A.20%

B.25%

C.30%

D.35%

B

61、引起食品腐败的主要原因是（ ）。

A.水分

B.微生物

C.紫外线

D.氧

B

62、按污染物的性质，以下不属于食品污染的是（ ）。

A.生物性

B.化学性

C.物理性

D.人为性

D

63、黄曲霉毒素急性中毒时主要损伤的器官是（ ）。

A.心

B.肝

C.脾

D.肾

B

64、交叉污染是引起细菌性食物中毒的常见原因，通常是指（ ）。

A.食品从业人员带菌，造成对食物的污染

B.生、熟食品及加工用具、容器未严格分开，造成熟食污染

C.屠宰过程中造告成的肉类食品污染

D.餐具未严格消毒造成的食品污染

B

65、由于大量施用农药以及工业“三废”的污染，大量农药进入空气、水体和土壤，成为（ ）。

A.环境污染物

B.大气污染物

C.农药污染物

D.工业污染物

A

66、水禽蛋必须煮沸（ ）以上方可食用。

A.5min

B.10min

C.15min

D.20min

B

67、食物中毒（ ）皆可发生。

A.全年

B.春季

C.夏季

D.秋冬季

A

68、食物中毒调查对象询问每一个进餐者在大批患者发病前（ ）内进餐食谱。

A.6h

B.12h

C.24h

D.48h

D

69、（ ）在追究引起中毒的当事人的法律责任之外，应该重视卫生宣传与指导工作。

A.疾控中心

B.卫生部门

C.社区服务中心

D.教育部门

B

70、1、[T] A-B-H-001 4 B 3

《食品安全法》于哪一年起正式施行（ ）。

A.2009年5月1日

B.2009年6月1日

C.2009年7月1日

D.2009年8月1日

B

71、国务院卫生行政部门应当自收到申请之日起（ ）内组织对相关产品的安全性评估材料进行审查。

A.10日

B.20日

C.30日

D.60日

D

72、营养成分功能声称，如每日膳食中脂肪提供的能量比例不宜超过总能量的（ ）。

A.20%

B.25%

C.30%

D.35%

C

73、花生属于下列哪一食物类（）

A. 干豆类及制品

B.蔬菜类及制品

C.坚果、种子类

D.水果类及制品

C

74、5、[T]B-A-A-001 4 B 3

下列含有优质蛋白质的食物是（）

A.土豆

B.牛奶

C.苹果

D.巧克力

B

75、生熟比是指（）

A. 生食物体积÷熟食物体积

B. 熟食物体积÷ 生食物体积

C. 生食物重量÷熟食物重量

D. 熟食物重量÷生食物重量

C

76、不属于称重法特点的有（）

A.准确、细致

B.省时、省力

C.适合个人或家庭

D.容易掌握.

B

77、汤勺的容量一般为( )mL

A. 2

B.5

C.10

D. 25

C

78、1990年，我国卫生部规定，每年（）为“全国母乳喂养宣传日”。

A.1月10日

B. 4月10日

C. 5月20日

D. 8月20日

C

79、“点头、 微笑”等非语言形式属于（）

A.肯定性反馈

B.否定性反馈

C.模糊性反馈

D.以上都不对

A

80、 一般100 g鲜牛肉的蛋白质含量在（）g

A. 16-21

B. 23-28

C. 30~36

D. 10~48

A

81、平均需要量是指满足特定年龄、生理状况群体（）的个体需要量水平。

A. 97% -98%

B.50%

C.90%

D.75%

B

82、膳食纤维的能量折算系数是（）

A..0

B.2

C.4

D. 9

B

83、人体体格测量中最重要的指标是（）

A.腰围和胸围

B.身高和体重

C. 皮褶厚度

D.臀围

B

84、体重是衡量（）状况的重要指标。

A. 维生素摄入

B.蛋白质和能量

C. 矿物质摄入

D.脂肪摄入

B

85、坐高与身高的比较可以反映（）

A. 躯干生长状况

B. 下肢与上肢比例

C.超重和肥胖

D.器官发育水平

B

86、体质指数是指（）

A. 体重(kg)÷(身高(cm)]³

B.体重(kg) ÷ [身高(cm)]²

C.体重(kg)÷ [身高(m)]³

D.体重(kg)[÷身高(m)]²

D

87、中国成人体质指数正常的范围是在（）

A. 16~16. 9

B.17-18. 4

C.18. 5~23.9

D. 24~27. 9

C

88、肥胖容易引发的一系列慢性疾病不包括（）

A. II型糖尿病

B.高血压

C.痛风

D.过敏

D

89、（）测量可以了解呼吸器官的发育程度以及成人健康状况。

A.肺活量

B.胸围

C. 呼吸次数

D.臀围

B

90、儿童体格测量的主要指标不包括（）

A.身高

B.体重

C. 头围

D. 皮褶厚度

[T/]

