



圣才学习网®

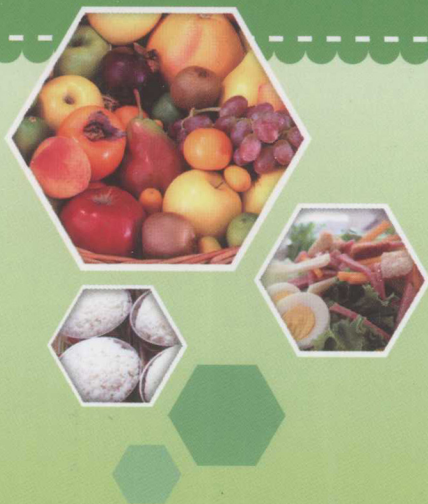
www.100xuexi.com

公共营养师职业资格考试辅导系列

公共营养师（国家职业资格四级）

过关必做习题集（含历年真题）

==（第2版）==



主编：圣才学习网

www.100xuexi.com

赠

140元大礼包

100元网授班 + 20元真题模考 + 20元圣才学习卡

详情登录：圣才学习网 (www.100xuexi.com) 首页的【购书大礼包专区】，

刮开本书所贴防伪标的密码享受购书大礼包增值服务。

特别推荐：公共营养师职业资格考试辅导【保过班、网授班、题库等】



中国石化出版社

HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM

教·育·出·版·中·心



教育部
www.moe.gov.tw

教育部國民及學業水平測評中心

公民社會篇 | 國家與學校結構圖

國民教育課程實踐（公民社會領域）

—— 國家篇 ——



訂編：國民教育課程

www.moe.gov.tw



國民教育課程實踐（公民社會領域）
國家篇
國民教育課程實踐（公民社會領域）
國家篇
國民教育課程實踐（公民社會領域）
國家篇



中華民國國民教育課程
國民教育課程實踐（公民社會領域）
國家篇

公共营养师职业资格考试辅导系列

公共营养师
(国家职业资格四级)
过关必做习题集(含历年真题)
(第2版)

主编：圣才学习网
www.100xuexi.com

中国石化出版社

内 容 提 要

本书是公共营养师职业资格考试科目(国家职业资格四级)的一本过关必做习题集。本书由两个部分组成:第一部分遵循指定教材的章目编排,共分为5章,根据最新考试大纲的内容和要求精心编写的习题,其中精选了辽宁、江苏、浙江等省2007~2011年历年真题;第二部分为模拟试题,包括3套精心编制的模拟试题。所选习题基本涵盖了考试大纲规定需要掌握的知识内容,侧重于选用常考重难点习题,并对大部分习题进行了详细的分析和解答。

圣才学习网|国家职业资格(www.100xuexi.com)提供公共营养师等各种国家职业资格考试辅导方案(保过班、网授精讲班、真题解析班、题库等)。购书享受大礼包增值服务【100元网授班+20元真题模考+20元圣才学习卡】。本书特别适用于参加公共营养师资格考试的考生,也可供各大院校营养学及相关专业的师生参考。

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师(国家职业资格四级)过关必做习题集:
含历年真题/圣才学习网主编. —2版. —北京:中国
石化出版社,2012.4
(公共营养师职业资格考试辅导系列)
ISBN 978-7-5114-1535-6

I. ①公… II. ①圣… III. ①营养学-医药卫生人员
-资格考试-习题集 IV. ①R151-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063262号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者
以任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街58号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

北京东运印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787×1092毫米16开本14.25印张4彩插336千字

2012年4月第2版 2012年4月第1次印刷

定价:42.00元

不管你是在家还是上班，拥有自己个性化网站和独立的后台，您就可以创业创收，“坐享其成”！

圣才学习网 创业网站

火爆招募

——面向全国个人、机构招募网站创业者

你将拥有：100种考试（含418个考试科目）、194种经典教材课程、1000万余道考试题库

一个完全属于自己的淘宝网站：自选网站名称、拥有独立后台、自己收费开课

详情登录：www.100xuexi.com（圣才学习网） 热线：18001260136，咨询QQ：540421935

项目简介

你拥有的是中国第一家提供学习资源产品的教育“淘宝店”，一个完全属于自己的创业网站！

你不用投资就拥有自己个性化的创业网站，网站资源（面授和网授课程、考试题库等）产品由我们来开发和维护，你自己给网站取名字，拥有自己独立的后台，自己营销自己收钱。

先试用一下网站？	你需要做什么？	我们提供什么？
创业网站（样板）： sc.100xuexi.com 试用创业网站： sy.100xuexi.com （账号：sy，密码111111）	自定网站名称；自选招生项目 拥有独立后台；自己处理订单 自己收费开课；更新资讯资料	负责网站运营；聘请授课老师 开发辅导课程；完善考试题库 承担教学服务；提供客服答疑

