

2023 年公共营养师之二级营养师自我提分评估(附答案)

单选题（共 50 题）

1、胶体和 β -葡聚糖含量的增多对 GI 值的影响是（ ）。

- A. 使之升高
- B. 使之降低
- C. 先升高，后降低
- D. 无变化

【答案】 B

2、不适合学龄前儿童摄取的膳食是（ ）。

- A. 成人膳食
- B. 调味品多的膳食
- C. 块小质软膳食
- D. 种类丰富的膳食

【答案】 A

3、《公民道德建设实施纲要》提出，要大力加强以（ ）为主要内容的职业道德建设。

- A. 爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会
- B. 爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义
- C. 爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献
- D. 热爱祖国、遵纪守法、尊老爱幼、反对迷信、公道文明

【答案】 A

4、孕妇膳食脂肪，应占总能量的 20~30%，其中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸应分别为（ ）。

- A. <10%、10%和 10%
- B. >10%、10%和 10%
- C. 10%、<10%和 10%
- D. 10%、10 和<10%

【答案】 A

5、淘米过程中主要损失（ ）。

- A. 蛋白质
- B. B 族维生素
- C. 糖
- D. 脂肪

【答案】 B

6、某固态食品中，其糖含量满足（ ）g/100 g，则可声称该食品“低糖”。

- A. ≤ 10
- B. ≤ 5
- C. ≤ 3
- D. ≤ 1

【答案】 B

7、下列有关蛋黄中铁营养的描述，错误的是（ ）。

- A. 蛋黄中所含铁元素较高
- B. 蛋中所含铁以血红素铁形式存在
- C. 蛋黄中铁的生物利用率为 3%左右
- D. 卵黄磷蛋白对铁的吸收有干扰作用

【答案】 B

8、孕中晚期能量的推荐量应在非孕基础上增加（ ） kCal / d。

- A. 300
- B. 200
- C. 100
- D. 50

【答案】 B

9、关于纠正蛋白质—能量营养不良治疗原则，不正确的是（ ）。

- A. 水肿型应多补充能量
- B. 蛋白质和能量补充应逐步增加
- C. 蛋白质和能量同时补充
- D. 尽量保证母乳喂养

【答案】 A

10、常量元素有（ ）种。

- A. 10
- B. 9
- C. 7

D. 6

【答案】 D

11、水俣病是由于长期摄入被（ ）污染的食物引起的中毒。

A. 甲基汞

B. 砷

C. 铅

D. 金属汞

【答案】 A

12、脂肪吸收大部分是发生在（ ）。

A. 空肠

B. 回肠

C. 十二指肠

D. 大肠

【答案】 A

13、2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐学龄前儿童维生素A的可耐受最高剂量为（ ） $\mu\text{g}/\text{日}$ 。

A. 500

B. 1000

C. 1500

D. 2000

【答案】 D

14、新的《食品添加剂卫生管理办法》的发布时间是（ ）。

- A. 1993 年 3 月 15 日
- B. 2002 年 3 月 28 日
- C. 1995 年 10 月 30 日
- D. 2002 年 7 月 1 日

