

## 三级公共营养师考试试题及答案--理论知识

第一篇：三级公共营养师考试试题及答案--理论知识

三级公共营养师考试试题及答案--理论知识

一、单项选择题（以下每道考题下面有 A、B、C、D 四个备选答案。请从中选择一个最佳答案，并在答题卡上将相应题号的相应字母所属的方框涂黑。第 1-10 题，共 10 题，每题 1 分，共 10 分。）

1. 人体的热能来源于膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物，它们在体内的产热系数分别为（）。

A. 4kcal/g、9kcal/g、9kcal/g B. 4kcal/g、9kcal/g、4kcal/g  
C. 9kcal/g、4kcal/g、4kcal/g D. 4kcal/g、4kcal/g、4kcal/g

2. 维生素 A 含量丰富的食物是（）。A. 鸡肝 B. 猪肉 C. 玉米  
D. 山药

3. 参与构成谷胱甘肽过氧化物酶的营养素是（）。A. 铁 B. 锌  
C. 硒 D. 硫胺素

4. 老年人饮食应注意（）。  
A. 蛋白适量而质优 B. 控制碳水化合物的摄入，应以蔗糖为主  
C. 动物油可多摄入 D. 总热能摄入不变

5. 下列有关豆类的说法中不正确的是（）。A. 大豆中有抗胰蛋白  
因子可影响蛋白质消化 B. 豆类中第一限制氨基酸为蛋氨酸

C. 多食豆类有利于防止动脉粥样斑块的发生 D. 大豆中的不饱和  
脂肪酸以  $\alpha$ -亚麻酸含量最多

6. 目前确定的必需脂肪酸是（）。  
A. 亚油酸、花生四烯酸、 $\alpha$ -亚麻酸 B. 亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸 C. 亚  
油酸、花生四烯酸 D.  $\alpha$ -亚麻酸、花生四烯酸

7. 核黄素良好的食物来源是（）。

A. 动物内脏、蛋、奶类 B. 蔬菜 C. 水果 D. 粮谷类

8. 与蛋白质代谢有关的维生素是（）。

A. 维生素 A B. 维生素 C C. 维生素 B2 D. 维生素 B6

9. 对于鸡蛋中铁的叙述正确的是（）。A. 含量较低 B. 营养价值

很低 C. 主要存在于蛋清中 D. 以上都不正确

10. 人体每日摄入膳食纤维的适宜量为()。A. 5~10g B. 10~15g C. 15~20g D. 20~30g

参考答案:

1. (B) 2. (A) 3. (C) 4. (A) 5. (D) 6. (B) 7. (A) 8. (D) 9. (D) 10. (D)

一、单项选择题(以下每道考题下面有 A、B、C、D 四个备选答案。请从中选择一个最佳答案,并在答题卡上将相应题号的相应字母所属的方框涂黑。第 11-20 题,共 10 题,每题 1 分,共 10 分。)

11. 以下关于脂肪酸的叙述,错误的是()。A. 脂肪酸的饱和程度影响其物理性状及生理特性 B. EPA 为 PUFA C. 氢化脂肪酸是饱和脂肪酸 D. 动物脂肪主要由饱和脂肪酸构成 12. 该部进驻高原环境习惯后,脂肪供能的比例可达到多少()。A. 5%~9% B. 10%~19% C. 20%~25% D. 30%~35%

13. 对于胃排空的叙述,下列哪一项是错误的()。A. 食物进入胃后 5 分钟即有部分排空 B. 混合食物由胃完全排空需 4~6 小时 C. 蛋白质食物比糖和脂肪食物排空慢 D. 胃内食物的量与胃排空的速率有关

14. 豆类与谷类蛋白质有互补作用,是因为豆类含有较多的()。A. 蛋白质 B. 必需氨基酸 C. 赖氨酸 D. 苏氨酸

15. 测得某食物样品的含氮量为 4g,则该样品中蛋白质含量为()。A. 24g B. 64g C. 25g D. 18g

16. 评价食物蛋白质营养价值时,作为参考蛋白的是()。A. 牛乳蛋白质 B. 鸡蛋蛋白质 C. 大豆蛋白质 D. 大米蛋白质

17. 人体维生素 A 缺乏最早的症状是()。

A. 暗适应能力下降 B. 夜盲 C. 结膜混浊 D. 眼睛干燥

18. 膳食纤维在体内的主要生理功能是除了()。A. 构成身体主要成分 B. 增强肠功能 C. 可降低血糖 D. 可降低血脂

19. 胎儿出生时体内储备的铁,一般可满足多长时间内婴儿对铁的需要量()。

A. 1~2 个月 B. 2~3 个月 C. 4~6 个月 D. 7~8 个月 20. 下列哪个氨基酸为儿童必需氨基酸( )。

A. 谷氨酸 B. 胱氨酸 C. 酪氨酸 D. 组氨酸

参考答案:

11. (C) 12. (D) 13. (C) 14. (C) 15. (C) 16. (B) 17. (A)  
18. (A) 19. (C) 20. (D)

一、单项选择题（以下每道考题下面有 A、B、C、D 四个备选答案。请从中选择一个最佳答案，并在答题卡上将相应题号的相应字母所属的方框涂黑。第 21-30 题，共 10 题，每题 1 分，共 10 分。）

21. 下列何种维生素有助于减轻妊娠恶心、呕吐(C)。

A. 维生素 A B. 维生素 D C. 维生素 B6 D. 维生素 B12

22. 湿热环境下作业，汗中除丢失氯化钠外，丢失较多的无机盐还有(B)。A. 钙 B. 钾 C. 镁 D. 铁

23. 痛风病人饮食应第一限制的食物是(D)。

A. 海带 B. 冬瓜 C. 蚕豆 D. 白切猪肉

24. 肝昏迷前期应控制的食物是(D)。

A. 海带 B. 冬瓜 C. 蚕豆 D. 鸡蛋

25. 男，49 岁，因急性坏死性胰腺炎急诊入院，术中作空肠造瘘。恢复口服饮食后，以下哪种食物不能食用(B)。

A. 脱脂牛奶 B. 啤酒 C. 豆腐 D. 米汤

26. 引起老年人巨幼红细胞贫血的主要原因是(C)。A. 铁摄入不足 B. 锌摄入不足 C. 维生素 B12 缺乏 D. 维生素 B6 缺乏

27. 某工地食堂餐后 1 小时发生多人口唇、指尖和全身皮肤青紫等症状，部分患者自述头晕、无力，或有恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。急救措施是(D)。A. 洗胃、导泻和注射维生素 C B. 洗胃、灌肠和注射美蓝 C. 静脉注射美蓝和维生素 C D. 洗胃、灌肠、导泻、静脉注射美蓝和维生素 C

28. 男，38 岁，面部浮肿，伴血压升高，尿蛋白（+++），血清胆固醇明显升高，血清白蛋白为 28 克 / 升，肌酐略高于正常值。营养治疗原则(C)。A. 高脂低盐优质蛋白 B. 低蛋白低盐低胆固醇

C. 高蛋白低盐低胆固醇 D. 低脂高盐高蛋白

29. 奶超高温巴氏消毒的目的之一是(B)。

A. 除去杂质 B. 杀灭致病菌 C. 杀灭乳酸菌 D. 杀灭所有微生物

30. 无论发生次数还是中毒人数,在我国占食物中毒总数第一位的是(A)。A. 细菌性食物中毒 B. 有毒动、植物食物中毒 C. 化学性食物中毒 D. 霉变食物引起的食物中毒

参考答案:

21. (C) 22. (B) 23. (D) 24. (D) 25. (B) 26. (C) 27. (D)  
28. (C) 29. (B) 30. (A)

一、单项选择题(以下每道考题下面有 A、B、C、D 四个备选答案。请从中选择一个最佳答案,并在答题卡上将相应题号的相应字母所属的方框涂黑。第 11-20 题,共 10 题,每题 1 分,共 10 分。)

31. 沿海喜食海产品的地区发生的细菌性食物中毒以下列哪项较为多见()。A. 沙门菌食物中毒 B. 肉毒杆菌食物中毒 C. 河豚鱼中毒 D. 副溶血性弧菌中毒

32. 低温保藏蔬菜宜采用的方法是()。

A. 速冻速溶 B. 速冻缓溶 C. 缓冻缓溶 D. 缓冻速溶

33. 被世界卫生组织列为营养调查中必测项目的三项指标是()。  
A. 坐高、身高、头围 B. 体重、身高、头围 C. 胸围、头围、体重  
D. 体重、身高、皮褶厚度

34. 鱼类腐败可用 K 值来表示,  $K \leq 20\%$  表明鱼体新鲜, K 值大于()表示鱼体开始腐败。

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

35. 菌落总数可以预测()和评定食品腐败变质的程度。

A. 食品耐贮藏期限 B. 食品保洁程度 C. 食品价格 D. 食品变质率

36. ()可能是人体内合成亚硝胺的重要场所。A. 口腔 B. 食道  
C. 胃 D. 小肠

37. 中国营养学会 2000 年修订的 DRIs 中建议孕中期到孕后期每日增加能量摄入量()。

A . 0.63MJ ( 150Kcal ) B . 0.84MJ ( 200Kcal ) C . 1.05MJ (250Kcal ) D . 1.46MJ (350Kcal )

