公共营养师职业技能等级三级技能考核

一.选择题

1. 食物营养标签营养成分表中蛋白质的含量标示应（）［单选题］*

A、 保留整数

B、 保留 1 位小数 V

C、 保留 2 位小数

D、 都可以，根据蛋白质的含量而定

2. 胃肠型食物中毒的主要治疗措施（）［单选题］*

A、 及早使用抗菌药物

B、 洗胃、酬

C、 及早应用多价抗毒血清

D、 根据患者情况及时补充液体 V

3. 下列能引起血性腹泻的细菌为（）［单选题］*

A、 侵袭性大肠杆菌、变形杆菌 V

B、 肠出血性大肠杆菌、金黄色葡萄球菌

C、 肠出血性大肠杆菌、副溶血性弧菌

D、 沙门菌、金黄色葡萄球菌

4. 弓 I 起胃肠型食物中毒的最常见细菌为（）［单选题］*

A、变形杆菌

B、大肠杆菌

C、 金黄色葡萄球菌

D、 沙门菌 V

5. 运动饮料摄入的适宜温度为() [单选题] *

A、 0-6°C

B、 8-14°C

C、 20-25°C

D、 25-30°CV

6. 洋葱所含的环蒜氨酸含硫氨基酸等化合物，能溶解血栓，抑制高脂饮食引起的()升高，改善动脉 粥样硬化。[单选题] *

A、 血压

B、 血糖

C、 血脂

D、 血胆固醇。

7. 目前食品工业中应用最普遍的食品保藏法() [单选题] *

A、 冷冻翩 V

B、 烟熏保藏

C、 辐照保藏

D、 高压保藏

8. 下列哪种营养素可阻断体内亚硝胺的合成() [单选题] *

A、 蛋白质

B、 维生素 D

D、维生素以

9. 腌制蔬菜中亚硝酸盐含量在()［单选题］*

A、 7-8 天达到高峰 V

B、 7-8 天降至樹氏

C、 7-8 天开始增加

D、 7-8 天明显减少

10. 某集体食堂发生食物中毒，患者出现头晕头痛、心悸胸闷、颜面及皮肤潮红、无藤发热等症状， 有一例出现喉头水肿。饮食调查发现:主食为米饭，副食有飴鱼、菜花、猪肉。最可能哪种食物导致的中毒()［单选题］*