[D] D [D/]

91、婴幼儿2岁半时胸围小于头围，要考虑（　　）。

A.营养良好

B.营养不良

C.骨骼发育不良

D.智力障碍

B

92、任意一次尿液样品收集的部分是尿液（）

A. 前段

B.中段

C. 后段

D.全部

B

93、为了准确定量尿液中的肌酐，必须收集的尿液种类是（）

A.餐后尿

B.白昼尿及夜间尿

C. 24h尿

D.负荷尿

C

94、收集的尿液种类适用于门诊、急诊患者的是（）

A.任意尿

B. 餐后尿

C. 24h尿

D. 晨尿

A

95、中国男女性按腰围判断肥胖的标准是（）

A. 男性≥85cm, 女性≥85cm

B. 男性≥85cm,女性≥80cm

C.男性≥80cm, 女性≥85cm

D.男性≥80cm, 女性≥80cm

B

96、标准体重的公式是（）

1. 标准体重=身高(cm) -100

B. 标准体重=身高(cm) - 105

c.标准体重=身高(cm) -110

D.标准体重=身高(cm) -95

B

97、儿童发育迟缓是指与同龄人相比（）

A.体重偏低

B.身高/体重偏低

C.身高偏低

D.营养不良

B

98、（）是衡量儿童体格发育和营养状况最重要、最敏感的指标。

A.身高

B. 头围

C.体质指数

D.体重

D

99、下列哪些人群不能用BMI来准确判断超重和肥胖的程度（）

A.老年人

B. 公务员

C.运动员

D.工人

C

100、一般来说，配餐中膳食蛋白质以推荐摄入量的（）即为基本合格。

A.95%

B.90%

C. 85%

D. 80%

B

101、在谷类蛋白质氨基酸组成中，（）含量 相对较低。

A.赖氨酸

B. 蛋氨酸

C.色氨酸

D. 烟酸

A

102、膳食纤维是一种独特的碳水化合合物，每天摄入量以（）g为宜

A.5-10

B. 10-15

C. 10~20

D. 20~30

D

103、牛乳是膳食中最好的天然（）来源

A.钙

B.铁

C.维生素C

D.锌

A

104、根据食物选择原则，每天胆固醇摄入量不应超过（）mg。

A. 100

B.20

C. 300

D. 400

C

105、 能够让人感到“腻”的食物中，一般（）含量较高。

A. 维生素C

B.淀粉

C. 脂肪

D.膳食纤维

C

106、蛋白质含量最少的食物是（）

A. 小米

B.面粉

C.黄瓜(鲜)

D.鲤鱼

C

107、成年人可用（）来判定体重是正常、肥胖还是消瘦。

A.体力指数

B.体重指数

C.体能指数

D. 体质指数

D

108、与成年男性相比，在为成年女性配餐时，需要特别考虑的矿物质为（）

A.磷

B.硫

C.铁

D.硒

C

109、将食物能量按由大到小的次序排列，下列正确的是（）

1. 60g淀粉>30g花生油>60 g小米>60 g番茄

B. 60g淀粉>30g花生油>60 g番茄>60 g小米

C. 30g花生油>60 g淀粉>60g番茄>60g小米

D.30g花生油>60g 淀粉>60 g小米>60g番茄

D

110、食谱编制中，个人饭菜量的核定主要基于（）的多少。

A.能量

B. 碳水化合物

C.脂肪

D.蛋白质

A

111、从事轻体力劳动的健康某成年男子，能量推荐摄入量为2400kcal/日，则编制此男子一日食谱时碳水化合物所提供的能量应为（）kcal。

A. 1320~ 1560

B.720 ~ 960

C.1680~ 1920

D.以上全不正确

A

112、某从事轻体力劳动的健康成年男子，能量推荐摄入量为2400kcal/日。则编制此男子一日食谱时，一般动物蛋白质和大豆蛋白质所提供的能量应不少于( )kcal,若低于此标准，需要加以校正。

A.240

B.360

C.72

D.720

[T/]

