

营养学技术师《基础知识》（题库）考前点题卷二

[单选题]1. 尿负荷试验判定维生素 B1 缺乏时，尿中维（江南博哥）生素 B1 的排出量是

- A. $<100 \mu\text{g}$
- B. $100\sim 150 \mu\text{g}$
- C. $150\sim 200 \mu\text{g}$
- D. $200\sim 300 \mu\text{g}$
- E. $>300 \mu\text{g}$

参考答案：A

参考解析：尿负荷试验检测时，若尿液排出的维生素 B1 $<100 \mu\text{g}$ ，可判定为维生素 B1 缺乏。

[单选题]2. 1g 脂肪在体内氧化可产生的能量是

- A. 5kcal
- B. 6kcal
- C. 7kcal
- D. 8kcal
- E. 9kcal

参考答案：E

参考解析：1g 脂肪在体内充分氧化可产生的能量是 9kcal。

[单选题]3. 人体内糖类的主要储存形式为

- A. 脂肪
- B. 蛋白质
- C. 糖原
- D. 淀粉
- E. 糖蛋白

参考答案：C

参考解析：人体内糖类的主要储存形式为糖原。

[单选题]4. 大豆蛋白中的第一限制氨基酸为

- A. 赖氨酸
- B. 亮氨酸
- C. 蛋氨酸
- D. 苏氨酸
- E. 缬氨酸

参考答案：C

参考解析：大豆蛋白中的第一限制氨基酸为蛋氨酸，是大豆中最为缺少的必需氨基酸。

[单选题]5. 维生素 A 缺乏导致的最严重的后果是

- A. 黏膜上皮细胞的角化

- B. 夜盲症
- C. 毛囊角化症
- D. 干眼病
- E. 儿童骨骼牙齿生长发育不良

参考答案：D

参考解析：干眼病表现为角膜干燥、发炎、软化、溃疡，进一步发展可导致失明。

[单选题]6. 以下为人体必需微量元素的是

- A. 镁、钼、铁
- B. 硒、钙、锌
- C. 铁、锌、钴
- D. 碘、铬、磷
- E. 铬、钠、硒

参考答案：C

参考解析：铁、锌、钴为人体必需微量元素。

[单选题]7. 成年人膳食脂肪适宜摄入量占总能量的

- A. 30%~45%
- B. 35%~40%
- C. 30%~35%
- D. 20%~25%
- E. 15%~20%

参考答案：D

参考解析：成年人膳食脂肪适宜摄入量占总能量的 20%~25%。

[单选题]8. 维生素 C 缺乏导致皮下出血的机制是

- A. 使羟脯氨酸转化为脯氨酸
- B. 使羟赖氨酸转化为赖氨酸
- C. 使-S-S 还原为-SH
- D. 使-SH 氧化为-S-S
- E. 影响胶原蛋白合成