38 . 哺乳期乳母的各种营养需求比妊娠期孕妇来得 ( ) 。 A . 低 B . 高 C . 一样 D . 妊娠早期高，妊娠晚期低

39 . 学龄儿童应该合理食用各类食物，取得平衡膳食，一日中餐热量占一日总热量的 ( ) 。

A . 25% B . 30% C . 35% D . 40%

40 . 青少年膳食总原则为充足的能量，足量的动物性食品、果蔬、谷类及 ( ) 。 A . 平衡膳食，多运动 B . 防止肥胖

C . 适当节食 D . 不宜控制高能量食品

参考答案：

31. ( D ) 32. ( B ) 33. ( D ) 34. ( B ) 35. ( A ) 36. ( C ) 37. ( B )  
38. ( B ) 39. ( D ) 40. ( A )

一、单项选择题 ( 以下每道考题下面有 A、B、C、D 四个备选答案。请从中选择一个最佳答案，并在答题卡上将相应题号的相应字母所属的方框涂黑。第 11-20 题，共 10 题，每题 1 分，共 10 分。 )

41. 下列道德的说法中正确的是 ( A ) A、道德渗透于生活的各个方面 B、道德只渗透于职业活动中 C、道德只是调节人与社会之间关系的行为规范 D、道德只是调节人与人之间关系的行为规范

42. 中华民族具有诸多的传统美德，下列最为重要的是 ( C ) A、爱岗敬业 B、无私奉献 C、诚实守信 D、团结互助

43. 老年人由于机体老化，氮的负平衡 ( D ) A、少见 B、偶见 C、可能发生 D、难以避免

44. 牛奶及其制品是给老年人提供矿物质营养素 ( A ) 的最好的食物来源 A、钙 B、锌 C、碘 D、铁

45. 老年男人和女人高血压病发生率的规律是 ( B ) A、男女无差别 B、女高于男 C、男高于女 D、无规律

46. 孕早期孕妇呕吐严重到完全不能进食时，应从静脉补充葡萄糖 150g 以上对胎儿的主要作用是 ( A ) A、防止酮体对胎儿早期脑发育的不良影响 B、防止出生低体重 C、防骨骼发育异常 D、防畸形

47. 某商场正在出售的大米经检验黄曲霉毒素含量超过国家食品卫生标准，对此批大米应采取的处理办法是(C) A、不能直接食用可作为加工食品的原料 B、用合格大米稀释至合格后出售食用

C、经用物理方法去毒后作为加工食品原料 D、禁止生产经营

48. 食物交换份法常将食物划分为(D)大类

A、动物性食物、植物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物

B、谷类和薯类、动物性食物、豆类及制品、蔬菜水果类、纯热能食物 C、谷类和薯类、肉蛋奶豆类及制品、蔬菜类、水果类、纯热能食物 D、谷类和薯类、动物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物

49. 青少年每日膳食钙的参考摄入量为(C) A、600 毫克 B、800 毫克 C、1000 毫克 D、1200 毫克

50. 水俣病是由于长期摄入被(D)污染的食品引起的中毒 A、金属汞 B、砷 C、铅 D、甲基汞

参考答案：

41. (A) 42. (C) 43. (D) 44. (A) 45. (B) 46. (A) 47. (C)

48. (D) 49. (C) 50. (D)

## 第二篇：三级公共营养师考试试题及答案

### 三级公共营养师考试试题及答案--技能简答题

1. 简要写出我国居民膳食指南的主要内容：

(1)食物多样，谷类为主；(2)多吃蔬菜、水果和薯类；(3)常吃奶类、豆类及其制品；(4)常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；(5)食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；(6)吃清淡少盐的膳食；(7)如饮酒应适量；(8)吃清洁卫生、不变质的食物。

2. 什么是食物中毒？分为哪几种类型？

答：凡健康人经口摄入正常数量、可食状态的“有毒食物”(指被致病菌及其毒素、化学毒物污染或含有毒素的动植物食物)后所引起的以急性感染或中毒为主要临床特征的疾病。通常按病原学将食物中毒分为：细菌性食物中毒、有毒动植物食物中毒、化学性食物中毒、真菌毒素食物中毒。

3. 简述合理营养的基本要求答：所谓合理营养是指膳食营养在满

足机体需要方面能合乎要求，也就是说由膳食提供人体的营养素，种类齐全，精量充沛，能保证机体各种生理活动的需要。

符合合理营养要求的膳食一般称为平衡膳食，其基本要求是：

(1)摄取的食物应供给足够的能量和各种营养素，以保证机体活动和劳动所需要能量；保证机体生长发育、组织修复、维持和调节体内的各种生理活动；提高机体免疫力和抵抗力，适应各种环境和条件下的机体需要。

