

运动营养学综合考核试题

一、单选题

1. 运动营养师也被定义为运动健康营养的管理工作者，以改善运动人群众体能、体质和健康为目标，采用营养学、训练学生理生化学及体质测评等手段，为运动人群（ ）提供解决方案。[单选题]

- A. 科学运动
- B. 平衡膳食
- C. 运动营养食品合理使用
- D. 以上选项全对#

2. 肝糖原、肌糖原、血糖在正常体重的成年运动人群众体内贮量可能分别为（ ）左右，这些糖储备可供长时间运动至力竭的时间约为90-120分钟：[单选题]

- A. 400 克、100克、5克
- B. 100 克、5克、400克
- C. 400 克、5克、100克
- D. 100 克、400克、5克#

3. 下列属于必需氨基酸的是（ ）[单选题]

- A. 丙氨酸
- B. 天冬氨酸
- C. 色氨酸#
- D. 丝氨酸

4. 身体质量指数的计算公式为() [单选题]

A. $BMI = \text{体重(克)} / \text{身高}^2(\text{厘米}^2)$

B. $BMI = \text{体重(克)} / \text{身高}^2(\text{米}^2)$

C. $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米}^2)$ #

D. $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{厘米}^2)$

5. 下列食物中含铁最丰富的是() [单选题]

A. 大豆

B. 大米

C. 韭菜

D. 猪肝#

6. 我国运动营养师在走上工作岗位的时候, 必须具备() [单选题]

A. 两大领域、七项技能

B. 三大领域、七项技能

C. 三大领域、九项技能#

D. 三大领域、六项技能

7. 下列哪些属于优质蛋白() [单选题]

A. 谷类

B. 鸡蛋#

C. 大米

D. 菠菜

8. 我国对健身运动人群蛋白质供给量的理想推荐值为() [单选题]

A. 1.0-2.0g/(kg·d)

B. 1.2-2.0g/(kg. d) #

C. 1.1-2.0g/(kg. d)

D. 1.3-2.0g/(kg. d)

9. 按照人体对碳水化合物的消化吸收特性, 将可以被人体消化吸收的碳水化合物称为

() [单选题]

A. 蛋白质

B. 膳食纤维

C. 糖类#

D. 益生元

10. 下列关于GI的描述不正确的是() [单选题]

A. GI小于55的食物为低GI食物, 对血糖的影响较小

B. GI值大于70的食物为高GI食物, 对血糖的影响较大

C. 消化分解越慢的碳水化合物, 其GI值越低

D. 糖尿病病人应多选择GI高的食物#

11. 生命活动或运动过程中能量供应的能源物质是() [单选题]

A. 糖、脂肪和蛋白质#

B. 水、无机盐和维生素

C. 糖、无机盐和维生素

D. 糖、脂肪和维生素

12. 糖、脂肪、蛋白质分解代谢中彻底氧化释放能量的共同途径是() [单选题]

A. 三羧酸循环#

B. 磷酸戊糖途径

C. 糖异生作用

D. 糖酵解

13. 每克脂肪在体内可供给()千卡能量。[单选题]

A. 7

B. 8

C. 9 #

D. 10

14. 人体所需能量来源依次是() [单选题]

A. 脂肪; 糖类; 蛋白质

B. 糖类; 蛋白质; 脂肪#

C. 糖类; 脂肪; 蛋白质

D. 蛋白质; 脂肪; 糖类

15. 下列不属于脂溶性维生素的是() [单选题]

A. 维生素A

B. 维生素D

C. 维生素E

D. 维生素B#

16. 乒乓球和击剑等项目的训练伴有运动员紧张的视觉活动, 因此这些项目运动员应注意适当增加()的补充。[单选题]

A. 叶酸

B. 维生素B1

C. 维生素A#

D. 维生素D

17. 运动营养师要给王小姐设计食谱, 根据DRIs, 王小姐的总能量是1800kcal/d。

如果按蛋白质供能比为12%, 那么设计的食谱中应该提供蛋白质多少克() [单选题]

A. 24

B. 54 #

C. 180

D. 216

18. 科学补液的原则不包括() [单选题]

A. 少量多次

B. 补充汽水等饮料#

C. 补充适量钠、钾

D. 补充适量电解质

19. 常见的补充运动能量的运动营养食品不包括() [单选题]

A. 运动饮料

B. 左旋肉碱#

C. 肌酸

D. 能量胶能量棒

20. 增肌人群推荐的每日能量摄入为() [单选题]

A. 30kcal/kg·d

B. 40kcal/kg·d

C. 50kcal/kg·d #

D. 60kcal/kg·d

二、判断题

(判断以下各题对错, 正确的选A, 错误的选B; 共10题, 每小题3分, 共30分。)

21. 减控体重人群每餐的碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例是5:2.5:2.5()

[单选题]

A. 正确#

B . 错误

22. 1千卡等于0.239千焦耳() [单选题]

A . 正确

B . 错误#

23. 人体在参与运动时, 参与运动中的供能物质包括葡萄糖(来自碳水化合物)、脂肪酸(来自脂肪)、氨基酸(来自蛋白质), 由于运动强度以及个体训练水平的不同, 身体所使用的各种供能物质的供能比例有所不同() [单选题]

