

# 营养与健康讲座-福建农林大学-中国大学MOOC慕课答案

## 第一讲 单元测验

1、单选题：世界上最长寿的是日本人，其平均寿命是（）岁。

选项：

- A、70-75
- B、82-86
- C、90-95
- D、95岁以上

参考：【82-86】

2、单选题：营养素的功能是（）

选项：

- A、人体代谢的物质基础，提供能量
- B、构成机体，组织细胞的构成、更新与修复
- C、调节机体生理功能
- D、以上都是

参考：【以上都是】

3、单选题：按照不同营养素的需要量，将营养素分为（）

选项：

- A、必需营养素和非必需营养素
- B、宏量营养素和微量营养素
- C、必需营养素和微量营养素
- D、非必需营养素和宏量营养素

参考：【宏量营养素和微量营养素】

4、单选题：膳食推荐摄入量为

选项：

- A、EAR
- B、RNI
- C、AI
- D、UL

参考：【RNI】

5、多选题：膳食营养素参考量DRIS包括（）

选项：

- A、估计平均需求量EAR
- B、推荐摄入量RNI
- C、适宜摄入量AI
- D、可耐受的最高限摄入量UL

参考：【估计平均需求量EAR #推荐摄入量RNI #适宜摄入量AI#可耐受的最高限摄入量UL】

6、多选题：矿物质根据需要量可分为

选项：

- A、常量元素

- B、微量元素
- C、宏量营养素
- D、微量营养素

参考：【**常量元素#微量元素**】

7、判断题：我国人口中多数人的生命是健康又长寿的。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**错误**】

8、判断题：营养是一个动态的过程，这个动态的关键是吃，营养要解决的是我们吃什么，吃多少和怎么吃的问题。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

9、判断题：非必需营养素是指人体不一定要补充、吸收的营养素。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**错误**】

10、判断题：营养素对人体组织构成、修复及生理功能调节非常重要，所以我们要大量摄入营养素，越多越好。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**错误**】

11、判断题：维生素 D 是一种脂溶性维生素。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

## 第二讲 单元测验

1、单选题：成人骨骼共有 ( ) 块？

选项：

- A、202
- B、205
- C、206
- D、210

参考：【**206**】

2、单选题：消化系统主要由消化管和（）组成。

选项：

- A、胃
- B、消化腺
- C、肠道
- D、肝脏

参考：【**消化腺**】

3、单选题：人体血液的pH为（）

选项：

- A、5.25-5.35
- B、6.85-6.95
- C、7.35-7.45
- D、8.05-8.15

参考：【**7.35-7.45**】

4、单选题：人高度分化的消化系统对食物的消化包括机械消化和（）。

选项：

- A、物理消化
- B、化学消化
- C、生物消化
- D、肠道消化

参考：【**化学消化**】

5、单选题：正常人每日胃液的分泌量为（）

选项：

- A、0.5-1.0升
- B、1.0-1.5升
- C、1.5-2.5升
- D、3.0-3.5升

参考：【**1.5-2.5升**】

6、单选题：营养学界特别关注人体生命出现的最初（），此阶段营养补充非常重要。

选项：

- A、280天
- B、一年
- C、两年
- D、1000天

参考：【**1000天**】

7、单选题：据孕前BMI推荐放入孕期体重增长范围，孕前体重正常的，孕期体重增长值（）Kg。

选项：

- A、12.5-18.0
- B、11.5-16.0
- C、7.5-11.5
- D、6.0-6.8

参考：【**11.5-16.0**】

8、多选题：构成人体的组织分成哪几大类？（）

选项：

- A、上皮组织
- B、结缔组织
- C、肌组织
- D、神经组织

参考：【**上皮组织#结缔组织#肌组织#神经组织**】

9、多选题：成人骨按部位可分为三类（）。

选项：

- A、颅骨
- B、扁骨
- C、躯干骨
- D、四肢骨

参考：【**颅骨#躯干骨#四肢骨**】

10、判断题：新陈代谢和维持兴奋性是细胞的基本活动现象。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

11、判断题：骨骼肌是人体运动系统的动力部分，附着于骨，收缩牵动骨运动。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

12、判断题：为保证食物残渣顺利排出体外，我们应该每天都吃适量的富含膳食纤维的全谷类和蔬菜水果。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

13、判断题：孕妇在怀孕以后补充叶酸就可以，不必孕前补充。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**错误**】

14、判断题：孕早期即怀孕前三个月对孕妇非常重要，这阶段孕妇要时刻关注自我身体状况。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