C

113、食物的能量受（）的影响最大。

A. 蛋白质

B.碳水化合物

C.脂肪

D.水分

D

114、我国居民碳水化合物的食物来源主要是（）是膳食能量最经济的来源。

A.谷类和薯类

B.畜禽肉

C.乳类

D.蔬菜、水果

A

115、众多咸味物质中，唯有（）是最纯正的咸味剂。

A.面酱

B.酱油

C.食盐

D.大酱

C

116、人类对营养的需要，首先是对（）的需要。

A.能量

B. 碳水化合物

C.脂肪

D. 蛋白质

A

117、以玉米为主食地区的居民，容易得（）

A. 癞皮病

B.脚气病

C.夜盲症

D.口舌炎

A

118、下列食物中， 与鲜瘦肉比较，一般（）中脂肪含 量相对较高。

A. 猪

B.牛肉

C. 羊肉

D.鲤鱼

A

119、下列食物中，请选出与其他三类类不同的一种（）

A.炸土豆片

B.锅巴

C. 脆皮蚕豆

D.黄豆

D

120、对食谱进行调整，是指根据（　　）调整。

A.食谱的设计目标

B.食谱的价格问题

C.食谱的口味

D.食谱评价中发现的营养问题

D

121、进食蛋白质时，食物的热效应能使能量消耗增加（　　）。

A.4%～5%

B.5%～6%

C.10%～20%

D.20%～30%

D

122、人造奶油是用植物油经过氢化饱和后制得，其中仍会有未被饱和的不饱和脂肪酸，其结构改变，变为（）

A. 饱和脂肪酸

B.单不饱和脂肪酸

C.多不饱和脂肪酸

D. 反式脂肪酸

D

123、除了（），其他植物油中饱和脂肪酸含量少，多不饱和脂肪酸含量高。，

A.玉米胚芽油

B. 葵花子油

C.花生油

D.椰子油

D

124、关于乳母营养，以下陈述不科学的是（　　）。

A.食物种类齐全，品种多样

B.多食含钙丰富的食品，如奶类

C.供给充足的优质蛋白质，至少10个鸡蛋

D.摄入足够的新鲜蔬菜和水果

C

125、（）具有降低血液同型半胱氨酸水平的功能。

A.维生素B1

B.维生素B2

C.维生素B6

D.维生素B12

D

126、食品配料清单应按配料加入量的（）顺序排列。

A. 递增顺序

B.递减顺序

C.近似顺序

D.无所谓

B

127、食品营养标签中最基本的信息是（）

A营养成分标示

B.附加营养信息

C. 营养成分含量

D. 详细功能描述

A

128、有的人喝牛奶后发生腹胀、腹泻等，是因为肠道缺乏（）所致，称为乳糖不耐

受症。

A.淀粉酶

B.蛋白酶

C.双歧杆菌

D.乳糖酶

D

129、关于脂类，下列表述错误的是（）

A.脂类是产热营养素

B.脂肪摄入过多可导致肥胖、高血压、糖尿病等，因此膳食中所含脂肪越少越好

C. 脂类包括脂肪和类脂

D.植物性食物不含胆固醇

B

130、谷物胚芽中富含哪种维生素（）

A.维生素A

B. 维生素K

C. 维生素D

D.维生素E

D

131、我国生产的甜炼乳中含糖量在（）左右。

A. 30%

B. 40%

C.60%

D. 80%

B

132、大豆蛋白质中含有较高的（），可以和谷物蛋白质互补。

A.精氨酸

B. 组氨酸

C.酪氨酸

D. 赖氨酸

D

133、下列哪个属于抗氧化剂（）

A.甜菊糖苷

B. 没食子酸丙酯

C.D-山梨糖醇

D. 甘草

B

134、我国对食品添加剂的管理主要依据下列哪个法规（）

A. 《中华人民共和国食品卫生法》

B. 《食品添加剂使用卫生标准》

C.《中华人民共和国食品添加剂法典》

D.《 食品添加剂卫生管理办法》

B

135、下列哪项法规对预包装食品的相关术语、基本要求等进行了规定.（）

A.《 食品卫生法》

B. 《预包装食品标签通则》

C. 《食品包装使用规范》

D. 《预包装食品通则》

B

136、植物食品中氨基酸配比最好的食物是

A.红薯

B.水稻

C.大豆

D.燕麦

C

137、社区居民基本情况调查表填写的工作准备没有（ ）

A. 准备相关材料和用品

B.了解调查表内容和目的

C.确定调查时间和地点

D.复核调查表

D

138、入户动员是（）前的准备。

A.人口普查

1. 全国或区域性的膳食调查

C. 宣传日，营养干预社区活动

D. 以上均对

D

139、下列调查问卷方法中，（）问卷回收率较高。

A. 电话调查

B.自填式调查

1. 信函调查

D.面对面调查

D

140、营养与健康档案建立和管理中,（）是最基本的能力。

A.数据核查

B.数据资料的录入

C.数据校对

D.数据统计

B

141、数据资料录入中，吸烟状况属于（）

A.计量资料

B.计数资料

C.等级资料

D. 以上都不是

B

142、大型调查的参与率应在（）以上。

A. 30%

B. 50%

C.65%

D.80%

C

143、下列不属于社区居民基本情况调查表调查的工作程序的是（ ）

A.相互熟悉