(2)摄取的食物应保持各种营养素平衡，包括各种营养素摄入量 and 消耗量以及各种营养素之间的平衡。

(3)食物通过合理加工烹调、尽可能减少食物中各种营养素的损失，并提高其消化吸收率。并具有良好的色、香、味、形，使食物多样化，促进食欲，满足饱腹感。

(4)食物本身清洁无毒害，不受污染，不含对机体有害物质，食之无害。(5)有合理的膳食制度，三餐定时定量，比例合适三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占一日总能量的 30%、40%、30% 为宜。

4.简述预防骨质疏松症的饮食营养措施答：(1)合理充足的钙摄入；(2)合理充足的维生素 D；(3)钠盐摄入要少；(4)蛋白质摄入要适中；(5)不要酗酒；

(6)不要大量饮用咖啡；(7)少喝碳酸饮料；(8)多吃蔬菜水果；

(9)多吃富含黄酮类的食物；(10)合理平衡全面的饮食。5.骨质疏松症的预防

(1)以运动强健骨骼，可增加骨骼的矿物质含量。(2)从饮食中摄取足够的钙质。(3)熬骨头汤时加些醋，可帮助溶解骨头中的钙。

(4)服用钙质补充物，可将钙质补充物置一锭于醋中，若裂成数块，则较易溶于胃里，若无，应更换其它品牌。

(5)摄取足够的维他命 D，以帮助吸收钙质。(6)节制使用酒精。(7)戒烟。(8)限制咖啡因用量。

(9)不要吃太多的肉，以免蛋白质促使钙质排出，而导致钙质流失。(10)减少盐量，以免愈多的钙质随着钠在尿液中被排出。

(11)注意磷酸的摄取量，理想的摄取量钙质与磷酸应是 1：1，因钙质较不易被吸收，所以应增加钙质的吸收量。

(12)有骨骼疾病的家族病历、白种人、肤色白皙、骨架较小、体脂肪较少、四十岁以上、已切除卵巢、未生过小孩、停经期提到来、对乳品过敏的人较容易得到骨质疏松症。6.什么是食物中毒？分为哪几种类型？

答：凡健康人经口摄入正常数量、可食状态的“有毒食物”（指被致病菌及其毒素、化学毒物污染或含有毒素的动植物食物）后所引起的以急性感染或中毒为主要临床特征的疾病。通常按病原学将食物中毒分为：细菌性食物中毒、有毒动植物食物中毒、化学性食物中毒、真菌毒素食物中毒。

7.什么是转基因食品？转基因食品对人类的意义？

答：转基因食品，就是利用基因工程手段，人为的将某些生物的基因转移到其他生物中去，通过改造生物的遗传物质，使其在营养品质、消费品质等方面向人类所需要的目标转变，以转基因生物为直接食品或为原料加工生产的食品就是转基因食品。

从理论上讲，通过这种手段，人们可以按照自己的意愿得到所需要的食品。例如，将抗病虫害、抗除草剂等基因转入农作物，就可以获得具有相应基因的品种。还可以缩短获得新品种的时间，提高农作物的产量、增加作物的营养价值，生产一些高附加值的物质，如有药用价值的物质、维生素、工业上用的生物高分子聚合物等。发展转基因食品是为了解决传统农业所造成的严重的环境污染，增加生物多样性，降低生产成本。例如，用基因工程技术培育出的抗病虫害转基因作物自身就可以杀死或抑制病虫害，不再需要单纯依靠农药解决病虫害问题，不仅提高了产量，降低了生产成本，而且保护了环境。目前，推广的转基因作物主要有玉米、大豆、油菜、西红柿等。

转基因食品对人类安全和生态多样性方面具有潜在危害，因此，政府要将保护公众和环境作为优先考虑的首要问题。但同时，转基因技术也可为人类带来益

处。生物技术为人类带来的益处有一些相关领域，如生产拯救人

类生命的药品等方面已为人们所认识；转基因作物同样对人类具有益处，如可提高作物产量帮助人们解决饥饿问题、培育出能在恶劣环境下生长并可抗御病虫害的作物新品种等。8.简述母乳喂养的特点答：(1)营养成分最适合婴儿的需要；

(2)含有多种免疫因子，有助于增强婴儿的抗感染能力；(3)不容易发生过敏；(4)有利于母亲的产后康复；(5)方便、经济。9.绿色食品的等级怎样划分？有什么要求？

答：绿色食品的等级划分：AA 级绿色食品是指生产产地的环境质量符合 NY/T391-2000 的要求，生产过程中不使用化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和身体健康的物质，按有机生产方式生产，产品质量符合绿色食品产品标准，经专门机构认定，许可使用 AA 级绿色食品标志的产品(AA 级绿色食品实质上就是有机食品)。A 级绿色食品：A 级绿色食品是指生产产地的环境符合 NY/T391-2000 的要求，生产过程中严格按照绿色食品生产资料使用准则和生产操作规程要求，限量使用限定的化学合成生产资料，产品质量符合绿色食品产品标准，经专门机构认定，许可使用 A 级绿色食品标志的产品。要求：

