

营养师保健师 培训教材习题集

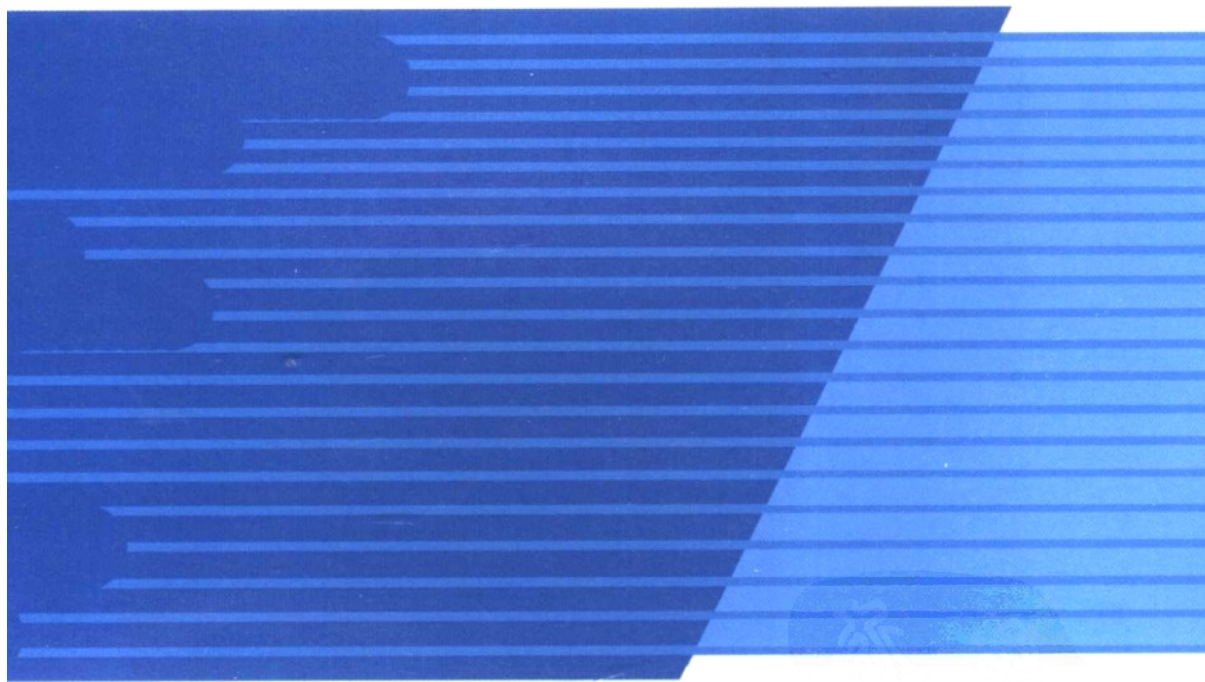
中国保健协会 编

责任编辑 潘 丽 杨 晋

封面设计 廉 琳 尹 岩

版式设计 马 煜

责任校对 常淑玉



ISBN 978-7-117-08544-1



9 787117 085441 >

定 价:8.00 元

营养师保健师 培训教材习题集

中国保健协会 编

人民卫生出版社

营养师保健师
培训教材习题集
PDF

图书在版编目(CIP)数据

营养保健师培训教材习题集/中国保健协会编.
—北京:人民卫生出版社,2007.3
ISBN 978-7-117-08544-1

I. 营… II. 中… III. 营养卫生-技术培训-习题
IV. R15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027611 号

营养保健师培训教材习题集

编 者:中国保健协会
出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址:北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编:100078
网 址:<http://www.pmph.com>
E-mail: pmph@pmph.com
购书热线:010-67605754 010-65264830
印 刷:潮河印业有限公司
经 销:新华书店
开 本:850×1168 1/32 印张:2.25
字 数:54 千字
版 次:2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号:ISBN 978-7-117-08544-1/R·8545
定 价:8.00 元
版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

目 录

营养保健师培训教材习题集	1
一、填空题	1
二、单项选择题	8
三、多项选择题	19
四、判断题	32
五、名词解释	36
六、简答题	40
七、实际操作题	45
八、论述题	63