A、 米饭

B、 飴鱼 V

C、 菜花

D、 猪肉

11. 生理盲点测定可用于评价()的营养状况。［单选题］*

A、 维生素 B1

B、 维生素 B2

C、 维生素 C

D、 维生素 AV

12. 以下微量元素中具有潜在毒性，但低剂量时可能具有人体必需功能的是()［多选题］*

A、 镐

B、 氟

D、镣

E、做

13. 参与构成超氧化物歧化酶的营养素有（）［多选题］*

A、铁V

B、锌V

C、硒

D、铜V

E、成

14. 计算体质指数时需要以下哪些雌（）［多选题］*

A、性ˆ

B、年龄

C、身高V

D、体重V

E、籍贯

15. 学龄前儿童要避免进食（）［多选题］*

A、油炸食物V

B、刺激食物V

C、高糖锄V

D、水果冻V

E、膨化食物寸

16. 不平衡膳食可（）［多选题］*

A、圈氏机体抵抗力V

B、降彳鲑活质量

C、 阿氏学习和工作效率 V

D、 成为疾病的诱因 V

E、 促进疾病的发展 V

17. 食物中毒的特点（）［多选题］*

A、 发病呈暴发性 V

B、 中毒病人一般有相似临床表现寸

C、 发病与进食有关 V

D、 食物中毒病人对健康人没有传染性 V

E、 食物中毒病人对健康人有传染性

18. 在膳食控制同时，适量增加体力活动的益处是（）［多选题］*

A、 可改善糖耐量，降｛氏胰岛素的分泌 V

B、 有利于机体正氮平衡维持 V

C、 可使人体精神振奋，具有健康感 V

D、 促进体脂分解 V

E、 可改善患者心理状态,增强治疗信心 V

19. 平衡膳食是指（）［多选题］*

A、 使膳食者在能量和营养素上达到了生理需要量的膳食 V

B、 全面达到了营养供给量的膳食 V

C、 避免临床上出现明显缺乏或不足症的膳食寸

D、 在各种营养素之间建立起一种生理上平衡膳食 V

E、三大能量来源的三种生能营养素消耗比例大致相同

20. 与高血压呈负相关的膳食因素有() ［多选题］*

A、 钠

B、 钾 V

C、 镁 V

D、 酒精

E、 钙 V

21. 禽肉的营养特点() [多选题] *

A、 脂肪含量少 V

B、 脂肪熔点低寸

C、 含氮浸出物少

D、 蛋白质的氨基酸组成接近人体需要 V

E、 易消化吸收 V

22. 食物在小肠的吸收主要有被动运转与主动运转两种形式，被动运转包括() [多选题] *

A、 渗透 V

B、 滤过作用 V

C、 易化扩散寸

D、 被动扩散 V

E、 单一扩散

23. 关于影响体力活动能量消耗的因素，正确的是() [多选题] *

A、 肌肉越发达，活动能量消耗越多 V

B、 体重越重者，能量消耗多 V

C、劳动强度越大，能量消耗越多 V

D、 同等强度劳动，持续时间越长，能量消耗越多 V

E、 工作熟练程度彳氏者，能量消耗较少

24. 以下为人体条件必需氨基酸的是() [多选题] *

A、 半胱殛 V

B、 苏氨酸

C、 酪氨酸 V

D、 甘氨酸

E、 谷氨酸

25. 钙过量对机体的不利作用有() [多选题] *

A、 增加肾结石的危险 V

B、 发生咄综合症 V

C、 骨质增生

D、 骨性关节病

E、 干扰其他矿物质的吸收利用 V

26. 胆固醇的生理作用()【多选题] *

A、 是细胞膜的重要成分 V

B、 是体内许多重要活性物质的合成原料。

C、 能促进脂类的消化吸收

D、 可转化为维生素 D3V

E、 消化蛋白质

27. 哺孚濑的膳食指南包括()【多选题] *

A、食物种类齐全，且多样化 V

B、 充足的优质蛋白寸

C、 丰富钙和铁的食品 V

D、 足够的果蔬类 V

E、 以煮或煨为主的烹调方式 V

28. 为预防老年妇女高血压、高血脂和冠心病的发生，建议采用富含油酸和多不饱和脂肪酸的油脂，包括（）侈选题] *

A、 茶油 V

B、 橄榄油 V

C、 鱼油 V

D、 玉米油 V

E、 棕榈油

29. 谷类食物主要提供（） [多选题] *

A、 蛋白质 V

B、 矿物质 V

C、 维生素

D、 B族维生素 V