参考答案：E

参考解析：维生素 C 缺乏导致皮下出血的机制是影响胶原蛋白合成。

[单选题]9. 蛋白质表观消化率与真消化率的关系是

- A. 表观消化率较真消化率低
- B. 表观消化率较真消化率高
- C. 两者相等
- D. 动物蛋白质的表观消化率较其真消化率高
- E. 两者无关

参考答案：A

参考解析：蛋白质表观消化率与真消化率的关系是表观消化率较真消化率低。

[单选题]10. 能抑制锌吸收的因素是

- A. 脂肪
- B. 动物蛋白
- C. 含磷化合物
- D. 葡萄糖
- E. 含硫化合物

参考答案：C

参考解析：含磷化合物能抑制锌吸收。

[单选题]11. 维生素 E 能保护细胞膜上哪种成分免受自由基攻击

- A. 多糖
- B. 蛋白质
- C. 氨基酸
- D. 饱和脂肪酸
- E. 多不饱和脂肪酸

参考答案：E

参考解析：维生素 E 能保护细胞膜上多不饱和脂肪酸免受自由基攻击，阻止细胞膜上多不饱和脂肪酸被氧化为脂质过氧化物。

[单选题]12. 对高脂血症患者进行血脂检测和膳食指导, 建议其膳食中胆固醇摄入量每日不要超过

- A. 100mg
- B. 300mg
- C. 500mg
- D. 800mg
- E. 1000mg

参考答案：B

参考解析：该患者宜采用低胆固醇膳食，其胆固醇摄入量 $<300\text{mg/d}$ 。

[单选题]13. 成人机体所需的必需氨基酸有

- A. 10 种
- B. 20 种
- C. 8 种
- D. 25 种
- E. 11 种

参考答案：C

参考解析：成人机体所需的必需氨基酸有 8 种。

[单选题]14. 维生素 B12 中含有的微量元素是

- A. 铜
- B. 锰

- C. 锌
- D. 钴
- E. 硒

参考答案：D

参考解析：维生素 B12 中含有微量元素钴。

[单选题]15. 判断下列哪种物质属于膳食纤维

- A. 海藻糖
- B. 淀粉
- C. 果胶
- D. 果糖
- E. 糖原

参考答案：C

参考解析：果胶属于膳食纤维。

[单选题]16. 下列食品中胆固醇含量最高的是

- A. 肥瘦猪肉
- B. 猪肝
- C. 猪脑
- D. 猪舌
- E. 猪蹄

参考答案：C

参考解析：胆固醇含量最高的是猪脑

[单选题]17. 食物中叶酸的生物利用率一般为

- A. 25%
- B. 50%
- C. 75%
- D. 90%
- E. 100%

参考答案：B

参考解析：食物中叶酸的生物利用率一般为 50%。

[单选题]18. 飞行负荷时补充一定量的维生素可使酶活性提高，该酶是（）。

- A. 胃蛋白酶
- B. 脂肪酶
- C. 细胞呼吸酶
- D. 淀粉酶
- E. 过氧化物酶

参考答案：C

参考解析：飞行负荷时补充一定量的维生素可使酶活性提高，该酶是细胞呼吸酶。

[单选题]19. 半胱氨酸在体内可由哪种氨基酸转变而成

- A. 蛋氨酸
- B. 丙氨酸
- C. 色氨酸
- D. 亮氨酸
- E. 精氨酸

参考答案: A

参考解析: 半胱氨酸在体内可由蛋氨酸转变而成。

[单选题]20. 硫胺素缺乏可导致下列哪种疾病

- A. 坏血病
- B. 夜盲症
- C. 癞皮病
- D. 苯丙酮尿症
- E. 脚气病

参考答案: E

参考解析: 硫胺素缺乏可导致脚气病。

[单选题]21. 成人由蛋白质提供能量占膳食总能量适宜的百分比是

- A. 10%~12%
- B. 12%~14%
- C. 14%~16%
- D. 15%~20%
- E. 20%~25%

参考答案: A

参考解析: 成人由蛋白质提供能量占膳食总能量适宜的百分比是 10%~12%。

[单选题]22. 膳食纤维在肠腔中被酵解可以产生的短链脂肪酸是

- A. 油酸
- B. 亚油酸
- C. 亚麻酸
- D. 丁酸
- E. 葡萄糖醛酸

参考答案: D

参考解析: 膳食纤维在肠腔中被酵解可以产生的短链脂肪酸是丁酸。

[单选题]23. 长期严重缺乏能引起脚气病的微量元素是()。

- A. 核黄素
- B. 硫胺素
- C. 尼克酸
- D. 锌
- E. 钙

参考答案：B

参考解析：维生素 B1(硫胺素)缺乏可引起脚气病。

[单选题]24. 以下属于 n-3 系列脂肪酸的是

- A. 二十碳五烯酸
- B. 油酸
- C. 花生四烯酸
- D. γ -亚麻酸
- E. 亚油酸

参考答案：A

参考解析：亚油酸作为 n-6 类脂肪酸的前体在体内转化为 γ -亚麻酸和花生四烯酸； α -亚麻酸作为 n-3 类脂肪酸的前体在体内转化为二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸。

[单选题]25. 在人体内，铜的主要生理功能是

- A. 维持正常的造血功能
- B. 提高人体免疫能力
- C. 维持视网膜的正常结构
- D. 促进毛细血管的新生
- E. 维持正常的血浆晶体渗透压

参考答案：A

参考解析：铜维持正常造血功能，它能催化二价铁氧化为三价铁，有利于铁的转运，促进血红蛋白的生成。

[单选题]26. 关于脂肪的叙述，错误的是

- A. 三酰甘油也称脂肪
- B. 中性脂肪就是三酰甘油
- C. 三酰甘油由一分子甘油和三分子脂肪酸组成
- D. 脂肪细胞可不断地储存脂肪而使脂肪不断积累
- E. 人体内的脂肪主要分布在肝脏