营养保健师培训教材习题集

一、填空题

1. 缺乏维生素 A 的人应该多摄取什么食物_____。
2. 谷类蛋白的第一限制氨基酸是_____,提高谷类蛋白营养价值的方法有_____。
3. 膳食热量的供给应参照_____的需要而定。
4. 对于儿童来说必需氨基酸有_____种,不同于成人的是_____。
5. 牛奶中最缺少的无机元素是_____,最缺少的维生素是_____。
6. 克汀病是因缺_____所致、癞皮病是因缺_____所致、异食症是因缺_____所致。
7. 蔬菜水果中除维生素_____外,都广泛存在,其中含量最多的是_____。
8. 肉类食品中含胆固醇最多的部位是_____,最少的

是_____。

9. 每克蛋白质、脂肪、糖在体内氧化可产热分别为_____kcal。

10. 肉类为无机盐_____的良好来源。

11. 蛋类食品中含胆固醇最多的部位是_____。

12. 膳食纤维有_____血胆固醇的作用。

13. 能促进铁吸收的因素有_____

_____。

14. 以下疾病的发生与哪些营养物质有关, 阴囊皮炎_____; 毕脱氏斑_____。

15. 蛋清的营养主要为_____。

16. 正常成人热量的消耗包括_____

_____。

17. 食物中的钙对微量元素的吸收有抑制作用, 特别是对_____更明显。

18. 蛋白质的互补原则为_____

_____。

19. 必需脂肪酸包括_____。

20. 大豆蛋白质的限制氨基酸是_____

_____。

21. 以下各种维生素的化学名称是 VitB₁ _____; VitB₂ _____; VitC _____。

22. 影响脂肪营养价值的因素有_____

_____。

23. 能够促进钙吸收的膳食因素有_____

_____。

24. 食物蛋白质的营养价值取决于_____

_____。

25. 维生素按照其性质分为_____

两大类。

26. 我国居民热能来源中的合理分配比例是：碳水化合物为_____、蛋白质为_____、脂肪为_____。

27. 正常成年人每日需水量约为_____毫升。

28. 合理膳食中要求全天的热能在三餐的分配比例是：早餐为_____、午餐为_____、晚餐为_____。

29. 具有抗氧化作用的维生素包括_____。

30. 纯热能食物为_____、_____、_____。

31. SOAP 营养咨询方法，简便易行包括_____、_____、_____。

32. 当今世界膳食结构模式包括_____、_____、_____。

33. 营养调查的内容包括_____、_____、_____。

34. 食物与营养发展的重点领域为_____、_____、_____。

35. 高血压病人应限钠补钾，其钠/钾适宜比值为_____。

36. 膳食结构是居民消费食物的_____和_____的相对构成。

37. BMI 与体重/身高相关，但不能反映_____分布情况。

38. 限钠（盐）膳食分为三类，包括_____、_____、_____。

39. 膳食调查方法通常有_____、_____、_____。

_____。

40. 病人营养不良的原因包括_____、
_____及营养素大量丢失等。

41. 慢性病中_____、_____、
_____引起的脂肪肝多见。

42. 为提高谷类食物蛋白质的营养价值,通常可以采用_____和_____等方式来弥补氨基酸不平衡的情况。

43. 海水鱼的不饱和脂肪酸含量很高,含有的_____和_____对促进大脑发育、防治心脑血管疾病都有积极意义。

44. 我国目前在功能性食品开发领域较为落后,今后应从_____和_____等三个方面加以发展。

45. 益生菌是指_____。

46. 多酚类化合物的基本功能是“三抗一升”,即_____、_____和_____提升放化疗效果。

47. 按作用效果可以将药膳分为_____、
_____和_____三类。

48. 给婴儿添加辅食应遵循_____的原则。

49. 预防婴幼儿患佝偻病的措施有_____、
_____和_____。

50. 中年人对各类营养素需求的总原则是_____。

51. 孕妇主要的营养问题是孕期营养不良,营养不良包括_____和_____。

52. 妇女孕期营养缺乏容易造成营养性贫血,主要指_____和_____。

53. _____是老年人饮食营养的关键,也是长寿的基本原则。

54. 食品安全的概念包括_____,_____,_____,和食物可持续安全等四个层次的内涵。

55. 食品污染是指_____。

56. 食品腐败变质是指_____。

57. 引起 N-亚硝基化合物致癌的终末化合物是_____。

58. 无公害食品是指_____。

59. 转基因食品是指_____。

填空题答案

1. 动物肝脏、蛋黄、奶及其制品。
2. 赖氨酸;强化赖氨酸、与大豆混食。
3. 劳动强度高低、年龄、性别等不同能量的需要而定。
4. 9 种;组氨酸。
5. 铁;维生素 C。
6. 碘;烟酸(维生素 PP);锌。
7. 维生素 A、D;维生素 C。
8. 脑组织;瘦肉。
9. 4;9;4kcal。
10. 铁和磷。
11. 蛋黄。
12. 降低血胆固醇的作用。
13. 维生素 C、氨基酸、肉类。