项目优势

1. 不用投资就拥有自己个性化的创业网站，拥有独立的后台。
2. 保证网站资源产品质量，我们拥有600位名校名师亲历辅导。
3. 种类最全题量最大，拥有全国最强大的1000余万道考试题库。
4. 营销模式非常简单，不需要专门时间也基本不需要营销费用。
5. 不用发货也就没有邮寄费用，根本不存在也不需要第三方担保。

网站产品

你的网站销售的产品包括两类：一类是我们提供的学习类资源产品，另一类是你自己上传的宝贝。

学习类资源产品主要包括26个类别的考试项目和经典教材：英语类、经济类、经济师、证券类、金融类、保险类、管理类、公共管理类、外贸类、财会类、统计类、精算师、心理类、教育类、新闻出版类、法学类、医学类、工程类、计算机类、理工类、国家职业资格考试、公务员考试、秘书、汉语、导游、学科竞赛类。

创业收益

你的网站将拥有近100种考试（含418个考试科目）辅导课程、194种经典教材名师讲堂、1000余万道考试题库（你可以选择其中的几种进行销售）。销售我们的产品，提成一般为50%（如果是自己的宝贝，自己销售自己获得收益）。

风险分析

没有创业费用，没有网站运营成本，你免费拥有一个独立的网站但又不用负责产品的生产和维护，营销模式非常简单且基本不用投入成本。每个创业网站在启动时只需在你的账户中预存一定费用（直接充到你的账户，用于为你的学员进行充值）。你的网站拥有近万小时的网授课程，就是直接挂在网上什么也不做，一年至少也有几千元的收入。所以，基本没有任何风险。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

圣才考研网是圣才学习网旗下的考研考博专业网站，是一家提供全国所有院校考研考博辅导班（保过班、面授班、网授班等）、考研题库（在线考试）、全套资料（历年真题及答案、笔记讲义等）、教辅图书等全方位教育服务的大型考研平台。



圣才暑假特训营

【北京7月~9月】

- 全国范围招生，统一教学、安排住宿、专车接送
- 辅导内容：考研政治、英语、数学及相关专业课

【考研专业课辅导体系】——医学类示例

院校	考研辅导体系	内容	招生简章	备注
北京大学 医学部 北京协和医学院 北京中医药大学	1. 特别保录班/保录班	政数英全套+专业课全套（含以下所有辅导班）。每科均提供个性化辅导方案，实行一对一辅导。	参见圣才考研网相关院校介绍	①配专职班主任，全程管理。 ②签约保过，不过免费重修或退一半学费。
	2. 保过班（面授/网授）	一对一辅导（面授/网授）+网授精讲班【教材精讲+考研真题串讲】+真题解析班（网授）+题库（在线考试）+全套资料+全程答疑	参见网站	①配专职班主任，全程管理。 ②签约保过，不过免费重修或退一半学费。
	3. 一对一辅导（面授/网授）	制定个性化辅导方案+串讲教材、解析考研真题+题库（在线考试）+全套资料	参见网站	主要针对基础比较薄弱的学员。
	4. 网授精讲班【教材精讲+考研真题串讲】	精讲参考教材章节内容，穿插经典考研真题，分析各章考点、重点和难点。	参见网站	配专职班主任，全程管理。
	5. 真题解析班（网授）	包括：①历年考研真题综合分析（导学班）【总结命题规律，比较历年真题】+②精选讲解2~4套近年考研真题【解析每道真题，详解难点重点】。	参见网站	配专职班主任，全程管理。
	6. 面授冲刺班/远程面授班	精讲参考教材和历年真题，勾画串讲考点、重难点。	参见网站	小班面授或者远程面授（二者同步）。
	7. 面授冲刺班视频/远程面授班视频（网上学习）	精讲参考教材和历年真题，勾画串讲考点、重难点。	参见网站	可上网多次学习。
	8. 题库（在线考试）	历年考研真题测试+参考教材章节练习+全真冲刺模拟试题（考前教师押题）	参见网站	在系统开放之日起累计时间进行题库魔鬼强化训练。
	9. 全套资料（考研真题、笔记讲义及课件等）	全国所有院校的：①历年考研真题及详解【14万套考研考博专业课历年真题（含答案）】；②本科生、研究生课堂笔记；③本科生、研究生课堂作业；④教师授课讲义及课件；⑤期中期末考试试题；⑥指定教材（参考教材）配套资料（课后习题答案、模拟试题等）。		
	10. 复试一对一辅导	提供个性化辅导方案，通过面授或者网授（远程面授）对复试内容进行一对一辅导。		
	11. 复试保过班	复试专业课一对一辅导+多对一辅导（包括口语、礼仪等）+复试全套资料。配专职班主任，负责学员全方位全程管理。		

