

第一章、营养与膳食概述

一、A1型题

1. 味觉减退或有异食症可能是由于缺乏 (C)

A. 钙 B. 铁 C. 锌 D. 硒 E. 碘

2. 我国成人膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的 (C)

A. 45%以下 B. 45%~54% C. 55%~65%

D. 65%~79% E. 80%以上

3. 微量元素是指 (A)

A. 人体需要量很少的元素 B. 自然界含量很少的元素

C. 人体吸收率很低的元素 D. 人体利用率很低的元素

E. 人体难以吸收的元素

4. 米，面制作中加碱或者油炸使营养素损失最大的是 (A)

A. 硫胺素 B. 维生素 B₂ C. 烟酸 D. 维生素 C E. 蛋白质

5. 下列不利于钙吸收的因素是 (A)

A. 维生素 B. 乳糖 C. 氨基酸

D. 充足的蛋白质 E. 脂肪酸

6.下列哪种氨基酸是必需氨基酸 (A)

- A. 异亮氨酸 B. 谷氨酸 C. 甘氨酸 D. 丝氨酸 E. 精氨酸

7.在实验中常作为参考蛋白的是 (A)

- A. 鸡蛋 B. 牛奶 C. 猪肉 D. 鱼 E. 大豆

8.1 g 蛋白质在体内可产生的能量是 (E)

- A. 4.0kJ B. 4.0cal C. 7.0cal D. 9.0cal E. 4.0kcal

9.能够供给能量的营养素是 (A)

- A. 蛋白质 B. 维生素 B1 C. 维生素 B2 D. 维生素 C、 E. 烟酸

10.营养是人体 (A)

- A. 摄取、消化、吸收和利用营养素的过程 B. 身体不佳时补充营养素的过程
C. 为维持生命从食物中摄取营养的过程 D. 为了改善生活，调配膳食的过程
E. 为促进人体生长发育而摄取食物的过程

11.糖类最主要的营养作用是 (A)

- A. 提供能量 B. 节约蛋白质 C. 抗生酮
D. 构成人体成分 E. 提供膳食纤维

12.下列哪项不属于糖类的营养作用 (D)

- A. 是人体的重要构成成分 B. 节约蛋白质 C. 抗生酮
D. 增加饱腹感 E. 增强肠道功能

13.1kcal 等于 B

- A. 0.239kJ B. 4.184 kJ C. 41.84kJ D. 23.9 kJ E. 2.39 kJ

14.在人体总能量消耗中，下列哪个部分变化最大 (A)

- A. 基础代谢 B. 体力活动 C. 食物的热效应 D. 生长发育 E. 排泄

15.体力活动消耗能量的多少与下列哪种因素无关 (E)

- A. 体重 B. 活动时间 C. 肌肉发达程度 D. 工作的熟练程度 E. 年龄

16.三大产能营养素提供的能量占人体所需能量的合适比例为 A

- A. 蛋白质占 10%~12%，脂肪占 20%~30%，糖类占 55%~65%
B. 蛋白质占 5%~10%，脂肪占 30%~40%，糖类占 55%~65%
C. 蛋白质占 10%~15%，脂肪占 30%~40%，糖类占 45%~55%
D. 蛋白质占 10%~15%，脂肪占 20%~30%，糖类占 55%~65%
E. 蛋白质占 5%~10%，脂肪占 30%~40%，糖类占 55%~65%

17.下列哪种食物是贫铁食物 (E)

A. 蛋黄 B. 大豆 C. 牛奶 D. 海带 E. 肝脏

18.属于脂溶性维生素的是 (A)

A. 视黄醇 B. 维生素 C C. 硫胺素 D. 核黄素 E. 叶酸

19.下列哪种维生素缺乏时，可引起癞皮病 (D)

A. 维生素 A B. 维生素 B₁ C. 维生素 C D. 烟酸 E. 叶酸

20.巨幼红细胞贫血由缺乏下列哪种营养素引起 (D)