【答案】 B

15、胃的上口称为()，即胃的人口，上接食管。

- A. 贲门
- B. 幽门
- C. 胃底
- D. 胃窦

【答案】 A

16、道德（ ）。

- A. 是一种特殊的行为规范
- B. 是讲行为“应该”怎样和“不应该”怎样的问题
- C. 在生活中处处可见
- D. 只是对少数人而言

【答案】 A

17、专供婴幼儿的主、辅食品，必须符合（ ）制定的营养卫生标准。

- A. 世界卫生组织（WHO）

- B. 联合国粮农组织（FAO）
- C. 我国国务院卫生行政部门
- D. 我国省级人民政府

【答案】 C

18、水肿型营养不良的主要特征是（ ）。

- A. 蛋白质和能量同时缺乏
- B. 以蛋白质缺乏为主
- C. 以矿物质缺乏为主
- D. 以能量缺乏为主

【答案】 B

19、下列不属于运动四要素的是（ ）。

- A. 运动频率
- B. 运动类型
- C. 运动强度
- D. 运动速度

【答案】 D

20、女性，20岁，身高160厘米，体重75千克，单纯性肥胖，在进行饮食治疗时，理性的治疗方案为每月减体重（ ）。

- A. 1~2 千克
- B. 5~6 千克
- C. 9~10 千克

D. 10~15 千克

【答案】 A

21、味精的化学名为（ ）。

A. 谷氨酰胺

B. 谷氨酸钾

C. 谷氨酸钠

D. 鸟苷酸二钠

【答案】 C

22、孕期血浆容积和红细胞增加程度的不一致，易引起（ ）。

A. 缺乏功能性铁

B. 缺乏维生素 B12

C. 生理性贫血

D. 缺乏叶酸

【答案】 C

23、下列食物中蛋白质生物学价值最高的是（ ）。

A. 谷类

B. 肉类

C. 蛋类

D. 奶类

【答案】 C

24、以下属于分类资料的是（ ）。

- A. 身高
- B. 年龄
- C. 贫穷富裕程度
- D. 性别

【答案】 D

25、最新版的《中国居民膳食指南》是中国营养学会（ ）年正式公布的。

- A. 2008
- B. 2005
- C. 1997
- D. 1995

【答案】 A

26、黑木耳最好的烹饪手段是？

- A. 凉拌
- B. 生吃
- C. 煮汤
- D. 爆炒

【答案】 C

27、引起肉毒梭菌食物中毒最常见的原因因为（ ）。

- A. 鱼制品
- B. 肉制品

- C. 肉毒梭菌产生的外毒素
- D. 肉毒梭菌产生的内毒素

【答案】 C

28、下列有关蛋黄中铁营养的描述，错误的是（ ）。

- A. 蛋黄中所含铁元素较高
- B. 蛋中所含铁以血红素铁形式存在
- C. 蛋黄中铁的生物利用率为 3%左右
- D. 卵黄磷蛋白对铁的吸收有干扰作用

【答案】 B

29、作为 n-3 系列脂肪酸的前体可转变成 EPA、DHA 的必需脂肪酸为（ ）。

- A. 亚麻酸
- B. 亚油酸
- C. 花生四烯酸
- D. α -亚麻酸

【答案】 A

30、为了保持健康，60 岁以上老年人每天的脂肪摄入总量应不超过（ ）g。

- A. 30
- B. 35
- C. 40
- D. 50

【答案】 D

31、社区营养干预的场所不包括（ ）。

- A. 学校
- B. 社区
- C. 医院
- D. 工厂

【答案】 D

32、鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，消化率为（ ）左右。

- A. 60%
- B. 70%
- C. 80%
- D. 95%

【答案】 D

33、胃分泌的内因子不足时，则（ ）吸收不良，影响红细胞的生成，造成巨幼红细胞性贫血。

- A. 维生素 B1
- B. 维生素 A
- C. 维生素 B2
- D. 维生素 B12

【答案】 D

34、体内缺铁处于缺铁性贫血期时表现为（ ）。

- A. 血清铁浓度升高
- B. 血红蛋白浓度下降
- C. 运铁蛋白浓度升高
- D. 出现临床症状

【答案】 B

35、幼儿膳食蛋白质、脂肪供给的能量分别占总能量的 12%~15%、30%~35%。

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

【答案】 C

36、母乳中的营养成分能够满足（ ）月内婴儿的需要。

- A. 1~3
- B. 2~4
- C. 3~5
- D. 4~6

【答案】 D

37、下列与蛋的微量营养成分含量无关的因素是（ ）。

- A. 品种
- B. 季节

- C. 饲料
- D. 禽类的存活率

【答案】 D

38、中国居民由食物中所摄取的营养素，以（ ）所占比重最大。

- A. 碳水化合物
- B. 脂类
- C. 蛋白质
- D. 矿物质

【答案】 A

39、食用藻类是人们常用食物，下列属于食用藻类的选项是（ ）。

- A. 香菇
- B. 银耳
- C. 海带
- D. 木耳

【答案】 C

40、食品热处理最常用的温度是（ ）℃。

- A. 100
- B. 80
- C. 60
- D. 40

【答案】 A

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/276011050112011001>