全国所有院校的专业课辅导，详情参见【圣才考研招生简章】或者登录【圣才考研网（www.100exam.com）】。

◆公共营养师职业资格资格考试辅导

	班 型	内 容	备 注
科目一: 基础知识	1. 面授保过班	面授冲刺班/远程面授班+网授精讲班【教材精讲+真题串讲】+真题解析班(网授)+题库(在线考试)+内部押题资料+全程答疑	①配专职班主任,负责学员全方位全程管理。 ②签约保过,不过免费重修。
科目二: 国家职业资格四级	2. 网授保过班	网授精讲班【教材精讲+真题串讲】+真题解析班(网授)+题库(在线考试)+内部押题资料+全程答疑	①配专职班主任,全程管理。 ②签约保过,不过免费重修。
科目三: 国家职业资格三级	3. 网授精讲班 【教材精讲+真题串讲】	精讲参考教材章节内容,穿插经典真题,分析各章考点、重点和难点。	配专职班主任,全方位管理。
科目四: 国家职业资格二级	4. 真题解析班 (网授)	包括:①历年真题综合分析(导学班)【总结命题规律,比较历年真题】+②精选讲解2~4套近年真题【解析每道真题,详解难点重点】。	配专职班主任,全方位管理。
科目五: 国家职业资格一级	5. 一对一辅导 (面授/网授)	制定个性化辅导方案+串讲教材、解析真题+题库(在线考试)+全程管理	主要针对基础比较薄弱的学员。
【招生简章 参见网站】	6. 面授冲刺班/ 远程面授班	精讲参考教材和历年真题,勾画串讲考点、重难点。	小班面授或者通过远程面授平台实时授课(二者同步)。
	7. 面授冲刺班视频/ 远程面授班视频(网上学习)	精讲参考教材和历年真题,勾画串讲考点、重难点。	可上网多次学习。
	8. 题库(在线考试)	历年真题测试+参考教材章节练习+全真冲刺模拟试题(考前教师押题)	在系统开放之日起累计时间进行题库魔鬼强化训练。

其他国家职业资格资格考试辅导方案(保过班、网授精讲班、题库等)

• 社会工作者 • 兽医师 • 心理咨询师 • 人力资源管理师

◆主要班型介绍

1. 网授保过班

每位学员配一位专职教师和一位专职班主任,提供24小时全方位全程辅导和保姆式服务。签订保过协议,不过免费重修一次。

2. 网授精讲班【教材精讲+真题串讲】/真题解析班(网授)

精讲参考教材/真题,分析考点、重点和难点。学员可直接登录网站在线学习。有效期为自报名之日起至考试结束后一周,在此期间可多次学习。

3. 一对一辅导(面授/网授)

每位学员配一位专职教师和一位专职班主任。专职教师一般为通过该考试的研究生或讲师,针对学员不同情况制定个性化辅导方案,通过面对面、QQ视频、远程面授等方式进行辅导。

· 购买圣才学习网或圣才考研网主编的图书，登录相关网站，刮开所购图书封面防伪标的密码，即可享受大礼包增值服务：

- ① 价值100元的网授班。可冲抵价值100元的相关考试、经典教材名师讲堂学费。
- ② 价值20元的真题模考。可免费参加或者下载价值20元的历年真题、模拟试题（在线考试）。
- ③ 价值20元的圣才学习卡。您的账户可以获得20元充值，可在圣才学习网旗下所有网站进行消费。