14. 维生素 B₂; 维生素 A。
15. 蛋白质。
16. 基础代谢、体力活动消耗、食物特殊动力作用。
17. 铁、锌。
18. 远属、多样、同餐。
19. 亚油酸、亚麻酸。
20. 蛋氨酸。
21. 硫胺素; 维生素 B₂; 维生素 C。
22. 消化率、必需脂肪酸含量、脂溶性维生素含量、脂类的稳定性。
23. 维生素 D、乳糖。
24. 蛋白质含量、消化率、生物学价值、净利用率、蛋白质功效比值。
25. 脂溶性维生素和水溶性维生素。
26. 55%~65%; 12%~15%; 20%~30%。
27. 2500 毫升。
28. 30%; 40%; 30%。
29. 维生素 A、维生素 E、维生素 C。
30. 淀粉、油、食糖、酒。
31. 客观检查、主观询问、营养评价、营养支持计划。
32. 经济发达国家模式、发展中国家模式、日本模式、地中海模式。
33. 膳食调查、体格测量、实验室检测、营养缺乏病的临床检查。
34. 奶类产业、大豆产业、食品加工业。
35. 2。
36. 种类和数量。
37. 体脂。
38. 低盐、无盐、少钠。

39. 记账法、回顾询问法、称量法、化学分析法。
40. 食物摄取不足、消化吸收障碍、能量及营养素需要量增加。
41. 肥胖、糖尿病、高脂血症、酒精性肝炎。
42. 氨基酸强化、蛋白质互补、遗传育种。
43. 二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)。
44. 开发新资源、研制新产品、发展新技术。
45. 一种有益于健康的活的微生物的食品成分。
46. 抗氧化、抗肿瘤、抗辐射。
47. 滋补强身类、治疗疾病类、保健益寿类。
48. 循序渐进。
49. 多饮用奶及奶制品、补充其他钙剂或钙强化食品、适当晒太阳。
50. 低脂肪、低胆固醇、充足的优质蛋白质、丰富的维生素和无机盐、适量的碳水化合物和膳食纤维。
51. 营养不足、营养过剩。
52. 缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血。
53. 营养平衡。
54. 国家食品安全、家庭食品安全、食物营养安全。
55. 食物受到有害物质的侵袭,造成食品安全性、营养性和/或感官性状发生改变的过程。
56. 食品受到各种内外因素的影响,造成其原有化学性质或物理性质发生变化,降低或失去其营养价值和商品价值的过程。
57. 亚硝酸胺。
58. 有害有毒物质控制在安全允许范围内的农林牧渔产品及其加工产品。
59. 科学家在实验室中,把动植物的基因加以改变,再制造出具备新特征的食品种类。