A. 铁 B. 蛋白质 C. 锌 D. 叶酸 E. 维生素 C

21. 医院膳食中的基本膳食包括 E

A. 普通膳食 B. 软食 C. 半流质膳食 D. 流质膳食 E. 以上都是

22. 下列有关软食的叙述不正确的是 D

A. 常作为半流质膳食到普食的过渡饮食 B. 每日可供应 3~5 餐

C. 适用于低热、咀嚼或吞咽不便等病人 D. 长期采用软食不会引起营养素的缺乏

E. 选择食物时不用生冷食物和含粗纤维多的食物以及硬果类食物

23. 消化道手术恢复期病人应选择的膳食是 B

A. 普通膳食 B. 软食 C. 半流质膳食 D. 流质膳食 E. 治疗膳食

4. 刚分娩后的产妇应选择的膳食是 C

A. 普通膳食 B. 软食 C. 半流质膳食 D. 流质膳食 E. 治疗膳食

24. 以下关于流食叙述不正确的是 B

A. 食物呈液体或在口中易于溶化为液体 B. 其提供的能量和营养素较充足

C. 适用于高热、消化道急性炎症以及食管狭窄和食管癌等病人

D. 少量多餐

E. 禁用有刺激性的食物以及味道强烈的调味品

25. 下列哪一种疾病病人可以采用高蛋白膳食 A

A. 严重烧伤 B. 急性肾炎 C. 肝性脑病 D. 尿毒症 E. 以上都不是

二、A2 型题

1. 某山区居民终年食用玉米，皮炎、舌炎、腹泻及周围神经炎病人较多，痴呆发病率远高于其他地区。从营养角度分析，该地饮食可能缺乏 (D)

A. 维生素 A B. 维生素 B₁ C. 维生素 B₂ D. 维生素-PP E. 维生素

2. 某在校男生，15 岁，2 年来身高增长迅速，最近出现视物不清且逐渐加重，全身皮肤干燥并脱屑。该生需高度怀疑缺乏 (B)

A. 钙 B. 维生素 A C. 维生素 B₂ D. 维生素 PP E. 维生素 C

3. AI 是下列哪个概念的英文缩写 (B)

- A.推荐摄入量 B.适宜摄入量 C.参考摄入量
D.可耐受最高摄入量 E.最高允许限量

4. 其山区居民常年以玉米为主食,此地区的居民易发生 (B)

- A.脂溢性皮炎 B.癞皮病 C.脚气病 D.佝偻病 E.白内障

5.为保护铅作业人员神经系统的功能,在临床上常使用 (A)

- A.维生素 B₁、维生素 B₁₂ 和维生素 B₆ B.维生素 A、维生素 D 和维生素 E
C.维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 PP D.维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 K
E.维生素 A、维生素 C 和维生素 D

6.维生素 C 的功能备受重视,维生素 C 可以防止下列哪种化合物的合成 (A)

- A.N-亚硝基化合物 B.杂环胺 C.多环芳烃
D.黄曲霉毒素 E.苯并芘

7.某山区居民常年以素食为主,粮谷类食品中存在的的第一限制氨基酸是 (D)

- A.谷氨酸 B.组氨酸 C.蛋氨酸 D.赖氨酸 E.色氨酸

8.谷类是我国居民碳水化合物的主要来源，谷类中碳水化合物的主要形式是 C

A.葡萄糖 B.麦芽糖 C.淀粉 D.多聚糖 E.纤维素

9.2岁男童，生长发育迟缓，精神不佳，体重过轻，下肢轻度水肿，患儿可能缺乏的营养素是（E）

A.维生素 A B. 钙 C.必需脂肪酸 D.碳水化合物 E.蛋白质

10.某44岁男子日平均摄入蛋白质 88g、脂肪 100g 和碳水化合物 320g，其蛋白质、脂肪和碳水化合物的日均净供能分别是（A）

A. 1469kJ、3780kJ、5376kJ

B.84.5KJ、216KJ、307.2KJ

C.352kJ、900kJ、1280kJ

D.303.8KJ、645KJ、1582KJ

E.72kJ、155kJ、379.8kJ

11.某壮年男子，每日热能供给量为 2400kcal，若以碳水化合物占 60%计，每日应摄取碳水化合物的总数是（C）

A.240g

B.300g

C.360g

D.420g

E.480g

12.某工程师近半年来一直忙于软件开发，长时间工作于电脑前，经常以方便面或甜点代替正餐。半个月前开始自觉眼干、视物模糊、眼痒，抗生素眼药水治疗无好转，病情不断加重。很可能的原因是（D）

A.眼部感染

B.空气干燥

C.维生素 B₁ 缺乏

D.维生素 A 缺乏

E.维生素 D 缺乏

13. 某大学生全天能量推荐摄入量为 2400kcal,,按照合理营养的要求早餐应摄入能量约为 (C)

A.240kcal B. 480kcal C.720kcal D.960kcal E.1200kcal

14. 某青春期女孩, 自述心慌、气短、头晕、眼花, 医院确诊为缺铁性贫血, 对改善其症状最好的食物为 (D)