医药卫生类图书目录

一、医学考研专业课辅导系列

1. 考研西医综合应试指南
2. 考研西医综合历年真题解析
3. 考研西医综合过关必做3000题
4. 考研中医综合应试指南
5. 考研中医综合历年真题解析
6. 考研中医综合过关必做3000题

二、全国执业兽医资格考试辅导系列

1. 全国执业兽医资格考试兽医全科类过关必做1500题（含历年真题）
2. 全国执业兽医资格考试兽医全科类历年真题与模拟试题详解
3. 全国执业兽医资格考试（水生动物类）过关必做1200题

三、全国公共营养师职业资格考试辅导系列

1. 公共营养师（基础知识）过关必做习题集（含历年真题）（第2版）
2. 公共营养师（国家职业资格三级）过关必做习题集（含历年真题）（第2版）
3. 公共营养师（国家职业资格四级）过关必做习题集（含历年真题）（第2版）



四、全国执业医师资格考试辅导系列

1. 临床执业医师过关必做3000题
2. 临床执业助理医师过关必做2000题
3. 口腔执业医师过关必做3000题
4. 口腔执业助理医师过关必做2000题
5. 公卫执业医师过关必做3000题
6. 公卫执业助理医师过关必做2000题
7. 中医执业医师过关必做3000题
8. 中医执业助理医师过关必做2000题
9. 中西医结合执业医师过关必做3000题
10. 中西医结合执业助理医师过关必做2000题

五、全国执业药师考试辅导系列

1. 执业药师过关必做3000题（药学类）
2. 执业药师过关必做3000题（中药学类）

六、全国卫生专业资格考试辅导大系列

1. 内科主治医师考试过关必做3000题（人机对话版）
2. 外科主治医师考试过关必做3000题（人机对话版）
3. 妇产科主治医师考试过关必做3000题（人机对话版）
4. 儿科主治医师考试过关必做3000题（人机对话版）
5. 中药学（士）考试过关必做3000题（人机对话版）
6. 中药学（师）考试过关必做3000题（人机对话版）
7. 中药学（中级）考试过关必做3000题（人机对话版）
8. 药学（士）考试过关必做3000题
9. 药学（师）考试过关必做3000题
10. 药学（中级）考试过关必做3000题
11. 临床医学检验技术（士）考试过关必做3000题
12. 临床医学检验技术（师）考试过关必做3000题
13. 临床医学检验技术（中级）考试过关必做3000题
14. 护理学（士）与执业护士考试过关必做3000题
15. 护理学（师）考试过关必做3000题
16. 护理学（中级）考试过关必做3000题

· 购书购盘热线：010-62573996，QQ：742045041（北京圣才书店）

· 圣才学习网图书总目录，请登录圣才图书网（www.1000book.com）

《公共营养师职业资格考试辅导系列》

编 委 会

主编：圣才学习网(www.100xuexi.com)

编委：李 力 李 静 杨 云 张超燕 董玉云
李师贤 高昌场 于合雪 广程国 李亚歌
陈夫好 吴士润 何市才 李阿合 安德付
苗光间 华 奇 宋旅美 张和奇 方春格

序 言

为了帮助考生顺利通过公共营养师职业资格考试,我们根据最新考试大纲、参考教材和相关法律法规编写了公共营养师职业资格考试辅导系列:

1. 《公共营养师(基础知识)过关必做习题集(含历年真题)》(第2版)
2. 《公共营养师(国家职业资格四级)过关必做习题集(含历年真题)》(第2版)
3. 《公共营养师(国家职业资格三级)过关必做习题集(含历年真题)》(第2版)

本书是公共营养师职业资格考试科目(国家职业资格四级)的一本过关必做习题集。本书由两个部分组成:第一部分遵循指定教材的章目编排,共分为5章,根据最新考试大纲的内容和要求精心编写的习题,其中精选了辽宁、江苏、浙江等省2007~2011年历年真题;第二部分为模拟试题,包括3套精心编制的模拟试题。所选习题基本涵盖了考试大纲规定需要掌握的知识内容,侧重于选用常考重难点习题,并对大部分习题进行了详细的分析和解答。