B. 开场介绍

C.健康教育

D. 资料的上缴和归档

C

144、Exel软件中，文件、编辑、工具命令等属于（ ）

A.标题栏

B.菜单栏

C.工具栏

D. 滚动条

B

145、以下关于饮料的评述， 错误的是（）

A. 天然矿泉水中一般含有对人体有益的微量元素， 如铁、铜、锰、锌等

B. 原果汁饮料用新鲜水果榨取，不加水、糖，属高营养价值的饮品

C.浓缩果汁是在原果汁的基础上去掉水分浓缩后制成，一般不含添加剂

D.运动饮料可补充人体因剧烈活动而失去的矿物质，缓解因疲劳和体温上升所造成的消耗

C

146、4、[T]B-D-A-004 4 B 3

花生易被（）

A. 大肠杆菌

B. 黄曲霉菌

C.黑毛霉菌

D.鼠伤寒沙门氏菌

B

147、关于食品标签中的原料配方，说法错误的是（）

A. 原料配方标注于包装的主要版面上:

B. 食品配料的加入量小于2%，可以不按含量的由大到小排列

C. 复合配料加人量小于食品总量的25%时， 无须标示原始配料，只需标示终产品中有工艺作用的食品添加剂

D. 可食用的包装物可不必在配料清单中标示

D

148、收集食物样品时最核心的问题是

A..尽可能多地抽样

B. 样品种类齐全

C.最大化地减少抽样误差

D.随机抽样

C

149、（）代谢不受胰岛素调节，因而可被糖尿病人接受。

A.木糖醇

B.单糖

C.双糖

D.寡糖

A

150、植物油属于纯能量食物，它还可提供（）

A. 维生素E

B.维生素A

C.叶酸

D. 维生素B

A

151、不能经常食用精致面粉，因为其加工过程中（）损失较多。

A.能量

B.蛋白质

C.碳水化合物

D.维生素B类

D

152、一般来说，配餐中膳食能量供给达到推荐摄入量的（）为基本合格。

A. 95%

B. 90%

C.85%

D. 80%

B

153、下列甜味剂中，选出与其他三类不同的一类（）

A.白砂糖

B.冰糖

C.红糖

D.糖精

D

154、谷类淀粉以（）淀粉为主。

A. 直链

B.支链

C.抗性

D.直、支链混合

B

155、食谱编制在能量调整时，应首先考虑调整（）食物的数量或品种。

A. 粮谷类

B.畜禽肉类

C.水产品

D.豆类及其制品

A

156、与膳食营养素参考摄入量比较，一般情况下，食谱的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物的量以一（）为单位进行计算和评价。

A.日

B.周

C.月

D.年

B

157、蛋白质的互补作用，说法错误的是（）

A.豆类食品缺少含硫氨基酸，富含赖氨酸，与大多数食物都可混配

B.品种越多，蛋白质的互补效果越好

C. 一般情况下，动物一植物食物搭配时，蛋白质的互补作用高于植物-植物食物搭配

D.为最大限度地提高蛋白质的生物价，在一天内应同时吃多种食物

C

158、膳食中每天饱和脂肪酸摄入能量不应超过总能量的（）

A. 5%

B. 10%

C. 15%

D.30%

B

159、畜肉中铁的含量以（）最为丰富，且以血红素形式存在，消化吸收率较高。

A. 肌肉

B.肝脏

C.血

D.脑

B

160、中国营养学会推荐成人脂肪摄入量应控制在总能量的（）

A. 45%

B. 20%~30%

C. 20%以下

D. 15%-~30%

B

161、儿童出现生长发育迟缓、消瘦、体重过轻、智力发育障碍，最可能的原因是（）

A.热能不足

B. 蛋白质营养不良

C.脂肪摄人不足

D. 锌缺乏

B

162、（）可早期发现营养缺乏的种类和缺乏程度，为营养评价提供客观的依据。

A. 膳食调查

B.体格检查

C.实验室检查或生化检查

D.问卷调查

C

163、一般（）体格测量的数据， 常被用来评价一 个地区人群的营养状况。

A. 学龄前儿童

B.婴幼儿

C.成年人

D.中学生

A

164、儿童按“身高的体重”，低于参考标准中位数减2个标准差为（）

A. 中度消瘦

B. 重度消瘦

C.中度发育迟缓

D.重度发育迟缓

A

165、体格测量调查表是用于记录体格测量各项（）的专门表格。

A. 原始数据

B. 统计数据

C.校正数据

D.以上都是

A

166、在尿液中加入（）.可用于尿中肌酐、羟脯氨酸的定量测定。

A. 福尔马林

B.甲苯

C.麝香草酚

D. 浓盐酸

D

167、营养调查的内容不包括（）

A. 膳食调查

B膳食审查

C. 体格测量

D. 临床病理检查

E. 营养状况的实验室检测:

B

168、头围测量主要反映（）

A. 颅脑发育情况

B.智力发育情况

C. 神经系统发育情况

D.以上都不对

A

169、被测者站直，双手自然下垂，在其肋下缘与髂前上嵴连线的中点做标记，用塑料带尺测量的是（）

A.腰围

B.胸围

C.臀围

D.头围

A

170、下列说法不正确的是( )

