

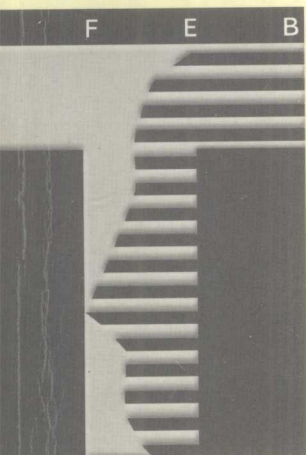
营 养 学

高等教育自学考试同步辅导 / 同步训练

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

李建秀 / 主编

护理学专业(专科)



TARGET 目标自考系列



中国审计出版社

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

高等教育自学考试同步辅导/同步训练

营 养 学

主 编 李建秀

副主编 杨曙民 史计月

张运海

图书在版编目(CIP)数据

营养学/李建秀主编.——北京:中国审计出版社,
2001.10

(高等教育自学考试同步辅导·同步训练)

ISBN 7-80169-095-8

I. 营… I. 李… III. 营养学—高等教育—自学考试—自学参考资料 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076144 号

营养学

李建秀 主编

出 版	中国审计出版社		
地 址	北京市东城区东四十条 24 号	邮政编码	100044
电 话	(010)88361317 64066019	传 真	(010)64066026
发行经销	新华书店总店北京发行所发行	各地新华书店经销	
印 刷	廊坊人民印刷厂		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2001 年 10 月北京第 1 版
印 张	9.875	印 次	2001 年 10 月第 1 次印刷
字 数	237 千字	印 数	1—10000 册
定 价	16.00 元		

版权所有 侵权必究

说 明

本书是全国高等教育自学考试指定教材《营养学》(护理学专业——专科)的配套辅导用书。

本书的编写依据:

1. 全国高等教育自学考试指导委员会颁布的《营养学自学考试大纲》;

2. 全国高等教育自学考试指导委员会组编的指定教材《营养学》(郭红卫主编,科学出版社出版)。

本书特点:

1. 本书在编写过程中,严格以考试大纲为依据,以指定教材为基础。充分体现“在考查课程主体知识的同时,注重考查能力尤其是应用能力”的新的命题指导思想。

2. 全书完全依照指定教材的结构,以章为单位。每章设“内容提示”、“同步练习”、“参考答案”三部分。“内容提示”主要是对该章内容的总结归纳。“同步练习”则根据考试大纲对各知识点不同能力层次的要求,将知识点及知识点下的细目以各种主要考试题型的形式编写,覆盖全部考核内容,适当突出重点章节,并且加大重点内容的覆盖密度。“参考答案”是对“同步练习”中所有试题的解答。

3. 两套模拟试题综合了考试大纲和教材对应试者的要求,可用于检验应试者的学习效果。

本书可供参加高等教育自学考试集体组织学习或个人自学使用,也可供相关专业人士参加其他考试使用。

编写高质量的全国高等教育自学考试辅导用书,是社会助学的
一个重要环节。毫无疑问,这是一项艰难而有意义的工作,需要社会
各方面的关怀与支持,使它在使用中不断提高和日臻完善。

敬请读者批评指正。

编 者

2001 年 8 月

目 录

绪 论.....	(1)
内容提示.....	(1)
同步练习.....	(1)
参考答案.....	(3)

第一篇 营养素与热能

第一章 蛋 白 质.....	(6)
内容提示.....	(6)
同步练习.....	(7)
参考答案	(11)
第二章 脂 类	(15)
内容提示	(15)
同步练习	(16)
参考答案	(20)
第三章 碳水化合物和膳食纤维	(24)
内容提示	(24)
同步练习	(25)
参考答案	(29)
第四章 能 量	(34)
内容提示	(34)
同步练习	(35)
参考答案	(38)
第五章 维 生 素	(41)