A.动物肝脏 B.蔬菜 C.水果 D.谷类 E.豆类

15. 某孕妇,27 岁, 生产一脊柱裂畸形儿, 可能与哪种营养素缺乏有关 (C)

A.维生素 A B.维生素 B₁ C.叶酸 D.烟酸 E.维生素 B₂

16. 病人, 女性, 37 岁, 腹部手术后, 下列不宜选用的食物是 E

A. 鸡蛋汤 B. 咸米汤 C. 菜汁 D. 肉汤 E. 牛奶

17. 某女孩, 扁桃体摘除术后不久, 不适宜的饮食是 A

A. 酸梅汤 B. 米汤 C. 豆浆 D. 藕粉 E. 牛奶

18. 病人, 男性, 43 岁, 患慢性胰腺炎, 该病人宜选择的饮食种类是 C

A. 高蛋白饮食 B. 低蛋白饮食 C. 低脂肪饮食

D. 低钠盐饮食 E. 高纤维饮食

19. 某男性, 严重胃溃疡, 手术后, 病人应当食用哪种膳食 A

A. 少渣膳食 B. 低胆固醇膳食 C. 高膳食纤维膳食 D. 低脂肪膳食

三、A3/A4 型题(1~3 题共用题干)

某北方草原牧民，男，35 岁，平时饮食以肉类为主，反复牙龈出血、鼻出血、皮下出血。

1.从营养学角度考虑可能缺乏的营养素是 (A)

- A.维生素 C B.碳水化合物 C.锌 D.维生素 B2 E.叶酸

2.如果考虑药物治疗,应首选 (E)

- A.叶酸制剂 B.硫酸亚铁制剂 C.维生素 K 制剂
D.维生素 B12 制剂 E.维生素 C 制剂

3.健康教育指导时建议其多食用的食物是 (E)

- A.粮谷类 B.豆类及其制品 C.蛋类 D.海产品 E.新鲜蔬菜和水果

四、填空题

1. 营养素包括：_____、_____、_____、_____、_____、_____。
2. 确定能量消耗的常用方法有：_____、_____、_____、_____。
3. 维生素分为_____和_____两大类。
4. 人体必需的 8 种氨基酸是_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____。对婴儿来讲必须氨基酸还应该包括_____。

5.三大产热营养素是_____、_____、_____。其中最大的是_____。
_____是人体最主要的能量来源。

6.膳食营养素参考摄入量包括四个营养水平指标，它们是_____、
_____、_____、_____。

7.医院膳食种类很多，一般将医院膳食分四大类，即_____、_____、
_____、_____。

8.常规膳食分为_____、_____、_____、_____。

9.维生素中_____可防治夜盲症，_____可防治脚气病，_____可防
治佝偻病，_____可防治坏血病。

10.在必须微量元素中，缺碘成人时期可引起_____，胎儿时期和新生儿时期
可引起_____，硒缺乏可引起_____。

五、名词解释

1.营养：

2.营养素：

3.优质蛋白质：

六、计算题

已知男大学生一日能量摄入量为 2400 kcal,蛋白质 75g。

问题：1、请你计算该男大学生一日所需的三大供能营养素的数量是多少？

第二章、营养调查与评价

一、A1 型题

1. 用询问法进行膳食调查适合于 (C)

- A. 3 岁儿童 B. 5 岁儿童 C. 60 岁病人 D. 80 岁老人 E. 老人

2. 食物频率法的问卷内容包括 (A)

- A. 食物名单和食物频率 B. 食物数量和食物频率
C. 食物重量和食物频率 D. 食物结构和食物频率
E. 食物名单和食物数量

3. 食物频率指在一定时期内所食某种食物的 (A)

- A. 次数 B. 数量 C. 体积 D. 容量 E. 重量

5. 三个人吃 2 个早餐、3 个中餐、3 个晚餐, 共折合几个人日数 (D)

- A. 8.7 B. 3 C. 8 行 D. 2.7 E. 5.25

6. 我国 BMI 为 25 的成年男子, 属于 (B)

- A. 正常 B. 超重 C. 消瘦 D. 肥胖 E. 理想体重

二、A2 型题

1. 李先生, 50 岁, 身高 175cm, 体重 78kg, 临床诊断为原发性高血压。该病人的理想体重(Broca 改良公式计算)应该为 (A)