A. 不同部位的头发中微量元索含量相同

B.检测头发可以评价体内相应元素水平

C检测头发可以反映被环境污染情况

D.头发中微量元索水平与头发处理有关

A

171、一般孩子（）岁时，胸围和头国儿乎相等。

A.1

B.2

C.1.5

D.2.5

A

172、腰围测量对于（）的判断非常重要。

A.呼吸器官的发育程度

B.超重和肥胖

C.体型匀称

D.体格发育程度

B

173、食物中某种营养素含量的计算公式是（）

A. ∑〔食物量(g)×可食部×食物中某种背养素含量/100g]

B.∑〔食物量(g)×可食部×食物中某种背养素含量]

C.∑〔食物量(g)×食物中某种背养素含量/100g]

D.以上公式都不对

A

174、EAR值和RNI值的换算公式是（）

A. RNI=EAR +2SD

B. RNI=EAR+SD

C. RNI=3AR + 3SD

D. RNI=EAR -2SD

A

175、食物的份额常根据（）食入的食物量或（）而确定 。

A.大多数个体 自然分量

B.全部个体 100 g的分量

C.大多数个体 100 g的分量

C,全部个体 自然分量

A

176、称重法是对集体或单位三餐各种食物食用量进行称重，计算（）的平均摄入量。

A. 每人每日营养素

B. 每人每餐营养素

C. 每人每日每餐营养素

D.每日每餐营养素

A

177、我国食物成分表是以食物原料为基础的，在使用称重法记录食物量时，应该考虑食物的

（）

A.能量

B.食物名称

C. 生熟比值

D.标准份

C

178、按照中国居民平衡膳食宝塔2022， 可将食物分成（）大类

A. 七

B.八

C.九

D. 十

C

179、一股使用的食物成分表，如(中国食物成分表2002)，其中各类食物成分数据为（）食物中的（）成分含量，

A. 100g 毛重

B. 100g 食用部分食物

C. 50g 可食用部分食物

D. 50g 毛重

B

180、《食品营养标签管理规范》于2007年12月由卫生部发布，并于（ ）起施行。

A.2008年4月1日

B.2008年5月1日

C.2008年6月1日

D.2008年7月1日

B

181、制定食品安全标准，应当以保障公众（ ）为宗旨，做到科学合理、安全可靠。

A.身体健康

B.心理健康

C.疾病发生率低

D.不发生重大疾病

A

182、接到发生食物中毒的报告后迅速地组织有关人员携带采样器材和协助抢救的物品（ ）。

A.前往现场

B.前往实验室

C.前往疾控中心

D.前往救治医院

A

183、沙门氏菌食物中毒临床上五种类型，其共同特点有（ ）。

A.潜伏期一般为6-12h

B.潜伏期一般为12-36h

C.潜伏期一般为36-42h

D.潜伏期一般为42-72h

B

184、有的食物中毒具有明显地区性和季节性，我国肉毒棱菌毒素食物中毒（ ）以上发生在新疆地区。

A.70%

B.75%

C.80%

D.90%

D

185、甲基汞脂溶性较高，易于扩散并进入组织细胞中，主要蓄积于肾脏和肝脏，并通过血脑屏障进入（ ）。

A.脑组织

B.脑细胞

C.脑神经

D.脑部血管

A

186、下列不是细菌性食物中毒特点的是（ ）。

A.多发于每年5-10月

B.发病急、发病与进食有关

C.病死率低

D.可相互传染

D

187、下列不属于影响食品腐败变质条件的是（ ）。

A.蛋白质含量

B. B族维生素

C.水分含量

D. pH高低

B

188、冠心病的人群每天膳食纤维摄入量为（ ）为宜。

A.20～25mg

B.25～30mg

C.25～35mg

D.30～35mg

B

189、冠心病的人群每日胆固醇摄入量限制在（ ）以下。

A.100mg

B.200mg

C.300mg

D.500mg

A

190、肥胖是由于长期摄入的能量（ ）消耗的能量。

A.多于

B.少于

C.等于

D.以上均不正确

A

191、体内多余能量转化为（ ），导致肥胖。

A.脂肪

B.蛋白质

C.碳水化合物

D.矿物质

A

192、社区按功能可划分为（ ）。

A.企业、事业单位、机关、学校和居民生活区

B.企业、事业单位、派出所、学校和居民生活区

C.公司、服务机构、机关、学校和居民生活区

D.执法单位、事业单位、机关、学校和居民生活区

A

193、下列哪个是社区动员的主要对象（ ）。

A.社区的基层组织

B.家庭

C.社区卫生专业人员