内容提示	(41)
同步练习	(42)
参考答案	(49)
第六章 矿物质	(55)
内容提示	(55)
同步练习	(56)
参考答案	(62)

第二篇 特殊生理条件人群的营养

第七章 孕妇及乳母的营养	(66)
内容提示	(66)
同步练习	(67)
参考答案	(73)
第八章 婴幼儿营养	(78)
内容提示	(78)
同步练习	(79)
参考答案	(82)
第九章 儿童青少年营养	(86)
内容提示	(86)
同步练习	(86)
参考答案	(91)
第十章 老年营养	(94)
内容提示	(94)
同步练习	(95)
参考答案	(102)

第三篇 食物的营养

第十一章 植物性食物的营养价值	(106)
内容提示	(106)
同步练习	(107)
参考答案	(115)

第十二章 动物性食物的营养价值	(120)
内容提示.....	(120)
同步练习.....	(120)
参考答案.....	(127)

第四篇 社会营养

第十三章 合理营养	(133)
内容提示.....	(133)
同步练习.....	(134)
参考答案.....	(143)
第十四章 营养健康教育	(147)
内容提示.....	(147)
同步练习.....	(147)
参考答案.....	(151)
第十五章 人体营养状况评价	(153)
内容提示.....	(153)
同步练习.....	(153)
参考答案.....	(160)

第五篇 疾病的营养

第十六章 蛋白质-热能营养不良	(163)
内容提示.....	(163)
同步练习.....	(164)
参考答案.....	(171)
第十七章 心脑血管疾病	(175)
内容提示.....	(175)
同步练习.....	(176)
参考答案.....	(183)
第十八章 糖尿病	(188)
内容提示.....	(188)
同步练习.....	(189)

参考答案.....	(196)
第十九章 骨质疏松症	(201)
内容提示.....	(201)
同步练习.....	(202)
参考答案.....	(206)
第二十章 慢性肝脏疾病	(210)
内容提示.....	(210)
同步练习.....	(211)
参考答案.....	(217)
第二十一章 肾脏疾病	(221)
内容提示.....	(221)
同步练习.....	(222)
参考答案.....	(229)
第二十二章 手术与灼伤	(234)
内容提示.....	(234)
同步练习.....	(235)
参考答案.....	(242)
第二十三章 肿 瘤	(247)
内容提示.....	(247)
同步练习.....	(248)
参考答案.....	(255)
第二十四章 胃肠内及胃肠外营养	(259)
内容提示.....	(259)
同步练习.....	(260)
参考答案.....	(269)
第二十五章 营养素和药物的相互作用	(274)
内容提示.....	(274)
同步练习.....	(275)
参考答案.....	(279)
第二十六章 医院营养管理	(282)
内容提示.....	(282)

同步练习.....	(283)
参考答案.....	(286)
模拟试题(一).....	(290)
参考答案.....	(295)
模拟试题(二).....	(298)
参考答案.....	(302)

绪 论

内 容 提 示

营养是指人体吸收利用食物中营养素和其他活性物质的过程，医学营养学是建立在生物化学和临床医学基础上，研究营养与人体健康的一门学科。

营养学的内容包括基础营养、食物营养、社会营养、妇幼及老人营养、特殊环境营养、临床营养、营养流行病学等。基础营养是从生物科学和基础医学的角度，揭示营养与机体的一般规律。食物营养主要研究各类食物的营养价值以及食品加工、运输、保藏等对食物营养价值的影响。社会营养是以人群为对象，从宏观上研究、解决其合理营养与膳食的有关理论、实践和方法学，包括人群营养调查监测、营养素供给量的制订、膳食结构调查、营养性疾患的预防、营养健康教育及营养立法等。妇幼和老人在营养上有特殊要求。特殊环境营养包括热环境营养、冷环境营养、高原营养、放射营养、运动员营养等。临床营养是研究营养与疾病的关系，根据疾病的病理和病人的心理、生理特点，将营养知识用于病人的治疗，借以增强病人的抵抗力，促进康复。营养流行病学是将流行病学的方法应用于营养与健康研究领域。

