



国家职业技能鉴定考试指导 国家职业资格培训教程配套辅导练习

公共营养师

杨月欣 主 编

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

(国家职业资格四级)

 中国劳动社会保障出版社



国家职业技能鉴定考试指导
国家职业资格培训教程配套辅导练习

公共营养师

(国家职业资格四级)

主 编 杨月欣

副主编 何 梅 何 丽 赵丽云

编 者 向雪松 周昇昇 杨晶明 李建文 何 梅

何 丽 赵丽云 杨月欣



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师. 国家职业资格四级/杨月欣主编; 人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

国家职业资格培训教程配套辅导练习

ISBN 978-7-5045-7983-6

I. 公… II. ①杨…②人… III. 营养学-技术培训-习题 IV. R151-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 147607 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.5 印张 242 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

编写说明

《国家职业资格培训教程辅导练习》(以下简称《辅导练习》)是《国家职业资格培训教程》(以下简称《教程》)的配套辅助教材,每本《教程》对应配套编写一册《辅导练习》。《辅导练习》共包括两部分:

第一部分:鉴定指导。此部分内容按照《教程》章的顺序,对照《教程》各章内容编写。每章包括五项内容:考核要点、重点复习提示、理论知识辅导练习题、专业能力辅导练习题、参考答案及说明。

——考核要点是依据国家职业标准、结合《教程》内容归纳出的考核重点,以表格形式叙述。表格由考核范围、理论知识考核要点及专业能力考核要点三部分组成。

——重点复习提示为《教程》各章内容的重点提炼,使读者在全面了解《教程》内容基础上重点掌握核心内容,达到更好地把握考核要点的目的。

——理论知识辅导练习题题型采用三种客观性命题方式,即判断题、单选题和多选题,题目内容、题目数量严格依据理论知识考核要点,并结合《教程》内容设置。

——专业能力辅导练习题题型按职业实际情况安排了实际操作题、模拟操作题、案例选择题、案例分析题、情景题、写作题等,部分职业还依据职业特点及实际考核情况采用了其他题型。

——参考答案及说明中,除答案外对题目还配有简要说明,重点解读出题思路、答题要点等易出错的地方,目的是完成解题的同时使读者能够对学过的内容重新进行梳理。

第二部分:模拟试卷。包括该级别理论知识考核模拟试卷和专业能力考核模拟试卷若干套,并附有参考答案。理论知识考核模拟试卷体现了本职业该级别大部分理论知识考核要点的内容;专业能力考核模拟试卷完全涵盖了专业能力考核范围,体现了专业能力考核要点的内容。

本职业《辅导练习》共包括5本,即基础知识、国家职业资格四级、国家职业资格三级、国家职业资格二级和国家职业资格一级,本书是其中的一本,适用于对四级公共营养师的职业技能培训和鉴定考核。

本书在编写过程中得到了卫生部人才交流服务中心、中国营养学会和中国 CDC 营养与食品安全所的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

编写《辅导练习》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

目 录

第一部分 鉴定指导

第一章 膳食调查和评价	(1)
考核要点	(1)
重点复习提示	(2)
理论知识辅导练习题	(6)
专业能力辅导练习题	(22)
参考答案及说明	(28)
第二章 人体营养状况测定和评价	(35)
考核要点	(35)
重点复习提示	(35)
理论知识辅导练习题	(40)
专业能力辅导练习题	(56)
参考答案及说明	(63)
第三章 膳食指导和评估	(68)
考核要点	(68)
重点复习提示	(68)
理论知识辅导练习题	(69)
专业能力辅导练习题	(86)
参考答案及说明	(89)
第四章 食品营养评价	(95)
考核要点	(95)
重点复习提示	(95)
理论知识辅导练习题	(96)
专业能力辅导练习题	(112)

参考答案及说明·····	(115)
第五章 社区营养管理和营养干预 ·····	(124)
考核要点·····	(124)
重点复习提示·····	(124)
理论知识辅导练习题·····	(126)
专业能力辅导练习题·····	(137)
参考答案及说明·····	(138)