D.领导部门

E.非政府组织

A

194、社区营养工作的具体执行者是（ ）。

A.基层居民委员会

B.基层社区卫生人员

C.基层社区派出所

D.基层社区物业管理单位

B

195、下列哪项工作不属于开展社区营养工作的内容（ ）。

A.周密细致地收集与社区居民营养健康有关的各种资料

B.营养教育效果评价

C.分析研究现状，确定存在的营养问题

D.研究造成这些营养问题的可能原因及影响因素

B

196、营养教育以（ ）为目标。

A.提高人民健康水平为目标

B.改善人民营养状况为目标

C.发展人民健康事业为目标

D.建立人民健康档案为目标

B

197、营养教育效果评价的按期效果包括（ ）。

A.目标人群的知识、态度、信息、生理的变化

B.目标人群的知识、态度、信息、服务的变化

C.目标人群的知识、行为、信息、服务的变化

D.目标人群的知识、态度、心理、生理的变化

B

198、营养教育取得成功的基础是（ ）。

A.分析营养问题

B.收集营养教育材料

C.有针对性地设计营养教育计划

D.执行营养教育计划

C

199、营养教育的特点是（ ）。

A.仅传播营养知识

B.改善个体的膳食行为

C.多途径、低成本、覆盖面广

D.一对一的营养干预活动

C

200、超过理想体重50%者比正常体重者糖尿病发病率高（ ）。

A.5倍

B.8倍

C.12倍

D.20倍

C

201、（ ）是绝经后骨质疏松的主要原因。

A.雌激素过多

B.雌激素缺乏

C.雄激素减少

D.雄激素过多

B

202、一般骨量丢失（ ）以上时即可出现骨痛。

A.10%

B.12%

C.15%

D.20%

B

203、儿童青少年学习生活较紧张，易发生维生素B2缺乏症，其14～17岁男性参考摄入量为（ ）。

A.1.2mg/天

B.1.3mg/天

C.1.4mg/天

D.1.5mg/天

D

204、青春期及青春前期是生长发育的另一个高峰，因此，青少年钙的适宜摄入量应为（ ）。

A.700mg/日

B.800mg/日

C.900mg/日

D.1 000mg/日

D

205、为保证学龄前儿童碘的摄入量达到RNI，除必须食用碘强化盐外，每周最好还应摄入（ ）次海产品。

A.4

B.3

C.2

D.1

D

206、关于幼儿的食物选样，下列说法错误的是（ ）。

A.适量饮用奶

B.粮谷类逐渐成为营养素的重要来源

C.粮谷类食物为主

D.食物加我加工应精细，以利于其消化吸收

D

207、幼儿基础代谢的能量消耗应占总能量消耗的（ ）。

A.30%

B. 40%

C. 50%

D.60%

D

208、婴儿在通常情况下，（ ）个月时应逐步添加辅助食品。

A.3～5

B.4～6

C.5～10

D.6～12

B

209、婴儿配方奶粉主要分为（ ）。

A.起始婴儿配方奶粉和较大婴儿配方奶粉

B.起始婴儿配方奶粉和后继婴儿配方奶粉

C.起始婴儿配方奶粉、后继婴儿配方奶粉和医学配方奶粉

D.起始婴儿配方奶粉、较大婴儿配方奶粉和植物性食物奶粉

C

210、婴儿最佳的食物和天然饮料是（ ）。

A.母乳

B.添加有维生素和矿物质的饮料

C.普通无醇饮料

D.牛乳

A

211、婴儿膳食中碳水化合物过多可引起（ ）。

A.腹泻

B.低血糖

C.肥胖

D.高血糖

A

212、母乳喂养应持续到婴儿（ ）。

A.4～6个月

B.6～10个月

C.10～12个月

D.12～24个月

D

213、乳中的（ ）可促进肠道对钙的吸收。

A.乳清蛋白

B.酪蛋白

C.短链脂肪酸

D.乳糖

D

214、合成1000mL乳汁，需要母体多摄入能量（ ）kcal能量。

A.700

B.800

C.900

D.1000

C

215、孕末期鱼类作为动物性食物的首选，每周最好能摄入（ ）。

A.1-2次

B.1-3次

C.2-3次

C.2-5次

C

216、从受孕开始每日应继续补充叶酸（ ），至整个孕期。

A.100µg

B.200µg

C.300µg

D.400µg

D

217、孕期对铁的需要在（ ）达到高峰。

A.孕15～19周

B.孕20～24周

C.孕25～29周

D.孕30～34周

D

218、2022年发布的《中国居民膳食指南》推荐健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐）的建议摄入量为不超过（ ）。