E、 维生素 C

30. 大豆经过加热煮熟后（） [多选题] *

A、 营养价值圈氏

B、 营养价值不变

C、 营养价值增高 V

D、营养素被破坏
E、抗胰蛋白酶因子被破坏 V

31. 对食品营养强化的基本要求包括() [多选题] *

A、 有明确的针对性 V

B、 符合营养学原理 V

C、 符合国家卫生标准 V

D、 保持食品原有的感官性状 V

E、 能适用于各种人群 V

32. 蛋白质的良好来源包括() [多选题] *

A、 畜禽类 V

B、 乳类 V

C、 蛋类 V

D、 蔬菜、水果类

E、 鱼类。

33. 食品的生物性污染包括() [多选题] *

A、 雜物污染 V

B、 寄生虫污染 V

C、 病毒污染

D、 螺旋体污染

E、 昆虫污染寸

34. 以提供能量为主的食物为纯能量食物，包括() [多选题] *

A、动植物油 V

、淀粉 V

C、 食用糖 V

D、 高度酒 V

E、 大豆制品

35. 有关肥胖的饮食调控原则包括() [多选题] *

A、 控制总能量的摄入 V

B、 摄入分配合理的各种营养素 V

C、 充足的维生素和矿物质供给 V

D、 丰富的膳食纤维 V

E、 合理的烹调方法，如煎、炸、烧、考和熏

36. 记账调查法的优点() [多选题] *

A、 操作简单，费用低 V

B、 所需人力少 V

C、 得到的结果准确 V

D、 适用于大样本膳食调查 V

E、 易于膳食管理人员掌握 V

37. 膳食中优质蛋白质包括() [多选题] *

A、 粮谷类蛋白质

B、 植物性蛋白质

C、 蔬菜类蛋白质

D、 豆类蛋白质 V

E、 动物蛋白质。

尿员荷试验可用于下列哪些维生素的营养学评价() [多选题] *

A、 變素 CV

B、 维生素 B1V

C、 维生素 E

D、 维生素 B2V

E、 尼克酸 V

39. 蛋白质-能量营养不良可以分为（）侈选题] *

A、 水肿型 V

B、 干型

C、 湿型

D、 消瘦型 V

E、 混合型 V

40. 维生素 A缺乏的主要体征包括（） [多选题] *

A、 眼干燥 V

B、 牙龈出血和皮肤出血

C、 暗适应能力下降。

D、 角膜软化，严重者导致失明 V

E、 皮肤毛囊角化过度。

41. 维生素 C缺乏时可出现的体征表现有（） [多选题] *

A、 面色苍白,伴有贫血 V

B、 皮肤出血 V

C、 牙龈出血 V

、四肢神经炎

E、关节腔内出血 V

42. 按不同检测目的,粪便的保存可使用() [多选题] *

、 固定保存 V

B、 冷藏保存 V

C、 运送培养基保存 V

D、 冷冻保存 V

E、 常温保存

43. 婴幼儿体格测量常选用的指标包括()侈选题] *

A、 体重 V

B、 身高 V

C、 头顶至臀长 V

D、 头围 V

E、 胸围寸

44. 营养咨询的主要形式() [多选题] *

A、 门诊咨询 V

B、 电话咨询 V

C、 查阅书报

D、 媒体咨询 V

E、 书信咨询 V

45. 蔬菜类是下列哪些营养的主要来源() [多选题] *

A、膳食纤维 V

、B族维生素

C、维生素 cv

D、 碳水化合物

E、 蛋白质

46. 膳食营养素参考摄入量是（）［多选题］*

A、 衡量个体或群体所摄入的营养素是否适宜的尺度 V

B、 国家法定的标准

C、 帮助个体和人群制定膳食计划的工具 V

D、 每个人均要严格按照此量摄入的值

E、 可能发生营养缺乏病的限制

47. 加工烹饪引起米类的营养素损失的影响因素包括（）

A、 淘洗的次数 V

B、 淘洗时的水温 V

C、 淘洗时用力程度 V

D、 米的种类 V

E、 水中浸泡的时间 V

48. 有关氨基酸评分的正确描述包括（）［多选题］*

A、 氨基酸评分又称为蛋白质化学评分 V

B、 比值最高的为第一限制氨基酸

C、 比值最（氏的为第一限制氨基酸 V

D、 第一限制氨基酸的评分即为食物的氨基酸评分 V

E、 可用于混合食物蛋白质评价 V