第二部分 模拟试卷

理论知识考核模拟试卷（一）·····	(144)
理论知识考核模拟试卷参考答案（一）·····	(158)
理论知识考核模拟试卷（二）·····	(159)
理论知识考核模拟试卷参考答案（二）·····	(173)
专业能力考核模拟试卷（一）·····	(174)
专业能力考核模拟试卷参考答案及说明（一）·····	(182)
专业能力考核模拟试卷（二）·····	(185)
专业能力考核模拟试卷参考答案及说明（二）·····	(190)

第一部分 鉴定指导

第一章 膳食调查和评价

考核要点

考核范围	理论知识考核要点	专业能力考核要点
食物摄入量调查	1. 掌握常见的膳食调查方法 2. 掌握称重法的概念 3. 掌握估计食物重量的意义 4. 掌握食物份的概念 5. 熟悉我国常用的食物成分表种类 6. 食物成分表 2002 的基本内容 7. 掌握食物分类的原则和编码 8. 掌握食物成分表中的食物分类 9. 熟悉食物成分表中数据符号的意义 10. 掌握维生素的单位和换算 11. 掌握食物可食部和废弃率的概念和计算 12. 掌握烹调重量变化率和损失因子概念和意义 13. 掌握食物生熟重量比值的计算 14. 熟悉称重记录法的意义 15. 掌握称重记录表设计原则和方法 16. 熟悉称重法的关键技术和应用 17. 掌握称重法的优缺点	1. 熟悉常见食物重量的估计 2. 熟悉食物分类和营养素查询 3. 熟悉常见食物可食部和废弃率计算 4. 掌握食物生熟重量比值计算 5. 掌握称重记录表的设计 6. 掌握用称重法调查食物摄入量
膳食调查结果计算与评价	1. 掌握食物的分类 2. 掌握各类食物摄入量的计算 3. 熟悉膳食营养素参考摄入量概念 4. 掌握食物中营养素的计算方法	1. 掌握各类食物摄入量的计算 2. 熟悉菜肴中营养素摄入量的计算 3. 掌握膳食能量的分析与评价 4. 掌握膳食主要营养素的分析与评价 5. 掌握一天的膳食结构评价方法 6. 掌握营养素摄入量与 DRIs 比较方法 7. 掌握提供膳食改善建议的方法

重点复习提示

一、食物摄入量调查

1. 常见的膳食调查方法

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。

2. 称重法的概念

称重法是对某一伙食单位（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。称重法具有相对准确、细致的优点，能实际称量食物份额的大小或重量，在个体和人数较少的时候，用称重法可以得到较准确的数据。

3. 估计食物重量的意义

在膳食营养调查中，正确地估计食物重量是计算各种食物摄入量的基础，重量估计错误将直接导致根据摄入的食物计算各类膳食营养素每日摄入量的错误，进而对个体或群体的膳食评价得出错误的结论。掌握正确的估计各种食物的方法，对于保证膳食调查质量十分重要。

4. 食物份的概念

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。应能正确地估计各种食物的重量，熟悉常见的“份”食物量。容量指的是容器内所装的最大液体量，内容物的体积即为容器的容量。膳食调查中最常用的称量器具有碗、盘、勺和杯等。

5. 我国常用的食物成分表种类

常用的有《中国食物成分表2002》和《中国食物成分表2004》，以及《食物营养成分速查》等。前者多用于教学和科研，后者常用于宣教。

6. 《中国食物成分表2002》的基本内容

《中国食物成分表2002》的内容共分三个部分：使用说明、食物成分表和附录。食物成分表又分为食物一般营养成分表、食物氨基酸含量表和脂肪酸含量表。书中所列食物以原料为主。附录部分收录了食物的血糖生成指数数据等资料。

7. 食物分类的编码和原则

结合食物类分类的规则和方法，对食物进行编码。编码采取6位数字，前2位数字是食物的类别编码，第3位数字是食物的亚类编码，最后3位数字是食物在亚类中的排列序号。

8. 食物成分表中的食物分类

《中国食物成分表 2002》所列的食物采用了“食物类和亚类”的双级分类法。将所有食物分为 21 个食物类；对于一个食物类中的食物，根据其某一属性的不同，又分成不同的亚类，难以分配到某一具体亚类的食物，一律归入到相应食物类中的名为“其他”的亚类中。