参考答案：E

参考解析：人体内的脂肪主要分布在脂肪组织。

[单选题]27. 维生素 A 及胡萝卜素主要在人体哪个部位被吸收

- A. 口腔
- B. 胃
- C. 小肠
- D. 结肠
- E. 直肠

参考答案：C

参考解析：维生素 A 及胡萝卜素主要在小肠被吸收。

[单选题]28. 我国成年男子铁的适宜摄入量为

- A. 12mg
- B. 15mg
- C. 18mg
- D. 20mg
- E. 25mg

参考答案：B

参考解析：我国成年男子铁的适宜摄入量为 15mg。

[单选题]29. 以下对脂肪消化的叙述哪项正确

- A. 脂肪消化从小肠开始
- B. 脂肪消化的主要场所是胃
- C. 胆汁对脂肪消化无作用
- D. 胃酸可水解部分脂肪
- E. 脂肪经血循环与淋巴系统吸收

参考答案：E

参考解析：脂肪经血循环与淋巴系统吸收。

[单选题]30. 人体蛋白质的主要来源是

- A. 奶类
- B. 粮谷类
- C. 肉类
- D. 海产品
- E. 水果

参考答案：B

参考解析：粮谷类是人体蛋白质的主要来源，提供人体蛋白质 50%以上。

[单选题]31. 国际上通用的能量单位是焦耳，如换算为千卡每 kJ 等于

- A. 0.239kcal
- B. 0.418kcal
- C. 23.9kcal
- D. 41.8kcal
- E. 239kcal

参考答案：A

参考解析： $1\text{kJ}=0.239\text{kcal}$ $1\text{kcal}=4.184\text{kJ}$ 。

[单选题]32. 以下哪种脂肪酸是合成前列腺素的前体物质

- A. 硬脂酸
- B. 二十碳五烯酸
- C. α -亚麻酸
- D. 棕榈酸
- E. 亚油酸

参考答案：C

参考解析：r-亚麻酸是合成前列腺素的前体物质。

[单选题]33. 蛋白质中氮元素所占比例平均约为

- A. 13%
- B. 16%
- C. 6.25%
- D. 19%
- E. 25%

参考答案：B

参考解析：蛋白质中氮元素所占比例平均约为 16%。

[单选题]34. 下列吸收速度最快的单糖是

- A. 葡萄糖
- B. 半乳糖
- C. 果糖
- D. 木酮糖
- E. 蔗糖

参考答案：B

[单选题]35. 阳光中紫外线照射皮肤后能产生的维生素是

- A. 维生素 A
- B. 维生素 D
- C. 维生素 E
- D. 维生素 K
- E. 维生素 PP

参考答案：B

参考解析：维生素 D 是皮肤表皮和真皮内的 7-脱氢胆固醇经紫外线照射转变而来。

[单选题]36. 正氮平衡的关系式是

- A. 摄入氮=尿氮+粪氮
- B. 摄入氮>尿氮+粪氮
- C. 摄入氮=粪氮
- D. 摄入氮=尿氮
- E. 摄入氮<尿氮+粪氮

参考答案：B

参考解析：正氮平衡的关系式是摄入氮>尿氮+粪氮。

[单选题]37. 下列哪种氨基酸属于半必需氨基酸

- A. 蛋氨酸
- B. 酪氨酸
- C. 苏氨酸
- D. 亮氨酸

E. 色氨酸

参考答案：B

参考解析：酪氨酸属于半必需氨基酸。

[单选题]38. 中国营养学会推荐成年人每日膳食纤维的摄入量为

A. 10g

B. 20g

C. 25g

D. 30g

E. 50g

参考答案：C

参考解析：成人以每日摄入 25g 膳食纤维为宜。

[单选题]39. 女性，40 岁，长期以谷类为主要食物，近来出现疲劳、倦怠，体检发现下肢和臀部毛囊过度角化，并且毛囊周围有轮状出血，皮肤出现瘀斑，最可能的原因是

A. 缺铁性贫血

B. 维生素 B1 缺乏

C. 维生素 C 缺乏

D. 维生素 B2 缺乏

E. 巨幼细胞性贫血

参考答案：C

参考解析：维生素 C 缺乏造成胶原蛋白合成减少，使血管弹性降低，引起出血。

[单选题]40. 维生素 B2 理化性质的特点为

A. 酸性溶液中不稳定

B. 碱性溶液中较稳定

C. 紫外线照射下易分解

D. 烹调过程中损失过多

E. 水溶性较好

参考答案：C

参考解析：微溶于水，在 27.5℃ 下，溶解度为 12mg/100mL。可溶于氯化钠溶液，易溶于稀的氢氧化钠溶液，在碱性溶液中容易溶解，在强酸溶液中稳定。耐热、耐氧化。光照及紫外照射引起不可逆的分解。