同 步 练 习

一、单项选择题

1. 从生物科学和基础医学的角度，揭示营养与机体的一般规律，这种研究方法属于()

- A. 食物营养 B. 社会营养
- C. 基础营养 D. 临床营养
- 2. 贫困农村学龄前儿童的主要营养问题是()
 - A. 各类食物供给不足 B. 蛋白质营养不良
 - C. 缺乏维生素 D. 缺乏微量元素
- 3. 特殊环境营养不包括()
 - A. 高原营养 B. 放射营养
 - C. 运动员营养 D. 学龄儿童营养
- 4. 病例对照研究方法属于()
 - A. 营养流行病学 B. 临床营养
 - C. 社会营养 D. 基础营养
- 5. 我国人群膳食营养状况总的趋势是()
 - A. 谷类食物消费量稳定不变
 - B. 谷类食物消费量上升
 - C. 动物性食物比例上升
 - D. 动物性食物比例下降

二、多项选择题

- 1. 营养过程包括()
 - A. 摄取 B. 消化 C. 吸收
 - D. 体内利用 E. 排泄
- 2. 人体需要的营养素包括()
 - A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 糖类
 - D. 矿物质 E. 维生素
- 3. 社会营养主要研究()
 - A. 营养健康教育 B. 营养性疾患的预防
 - C. 营养立法 D. 肾脏病人的营养治疗
 - E. 放射营养
- 4. 饮食营养是造成慢性进行性疾病的重要因素之一,在我国占死亡原因前三位的疾病为()
 - A. 呼吸系统疾病 B. 恶性肿瘤

C. 心血管疾病

D. 泌尿系统疾病

E. 脑血管疾病

三、填空题

1. 营养学的内容包括_____、_____、_____、妇幼及老人营养、特殊环境营养、_____、_____等。

2. 营养流行病学的方法包括横断面调查研究、_____、_____、_____、分子流行病学研究等。

3. 社会营养涉及的范围有：人群营养调查与监测、_____、膳食结构调整、_____、_____和_____等。

4. 妇幼营养研究涉及孕妇营养与胎儿发育、_____、_____、学龄前和_____的营养。

四、名词解释题

1. 营养学

2. 基础营养学

3. 社会营养

4. 临床营养

5. 营养流行病学

五、简答题

1. 医学营养学的研究内容包括哪些？

2. 简述医学营养学的研究方法。

参 考 答 案

一、单项选择题

1. C

2. B

3. D

4. A

5. C

二、多项选择题

1. ABCD

2. ABCDE

3. ABD

4. BCE

三、填空题

1. 基础营养 食物营养 社会营养 临床营养 营养流行病学
2. 病例对照研究 实验流行病学研究 随机临床实验
3. 营养素供给量的制订 营养性疾患的预防 营养健康教育 营养立法
4. 乳母营养与乳汁质量关系 婴幼儿喂养问题 学龄儿童

四、名词解释题

1. 营养学：是建立在生物化学和临床医学基础上，研究营养与人体健康的一门学科。

2. 基础营养学：侧重从生物科学和基础医学的角度，揭示营养与机体的一般规律。

3. 社会营养：是以人群为对象，从宏观上研究、解决其合理营养与膳食的有关理论、实践和方法学，涉及范围有人群营养调查与监测、营养素供给量的制订、膳食结构调整、营养性疾患的预防、营养健康教育及营养立法等。

4. 临床营养：是研究营养与疾病的关系，根据疾病的病理和病人的心理、生理特点，将营养知识用于病人的治疗，借以增强病人的抵抗力，促进康复。

5. 营养流行病学：是将流行病学的方法应用于营养与健康研究领域。

五、简答题

1. 答：医学营养学的内容包括基础营养、食物营养、社会营养、妇幼及老人营养、特殊环境营养、临床营养、营养流行病学等。

2. 答：基础营养侧重从生物科学和基础医学的角度，揭示营养与机体的一般规律。食物营养主要研究各类食物的营养价值以及食品加工、运输、保藏等对食物营养价值的影响。社会营养是以人群为对象，从宏观上研究、解决其合理营养与膳食的有关理论、实践