9. 食物成分表中数据符号的意义

掌握食物成分表中所涉及符号、标注的意义。食物成分表都按照 100 g (2 两) 食物中含有多少克或微克营养素来表达。

10. 掌握维生素的单位和换算

维生素 A 的生物活性通常用视黄醇当量 (μgRE) 来表示。

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

β -胡萝卜素是维生素 A 的 1/6，其他类型的胡萝卜素是维生素 A 的 1/12。

$$\begin{aligned} 1 \text{ VitA } \mu\text{gRE} &= 1 \mu\text{g 全反式视黄醇} \\ &= 6 \mu\text{g } \beta\text{-胡萝卜素} \\ &= 12 \mu\text{g 其他类胡萝卜素} \end{aligned}$$

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

11. 食物可食部和废弃率的概念和计算

可食部的数值表示每 100 g 食物中可以食用部分占该食物的比例；废弃率是以不可食用部分的重量除以食物全体重量所得出的数值。食物成分表中的营养素含量指的是可食部中的含量。

可食部的计算：

$$\text{可食部 (EP)} = (\text{食品重量} - \text{废弃部分的重量}) \div \text{食品重量} \times 100\%$$

可食部营养素的计算：

$$X = A \times (\text{食物重量} \div 100) \times \text{EP}$$

其中 X 表示食物中某营养素的含量，A 表示从食物成分表中查到的每 100 g 食物中该营养素的含量。

12. 烹调重量变化率和损失因子概念和意义

烹调重量变化率也称作重量变化因子 (WCF)，反映了烹调过程中食物总重量的变化，食品重量的变化将直接影响到营养素含量（水分、蛋白质、碳水化合物、脂肪）的变化。

重量变化率计算公式如下：

$$\text{WCF} = (\text{烹调后食物的重量} - \text{烹调前食物的重量}) \div \text{烹调前食物的重量} \times 100\%$$

一般来说，烹调后失重的食品常计算重量保留率或损失率，而增重的食品常计算生熟比

值。这些都与重量变化因子同义或转化而来。

13. 食物生熟重量比值的计算

食物的生熟比值=生食物重量÷熟食物重量

通过称量得到某种食物的熟重，根据生熟比值就可以算出原料重量。

计算公式：原料重量=食物的熟重重量×生熟重量比值

14. 称重记录法的意义

称重法是运用日常的各种测量工具对食物量进行称重，从而了解调查对象对当前食物消耗情况的一种膳食调查方法。称重法得到的数据都记录在称重记录表上，通过称重记录表计算食物和营养素的摄入量。

15. 称重记录表设计原则和方法

设计原则：餐次分开，项目完整、清晰，足够的记录空间。

设计称重记录表的五个确定：

- (1) 确定要记录的是“谁”的信息，是针对个体还是群体。
- (2) 确定要得到的是“什么”信息，是关于食物的还是营养素的。
- (3) 确定记录的天数。
- (4) 确定要称重的是在哪里消耗的食物，是在家里还是在食堂里。
- (5) 确定使用非开放式记录表还是开放式记录表。

16. 称重法的关键技术和应用

一是厨房中每餐所用各种食物的生重和烹调后的熟重，从而得出各种食物的生熟重量比值；二是称量个人所摄入熟食的重量，按照食物的生熟重量比值算出每人摄取各种生食物的重量。食物消费量的计算：

实际消费量=结存量+购进量-废弃量-剩余量

17. 称重法的优缺点

这种膳食调查方法的优点是能够准确反映调查对象的食物摄取情况，也能看出一日三餐食物分配情况，适用于个人和家庭或团体的膳食调查。缺点是花费人力和时间较多，不适合大规模的营养调查。