(1)产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准；

(2)农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程；(3)农产品必须符合绿色食品质量和卫生标准；

(4)产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。

10.简述如何合理加工烹调蔬菜，使之能有效地保存蔬菜中的维生素答：食物真正的营养价值，既取决于食物原料的营养成分，还取决于加工过程中营养成分的保存率。因此，烹饪加工的方法是否科学、合理，将直接影响食品的质量。(1)最好用流水冲洗，不可在水中浸泡；

(2)煮菜时要等水开后再将菜下锅，汤和菜一起进食；

(3)焯菜要在水沸腾时放入，尽量减少菜在水中的时间，焯完的菜不要过量的挤去其中的水分；

(4)切菜时不要过碎、过细；(5)适当加醋勾芡；(6)较新鲜蔬菜以

旺火快炒。

(7)沸水焯料 不需要水焯的蔬菜，尽量不焯，以减少蔬菜经过水焯后损失一部分维生素。

(8)旺火急炒 各种副食原料通过旺火急炒的方法，可缩短菜肴的加热时间，降低原料中营养素的损失率。

(9)加醋忌碱 蔬菜炒好即将出锅时，适当放一些醋，即可保色增味，又能保护食物原料中维生素少被破坏。碱会造成食物中维生素和矿物质的大量损失，特别是维生素 B1 几乎全部损失，维生素 B2 也会损失一半。因此，烹制各种食物时，尽量不要加碱。(10)烹调动物原料时，亦可先放醋，如“红烧鱼”、“糖醋排骨”等，先放醋可使原料中的钙被醋溶解得多一些，从而促进钙被人体的吸收。(11)勾芡收汁 收汁可使汤汁浓稠，与菜肴充分融合，既可以避免营养素(如水溶性维生素)的流失，又可使菜肴味道可口，特别是淀粉中谷胱甘肽所含的硫氢基，它具有保护维生素 C 的作用。

(12)凉拌最好 新鲜蔬菜能生吃尽量生吃，不能生吃时最好采用凉拌的方法。凉拌是菜肴制作中能较好保存营养素的方法之一，并能调制出多种口味。此外，凉拌时加放食醋，有利于维生素 C 的保存，加放植物油有利于胡萝卜素的吸收，加放葱、姜、蒜能提高维生素 B1、维生素 B2 的利用率，并有杀菌作用。(13)多蒸少炸 蒸食物可以比较完整的保持原料的原汁原味和大部分营养素。用微火、沸水上笼蒸的方法维生素损失最少。炸食物要求油温较高，而高温油，对一切营养素均有不同程度的破坏。

## 9.简述蔬菜、水果的营养价值

1)碳水化合物包括糖、淀粉、纤维素和果胶物质。其所含种类及数量，因食物的种类和品种有很大差别。2)维生素新鲜蔬菜水果是提供抗坏血酸、胡萝卜素、核黄素和叶酸的重要来源。3)无机盐其含量丰富，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、铜等，是无机盐的重要来源，对维持机体酸碱平衡起重要作用。绿叶蔬菜一般含钙在 100mg/100g 以上，含铁 1~2mg/100g 。但要注意在烹调时去除部分草酸，可有利于无机盐的吸收。4)芳香物质、有机酸和色素蔬菜、水果中常含有各种芳香物质和色素，使食品具有特殊的香味和颜色，可赋予蔬菜水果良好的

感官性状。芳香物质为油状挥发性物质，称油精。水果中的有机酸以苹果酸、柠檬酸和酒石酸为主，此外还有乳酸、琥珀酸等，有机酸因水果种类、品种和成熟度不同而异。有机酸促进食欲，有利于食物的消化。同时有机酸可使食物保持一定酸度，对维生素 C 的稳定性具有保护作用。

此外，蔬菜水果中还含有一些酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分。

12. 考试前大脑对哪些营养素的需要量增加?应怎样注意选择食物?