- A. 70kg B. 65kg C. 60kg D. 75kg E. 80kg

2.对某高校大二学生进行膳食调查,其能量的摄入量为供给量标准的 95%,该大学生能量的摄入属于 (C)

- A.不足 B.缺少 C.正常 D.过量 E.饱和

3.王同学,女,20岁,到校医院接受体格测量,依据 WHO 规定的必测项目是 (C)

- A.体重、腰围、皮褶厚度 B.腰围、身高、皮褶厚度
C.体重、身高、皮褶厚度 D.体重、腰围、身高
E.体重、腰围、上臂围

4.刘大爷,68岁,患2型糖尿病,BMI为29,该病人的体型属于 (A)

- A.肥胖 B.超重 C.正常 D.消瘦 E.严重消瘦

5.李女士,30岁,身高165cm,体重60kg,近1个月,体重突然减少10kg,其BMI下降了 (A)

- A.3.6 B.4.6 C.22 D.18.38 E.6.2

6.王同学,男19岁,护士为他进行体格测量,其测量部位是上臂自然下垂中点处的周长,该测量指标为 (D)

- A.上臂肌围 B.上臂下围 C.上臂中围 D.上臂围 E.臂围

7.刘大爷,80岁,慢性支气管炎入院,用MNA方法评价刘大爷营养状况,除了人体测量、整体评定、膳食问卷外,还需要的评定是 (D)

- A.营养师评定 B.护理评定 C.医生评定
D.主观评定 E.客观评定

8.王奶奶，76岁，胃癌入院，依据SGA八项主要检查内容进行评定，至少5项属于C级，王奶奶属于（E）

- A.轻度营养不良 B.中度营养不良 C.一级营养不良
E. 二级营养不良 E.重度营养不良

9.李女士，47岁，乳腺癌术前测定NRI为50，预测该病人术后营养危险性为（E）

- A.较小 B.小 C.无 D.低 E.高

10.李女士，57岁，肝癌入院，测定PNI \geq 50%，表示发生术后并发症及死亡的可能性（A）

- A.均较高 B.一高一低 C.一低一高 D.均较低 E.无

11.小明，男，15岁，护士为他测定皮褶厚度，测定前，先将皮脂厚度计调至“0”位、然后将皮脂厚度计压力调节到国际规定的范围是（B）

- A.5g/mm² B. 10g/mm² C.25g/mm² D. 30g/mm² E. 15g/mm²

11.小高，男，20岁，TSF为8.5cm,小高的营养状况为（A）

- A.正常 B.轻度营养 C.中度营养不良 D.重度营养不良 E.偏低

13.小亮，男，23岁，MAC为28cm，其营养状况为（A）

- A.正常 B.轻度营养不良 C.中度营养不良 D.重度营养不良 E.偏低

14.小雨，男，10岁，对他进行营养缺乏病的检查，从体格检查、有关生理功能检查，还需要从哪个方面进行检查（D）

- A.免疫学 B.氮平衡 C.皮肤 D.临床体征 E.神经

15.小敏，女，19岁，SDH检测结果为直径大于5mm,她的细胞免疫功能属于入 (E)

- A. 不良 B.轻度不良 C.中度不良 D.重度不良 E.正常

三、A3/A4型题

(1~2题共用题干)

王先生，58岁，身高165cm，体重83kg，喜欢吃肥肉、饮酒，较少时间运动

1.王先生的体质指数是 (B)

- A.25.5 B.30.5 C.28.5 D.24.5 E.23.5

2.王先生的体型是 (B)

- A.超重 B.肥胖 C.正常 D.消瘦 E.极度消瘦

(3~5题共用题干)

对社区居民进行膳食调查时常用的方法有称重法、询问法、查账法、食物频率法、化学分析法等。

3.询问法通常包括 (A)

- A.膳食回顾法和膳食史法 B.24小时调查法和膳食史法
C.24小时膳食回顾法和膳食调查法 D.膳食回顾法和调查法
F.回顾法和膳食史法

3.称重法优点在于 (A)

- A.食物摄入量数据可 B.方法简单易行 C.方法复杂
D.食物摄入量数据来源直接 E.食物摄入量数据多

5.膳食调查的时间要求是 (A)

- A.每年至少在冬春、夏秋季节进行两次,每次不少于 3 天
- B.每年至少进行一次, 每次不少于 3 天
- C.每年至少在冬春、夏秋季节进行两次, 每次不少于 7 天
- D.每年至少进行一次, 每次不少于 7 天
- E.每年至少进行两次, 每次不少于 3 天