二、膳食调查结果计算与评价

1. 食物的类别

按照中国居民平衡膳食宝塔，通常将食物分成九大类：谷类薯类及杂豆、蔬菜类、水果类、蛋类、鱼虾类、畜禽肉类、大豆类及坚果、奶类及奶制品、油脂和盐类。

2. 各类食物摄入量的计算

各类食物摄入量的计算是对个体或群体进行食物模式与营养状况评价的基础。将摄入的食物按照上述方法归成九大类,累加各类食物的摄入量。

3. 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs)

中国营养学会 2000 年 10 月制定了“中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs)”。它是为正常人群设计的,是保证正常人体或人群的良好营养状态和健康的日常摄入量,可以用来计划和评价健康个体或群体的膳食。

(1) 平均需要量 (EAR)

EAR 是(根据个体需要量的研究资料制订的)是根据某些指标判断可以满足某一特定性别,年龄及生理状况群体中对某营养素需要量的平均值。摄入量达到 EAR 水平时,可以满足群体中半数(50%)个体的需要,而不能满足另外半数个体对该营养素的需要。

(2) 推荐摄入量 (RNI)

RNI 相当于传统使用的 RDA,是可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数(97%~98%)个体的需要。长期摄入 RNI 水平,可以维持组织中有适当的储备。

(3) 适宜摄入量 (AI)

AI 是通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。AI 与 RNI 的相似之处是二者都能满足目标人群中几乎所有个体的需要。AI 和 RNI 的区别在于 AI 的准确性远不如 RNI,可能高于 RNI。

(4) 可耐受最高摄入量 (UL)

UL 是平均每日可以摄入某营养素的最高量。这个量对一般人群中的几乎所有个体都不至于损害健康。如果某营养素的毒副作用与摄入总量有关,则该营养素的 UL 是依据食物、饮水及补充剂提供的总量而定。如毒副作用仅与强化食物和补充剂有关,则 UL 依据这些来源来制定。

4. 食物中营养素的计算方法

(1) 结合《中国食物成分表 2002》,从食物成分表中查出各种食物每 100 g 的能量及各种营养素的含量。

(2) 分别计算某天内食用的不同食物所含能量和营养素的量。

(3) 把所有食物提供的能量和营养素含量累计相加,便得到某天膳食中摄入的总能量和营养素量。

膳食中某种营养素含量的计算公式:

$$\text{食物中某营养素含量} = \sum [\text{食物量 (g)} \times \text{EP} \times \text{食物中某营养素含量} / 100 \text{ g}]$$

理论知识辅导练习题

一、判断题(下列判断正确的请在括号内打“√”,错误的请在括号内打“×”)

1. 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。()
2. 在进行食物成分查询时,应先进行食物分类。()
3. 食物的可食部比例是恒定不变的。()
4. 称重法是最常用、最有效的膳食调查方法。()
5. 动物性蛋白和豆类蛋白属于优质蛋白。()
6. 用称重法调查时,三餐之外摄入的食物可以不计入称重记录。()
7. 通常我们食用的一片吐司面包的可食量是 50~60 g。()
8. 我们平常所说的重量单位 1 两转换成国际单位是 100 g。()
9. 《中国食物成分表 2002》中一条食物成分数据的编码在食物成分表中具有唯一性。()
10. 6 mg β -胡萝卜素相当于 1 mg RE 维生素 A。()
11. 胡萝卜素存在于植物性食物中,视黄醇存在于动物性食物中。()
12. α -生育酚和 α -生育酚具有相同的生物活性。()
13. 可食部的数值表示每 100 g 食物中可以食用部分占该食物的比例。()
14. 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。()
15. 通过烹调,食物的重量一定会减少。()
16. 无子蜜橘去皮后称重是 100 g,橘皮重 20 g,则废弃率是 20%。()
17. 烹调重量变化率也称作重量变化因子,反映了烹调过程中食物重量的变化。()
18. 食物的生熟重量比值=熟食物重量 $\div$ 生食物重量。()
19. 膳食调查称重法适用于大规模的营养调查。()
20. 大米的生熟重量比值是 0.37,食用米饭 200 g,相当于食入生大米 74 g。()
21. 三大宏量营养素包括蛋白质、碳水化合物、矿物质。()
22. 土豆属于蔬菜类。()
23. 西红柿是番茄的学名。()
24. 健康成人每日摄入的谷类适宜量是 200~300 g。()
25. 一般大米的蛋白质含量为 8.5 g/100 g。()
26. 一般大豆的蛋白质含量为 12.4 g/100 g。()
27. 千卡(kcal)是表达能量的国际单位。()