特别说明:购买本书享受大礼包增值服务,登录相关网站,刮开所购图书封面防伪标的密码,即可享受大礼包增值服务:①价值100元的网授班。可冲抵价值100元的网授班学费。②价值20元的真题模考。可免费参加或者下载价值20元的历年真题模拟试题(在线考试)。③价值20元的圣才学习卡。您的账户可以获得20元充值,可在圣才学习网旗下所有网站进行消费。

圣才学习网(www.100xuexi.com)是一家为全国各类考试和专业课学习提供名师网授班、面授班、在线考试等全方位教育服务的综合性学习型门户网站,拥有近100种考试(含418个考试科目)、194种经典教材(含英语、经济、管理、证券、金融等共16大类),合计近万小时的面授班、网授班光盘培训课程。购书享受大礼包增值服务【100元网授班+20元真题模考+20元圣才学习卡】。

你想在家里或上班时创业创收吗?圣才学习网推出“创业网站”项目,面向全国个人、机构招募网站创业者,代理产品:100种考试(含418个考试科目)的辅导课程和考试题库、194种经典教材名师讲堂。创业网站是一个完全属于自己的教育类淘宝网站,自定网站名称、拥有独立后台、自己收费开课。(创业网站的详细介绍参见本书书前彩页,咨询电话:18001260136,咨询QQ:540421935)

资格考试: www.100xuexi.com(圣才学习网)

考研辅导: www.100exam.com(圣才考研网)

圣才学习网编辑部

目 录

第一部分 指定教材章节配套习题与详解

第1章 膳食调查和评价	(1)
第1节 食物摄入量调查	(1)
第2节 膳食调查结果计算与评价	(13)
第2章 人体营养状况测定和评价	(28)
第1节 人体营养状况测定	(28)
第2节 实验室指标收集和判断	(39)
第3节 营养不良的症状和体征判别	(46)
第3章 膳食指导和评估	(59)
第1节 营养需要和食物种类确定	(59)
第2节 食谱编制	(71)
第3节 食谱调整 and 评价	(86)
第4章 食品营养评价	(99)
第1节 食品样品收集和标签解读	(99)
第2节 食品营养价值分析	(116)
第5章 社区营养管理和营养干预	(129)
第1节 营养与健康信息的收集	(129)
第2节 营养与健康档案的建立和管理	(138)

第二部分 模拟试题

公共营养师(国家职业资格四级)模拟试题(一)	(148)
答案及详解	(158)
公共营养师(国家职业资格四级)模拟试题(二)	(171)
答案及详解	(181)
公共营养师(国家职业资格四级)模拟试题(三)	(196)
答案及详解	(205)

第1章 膳食调查和评价

第1节 食物摄入量调查

理论知识部分

一、单项选择题(下列每题的4个选项中,只有1个是正确的,请将其代号填在括号内)

1. 检索食物成分表中植物性食物的维生素A含量时, VitA(μgRE)的数值是通过()。[江苏省2011年四级真题]

- A. 直接测定所得
- B. 测定植物性食物中 β -胡萝卜素所得
- C. 测定植物性食物中其他类胡萝卜素所得
- D. 由B和C的测定结果计算所得

【解析】在植物性食物中只有胡萝卜素,没有视黄醇;而绝大多数动物体内仅有视黄醇,没有胡萝卜素。因此,在食品成分表和工作当中,常常需要把胡萝卜素转化为维生素A,维生素A的生物活性通常用视黄醇当量(RE)来表示。计算总的维生素A生物活性推荐使用下述公式:维生素A(μgRE) = 视黄醇(μg) + β -胡萝卜素(μg)/6 + 其他类型的胡萝卜素(μg)/12, 即 $1\text{VitA}\mu\text{gRE} = 1\mu\text{g}$ 全反式视黄醇 = $6\mu\text{g}\beta$ -胡萝卜素 = $12\mu\text{g}$ 其他类型的胡萝卜素。

2. 如果大米饭的生熟比值是0.35,那么煮1000克大米饭需要加多少水()。[江苏省2011年四级真题]

- A. 350mL
- B. 450mL
- C. 550mL
- D. 650mL

【解析】食物的生熟重量比值 = 生食物重量/熟食物重量,所以煮1000克大米饭需要生大米的量 = $1000\text{g} \times 0.35 = 350\text{g}$,故需要加水量 = $1000\text{g} - 350\text{g} = 650\text{g}$,即650mL。

3. 对被调查者一日三餐的食物进行称重,并计算出营养素摄入量的膳食调查方法是()。[浙江省2011年四级真题]