四、填空题

- 1.一般身体中的脂肪组织含量女性超过_____,男性超过_____可定为肥胖。
- 2.人体测量的指标有_____, _____、_____, _____、_____, _____、_____, _____等。其中 WHO 规定的必测项目有_____, _____、_____。
- 3.我国成人体质指数的划分标准: 消瘦为_____, 正常值为_____, 超重为_____, 肥胖为_____。
- 4.WHO 推荐选用的三个测量皮褶厚度的测量点是_____, _____、_____。

五、应用计算题:

1、刘某, 男, 机关干部, 办公室职员, 59 岁, 身高 176cm,体重 82kg

问题一: 请通过计算判断刘先生的体型

问题二：为刘先生提出合理膳食的建议。

第三章、膳食结构与平衡膳食

一、A1型题

1.我国居民膳食中热能和蛋白质的主要来源为（D）

A.豆类 B.畜、禽肉类 C.蛋类 D.谷类 E.奶类

2.以下说法中不正确的是（E）

A.大豆富含蛋白质 B.大豆富含不饱和脂肪酸 C.大豆富含磷脂
D.大豆含有丰富的维生素和矿物质 E.大豆蛋白质是最好的优质蛋白质

3.和肉类相比较,鱼类中（D）

A.脂肪含量较高，且多为饱和脂肪酸 B.脂肪含量较低，且多为饱和脂肪酸
C.脂肪含量较高，且多为不饱和脂肪酸 D.脂肪含量较低，且多为多不饱和脂肪酸
E.脂肪含量较高

4.下列属于营养过剩型的膳食结构是（C）

A.以动植物食物为主的平衡膳食结构 B.以植物性食物为主的膳食结构
C.以动物性食物为主的膳食结构 D.地中海膳食结构
E.日本的膳食结构

5. 《中国居民膳食指南 2007》建议成年人每天的运动量相当于 (D)

A.3000 步 B.4000 步 C.5000 步 D.6000 步 E.7000 步

6. 关于平衡膳食的描述不正确的是 E

A. 保证能量的供给 B. 保证营养素的供给

C. 保证各种营养素之间的比例平衡 D. 食物品种多样

E. 多吃动物性食物

7. 科学的膳食结构模式应是 C

A. 以动物性食物为主 B. 以植物性食物为主 C. 动、植物食物平衡搭配

D. 以奶类食物为主 E. 可把保健品当作食物

8. 属于中国居民膳食宝塔最底层的食物是 A

A. 谷类食物 B. 奶类食物 C. 水果、蔬菜类

D. 大豆制品 E. 畜、禽肉类

9. 下列不属于 DRIs 内容的是 D

平均需要量 (EAR) B. 推荐摄入量(RNI) C. 适宜摄入量 (AI)

D. 推荐的每日膳食营养摄入量 (RDA)

E. 可耐受最高摄入量 (UL)

10. 关于平衡膳食宝塔的说法, 不正确的是 E

A. 宝塔强调了饮水与运动的重要性

B. 宝塔建议的食物摄入量是指食物可食部分生重

C. 应用时注意同类互换, 多种多样的原则

- D. 宝塔包含每天应吃的主要食物的种类
- E. 每天必须严格按照建议量摄入食物
11. 合理膳食要求早、中、晚餐供给的能量比例最好为 A
- A. 3:4:3 B. 3:3:4 C. 4:3:3 D. 2:4:4 E. 4:2:2
12. 中国居民膳食指南要求不包括 E
- A. 食不过量，天天运动 B. 多吃蔬菜、水果和薯类
- C. 食物多样、谷类为主 D. 吃新鲜卫生的食物
- E. 禁止饮酒
13. 询问法通常包括 A
- A. 膳食回顾法和膳食史法 B. 24 小时调查法和膳食史法
- C. 24 小时膳食回顾法和膳食调查法
- D. 膳食回顾法和调查法 E. 回顾法和膳食史法
14. WHO 建议每人每天食盐用量以不超过多少克为宜 B
- A. 3g B. 6g C. 9g D. 12g E. 15g

A2 型题

11. 对某高校的大二学生进行膳食调查，其能量的摄入量为供给标准的 95%，该大学生能量的摄入属于 C
- A. 不足 B. 缺乏 C. 正常 D. 过量 E. 饱和
12. 某职校一学生为自己设计了五份早餐，其中营养搭配最合理的是 C
- 牛奶、鸡蛋、鸡腿 B. 饼干、饮料、方便面 C. 瘦肉粥、水果、牛奶