28. 食物能量的数值可通过直接测定法和计算法获得。 ()
29. 推荐摄入量的英文缩写是 RNI。 ()
30. 适宜摄入量是指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数 (97%~98%) 个体的需要。 ()
31. 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。 ()
32. 做膳食调查时, 一般称重法的调查时间为一个月。 ()
33. 从标签标识来看, 一小袋 20 g 的麦片就是一份的量。 ()
34. 对食物重量的估计要求与实际称量重量的误差不超过 20%。 ()
35. 《中国食物成分表 2002》中出现的符号 “—” 表示未检测。 ()
36. 维生素 A 的生物活性通常用视黄醇当量 (μgRE) 来表示。 ()
37. 维生素 E 在食物中的形式有 α -生育酚、 β -生育酚、 γ -生育酚、 δ -生育酚和三烯生育酚等。 ()
38. 一般来说, 烹调后增重的食品常计算重量保留率或损失率, 而失重的食品常计算生熟比值。 ()
39. 面条的生熟重量比值为 0.36, 则 18 g 生面条煮熟后为 50 g。 ()
40. 称重法是运用日常的各种测量工具对食物量进行称重, 从而了解调查对象对当前食物消耗情况的一种膳食调查方法。 ()
41. 食物消费量的计算为实际消费量=结存量+购进量-废弃量-剩余量。 ()
42. 食物中供能的营养素主要有碳水化合物、蛋白质和脂肪。 ()
43. 《中国食物成分表 2002》中包含食物氨基酸含量表。 ()
44. 山药属于蔬菜类及制品。 ()
45. 1 kJ 相当于 4.184 kcal。 ()
46. 称重记录表需要确定膳食记录的天数。 ()
47. 实际消费量是指某种食物在 7 日调查中实际消费的量。 ()
48. 称重记录表需要设计家庭编号和家庭地址。 ()
49. 在称重法中, 剩余量只包括所有用膳者进食后所剩余的食物。 ()
50. 1 kg 水由 15℃ 上升到 16℃ 时所需要的能量即为 1 kJ。 ()
51. 食物碳水化合物的含量=100- (水分+蛋白质+脂肪+灰分+膳食纤维)。 ()
52. 膳食蛋白质= $\sum [\text{食物量 (g)} \times \text{食物蛋白质含量}/100 \text{ g}]$ 。 ()
53. 在进行乳类摄入量调查食物归类时, 需要将鲜奶折算成奶粉。 ()
54. 胆固醇对人体是有害的, 最好不摄入。 ()

55. 一般来说,蛋白质是为人体提供能量的主要来源。()
56. 蔬菜和水果在膳食宝塔中属同一层,有许多共性,可以相互代替。()
57. 维生素 B₁ 缺乏可引起坏血病,维生素 C 缺乏可引起脚气病。()
58. 家庭中大米去除黄曲霉素的常用方法是:加水搓洗、加碱或用高压锅煮饭。()
59. 脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、胆碱。()
60. 缺乏维生素 D 小儿可出现佝偻病,成人发生体质软化症,老年人出现骨质疏松。()
61. 非必需氨基酸是指人体不需要的氨基酸。()
62. 所含必需氨基酸种类齐全,但有的数量不足,比例不适当,可以维持生命,但不能促进生长发育的蛋白质称为不完全蛋白质。()