和方法学，涉及范围有人群营养调查与监测、营养素供给量的制订、膳食结构调整、营养性疾病的预防、营养健康教育及营养立法等。妇幼营养研究包括孕妇营养与胎儿发育、乳母营养与乳汁质量关系、婴幼儿喂养问题、学龄前和学龄儿童的营养。研究老年人营养和合理膳食有利于老年保健、防治老年性疾病等。特殊环境营养包括热环境营养、冷环境营养、高原营养、放射营养、运动员营养等。临床营养是研究营养与疾病的关系，根据疾病的病理和病人的心理、生理特点，将营养知识用于病人的治疗，借以增强病人的抵抗力，促进康复。营养流行病学是将流行病学的方法应用于营养与健康研究领域，常用的方法有横断面调查研究、病例对照研究、实验流行病学研究、随机临床实验、分子流行病学研究等。

第一篇 营 养 素 与 热 能

第一章 蛋 白 质

内 容 提 示

蛋白质是生命的物质基础。根据化学结构，蛋白质可以分成简单蛋白质和结合蛋白质两个类型。根据蛋白质的营养价值，蛋白质可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质三类。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，按照是否能在体内合成，分为必需氨基酸和非必需氨基酸。

蛋白质的生理功能包括：构成和修复组织；调节生理功能；供给能量。食物蛋白质营养价值的评价方法有：测定食物蛋白质含量；计算食物蛋白质的消化率；计算食物蛋白质的利用率；分析食物蛋白质的氨基酸组成。两种或两种以上食物蛋白质同时食用，其中所含有的必需氨基酸取长补短，达到较好的比例，从而提高利用率的作用称为蛋白质的互补作用。为充分发挥蛋白质的互补作用，调配膳食时应遵循的原则为：食物的生物学种属越远越好；搭配的种类越多越好；食用时间越近越好，同时食用最好。

1988 年中国营养学会修订的每日膳食蛋白质供给量为：婴儿 2~4g/kg，儿童 35~75g/d，少年 80~90g/d；成年男性和女性按不

同劳动强度，分别为 70~110g/d 和 65~90g/d；孕妇和乳母另加 15~25g/d；老年期按劳动强度不同酌减。蛋白质的食物来源分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。人体蛋白质营养状况评价方法包括身体测量、生化检验和膳食调查等方法。

同步练习

一、单项选择题

1. 人体氮的惟一来源是()
A. 碳水化合物 B. 脂肪
C. 蛋白质 D. 水
2. 所含必需氨基酸种类不全，既不能维持生命，也不能促进生长发育的蛋白质是()
A. 完全蛋白质 B. 半完全蛋白质
C. 不完全蛋白质 D. 大豆蛋白
3. 婴幼儿特有的必需氨基酸是()
A. 亮氨酸 B. 苏氨酸
C. 蛋氨酸 D. 组氨酸
4. 能促进食物消化、吸收和利用的蛋白质是()
A. 核蛋白 B. 酶蛋白
C. 免疫蛋白 D. 血红蛋白
5. 1988 年中国营养学会修订的每日膳食蛋白质供给量，儿童为()
A. 2~4g/kg B. 35~75g/d
C. 80~90g/d D. 70~110g/d
6. 表示生物价的英文简称是()
A. N B. PER C. AAs D. BV
7. 反映儿童体内胶原蛋白合成及代谢情况的指标是()
A. 尿羟脯氨酸 B. 尿三甲基组氨酸
C. 尿肌酐 D. 血清白蛋白
8. 用 B 代表氮平衡状况，B=0 时表示()