D. 稀饭、煎蛋、油条 E. 豆浆、油条、炸鸡块

13. 母亲为临近期中考试的儿子设计了一份中餐食谱：米饭、炒猪肝和水煮活鱼。为了均衡膳食，请补充下列一种食物使食谱营养更合理 A

A. 炒青菜 B. 五香牛肉 C. 煎鸡蛋 D. 牛奶 E. 咸菜

14. 学生小李调查了解了学校部分同学的饮食习惯，其中符合平衡膳食基本要求的是 B

A. 常喝含糖饮料 B. 食物多样，谷类为主 C. 很少吃水果蔬菜
D. 常吃烧烤 E. 常吃快餐食品

15. 对某山区一中学进行膳食调查，发现学生普遍优质蛋白质摄入不足，为做到合理营养，你建议学生应增加下列哪类食物的摄入 E

A. 粮谷类 B. 水果类 C. 蔬菜类 D. 薯类 E. 大豆及其制品

二、A2 型题

1. 为了使儿子健康成长，一位母亲对其提出了合理膳食的要求，其中不科学的是 (D)

A. 少吃油炸的食物 B. 多吃蔬菜和水果 C. 每天早餐喝一袋牛奶
D. 多吃精制面粉、大米 E. 吃清淡少盐的食物

2. 张女士，25 岁，孕 10 周，应建议不要多吃的食物是 (E)

A. 豆类 B. 牛奶 C. 蔬菜、水果 D. 蛋类 E. 油炸食品

3. 衡量食不过量的最好指标是 (B)

A. 能量的推荐摄入量 B. 体重 C. 糖尿病的发病率

D.高血脂的发生率

E.运动的能量消耗

4. 某女性，28岁，患缺铁性贫血。膳食中应注意选择含铁丰富且吸收率高的食物尤其改善是（A）

A.精肝、瘦肉

B.蛋类

C.大豆及其制品

D. 蔬菜、水果

E.奶类

5.膳食中不搭配蔬菜和水果会造成身体缺乏（E）

A.淀粉和蛋白质

B.碳水化合物

C.蛋白质和脂肪

D. 脂肪和维生素

E.维生素和矿物质

6.某孕妇，30岁，孕38周，因心慌，头晕来医院就诊，医院诊断为缺铁性贫血，以下可以改善其症状的食物是（A）

A.动物肝脏

B.粮谷类

C.豆类

D.蔬菜

E.水果

7.下列饮食习惯符合平衡膳食基本要求的是（B）

A.多吃煎、炸食物

B.食物多样,谷类为主

C.经常吃麦当劳、肯德基

D.不吃青菜和水果

E.多喝含糖饮料

8. 常食“五谷杂粮”有利于健康，是因为（C）

A. 能治百病

B.容易消化,吸收

C 营养丰富，为人体提供全面营养

D.色香味美

E.色香味齐全

9.某高二学生为自己设计了五份早餐，其中营养搭配最合理的是（C）

A.牛奶、鸡蛋、馒头

B. 饼干、饮料、方便面

C.肉丝面、水果、蔬菜

D.稀饭、鸡腿、油条

E.豆浆、油条、鸡蛋

10.某高校餐厅炊事班的师傅为学生设计了一份午餐食谱:米饭清炖排骨、麻辣豆腐。教师认为这一食谱营养不够均衡,你认为加上下列哪种食物后这份食谱就会变得更为合理 (A)

A.素炒豆角

B.牛奶

C.红焖羊肉

D.炒鸡蛋

E.红烧鱼块

11.合理膳食要求必须保证每日三餐,早餐、中餐和晚餐摄取的热量比例最好为 (A)

A.3:4:3

B.3:3:4

C.4:3:3

D.2:4:4

E.4:4:2

12.病人,男性,高血压史10年。在健康教育指导时可建议他少选哪类食物 (D)

A.海产品

B.蛋类

C.乳类

D.腌渍食品

E.凉拌食品

13.关于平衡膳食宝塔的说法不正确的是 (A)

A.平衡膳食宝塔共分为六层,包含了人们每天应吃的主要食物种类

B.宝塔中提出了油脂类和食盐的建议量

C.宝塔各层位置和面积不同,在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 所占的比重

D.宝塔建议的各类食物的摄入量一般指食物的生重

E.蔬菜和水果居宝塔的第二层

14.某家长为临近期中考试的孩子设计了一份晚餐食谱:米饭、炒猪肝、清蒸鲫鱼。为了均衡膳食,请问补充下列哪一种食物可以使食谱营养更合理 (D)