二、单项选择题（下列每题有 4 个选项，其中只有 1 个是正确的，请将其代号填写在横线空白处）

1. 一般使用的食物成分表，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. 100 g 毛重
B. 100 g 可食用部分食物
C. 50 g 可食用部分食物
D. 50 g 毛重
2. 食部是指_____。
- A. 市品去掉部分不可食部分后，所剩余的可食部分所占的比例
B. 市品去掉部分食部后，所剩余的可食部分所占的比例
C. 市品去掉部分可食部分后，所剩余的可食部分所占的比例
D. 市品去掉不可食部分后，所剩余的可食部分所占的比例
3. 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
4. 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
5. 食物中某种营养素含量的计算公式是_____。
- A. $\sum [\text{食物量 (g)} \times \text{可食部} \times \text{食物中某种营养素含量}/100 \text{ g}]$
B. $\sum [\text{食物量 (g)} \times \text{可食部} \times \text{食物中某种营养素含量}]$
C. $\sum [\text{食物量 (g)} \times \text{食物中某种营养素含量}/100 \text{ g}]$

- D. 以上公式都不对
6. 膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物产热系数分别为_____。
- A. 4 kcal/g、9 kcal/g、9 kcal/g B. 4 kcal/g、9 kcal/g、4 kcal/g
C. 9 kcal/g、4 kcal/g、4 kcal/g D. 4 kcal/g、4 kcal/g、4 kcal/g
7. 下列表述正确的是_____。
- A. AI 的准确性远不如 RNI, AI 可能明显高于 RNI
B. AI 的准确性高于 RNI, AI 可能明显高于 RNI
C. AI 的准确性远不如 RNI, AI 明显低于 RNI
D. AI 的准确性高于 RNI, AI 明显低于 RNI
8. UL 的主要用途是_____。
- A. 作为群体营养素摄入量的目标 B. 作为健康个体营养素摄入量的目标
C. 评估人群中摄入不足的比例 D. 检查个体摄入量过高的可能
9. 在进行膳食营养素评价时, _____作为主要参考值用以分析判断。
- A. UL B. RNI/AI
C. EAR D. 以上都可以
10. 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
11. 可食部的数值表示_____ g 食物中可以食用的部分占该食物的比例。
- A. 50 B. 100
C. 80 D. 120
12. 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
13. 膳食营养素参考摄入量不包括_____。
- A. EAR B. RNI
C. RDA D. UL
14. 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%

15. EAR 值和 RNI 值的换算公式是_____。

A. $RNI = EAR + 2SD$

B. $RNI = EAR + SD$

C. $RNI = EAR + 3SD$

D. $RNI = EAR - 2SD$

16. 汤勺的容量一般为_____ mL。

A. 2

B. 5

C. 10

D. 25

17. 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

18. _____碗米饭的量(约 50 g)是日常生活中一份的量。

A. 1/4

B. 1/3

C. 1/2

D. 1

19. 维生素 A (μgRE) = _____ 视黄醇 (μg) + _____ β -胡萝卜素 (μg) + _____ 其他类型的胡萝卜素 (μg)。

A. 1/2 1/6 1/12

B. 1 1/12 1/6

C. 1 1/6 1/12

D. 1/2 1/6 1/6

20. 总 α -TE = _____ α -生育酚 + _____ $\times \beta$ -生育酚 + _____ $\times \gamma$ -生育酚 + _____ $\times$ 三烯生育酚。

A. 1 0.5 0.1 0.3

B. 1 0.3 0.5 0.1

C. 1 0.1 0.3 0.5

D. 1 0.5 0.3 0.1

21. 可食部 (EP) = (食品重量 - 废弃部分的重量) $\div$ _____ $\times 100\%$ 。

A. 可食部重量

B. 食品重量

C. 废弃部分的重量

D. 100 g

22. 重量变化率计算公式如下:

$WCF = (\text{_____ 食物的重量} - \text{_____ 食物的重量}) \div \text{_____ 食物的重量} \times 100\%$

A. 烹调前 烹调后 烹调后

B. 烹调后 烹调前 烹调前

C. 烹调前 烹调后 烹调前

D. 烹调后 烹调前 烹调后

23. 小李买了一条 800 g 的鲤鱼,做成溜鱼片后重 500 g,已知生熟比为 0.9,则鲤鱼的废弃率为_____。

A. 43.75%

B. 56.25%

C. 30.6%

D. 69.4%

24. 香蕉去皮后称重为 150 g,香蕉皮有 100 g,则香蕉的可食部为_____。