二、单项选择题

在每小题列出的四个选择项中只有一个选项是符合题目要求的,请将正确选项前的字母填在括号内。

()1. 我国居民碳水化合物的主要来源是

- A. 薯类
- B. 粮谷类
- C. 肉类
- D. 蔬菜

()2. 硫胺素缺乏所致疾病是

- A. 眼干燥症
- B. 癞皮病
- C. 夜盲症
- D. 维生素 B₁ 缺乏病

()3. 一般来讲,预防地方性甲状腺肿流行最简单有效的措施是

- A. 降低饮用水硬度
- B. 煮沸饮水
- C. 食用碘盐
- D. 降低碘的摄入量

()4. 直接提供中枢神经系统能量的是

- A. 脂肪酸
- B. 葡萄糖
- C. 氨基酸
- D. 以上都是

()5. 在成人总热能消耗中,占主要部分的是

- A. 基础代谢
- B. 体力活动
- C. 食物特殊动力作用
- D. 生长发育的需要

()6. 对维生素的错误认识是

- A. 人体需要量极微
- B. 具有特殊的生理功能
- C. 大多数维生素人体可以合成
- D. 不提供机体热能

()7. 含锌量最丰富的食物是

- A. 蛋类
- B. 牛乳及其制品
- C. 谷类
- D. 牡蛎

- ()8. 研究蛋白质营养价值时,可作为参考蛋白质的是
A. 鸡蛋蛋白 B. 鱼蛋白
C. 牛奶蛋白 D. 大豆蛋白
- ()9. 我国人民蛋白质的主要来源为
A. 豆类及其制品 B. 禽、畜肉类
C. 蛋类 D. 粮谷类
- ()10. 与膳食纤维生理作用无关的是
A. 预防老年性便秘 B. 预防癌症
C. 降低血中胆固醇含量 D. 促进维生素的消化和吸收
- ()11. 成人摄入混合膳食时,因食物特殊动力作用而额外增加的热能消耗相当于基础代谢的
A. 5% B. 10%
C. 15% D. 20%
- ()12. 维生素 A 含量最丰富的食物是
A. 猪肝 B. 猪肉
C. 玉米 D. 红薯
- ()13. 以下为非必需氨基酸的是
A. 色氨酸 B. 赖氨酸
C. 精氨酸 D. 蛋氨酸
- ()14. 胡萝卜素与下列哪种维生素在体内具有相同的生理功能
A. 维生素 C B. 维生素 B₁
C. 维生素 B₂ D. 维生素 A
- ()15. 脚气病是由于缺乏
A. 维生素 B₁ B. 维生素 B₂
C. 维生素 C D. 维生素 A
- ()16. 参与构成谷胱甘肽过氧化物酶的营养素是
A. 铁 B. 硒
C. 锌 D. 钴

- ()17. 两种全是人体必须氨基酸的是
A. 丝氨酸、苏氨酸 B. 脯氨酸、亮氨酸
C. 苯丙氨酸、蛋氨酸 D. 丙氨酸、胱氨酸
- ()18. 两种都是降低钙吸收的因素为
A. 植酸、乳酸 B. 草酸、氨基酸
C. 植酸、蛋白质 D. 植酸、草酸
- ()19. 我国居民膳食中碳水化合物供热占总热能的
A. 不到 50% B. 50%~60%
C. 55%~65% D. 60%~70%
- ()20. 下列不属于维生素 B₂ 缺乏表现的是
A. 阴囊炎 B. 唇炎
C. 脂溢性皮炎 D. 毛囊炎
- ()21. 就世界范围来说,蛋白质-热能营养不良常发生在
A. 成年人 B. 青少年
C. 儿童 D. 老年人
- ()22. 一名七岁男孩,长期不吃动物性食物,生长迟缓,味觉异常,考虑缺乏的营养素为
A. 钙 B. 铁
C. 锌 D. 维生素 B₁₂
- ()23. 判定成年男子肥胖,要求实测体重须超过其标准体重的
A. 15%以上 B. 20%以上
C. 25%以上 D. 10%以上
- ()24. 由于限制氨基酸的存在,可以使机体
A. 对蛋白质的吸收受到限制
B. 蛋白质提供热量受到限制
C. 合成组织蛋白质受到限制
D. 蛋白质分解代谢受到限制

- ()25. 下列哪种维生素在蔬菜水果中含量最低
- A. 维生素 D₃ B. 胡萝卜素
- C. 维生素 C D. 维生素 B₂
- ()26. 婴幼儿必需氨基酸除八种必需氨基酸外,还包括
- A. 丙氨酸 B. 组氨酸
- C. 胱氨酸 D. 酪氨酸
- ()27. 下列属于人体必需微量元素的是
- A. 钙 B. 钾
- C. 铁 D. 钠
- ()28. 河豚毒素在下列组织中含量最高的是
- A. 肝脏 B. 肾脏
- C. 血液 D. 肉
- ()29. 谷类含有下列哪些维生素
- A. 维生素 E B. 维生素 B₁
- C. 维生素 C D. 维生素 A
- ()30. 下列属于单糖的有
- A. 甘露糖 B. 乳糖
- C. 葡萄糖 D. 蔗糖
- ()31. 肝硬化病人,食道静脉曲张腹水,血浆蛋白低,宜选用哪种治疗膳食____
- A. 高蛋白质膳食
- B. 低盐高蛋白质膳食
- C. 低盐高蛋白质高维生素膳食
- D. 低盐高蛋白质高维生素少渣膳食____途径维持营养
- ()32. 一位脑出血非昏迷病人,消化功能基本正常,宜选用
- A. 口服 B. 静脉
- C. 管饲 D. 都行