- A.前鸡蛋 B.稀饭 C.五香牛肉 D.炒青菜 E.牛奶

15.病人,35岁,慢性胃炎病史6年。对于该病人强化饮食营养教育时,以下食物哪类宜选 (B)

- A.糯米类食品 B.面食 C.油炸食 D.酒类 E.辛辣调味品

三、A3/A4型题

(1-3题共用题平)

患儿,女,1.5岁,因面色进行性苍白半年入院。一直采用人工喂养,以米糊为主食,1岁开始吃粥和面食,以菜汤、肉汤佐餐。近半年来发现患儿面色逐渐苍白而来院。

1.从营养学角度考虑可能缺乏的营养素是 (B)

- A.维生素 B.铁 C.蛋白质 D.碳水化合物 E.钙

2.如果考虑用药治疗,首选 (E)

- A.维生素C制剂 B.维生素D制剂 C.维生素K制剂

- E.脂肪乳 E.硫酸亚铁制剂

3.建议平时喂养多食用的食物是 (C)

- A.粮谷类 B.豆类 C.动物肝脏 D.蔬菜 E.水果

(4~5 题共用题干)

某女婴，6 个月，生后牛奶喂养，2 个月来每天加鱼肝油 2 滴，平时多汗。有枕秃，按压枕骨有乒乓球感。

4. 考虑该女婴缺乏的微量元素是 (C)

A. 铁 B. 锌 C. 钙 D. 碘 E. 镁

5. 在喂养过程，应建议多进食的食物是 (B)

A. 米糊 B. 蔬菜泥 C. 面条 D. 蛋黄 E. 水果泥

(6~8 题共用题干)

王某，女性，26 岁，软件工程师，晚上多加班。王某为保持苗条身材，平时不吃早餐，主食常以方便面或面包类点心为主，喜欢吃水果，很少吃动物性食品。

6. 请问王某的膳食结构类型是：A

A. 东方型膳食 B. 西方型膳食 C. 日本型膳食 D. 欧美型膳食 E. 地中海型膳食

7. 如果王某长期保持这种饮食习惯，容易发生 A

A. 营养缺乏症 B. 肥胖 C. 高血压 D. 高脂血症 E. 糖尿病

8. 王某希望饮食更健康，应该 B

A. 多吃保健食品 B. 按照膳食指南培养良好的饮食习惯
C. 多吃肉类 D. 多吃粗食杂粮 E. 继续保持原有的饮食习惯

(9~10 题共用题干)

患儿，男，1.5 岁，因近 3 个月来患儿面色逐渐苍白而入院。一直采用人工喂养，以米糊为主食，1 岁开始吃粥和面食，以菜汤、肉汤佐餐。

9. 从营养学角度考虑可能缺乏的营养素是 A

A. 维生素 B. 铁 C. 蛋白质 D. 糖类 E. 钙

10.为使该患儿膳食能达到合理营养目的，不正确的膳食措施是

- A.多补充蔬菜、水果 B.多补充肉类食物 C.多补充动物肝脏
D.多补充蛋类 E.多补充粮谷类

四、填空题

- 1.谷类的结构基本相似，都是由_____、_____、_____、_____四部分组成。
- 2.奶类的碳水化合物主要是_____，矿物质以_____、磷、钾等为高。
- 3.谷类中的维生素主要是_____。
- 4.《中国居民膳食指南》(2007版)包括_____、_____、_____。
- 5.《一般人群膳食指南》中建议，每人每天烹调油用量不超过_____，食盐摄入量不超过_____。建议成年男性一天饮用酒的乙醇量不超过_____，成年女性一天饮用酒的乙醇量不超过_____。
- 6.以动物性食物为主的膳食结构特点是_____为主，提供_____、_____、_____。即所谓的“三高一低”膳食模式。