A.3g

B.4g

C.5g

D.6g

C

219、中国居民膳食宝塔共分为（ ）层。

A.5层

B.6层

C.7层

D.9层

A

220、以动物性食物为主的膳食结构主要特点是提供高能量、高脂肪、高蛋白质而含有（ ）降低。

A.碳水化合物

B.膳食纤维

C.含糖饮料

D.脂肪酸

B

221、安全摄入范围是指（ ）。

A.RNI与UL.之间

B.RNI与AI之间

C.EAR与RNI之间

D.EAR与UL之间

A

222、在计划膳食中，用（ ）作为营养状况适宜的目标。

A. DRIs

B. EAR

C. UL

D. RNI

A

223、速冻冷藏法一般是在（ ）内将食品的温度快速降低到冰点一下。

A.10min

B.20min

C.30min

D.40min

C

224、我国批准使用的营养强化剂有（ ）多种。

A.70

B.80

C.90

D.100

D

225、乌龙茶是属于（ ），是经过晒青、凉青、和青等工艺逐步完成的。

A.发酵茶

B.半发酵茶

C.不发酵茶

D.黑茶

B

226、亚麻籽油多不饱和脂肪酸比例在（ ）。

A.60%-70%

B.60%-80%

C.70%-80%

D.80%-90%

B

227、鲜奶消毒常采用（ ）。

A.腌渍保藏

B.高温杀菌法

C.巴氏消毒法

D.熏制法

C

228、鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，一般占（ ）以上。

A.50%

B.55%

C.60%

D.65%

C

229、蛋清中含脂肪极少，（ ）的脂肪存在于蛋黄中。

A.90%

B.92%

C.95%

D.98%

D

230、实验表明，蔬菜煮3min，其中维生素C损失5%，10min达（ ）。

A.10%

B.20%

C.30%

D.50%

C

231、大豆脂肪组成以不饱和脂肪酸居多，其中油酸占（ ）。

A.22%-36%

B.32%-36%

C.32%-46%

D.36%-56%

B

232、以下说法中不正确的是（ ）。

A.大豆富含蛋白质

B.大豆富含不饱和脂肪酸

C.大豆富含磷脂

D.大豆蛋白质是最好的优质蛋白质

D

233、在面粉中强化哪一种氨基酸可明显提高蛋白质的营养价值（ ）。

A.亮氨酸

B.赖氨酸

C.苏氨酸

D.组氨酸

B

234、膳食纤维可结合（ ），故有降血脂作用。

A.胆酸

B.氨基酸

C.脂肪

D.脂肪酸

A

235、叶酸对热、光、酸性溶液均不溶解，在酸性溶液中温度超过（ ）即分解。

A.80℃

B.90℃

C.100℃

D.120℃

C

236、中国营养学会推荐的膳食维生素B2参考摄入量（RNI）为成年女性（ ）。

A.1.2mg/天

B.1.3mg/天

C.1.4mg/天

D.1.5mg/天

A

237、维生素B1缺乏可引起（ ）。

A.智力障碍

B.脚气病

C.个子矮小

D.发育迟缓

B

238、维生素E的主要食物来源是（ ）。

A.植物油

B.肉类

C.鱼类

D.水果

A

239、血液中（ ）的锌分布在红细胞。

A.65%-75%

B.75%-85%

C.75%-90%

D.80%-90%

B

240、下列食物中含铁量较多、吸收率最高的是（ ）。

A.大米

B.黑豆

C.奶类

D.肉类

D

1. 判断题

1、职业道德是人们在职业活动中形成的一种外在的、非强制性的约束机制（ ）。（判断题

）

×

2、道德是一定社会、一定阶级调节人与人之间、个人与社会之间、个人与自然之间各种关系的行为规范的总和（ ）。

√

3、人体包括运动、循环、呼吸、消化、泌尿、内分泌以及感觉器官七大系统（ ）。

×

4、消化系统是由食管、小肠等消化管组成的（ ）。

×

1. 乳母膳食中钙含量不足时首先会使乳汁中钙下降（ ）。

×

6、食物蛋白质的必需氨基酸组成与参考蛋白质相比较、缺乏较多的氨基酸称限制氨基酸（ ）。

√

7、脂肪可以在人体缺氧条件下供给能量（ ）。

×

8、铁与人体免疫功能关系密切，铁可提高机体免疫力，增强中性粒细胞和吞噬细胞的功能（ ）。

√

9、服用烟酸能降低血胆固醇、甘油三脂及β-脂蛋白浓度和扩张血管（ ）。[T/]

√

10、植物油是必需脂肪酸的重要来源，为了满足人体的需要，在膳食中不应低于总脂肪的50%（ ）。

√

11、天然的单一食物绝大多数不可能含有人体所需全部营养素，人们必须同时进食多种食物（ ）。

√

12、平衡膳食、合理营养既可以预防营养缺乏病，又可以降低一些慢性病的风险（ ）。

√

13、从孕中、末期每日增加总计约50～100g的鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入量（ ）。