1)蛋白质: 鱼虾、瘦肉、牛奶等

2)磷脂: 蛋黄、豆浆、豆腐、核桃、花生、芝麻(补充卵磷脂)3)碳水化合物: 充足 4)VA: 胡萝卜、白菜、肝肾等 5)VB: 粗粮杂粮 6)VC:

新鲜蔬菜水果 7)铁: 蛋黄、肝等 13.为什么提倡母乳喂养? 母乳蛋白质

约 2/3 为白蛋白,易于消化吸收;母乳脂肪球小,有较多的脂肪酶,易于消化吸收;并且必需脂肪酸及其它不饱和脂肪酸含量高;母乳的乳糖

含量高,有益于大脑发育,有利于肠道矿物质吸收;矿物质含量较牛乳

少,不会使婴儿肾溶质负荷过度,并且其中铁、锌等的生物利用率高;

母乳中含有多种免疫物质,能增强婴儿的抗病能力;母乳在婴儿肠道内

产生促进双歧乳酸杆菌生长因子,有利杀肠道致病菌。14. 中老年人的

膳食指南有哪些新内容? 多饮水多纤维 低盐 低热卡 特殊营养物质的供

给: 抗氧化物、叶酸、锌等。某些营养素需要额外补充: 钙制剂、VD、

VB12、铁剂等 15.简述如何进行营养健康教育

1)有计划地对从事农业、商业、粮食、轻工、计划等部门的有关

人员进行营养知识培训。2)将营养知识纳入中小学的教育内容。

3)将营养工作内容纳入到初级卫生保健服务中,提高初级卫生保

健人员的营养知识水平,并通过他们知道居民因地制宜,合理利用当

地食物资源改善营养状况。

4)利用各种宣传媒介,广泛开展群众性营养宣传教育活动,推荐

合理的膳食模式和健康的生活方式,纠正不良饮食习惯。

16. 简述标准体重的定义,并说明它在糖尿病营养治疗中的意义。

标准体重就是在人群中经过大量的调查研究得出的相同种族、性

别、年龄、身高的人体体重正常值范围。

标准体重对于糖尿病患者具有重要的意义：?可以根据标准体重，计算糖尿病患者的热量需求，便于安排食谱。?标准体重可以作为治疗效果的评价指标之一。?可以根据标准体重计算胰岛素等药物的用量。

17. 婴幼儿常见营养性缺乏病有哪些? 营养不良、儿童肥胖症、维生素A、缺乏症、钙缺乏症、锌缺乏症、缺铁性贫血 18.考试前容易产生脑疲劳的原因? 生理原因：用脑过度、睡眠不足、户外运动减少、过食酸性食物