[单选题]41. 下列哪种因素对钙平衡有调节作用

A. 甲状旁腺激素

B. 柠檬酸

C. 维生素 K

D. 高钠

E. 果胶

参考答案：A

参考解析：甲状旁腺激素对钙平衡有调节作用。

[单选题]42. 人体必需微量元素中含量最多的是

- A. 铜
- B. 硒
- C. 锌
- D. 铁
- E. 碘

参考答案：D

参考解析：人体必需微量元素中含量最多的是铁

[单选题]43. 构成人体蛋白质的氨基酸有

- A. 10 种
- B. 20 种
- C. 8 种
- D. 25 种
- E. 30 种

参考答案：B

参考解析：构成人体蛋白质的氨基酸有 20 种（8 种必需氨基酸和 12 种非必需氨基酸）。

[单选题]44. 一般植物油脂不饱和脂肪酸含量较多，除外的是

- A. 花生油
- B. 豆油
- C. 红花油
- D. 棕榈油
- E. 菜子油

参考答案：D

参考解析：棕榈油虽是植物油，但含饱和脂肪酸较多，每百克棕榈油含饱和脂肪酸约 79.3g。

[单选题]45. 关于泛酸的说法不正确的是（）。

- A. 泛酸最丰富的来源是金枪鱼或鳕鱼的鱼子酱
- B. 泛酸的主要商品形式是泛酸钙
- C. 泛酸缺乏导致代谢受损，导致很多动物生长迟缓和食物利用率下降
- D. 泛酸的主要生理活性形式是辅酶 A 和酰基载体蛋白
- E. 泛酸在自然界仅存在于动物细胞中

参考答案：E

参考解析：泛酸在自然界有广泛的食物来源，存在于所有动物和植物细胞中。

[单选题]46. 脂溶性维生素的共同特点不包括（）。

- A. 吸收时要有脂肪存在

- B. 溶于脂肪及脂溶剂，不溶于水
- C. 在体内大部游离于血液中
- D. 大剂量摄入能引起中毒
- E. 在食物中与脂肪类共同存在

参考答案：C

[单选题]47. 膳食叶酸当量(DFE)的计算正确的是()。

- A. 膳食叶酸当量(DFE)=1.5×膳食叶酸(μg)+1.7×叶酸补充剂(μg)
- B. 膳食叶酸当量(DFE)=膳食叶酸(μg)+2.3×叶酸补充剂(μg)
- C. 膳食叶酸当量(DFE)=膳食叶酸(μg)+1.5×叶酸补充剂(μg)
- D. 膳食叶酸当量(DFE)=膳食叶酸(μg)+1.7×叶酸补充剂(μg)
- E. 膳食叶酸当量(DFE)=膳食叶酸(mg)+1.5×叶酸补充剂(mg)