- A. 频率法
- B. 记帐法
- C. 称重法
- D. 膳食史法

4. 称重法调查的时间通常是()。[浙江省2011年四级真题]

- A. 1~3天
- B. 2~5天
- C. 3~7天
- D. 4~6天

【解析】称重法系对某一伙食单位(集体食堂或家庭)或个人一日三餐中每餐各种食物的食用量进行称重,计算出每人每日各种营养素的平均摄入量,调查时间为3~7天。

5. 食物的生熟比是指()。[辽宁省2007年11月四级真题]

- A. 生食物体积 $\div$ 熟食物体积
- B. 熟食物体积 $\div$ 生食物体积
- C. 生食物重量 $\div$ 熟食物重量
- D. 熟食物重量 $\div$ 生食物重量

6. 对某部队进行膳食调查, 最适宜采用下列哪种方法()。[辽宁省 2007 年 11 月四级真题]

- A. 称重法 B. 查帐法 C. 24 小时回顾法 D. 化学分析法

【解析】查帐法适合于家庭调查, 也适合于幼儿园、中小学校或部队的调查。

7. 对某走读学校学生进行膳食调查, 最适宜采用下列哪种方法()。[辽宁省 2007 年 11 月四级真题]

- A. 称重法 B. 查帐法 C. 24 小时回顾法 D. 化学分析法

【解析】24h 回顾法最易获得可靠的资料, 适用于大、中、小个体或群体范围人群的调查。

8. 食物的份额常根据_____食入的食物量或_____而确定。()

- A. 大多数个体; 自然份量 B. 大多数个体; 100g 的份量
C. 全部个体; 100g 的份量 D. 全部个体; 自然份量

【解析】食物的份是指单位食物或常用单位量具中食物具体的数量份额。食物的份额常根据大多数个体食入的食物量或自然份量而确定。包装食品则是根据出售的自然独立包装确定。例如, 土司面包一片是 25~30g; 而一袋牛奶约为 250mL; 一个鸡蛋约 60g; 这里的“一片土司面包”“一袋牛奶”“一个鸡蛋”指的就是单位食物份的重量。

9. 汤勺的容量一般为()mL。

- A. 5 B. 10 C. 15 D. 20

【解析】日常生活常见的量具中, 汤勺的容量一般为 10mL。

10. 中等常见盘的直径一般为()cm。

- A. 20 B. 21 C. 22 D. 23

11. 中等常见碗的直径一般为()cm。

- A. 11 B. 12 C. 13 D. 14

12. ()碗米饭的量是日常生活中一份的量(约 50g)。

- A. 1/4 B. 1/3 C. 1/2 D. 1

【解析】粮食及根茎类食物份量如表 1-1 所示。

表 1-1 粮食及根茎类食物份量表

名称	份量	可食量(g)	名称	份量	可食量(g)
米饭	1/4 碗	50	面条(湿)	1/2 碗	30
粥	1/2 碗	125	面条(熟)	1/2 碗	60
玉米棒	1/3 根	50	通心粉	1/3 碗	30
马铃薯	1/2 个	90	吐司	1 片	25
蕃薯	1/2 个	60	餐包	1 个	25
小汤圆(无馅)	10 粒	30	苏打饼干	3 片	20
麦片	1 袋	20	油条	1/2 条	20

6B 7C 8A 9B 10B 11C 12A

13. 一杯酸奶约为()g。

- A. 30 B. 40 C. 50 D. 60

【解析】常见奶类份量如表 1-2 所示。

表 1-2 常见奶类份量表

名称	份量	计量
奶粉	1 杯	240mL
全脂奶粉	4 汤匙	30g
低脂奶粉	3 汤匙	25g
酸奶	1 杯	50g
液态牛奶	1 袋	240mL

14. 日常生活中一个中号香蕉的可食量是()g。

- A. 100 B. 110 C. 140 D. 180

【解析】水果类食物份量如表 1-3 所示。

表 1-3 水果类食物份量表

名称	份量(个)	可食部(g)	名称	份量	可食量(g)
苹果	1(中)	180	红西瓜	1 片	180
香蕉	1(中)	110	小黄西瓜	1/10 个	210
番石榴(泰国)	1/2	140	葡萄	13 个	100
木瓜	1/6	200	橘子	1 个	150
芒果	1/4	100	草莓	10 个	160
哈密瓜	2/5	330	奇异果	1/4 个	110