### 第三讲 单元测验

1、单选题：人体能量的主要储存形式是（）

选项：

- A、脂肪
- B、肌糖原
- C、肝糖原
- D、蛋白质

参考：【脂肪】

2、单选题：营养学上经常使用千卡（Kcal）这个单位，那么1Kcal等于（）KJ。

选项：

- A、2.092
- B、4.184
- C、0.239
- D、0.418

参考：【4.184】

3、单选题：机体所需能量的50%以上是由食物中的（）提供的。

选项：

- A、脂肪
- B、蛋白质
- C、碳水化合物
- D、膳食纤维

参考：【碳水化合物】

4、单选题：2013版中国居民膳食营养素参考摄入量对轻体力劳动的女性能量推荐摄入量是（）Kcal。

选项：

- A、2400
- B、2250
- C、2100
- D、1800

参考：【1800】

5、单选题：正常人体内的蛋白质含量为（）。

选项：

- A、6-9%
- B、12-15%
- C、16-19%
- D、21-25%

参考：【16-19%】

6、单选题：氮平衡是反映机体摄入氮和排出氮的关系，正氮平衡时，B为（）

选项：

- A、=0
- B、>0
- C、<0
- D、以上答案都不对

参考：【>0】

7、单选题：下列食物中蛋白质含量最高的是（）。

选项：

- A、肉类
- B、粮谷类
- C、大豆类
- D、蔬菜

参考：【大豆类】

8、单选题：中国营养学会建议一般成人每日蛋白质推荐摄入量，男性为65g，女性为（）g。

选项：

- A、75
- B、65
- C、55
- D、45

参考：【55】

9、单选题：碳水化合物的基本单元是（）。

选项：

- A、单糖
- B、双糖
- C、低聚糖
- D、寡糖

参考：【单糖】

10、单选题：单糖在小肠内的吸收率最高的是（）。

选项：

- A、果糖
- B、葡萄糖
- C、半乳糖
- D、蔗糖

参考：【葡萄糖】

11、单选题：中国营养学会推荐的碳水化合物适宜摄入量（AI）是膳食总能量的55%-65%，约（）g碳水化合物。

选项：

- A、200-250
- B、300-400
- C、400-500
- D、450-550

参考：【300-400】

12、多选题：为了预防中老年人心脑血管疾病，应适当补充卵磷脂，其主要功能是（）。

选项：

- A、降血脂、防止动脉粥样硬化
- B、防止脂肪肝
- C、有利于胆固醇的溶解和排泄

D、增强记忆力

参考：【**降血脂、防止动脉粥样硬化#防止脂肪肝#有利于胆固醇的溶解和排泄#增强记忆力**】

13、多选题：多不饱和脂肪酸的作用（）。

选项：

- A、构成细胞膜
- B、基因表达
- C、预防心血管疾病
- D、以上都不是

参考：【**构成细胞膜#基因表达#预防心血管疾病**】

14、多选题：油脂氧化的阻止和延缓方法有（）。

选项：

- A、低温贮存
- B、隔绝空气
- C、不透光的包装
- D、抗氧化剂

参考：【**低温贮存#隔绝空气#不透光的包装#抗氧化剂**】

15、多选题：必需脂肪酸有哪些？（）

选项：

- A、 $\alpha$ -亚麻酸
- B、油酸
- C、亚油酸
- D、DHA

参考：【 **$\alpha$ -亚麻酸#亚油酸**】

16、多选题：脂类主要有哪几类？（）

选项：

- A、甘油三酯
- B、磷脂
- C、胆固醇
- D、鞘脂类

参考：【**甘油三酯#磷脂#胆固醇#鞘脂类**】

17、多选题：血糖生成指数（GI）是反映机体对餐后引起机体血糖反应高低的指标，我们可将食物分为（）。

选项：

- A、高GI食物
- B、中GI食物
- C、低GI食物
- D、无GI食物

参考：【**高GI食物#中GI食物#低GI食物**】

18、多选题：构成人体蛋白质的氨基酸中条件必需氨基酸有（）

选项：

- A、亮氨酸
- B、半胱氨酸

C、组氨酸

D、酪氨酸

参考：【**半胱氨酸#酪氨酸**】

19、多选题：蛋白质的主要生理功能（）。

选项：

A、供给生长、更新和修补组织的材料

B、构成生理活性物质

C、调节体液与酸碱平衡

D、供能

参考：【**供给生长、更新和修补组织的材料#构成生理活性物质#调节体液与酸碱平衡#供能**】

20、多选题：人体所需三大产能营养素分别是（）。

选项：

A、蛋白质

B、脂肪

C、碳水化合物

D、水

参考：【**蛋白质#脂肪#碳水化合物**】

21、判断题：每当我们吃饭摄入能量时，应保持在5-7天一个平衡。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**正确**】

22、判断题：吃一斤脂肪比吃一斤蛋白质和碳水化合物摄入的能量少。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**错误**】

23、判断题：体重和体质指数（BMI）是能量营养状况的常用观察指标。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**正确**】

24、判断题：正常情况下，人体所消耗的能源物质中有40-50%来自体内的脂肪。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**正确**】

25、判断题：植物性食物中蔬菜水果提供的能量非常少，一般想控制体重或减重的人多吃蔬菜水果没错。

选项：

A、正确

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/026142242225010035>