五、名词解释

- 1.膳食结构：
- 2.平衡膳食：

六、简答题

- 1.简述谷类的营养价值

2.根据膳食宝塔中各类食物的种类和数量，写出其一日食物的种类和数量。

3.中国居民平衡膳食宝塔有几层？从底层到顶层分别包括哪些内容？

第四章、特定人群营养与膳食

一、A1型题

1.关于幼儿膳食要求不正确的是（A）

- A.多吃高能量食品 B.少量多餐 C.每周至少一次动物肝脏和血
D.每周至少一次海产品 E.保证维生素D的摄入

2.为促进吸收，婴儿配方奶粉中脱去了牛奶中部分（D）

- A.乳糖 B.脂肪 C.维生素A D.钙、磷、钠 E.牛磺酸

2. 下列不适宜老年人的措施是（C）

- A.热量摄入适当减少 B.控制脂肪摄入量 C.减少蛋白质的摄入量
D.控制食盐摄入量 E.适当补铁

3. 孕妇缺碘可导致胎儿发生（C）

- A.新生儿畸形 B.甲状腺肿大 C.克汀病 D.佝偻病 E.克山病

5.与老年人骨质疏松有密切关系的营养素是（c）

- A.铁 B.硒 C.钙 D.锌 E.钠

6. 婴儿开始添加辅食的适宜月龄是 B

- A. 1~3 个月 B. 4~6 个月 C. 5~8 个月
D. 6~7 个月 E. 7~8 个月

7. 婴儿辅食添加应首选 D

- A. 蛋黄 B. 鱼肉 C. 菜泥 D. 米粉糊 E. 动物肝脏

8. 婴儿最佳的食物和天然饮料是 D

- A. 白开水 B. 添加有维生素和矿物质的饮料
C. 普通无醇饮料 D. 母乳 E. 牛乳

9. 某男孩，10 月龄，查体有方颅，枕秃，肋骨串珠，夜间经常啼哭，最可能的原因是 C

- A. 受惊吓 B. 铁缺乏 C. 钙缺乏 D. 碘缺乏 E. 锌缺乏

10. 关于幼儿膳食要求不正确的是 A

- A. 多吃高能量食品 B. 少量多餐
C. 每周至少吃一次动物肝脏和血 D. 每周至少吃一次海产品
E. 保证维生素 D 的摄入

10. 某男孩，10 岁，近半年感觉疲倦、头晕、乏力、记忆力减退和学习注意力不集中。查血红蛋白 90g/L。最可能的原因是 A

- A. 铁缺乏 B. 钙缺乏 C. 锌缺乏 D. 碘缺乏 E. 硒缺乏

11. 女孩芳芳，处于青春期，应建议常吃哪一类食物来增加碘的摄入 C
- A. 牛奶 B. 瘦肉 C. 海产品 D. 蔬菜 E. 水果
12. 下列关于孕期能量摄入量增加的说法正确的是 C
- A. 从妊娠开始即应增加能量的摄入 B. 从计划妊娠开始即应增加能量的摄入
- C. 从妊娠中期开始增加能量的摄入 D. 从妊娠晚期开始增加能量的摄入
- E. 妊娠期能量摄入量增加依据个人的食量及口味而定
13. 某孕妇生活在山区，长年食用粗盐，又因经济困难和交通不便很少吃到海产品，其所生婴幼儿可能会患 B
- A. 地方性甲状腺肿 B. 地方性克汀病（呆小症） C. 坏血病
- D. 侏儒症 E. 甲亢
14. 孕妇补铁的主要目的是 E
- A. 红细胞增加 B. 肝脏的储留 C. 脾脏储留
- D. 增强胎儿免疫力 E. 预防贫血
15. 某妇女处于哺乳期，出现腰背疼痛、牙齿松动的症状，考虑是钙缺乏引起的。中国营养学会推荐乳母每日钙的摄入量为 C
- A. 800mg B. 1000mg C. 1200mg D. 1500mg E. 2000mg

16. 护士在对孕妇宣传母乳喂养的优点，提到下列措施，其中哪一项不妥当 B

- A. 容易消化吸收
- B. 预防婴儿缺铁性贫血
- C. 经济、方便、卫生
- D. 促进母婴感情
- E. 增强免疫力

16. 补充叶酸可以有效预防新生儿神经管畸形，应该在哪个阶段补充效果最好 E

- A. 孕前期
- B. 孕早期
- C. 孕中期
- D. 孕晚期
- E. 孕前期及整个孕期

17. 下列对老年人能量消耗描述错误的是 E

- A. 基础代谢率下降
- B. 基础代谢的能量消耗降低
- C. 由于能量消耗降低，因此能量需求也应降低
- D. 消耗的总能量减少
- E. 体力活动消耗的能量相对增加

18. 正常老年人体内蛋白质代谢处于 C

- A. 氮平衡
- B. 正氮平衡
- C. 负氮平衡
- D. 氮不平衡
- E. 动态平衡

19. 为了获取足够的膳食蛋白质，老年人最佳的食物选择是 D

- A. 牛、羊、猪肉类
- B. 鱼蛋类
- C. 谷薯类

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/288125016136007004>