15. 1 茶匙动物油的重量大约是()g。

- A. 5 B. 7 C. 10 D. 15

【解析】油脂类食物份量如表 1-4 所示。

表 1-4 油脂类食物份量表

名称	份量	可食量(g)	名称	份量	可食量(g)
动物油	1 茶匙	5	花生	10 粒	8
植物油	1 茶匙	5	腰果	5 粒	8
冰激凌	1 茶匙	5	杏仁果	5 粒	7
鲜奶油	1 汤匙	15	开心果	10 粒	7
沙拉酱	2 茶匙	10	瓜子	1 汤匙	7
酱油	1 茶匙	5	花生酱	1 茶匙	8

16. 在《中国食物成分表 2002》中, 表示食物数据微量的符号是()。

- A. Tr B. ... C. × D. *

【解析】在《中国食物成分表 2002》中，数据表达如表 1-5 所示。

表 1-5 数据表达

符号	意义
—	未检测(该食物理论上应该存在一定数量的该种成分，但未实际检测)
Tr	微量(低于目前应用的检测方法的检出线，未实际检出)
(0)	估计零值(理论上估计不存在该营养素，未实际检出)
()	估计数值(参照相同或相似食物的给出值，未实际检测)
Un	不能计算
[]	食物别名
X 上标	该条数据是同一类食物的均数数值
A	中性洗涤剂法(测定不溶性纤维)
B	粗纤维测定法(测定不溶性纤维)
C	无原始数据，通过换算系数 4.184 进行能量值换算而得

17. 总 α -TE = _____ α -生育酚 + _____ $\times$ β -生育酚 + _____ $\times$ γ -生育酚 + _____ $\times$ 三烯生育酚。()

A. 1; 0.5; 0.1; 0.3

B. 1; 0.5; 0.3; 0.1

C. 1; 0.1; 0.3; 0.5

D. 1; 0.3; 0.5; 0.1

【解析】总 α -TE = α -生育酚 + 0.5 $\times$ β -生育酚 + 0.1 $\times$ γ -生育酚 + 0.3 $\times$ 三烯生育酚；
维生素总 E(mg) = (α -维生素 E) + (β + γ -维生素 E) + (δ -维生素 E)。

18. 《中国食物成分表 2002》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. 标准份

C. 生熟比值

D. 食物名称

【解析】由于《中国食物成分表 2002》是以食物原料为基础的，因而在称重记录时，许多被调查的食物要利用生熟比值换算成原料量，来计算各种营养素摄入量。

19. 购买某蔬菜 2kg，不能食用部分的重量为 400g，则该蔬菜的可食部分为()。

A. 20%

B. 25%

C. 75%

D. 80%

【解析】已知可食部(EP) = [食品重量(W) - 废弃部分的重量(W_1)] $\div$ 食品重量(W) $\times$ 100%，则该蔬菜的可食部 = (2000 - 400) $\div$ 2000 $\times$ 100% = 80%。

20. 可食用部分食物中营养素的计算公式是()。

A. $X = A \times EP/100$

B. $X = A \times 10 \times EP$

C. $X = A \div 10 \times EP$

D. $X = A \times EP$

【解析】食物营养素含量都以 100g 可食用部分来表达。如果计算 1000g 市售食物营养成分的含量，可用公式： $X = A \times EP/100$

式中 X——100g 食品中某营养素的含量；

A——每 100g 可食用部分食物中营养素的含量；

EP——可食用部分比例。

21. 烹调重量变化率(WCF)的计算公式是()。

- A. $WCF = [\text{烹调前食物的重量} - \text{烹调后食物的重量}] \div \text{烹调后食物的重量} \times 100\%$
- B. $WCF = [\text{烹调后食物的重量} - \text{烹调前食物的重量}] \div \text{烹调前食物的重量} \times 100\%$
- C. $WCF = [\text{烹调后食物的重量} - \text{烹调前食物的重量}] \div \text{烹调后食物的重量} \times 100\%$
- D. $WCF = [\text{烹调前食物的重量} - \text{烹调后食物的重量}] \div \text{烹调前食物的重量} \times 100\%$