在食品标签上标示食品营养成分应根据（）［多选题］*

A、 食品营养成分的检测结果 V

B、 食品营养成分检查结果的可信限寸

C、 相关食品卫生标准对产品营养质量要求 V

D、 引用其他企业相关产品的营养成分标示量

E、 表示大概值

50. 下列关于食物能量的折算系数正确的是（）［多选题］*

A、 每 1 g 脂瞒供 4kcal 能量

B、 每 lg 蛋白质提供 4kcal 能量 V

C、 每 lg 碳水化合物提供 4kcal 能量 V

D、 每 lg 乙醇提供 7kcal 能量 V

51. 要完成 f 好的食品分析计划，需进行的准备工作包括（）［多选题］*

A、 了解产品原料来源和营养特性 V

B、 了解食品相关卫生标）隹和技术要求寸

C、 了解产品的工艺要求 V

D、 学会计算食品平均值

E、 了解食品采样方法，有完整的采样计划 V

52. 高考时正值烈日炎炎之际，学生食欲下降，（）此时应建议家长做到［单选题］*

A、 一 S 要让孩子吃饱

B、 选择富有营养且平时孩子爱吃的食物寸

C、 让孩子多吃些新鲜水果

D、 让孩子少吃油炸食物

、保证绿叶屐的供给

53. 下列属于 中国居民膳食指南 内容的有（）［单选题］*

A、 多吃蔬菜、水果和薯类

B、 吃清淡少盐的膳食

C、 如饮酒应限量 V

D、 经常服用钙剂，防止骨质疏松

E、 吃清洁卫生、不变质的食物

54. 有降血胆固醇作用的营养素有（）［单选题］*

A、 膳食纤维 V

B、 不饱和脂肪酸

C、 硬脂酸

D、 果糖

E、 果胶

55. 职业道德是同人们（）紧密联系的具有职业特征的道德准则。［单选题］

A、 瞄汕

B、 日常生活

C、 学习活动

D、 饮食习惯

56. 所含必需氨基酸种类齐全但数量不足的蛋白质称为（1 ［单选题］*

、 单纯蛋白质

B、 结合蛋白质

C、 半完全蛋白质 V

D、不完全蛋白质

57. 蛋白质的卡价为每克（）［单选题］*

A、 4KJ

B、 16.7KJV

C、 9KCAL

D、 37.6KJ

58. 成年人碘的摄入量为每天（）［单选题］*

A、 lOOpg

B、 15OpgV

C、 200pg

D、 250pg

59. 粮衡口豆类混合食用，主要是考虑（）［单选题］*

A、 增加食物中磷的吸收

B、 蛋白质的拮抗作用

C、 增加非必需氨基酸含量

D、 蛋白质的互补作用 V

60. 成人脂肪供能比不高于总能量的（）［单选题］*

A、 20%

B、 25%

C、 30%V

D、 35%

61. 亚油酸为（）系列不饱和脂肪酸。［单选题］*

A、n-3

B、 n-6V

C、 n-9

D、 n-20

62. 膳食*性丐的最佳来源为() [单选题] *

A、 理

B、 绿色蔬菜

C、 奶类 V

D、 海产品

63. 蛋白质元素组成的特点之一为含有() [单选题] *

A、 碳

B、 钙

C、 氮 V

D、 磷

64. 体内可合成的维生素为() [单选题] *

A、 鲑素 A

B、 维生素 Bl

C、 维生素 C

D、 维生素 DV

65. 维生素 E 的主要来源是() [单选题] *

A、 水果

B、 植物油 V

C、蛋类

D、豆类

66. 维生素 Bl 缺乏可引起（）［单选题］*

A、 痢皮病

B、 佝偻病

C、 脚气病 V

D、 克汀病

67. 中国成人男性锌的 RNI为（）［单选题］*

A、 10.5mg/d

B、 12.5mg/dV

C、 15.5mg/d

D、 18.5mg/d

68. 视黄醇含量最多的食物是（）［单选题］*

A、 谷类

B、 内脏尤其是肝脏 V

C、 蔬菜

D、 肉类

69. 中国居民成年男子的钙的句为（）［单选题］

A、 1200mg/d

B、 1000mg/d

C、 800mg/dV

D、 600mg/d

70，下列碳水化合物中（）为单糖［单选题］*

A、 果糖 V

B、 麦芽糖

C、 淀粉

D、 水苏糖

71. 能促进铁吸收的因素包括（）［单选题］*