√

14、母乳喂养婴儿碳水化合物的主要来源是乳糖（ ）。

√

15、幼儿期对营养素的需要量相对大于成人（ ）。

√

16、腰背痛是老年骨质疏松症最常见的症状，占疼痛患者中的70%～80%（ ）。

√

17、高血压、高血脂与冠心病的营养防治均要求控制能量摄入（ ）。

√

18、营养教育的远期效果指人们营养健康状况和生活质量的变化（ ）。

√

19、应将营养知识纳入小学的教育内容，使学生懂得平衡膳食的原则，从幼年开始培养良好的饮食习惯（ ）。

√

20、体质指数大于或等于28为肥胖（ ）。

√

21、体重主要由能量的摄取和消耗两种因素维持，即维持着能量的摄入和消耗的动态平衡是体重稳定的基本条件（ ）。

√

22、痛风是长期高尿酸血症引起的痛风性关节炎和肾脏病变（ ）。

√

23、食品腐败变质是指食品在一定环境因素影响下，由微生物或化学反应的作用而引起食品成分和感官性状的改变，导致其食用价值降低或完全失去食用价值（ ）。

√

24、砒霜引起的食物中毒可采用特效解毒剂疏基类药物急救（ ）。

√

25、如果将罐头置于37℃中保温7天，若“胖听”程度增大，可能是生物性气胀（ ）。

√

26、食物中毒既不包括因暴饮暴食而引起的急性胃肠炎、寄生虫病以及经饮食肠道传染的疾病（ ）。

√

27、营养声称是指对食物营养特性的描述和说明，包括营养成分含量声称和比较声称（ ）。

√

28、食物的可食部比例是恒定不变的。（）

×

29、废弃率是指以不可食用部分的重量除以可食用部分重量所得出的数值。（）

×

30、可耐受最高摄入量(UL)是指平均每日可以摄入某些营养素的最高量。（）

√

31、常用的评价个体营养状况的方法是人体测量。（）

√

32、身高测量不能反映营养状兄，必须和体重指标结合起来才能评价营养状况。（）

√

33、体重正常者，腰围增加也将提高患病风险。（）

√

34、腰围是预测代谢综合征的有力指标。（）

√

35、头围是指眉弓上方突出部，绕经枕后结节一周的长度。（）

√

36、一般足够的标本尿量不能少于5ml。（）

×

37、中国成人体质指数大于28时属于肥胖。

√

38、腰臀比值可用来检测成人是否属于腹型肥胖。

√

39、坐高是指从臀部到颅部的高度。（）

×

40、体重不足和发育迟缓都是儿童一种长期营养不良的表现。

×

41、一个人如果3-5天内摄入某种营养素不足就可能产生相应的营养缺乏症状。（）

×

42、食谱编制时，荤素搭配是副食调配的重要原则，能大大提高蛋白质的营养价值，得到丰富的维生素和矿物质。（）

√

43、膳食脂肪计算时应将烹调油计入计算脂肪总量。（）

√

44、谷类是膳食中B族维生素，如烟酸、泛酸、维生素B1等的重要来源。（）

√

45、动物性食品是蛋白质的优质来源，蔬菜中蛋白质含量较少。（）

√

46、用食物交换份法进行食物交换时，只能是同类食物之问进行互换，不同类食物之间不能进行互换。（）

√

47、抽样过程中应对样品加以适当保在和防护，以免损失、污染或变化。（）

√

48、食品的配料不属于食品标签上的内容。（）

×

49、食品添加剂是指为了改善食品的品质和色、香、味、形以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。（）

√

50、在收集食物样品时最核心的问题就是要最大化地减少抽样误差。（）

√

51、入户动员是一种面对面的沟通过程（）

√

52、根据调查表中对所列问题提供答案的方式，可将问题分为开放式问题、封闭式问题两种。()

√

53、通过食品标签，消费者可以了解到食品的安全食用期限。（）

√

54、食品营养标签制作的第一个环节是食品样品的收集和处理( ）

√

55、食物交换份法是将常用食物按其所含营养素量的近似值归类，计算出每类食物每份所含的营养索值和食物质量，然后将每类食物的内容列出表格，供配餐时交换使用的一种方去。（）

√

56、配餐中，膳食能量要保持平衡是指三大营养索比例适宜，如碳水化合物应提供能量的20% ~40%。（）

×

57、动物性食物虽是蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A的主要来源，但不含B族维生素，因此编制食谱时，最好荤素搭配。（）

×

58、畜禽肉中的蛋白质为完全蛋白质，含有人体必需的各种氨基酸，其构成比例接近人体需要，易被人体充分利用，营养价值高，属于优质蛋白质。（）

√

59、制定成人能量和营养需要的膳食目标，是根据中国居民每日膳食中营养素参考摄入量()

√

60、患有佝偻病的儿童一般头围相对较小。

×