【解析】烹调重量变化率也称作重量变化因子(WCF)，反应了烹调过程中食物重量的变化。一般来说，烹调后失重的食品常计算保留率或损失率，而增重的食品常计算生熟比值。

22. 下列调查方法中，最适合于膳食结构与相关疾病的关系分析的是()。

- A. 称重法
- B. 记账法
- C. 24h 回顾法
- D. 食物频率法

【解析】食物频率法简单、方便，但最主要的问题是有可能存在回忆误差，导致结果不准确，主要用于膳食结构与相关疾病的关系分析，不用于计量调查。

二、多项选择题(下列每题的5个选项中，至少有2个是正确的，请将其代号填在括号内)

1. 食物成分表中，微量营养素的表示单位是()。[江苏省2011年四级真题]

- A. 千克
- B. 克
- C. 毫克
- D. 微克
- E. 千卡

2. 用称重法进行膳食调查时，它的特点是()。[江苏省2011年四级真题]

- A. 准确
- B. 简单
- C. 细致
- D. 复杂
- E. 用于小样本的人群

【解析】称重法是一种常用的膳食调查方法，通过食物成分计算摄取的能量和各种营养素的种类和数量，借此来评定能量和各种营养素是否能达到供给量标准的要求，以及是否能满足人体正常营养需要的程度。称重法能测定食物份额的大小或重量，比其他方法准确、细致，更能准确反映被调查对象的食物摄取情况。

3. 膳食调查通常采用的方法有()。[辽宁省2007年11月四级真题]

- A. 称重法
- B. 记账法
- C. 24 小时回顾法
- D. 平衡代谢法
- E. 化学分析法

【解析】膳食调查最常见的方法有称重法、记账法、询问法、频率法、膳食史法及化学分析法等。

4. 膳食调查的目的是为了()。

- A. 了解人群及个人饮食习惯
- B. 了解机体营养状况
- C. 了解膳食组成及营养素摄取情况
- D. 了解有无营养缺乏症
- E. 评价营养需要满足情况

【解析】膳食调查的目的是为了了解不同地区、不同生活条件下某人群或某个人的饮食习惯以及膳食存在的主要问题；在一定时间内，调查群体或个体通过膳食所摄取的能量和营养素的数量以及质量根据食物成分表计算出每人每日各种营养素的平均摄入量，借此来评定

正常营养需要得到满足的程度。

5. 膳食调查的内容包括()。
- A. 调查期间每人每日所吃食物的品种、数量
 - B. 膳食制度是否合理
 - C. 食物烹调加工是否合理
 - D. 被调查者过去膳食史
 - E. 调查对象的基本信息

【解析】膳食调查主要包括：①调查期间每人每日所吃的食物品种、数量；②了解烹调加工方法；③了解饮食制度、餐次分配；④过去的膳食情况、饮食习惯等，以及调查对象的基本信息等。

6. 膳食调查中准确估计食物的()是非常重要的。
- A. 可食部
 - B. 能量值
 - C. 废弃率
 - D. 食物的生熟比
 - E. 营养价值

【解析】膳食调查中准确估计食物的可食部、废弃率和计算食物的生熟比是非常重要的。

7. 营养工作者常用的工具书有()。
- A. 《中国食物成分表 2002》
 - B. 《中国食物成分表 2004》
 - C. 《食物营养成分速查》
 - D. 《中国居民膳食指南》
 - E. 《食物血糖生成指数》

【解析】目前，广大营养工作者常用的工具书有《中国食物成分表 2002》、《中国食物成分表 2004》，以及《食物营养成分速查》。

8. 速食食品包括()。
- A. 婴幼儿补充食品
 - B. 快餐食品
 - C. 方便食品
 - D. 休闲食品
 - E. 小吃

9. 计算每日食物实际消耗量时需要的数据包括()。
- A. 每日购进食物量
 - B. 每日废弃食物量
 - C. 每日剩余食物量
 - D. 食物原结存量
 - E. 总人数

【解析】实际消费量 = 结存量 + 购进量 - 废弃量 - 剩余量。

三、判断题(下列判断正确的请打“√”，错误的打“×”)

1. 做膳食调查时，一般称重法的调查时间为半个月。()

【解析】做膳食调查时，一般称重法的调查时间为 3~7 天。

2. 我们平常所说的重量单位 1 两转换成国际单位是 100g。()

【解析】1 两 = 50g。

3. 《中国食物成分表 2002》中包含食物以包装食品为主。()