### 第三篇：公共营养师 国家职业资格三级理论知识考试试卷

#### 公共营养师 国家职业资格三级理论知识考试试卷（2）

一、单项选择题（在每小题的四个备选答案中，选出一个正确答案，将正确答案的序号填在题干的括号内。）

1.食物中胆固醇含量较低的是（B）

A. 瘦肉 B. 水果 C. 猪脑 D. 肝脏

2.有利于钙吸收的因素是（B）

A. 植酸 B. 乳糖 C. 草酸 D. 膳食纤维

3.食物特殊动力作用是由于（D）而产生的。

A. 咀嚼动作引起咀嚼肌运动产热

B. 食物本身所具有的热能和温度

C. 摄食吞咽动作产生的 D. 是机体由于摄取食物而引起体内能量消耗增加的现象。

4.米和面在蒸煮过程中由于加热而受损失的主要是（D）

A. 脂肪 B. 蛋白质 C. 碳水化合物 D. 维生素

5.能致癌的饮食习惯是（B）

A. 不吃早餐 B. 常吃烟熏食物 C. 均衡膳食 D. 素食

6.初乳中含量最高的免疫物质是（C）

A. IgGB. IgMC. IgAD. EGF

7.蛋白质腐败的化学指标是（A）

A. 挥发性碱基总氮 B 总蛋白质含量 C 羧酸含量 D 挥发性酸含量

8.氢离子浓度增高能够抑制菌体的生长，PH 小于（C）大多数细

菌不能够正常发育。

A. 7B. 6C. 5D. 4.5

9. 霉变甘蔗会导致人体消化功能紊乱，头痛、抽搐，甚至使人昏迷，死于呼吸衰竭，引起中毒的物质是（A）

A. 3-硝基丙酸 B. 伏马菌素 C. 黄曲霉毒素 D. T-2 毒素

10. 弱筋小麦粉蛋白质含量（干基）是（D）

A.  $\leq 8.0\%$  B.  $9.0\%$  C.  $10.0\%$  D.  $11.0\%$

11. 某一饼干在其标签上表明为富含蛋白质的饼干，其蛋白质含量应为“来源”的（B）以上。

A. 一倍 B. 二倍 C. 五倍 D. 十倍

12. 下列食物中蛋白质消化率最高的是（D）

A. 炒大豆 B. 煮大豆 C. 豆浆 D. 豆腐

13. 面制品中的面筋就是（A）

A. 淀粉 B. 脂肪 C. 蛋白质 D. 面粉

14. （B）属于以植物性食物为主的膳食结构。

A. 日本 B. 大多数发展中国家 C. 欧美发达国家 D. 地中海地区的国家

15. 学龄前儿童每日应进餐（C）次。

A. 3 B. 3~4 C. 4~5 D. 5~6

16. 孕妇妊娠第二期体重增加应在（D）Kg 内为宜。

A. 3~4 B. 4~5 C. 6~8 D. 10~12

17. 中老年人长期缺乏（C），可因厌食和营养不良而引起智力退化性综合症

A. 硫胺素 B. 核黄素 C. 叶酸 D. 尼克酸

18. 我国提出的适合中国居民的 BMI 判断标准中，正常的体质指数范围为（A）。

A. 18.5~23.9 B. 18.5~24.9 C. 18.5~25.9 D. 18.5~29.9

19. 人日数是指（D）

A. 被调查者的人数 B. 被调查者用餐的天数 C. 被调查者的标准人系数 D. 被调查单位人员的混合系数

20. 混合膳食中碳水化合物、脂肪、蛋白质的吸收率分别为（B）

- A. 95 % 98 % 92 % B. 98 % 95 % 92 % C. 92 % 95 % 98 % D. 92 % 98 % 95 %
21. 迄今为止已知的人体必需的氨基酸有几种 (C)
- A. 7 B. 8 C. 9 D. 10
22. 主要构成细胞膜的脂类是 (C)
- A. 磷脂蛋白 B. 鞘磷脂 C. 卵磷脂 D. 胆固醇
23. 血液中哪种矿物质离子浓度降低会导致手足抽搐 (A)。
- A. 钙 B. 铁 C. 锌 D. 铜
24. 血红蛋白中含铁量在总铁量的 (B)。
- A. 30 % ~ 40 % B. 40 % ~ 50 % C. 50 % ~ 60 % D. 60 % ~ 75 %
25. 儿童饮用可乐容易直接引起哪种矿物质的缺乏 (C)。
- A. 钠 B. 钾 C. 钙 D. 锌
26. 健康生活方式调查表中单项的低于多少分的时候说明被调查者已经会开始出现健康危险 (B)。
- A. 2 B. 4 C. 5 D. 7
27. 下列几种家庭常见的细菌性食物中毒，哪种细菌引发的中毒体温通常不升高 (C)。
- A. 沙门氏菌 B. 副溶血性弧菌 C. 葡萄球菌 D. 变形杆菌
28. 用盐腌渍食品以延长保存期的食盐浓度应该达到 (D)。
- A. 3 % B. 5 % C. 7 % D. 10 %
29. 婴儿胃内水的排空时间为 (D)
- A. 0.5~1 小时 B. 1~1.5 小时 C. 1.5~2 小时 D. 2~2.5 小时
30. 细胞内合成蛋白质的主要结构是 (B)。
- A. 线粒体 B. 核糖体 C. 内质网 D. 高尔基复合体
31. 标准化的本质特征是 (A)。
- A. 统一规定 B. 制定标准 C. 发布标准 D. 实施标准
32. (C) 的缺乏是引起单纯性甲状腺肿的主要原因，又称“地方性甲状腺肿”。
- A. 磷 B. 钾 C. 碘 D. 钙
33. 食品与营养的重点发展领域是食品加工业、奶类产业以及

(D)。

A. 玉米产业 B. 小麦产业 C. 水稻产业 D. 大豆产业

34. 上皮组织由密集的细胞和 (D) 组成。

A. 皮下组织 B. 表皮 C. 真皮 D. 细胞间质

35. 血液样品收集过程中最常使用的抗凝剂是 (B)

A. 草酸盐 B. 枸橼酸盐 C. 草酸钾 D. 肝素

36. 在个人健康档案中，问题描述即将问题表中的每一个问题依序号顺序逐一以“S-O-A-P”的形式进行描述。其中 O 代表 (B)

A. 病人的主观资料 B. 病人的客观资料 C. 完整的评估 D. 针对病人提出的计划

37. 计量资料是指对每个观察单位用定量方法测量某项指标数值的大小而得到的资料，一般有单位，为有序变量，下列不是计量资料的是 (A)

A. 血型 B. 身高 C. 血压

38. 豆类是蛋白质含量较高的食品，蛋白质含量为 20%~36%；其中大豆类最高，蛋白质含量在 (D)

A. 20% 以上 B. 25% 以上 C. 30% 以上 D. 40% 以上

39. 一般供腹泻婴儿及需要低脂膳食的患者食用的奶粉是 (C)。

A. 全脂奶粉 B. 调制奶粉 C. 脱脂奶粉 D. 速溶奶粉

40. 食用菌是指供乳类食用的真菌，有 500 多个品种，常见的有蘑菇、香菇、银耳和 (B) 等品种。

A. 酵母菌 B. 乳酸菌 C. 蕨类 D. 木耳

二、多项选择题（在每小题的四个备选答案中，选出正确答案，将正确答案的序号填在题干的括号内。）

1. 儿童平衡膳食的原则包括 (ABCD)。

A. 食物多样化 B. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

C. 专门烹调、易于消化 D. 培养健康饮食习惯

2. 乳母的膳食指南新增加的内容主要包括 (AB)