A、 卵黄高磷蛋白

B、 肉因子 V

C、 淀粉

D、 膳食纤维

72. 类胡萝卜素在体内可以转变成（）［单选题］*

A、

B、 维生素 D

C、 维生素 B1

D、 维生素 B2

73. 镁具有（）［单瞰*

A、 组成 CAMP的作用

B、 参与凝血作用

C、 导泻作用 V

D、 抗氧化作用

74. 机体吸收维生素 B12 需要（）［单选题］*

A、C02

B、内因子 V

C、 CA++

D、 MG++

75. 蛋白质的生物价为（）［单选题］*

A、 氮储留量/氮吸收量 V

B、 氮吸收量/氮摄取量

C、 氮储留劉氮摄取量

D、 氮摄取量/氮吸收量

76. （）对人、畜均有强烈的毒害作用，毒性为霉菌毒素中之最。［单选题］*

A、 黑斑病菌

B、 霉菌毒素

C、 黄曲霉毒素 V

D、 肉毒杆菌

77. 烟酸缺乏可以引起（）［单选题］*

A、 溶血病

B、 脚气病

C、 软骨病

D、 痢皮病 V

78. 维生素 B6参与（）［单选题］*

A、 部分酚弋谢 V

B、 所有氨基酸代谢

C、 全部水代谢

D、部分水代谢

79. 成人男女烟酸 RNI是（）［单选题］*

A、 14mg/d、13mg/d

B、 1.4mgNE/d、1.3mgNE/d

C、 1.4mg/d 、1.3mg/d

D、 15mgNE/d 12mgNE/dV

80. 叶酸参与机体的（）［单选题］*

A脂肪代谢

B、 7 单位磁 V

C、 糖代谢

D、 钙磷代谢

81. 下列症状中，哪一个是缺乏维生素 A引起的（）［单选题］*

A、 佝偻病

B、 夜盲 V

C、 贫血

D、 甲状腺肿大

82. （）中铁含量较少［单选题］*

A、 肝脏

B、 全血

C、 木耳

D、 牛奶 V

83. 钙对人体最重要的功能是（）［单选题］*

A、构成机体的骨骼和牙齿寸

B、 参与血液抗凝

C、 调节皮肤结构

D、 影响毛细血管通透性

84. 正常情况下,体内维生素C代谢后主要从（）排出［单选题］*

A、 胆汁

B、 汗

C、 尿 V

D、 粪便

85. 植物类食品中蛋白质含量高的是（）［单选题］*

A、 玉米

B、 大豆 V

C、 稻谷

D、 小麦

86. 禽类脂肪含量比畜类脂肪营养价值高是因为（）［单选题］*

A、 禽类脂肪含量高于畜类脂肪

B、 禽类脂肪含不饱和脂肪酸多 V

C、 禽类脂肪B族维生素多

D、 禽类脂肪矿物质高

87. 冷冻保藏中损失较多的维生素为（）［单选题］*

A、 骚素 A

B、 烟酸

D、维生素以

88. ()是酒类中具有毒副作用的嫌忌物质［单选题］*

A、 甲醇、甲醛、杂醇油 V

B、 甲醇、甲醛、酚类

C、 甲醇、乙酸乙酯、杂醇油

D、 有机酸、甲酵、杂醇油

89. 食谱的营养评价原则为各种营养素与 DRIS相差不超过()［单选题］*

A、 5%

B、 10%V

C、 15%

D、 20%

90. 钾的生理功能有()［单选题］*

A、 维持细胞内正常渗透压 V

B、 构成细胞膜

C、 参与脂肪吸收

D、 参加甲状腺素合成

91. 红细胞转酮醇酶活性可反应机体()的营养状况［单选题］*

A、 硫胺素 V

B、 核黄素

C、 维生素 C

D、 碘

92，海鱼中具有保健作用的成分是() [单选题] *

A、 含氮化合物

B、 长链多不饱ˆ脂肪酸 V

C、 呈味物质

D、 牛磺酸

93. 用于生食菜肴的原料的洗涤方法有() [单选题] *

A、 冷水洗涤

B、 盐水洗涤

C、 蛔水洗涤

D、 高緩酸钾溶液洗涤寸

94. 水加热处理的方法有() [单选题] *

A、 稣 V

B、 煽炒

C、 软炸

D、 贴

多选题

95. 成人的能量消耗包括() [多选题] *

A、 基础代谢 V

B、 体力活动 V

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/268036030045006131