参考答案：D

[单选题]48. 以下影响钙吸收的叙述，正确的是

- A. 草酸盐抑制吸收
- B. 植酸盐促进吸收
- C. 糖类抑制吸收
- D. 膳食纤维无影响
- E. 蛋白质抑制吸收

参考答案：A

参考解析：草酸盐抑制钙的吸收。

[单选题]49. 在体内可转化为半胱氨酸的氨基酸是

- A. 异亮氨酸
- B. 酪氨酸
- C. 蛋氨酸
- D. 色氨酸
- E. 苯丙氨酸

参考答案：C

参考解析：蛋氨酸在体内可转变为半胱氨酸。

[单选题]50. 1千卡(kcal)相当于千焦(kJ)的数值为

- A. 4.184
- B. 1.84
- C. 239
- D. 2.39
- E. 23.9

参考答案：A

参考解析：1千卡(kcal)=4.184千焦(kJ)。

[单选题]51. 下列哪个指标可以反映人体钙的营养状况

- A. 降钙素

- B. 骨密度
- C. 尿钙
- D. 尿肌酐
- E. 血钙

参考答案：B

参考解析：骨密度可以反映人体钙的营养状况。

[单选题]52. 该维生素缺乏多见于婴幼儿，原因是

- A. 婴幼儿需要量大
- B. 婴幼儿损失量大
- C. 不易通过胎盘，体内储存量小
- D. 婴幼儿对该种维生素的利用率低
- E. 婴幼儿体内不能合成

参考答案：C

参考解析：孕妇体内的维生素A和胡萝卜素不易通过胎盘，因而婴儿体内维生素A的储存量小。

[单选题]53. 与人体蛋白质氨基酸模式最接近的蛋白质是

- A. 牛奶蛋白质
- B. 大豆蛋白质
- C. 面粉蛋白质
- D. 鸡蛋蛋白质
- E. 牛肉蛋白质

参考答案：D

参考解析：与人体蛋白质氨基酸模式最接近的蛋白质是鸡蛋蛋白质。

[单选题]54. 高温作业者每日从汗中丢失钙约

- A. 2000mg
- B. 1000mg
- C. 250mg
- D. 500mg
- E. 100mg

参考答案：B

参考解析：高温作业者每日从汗中丢失钙约1000mg。

[单选题]55. 能鉴定维生素B2缺乏的生化指标是

- A. 负荷试验4小时尿维生素B2排出量 $>800\mu\text{g}$
- B. 24小时尿维生素B2排出量 $>200\mu\text{g}$
- C. 红细胞谷胱甘肽还原酶活性系数小于1.2
- D. 红细胞维生素B2含量升高
- E. 红细胞谷胱甘肽还原酶活性系数 ≥ 1.4

参考答案：E

参考解析：测定谷胱甘肽还原酶活性系数（EGRAC），评价人体中核黄素营养状况，评价标准： ≥ 1.4 为缺乏， $1.20 \sim 1.40$ 为不足， ≤ 1.20 为正常。

[单选题]56. 维生素 D 主要储存的组织器官是

- A. 肝
- B. 肾
- C. 骨骼
- D. 脂肪组织
- E. 骨骼肌

参考答案：D

参考解析：维生素 D 主要储存在脂肪组织和骨骼肌中。

[单选题]57. 我国成人钙可耐受最高摄入量是

- A. 1g/d
- B. 2g/d
- C. 3g/d
- D. 4g/d
- E. 5g/d

参考答案：B

参考解析：中国营养学会制订的营养素参考摄入量中规定，我国成人钙可耐受最高摄入量是 2g/d。

[单选题]58. 下列不是膳食纤维在体内的功能作用的是

- A. 构成身体主要成分
- B. 增强肠道功能
- C. 可降低血糖
- D. 可降低血脂
- E. 控制体重和减肥

参考答案：A

参考解析：膳食纤维不构成机体成分。

[单选题]59. 在人体内，胆固醇不能转化合成以下生理活性物质

- A. 胆汁酸
- B. 肾上腺素
- C. 雌二醇
- D. 醛固酮
- E. 胆钙化醇

参考答案：D

参考解析：在人体内，胆固醇可转化为胆汁酸、肾上腺素、雌二醇、胆钙化醇，不能转化为醛固酮。

[单选题]60. 维生素 D 的主要排泄途径

- A. 汗液

- B. 尿液
- C. 胆汁
- D. 唾液
- E. 皮肤

参考答案：C

参考解析：维生素 D 主要通过胆汁排泄。

[单选题]61. 采用尿负荷实验评价成人维生素 B1 营养状态时，摄入维生素 B1 后，收集尿液的时间为

- A. 4 小时内
- B. 8 小时内
- C. 12 小时内
- D. 16 小时内
- E. 24 小时内

参考答案：A

参考解析：采用尿负荷实验评价维生素 B1 的营养状态时，应收集 4 小时内尿液进行检测。

[单选题]62. 中国营养学会推荐 18 岁以上成人膳食脂肪适宜摄入量 (AIs) 中 n-6 系列与 n-3 系列脂肪酸的比值应为

- A. 1 : 1
- B. 0.5 : 1
- C. 5 : 1
- D. 4~6 : 1
- E. 3 : 1

参考答案：D

参考解析：n-6 系列与 n-3 系列脂肪酸的比值应为 4~6 : 1。

[单选题]63. 维生素 B6 作为辅酶，可以影响哪两种氨基酸之间的转换

- A. 甘氨酸与丝氨酸
- B. 组氨酸与谷氨酸
- C. 苯丙氨酸与蛋氨酸
- D. 色氨酸与烟酸
- E. 同型半胱氨酸与半胱氨酸

参考答案：E

参考解析：维生素 B6 作为辅酶，可以影响同型半胱氨酸与半胱氨酸之间的转换。

[单选题]64. 硫胺素在有下列哪种物质存在时容易被破坏

- A. 盐酸盐
- B. 亚硫酸盐
- C. 硫酸盐

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/367112011046006056>