A. 保证供给充足的能量 B. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

C. 增加水果蔬菜的摄入 D. 增加优质蛋白的摄入

- 3.目前大学生膳食结构不合理主要体现在（ABD）等方面。
- A.不吃早餐 B.挑食 C.盲目减肥 D.大量饮酒
- 4.食品辐照是新的保藏技术，其主要利用的放射源是（AB）
- A.  $^{60}\text{Co}$  B.  $^{137}\text{Cs}$  C.  $^{13}\text{C}$  D.  $^2\text{H}$
- 5.常用来评价食品卫生质量的细菌污染指标有（BC）。
- A.酵母菌 B.菌落总数 C.大肠菌群 D.致病菌
- 6.牛奶中的粗脂肪指一大类不溶于水而溶于有机溶剂（乙醚等）的化合物总称，除了甘油三酯外还包括（BC）
- A.乳糖 B.磷脂 C.固醇 D.色素
- 7.对于液态灭菌乳的标签进行的检查，其内容主要包括（ABCD）。
- A.生产日期 B.厂名、厂址 C.产品编号、产品名称 D.净含量标识
- 8.含有丰富（ABD）的膳食在保持心血管健康。增强抗病能力。减少儿童发生眼干燥的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。
- A.蔬菜 B.水果 C.谷类 D.薯类
- 9.导致佝偻病发生的原因有(ABCD)
- A.代谢障碍 B.肠道吸收障碍 C.抗营养因子 D.维生素 D 及钙、磷摄入不足
- 10.（）缺乏一般为地区性流行
- A.钙 B.铁 C.碘 D.硒
- 11.作为能量来源的主要是哪几种营养素（ACD）
- A.碳水化合物 B.维生素 C.脂类 D.蛋白质
- 12.下列属于铁缺乏产生的症状有（BD）
- A.面色苍白 B.食欲降低 C.头晕心悸 D.发育受阻
- 13.金属、搪瓷类的食品容器主要的卫生问题是可能含有（AC）
- A.铅 B.铁 C.镉 D.石蜡
- 14.可溶性膳食纤维包括（BC）
- A.部分半纤维素 B.果胶 C.树胶 D.木质素
- 15.道德靠（ABCD）来维持。
- A.社会舆论 B.传统习惯 C.教育 D.内心信念

16. 尿液的种类包括 (ABCD )

A. 任意尿 B. 晨尿 C. 3 小时尿 D. 负荷尿

17. 营养教育工作者应该具备的能力包括 (ABCD )

A. 掌握专业理论知识 B. 了解影响膳食的各种因素

C. 懂得社会心理学 D. 有组织协调能力

18. 儿童体格测量的主要指标包括 (ABCD )

A. 身高 B. 体重 C. 头围 D. 胸围

19. 对梨的药用或保健作用表述正确的有 (ABCD )

A. 清热降火、润肺去燥等功能

B. 对于肺结核、急性或者慢性气管炎和上呼吸道感染患者出现的咽干喉疼，痰多而稠等有辅助疗效。

C. 对产妇、胃寒及脾虚腹泻者不宜食用

D. 有利于提高消化系统的功能

20. 收集综合信息是了解在一定时期内个人行为或膳食摄入与营养要求得到满足的程度，对于公共营养师而言，综合信息有两点是必需的，即 (ABCD )

A. 膳食信息 B. 基本信息 C. 行为相关信息 D. 调查表的修订

21. 社区调查的目的是掌握社区人群健康或疾病状况的分布特征及变动趋势，综合分析，从而采取必要的措施，调查和资料收集的具体方法有 (BCDE )

A. 观察法 B. 访谈法 C. 自填问卷法 D. 专题小组讨论法 E. 群众访调法

三、判断对错题 (将“√”或“X”填在题末的括号里)

(0) 1. 孕妇锌摄入量充足可促进胎儿的生长发育和预防先天畸形。

(X) 2. 新生儿可以用未加稀释的鲜牛奶喂养。

(X) 3. 老年人的能量需要和年轻时是一样的。

(0) 4. 谷类蛋白质氨基酸组成中赖氨酸含量相对较低，所以谷类蛋白质的生物学价值不及动物性蛋白质。(0) 5. 学龄前期儿童单位体重的营养素和能量需要高于成人。

(X) 6. 动、植物性蛋白混合食用比单独食用其生物价要低。

(X) 7. 蛋白质腐败的主要产物是酮和酮酸。

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/275334001344011333>