A. A . 正确#

B . 错误

24. 增加肌肉维度的主要供能系统是糖酵解供能系统() [单选题]

A . 正确#

B . 错误

25. 红牛和佳得乐都属于运动饮料() [单选题]

A . 正确

B . 错误#

26. 中国营养学会推荐的成人蛋白质的摄入量占全天总能量的10%-15%() [单选题]

A. 正确#

B. 错误

27. 成年人共有九种必须氨基酸() [单选题]

A. 正确

B. 错误#

28. 能维持机体生存及生长发育的蛋白质叫做完全蛋白质() [单选题]

A. 正确#

B. 错误

29. 脂肪可以在人体缺氧条件下供给能量() [单选题]

A. 正确

B. 错误#

30. 中国营养学会推荐的早、中、晚能量比例为3:4:3() [单选题]

A. 正确#

B. 错误

三、综合分析题

【题目一】小贝是一位女职员，因刚入职工作压力大，经常坐在办公桌前加班熬夜，不按时就餐，吃速食产品，一年胖了10Kg，现体重70kg，身高160cm，想通过健康的方式减重，需要你帮她制定相应方案。

31. 根据小贝的BMI值提示她的体型属于：() [单选题]

A. 体重偏低

B. 体重正常

C. 超重#

D. 肥胖

32. 请你根据世卫组织的减重速度建议，为小贝合理制定第一阶段减重目标() [单选题]

A. 两周瘦到60kg

B. 三周瘦到60kg

C. 十周瘦到60kg#

D. 十周瘦到50kg

33. 以下不属于营养师给予小贝的干预方式是() [单选题]

A. 饮食干预

B. 运动干预

C. 行为干预

D. 换工作#

34. 你想为小贝制定运动处方，以下不属于美国运动医学学会(ACSM)官方的运动处方原则的是() [单选题]

A. 运动频率#

B. 运动地点

C. 运动总量

D. 运动强度

35. 根据小贝目前的状态，推荐的运动方式是() [单选题]

A. 快跑

B. 中国传统运动

C. 长时间有氧运动#

D. 拉伸运动

【题目二】在你的指导下，小张开始学习使用软件查询食物成分并开始记录自己的每日饮食。今日晨起后她喝了一点水，起床洗漱后，随身携带了一袋纯牛奶，去食堂买了一个煎鸡蛋和两片吐司，在开始上午的工作前将上述牛奶与食物均食用完，由于上午工作繁忙，午餐前并无其他进食。所有食物的营养成分标注如下所示：

一袋纯牛奶(净含量240mL；每100mL含热量277kJ，碳水化合物5g，蛋白质3g，脂肪3.8g)

一个煎鸡蛋(重量约为50g，每100g含热量209kcal，碳水化合物2.5g，蛋白质11.9g，脂肪16.8g)

两片吐司[重量约为121g，每100g含热量278kcal，碳水化合物46.2g(含膳食纤维1.2g)，蛋白质8.8g，脂肪7.0g]

根据这个情况，请回答以下问题。[填空题]

36. 请计算小张今日早餐的总热量为() [单选题]

A.400kcal

B.600kcal #

C.500kcal

D.646kcal

37. 小张今日早餐糖类、蛋白质、脂肪分别摄入了多少重量() [单选题]

A. 碳水67.7g；蛋白23.8g；脂肪26.0g#

B. 碳水87.7g；蛋白33.8g；脂肪36.0g

C. 碳水57.7g;蛋白23.8g;脂肪16.0g

D. 碳水67.7g;蛋白33.8g;脂肪26.0g

C. 碳水57.7g;蛋白23.8g;脂肪16.0g D. 碳水67.7g;蛋白33.8g;脂肪26.0g

38. 小张今日早餐糖类、蛋白质、脂肪分别摄入了多少热量() [单选题]

A. 碳水271kcal;蛋白85kcal;脂肪244kcal

B. 碳水231kcal;蛋白95kcal;脂肪274kcal

C. 碳水271kcal;蛋白95kcal;脂肪234kcal#

D. 碳水231kcal;蛋白85kcal;脂肪284kcal

39. 以下比例最接近小张今日早餐实际膳食比例(糖类:蛋白质:脂肪)的是() [单选题]

A. 50%:25%:25%

B. 40%:20%:40%

C. 45%:15%:40% #

D. 60%:20%:20%

40. 当对小张全天膳食比例进行分析后,方可全面地为小张进行膳食调整。仅从本次早餐情况来看,你认为以下建议不太妥当的是() [单选题]

A. 建议早餐食材可以丰富些,能量分布多样化

B. 建议纯牛奶可以配一些大豆蛋白粉冲饮

C. 建议煎鸡蛋替换为煮鸡蛋,同时可配一些蔬果与橄榄油同食

D. 建议小张需要增重,这段时间她可以随便吃各种零食#

A2

1. 对我国居民来说,每日大豆及坚果推荐摄入量是() [单选题]*

A. 10~15克

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/16531410000011104>