

2022-2023 年公共营养师《三级营养师》考前冲刺卷②（答案解析）

全文为 Word可编辑，若为 PDF皆为盗版，请谨慎购买！

第 I 卷

一. 综合考点题库(共 70 题)

1. 中国营养学会建议的平衡膳食宝塔是为向居民提出（ ）。

- A. 具体的膳食食谱
- B. 食物的分类概念
- C. 每日必需的食物摄入量
- D. 较理想的膳食模式

正确答案：D

本题解析：

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。

2. 人体生长发育最为迅速的时期为（ ）。

- A. 从出生到 1 周岁
- B. 1~3 岁的幼儿
- C. 3~6 岁儿童期
- D. 青春期

正确答案：A

本题解析：

婴儿是指从出生至一周岁的孩子，这段时期是生长发育最快的一年，一年内体重的增加为出生时的两倍。

3. 水产品的主要卫生问题包括以下几个方面（ ）。

- A. 腐败变质
- B. 寄生虫病
- C. 真菌及真菌毒素污染
- D. 工业废水污染

正确答案：A、B、D

本题解析：

水产品卫生问题：① 腐败变质；② 寄生虫病；③ 食物中毒；④ 工业废水污染。

4. 蔗糖摄入过多的危害主要是（ ）。

- A. 冠心病
- B. 糖尿病
- C. 龋齿
- D. 三者都包括

正确答案：D

本题解析：
暂无解析

5. 以下食物中氨基酸组成最优的是（ ）。

- A. 鱼肉
- B. 牛肉
- C. 大豆
- D. 奶酪

正确答案：B

本题解析：

食物蛋白质氨基酸组成与人体必需氨基酸需要量模式接近的食物，在体内的利用率就高，反之则低。例如，动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白质的氨基酸组成与人体必需氨基酸需要量模式较接近，以上四个选项中以牛肉蛋白所含的必需氨基酸在体内的利用率较高，故称为优质蛋白质。

6. 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

正确答案：A

本题解析：

核黄素又称为维生素 B2，广泛存在于天然食物中，但含量差异很大，尤以动物内脏、蛋、奶中含量较高。

7. 在计划膳食中，用（ ）作为营养状况适宜的目标。

- A. DRI
- B. EAR

C.AI

D.RNI

正确答案：A

本题解析：

膳食营养素参考摄入量（DRIs）的应用包括评价膳食和计划膳食两个方面。在评价膳食工作中，用它作为一个尺度，来衡量人们实际摄入的营养素量是否适宜；在计划膳食工作中，用它作为营养状况适宜的目标，建议如何合理地摄取食物来达到这个目标。

8. 下列关于孕妇对碘的需要叙述错误的是（ ）。

- A. 缺碘地区孕妇甲状腺肿的发病率增高
- B. 孕妇缺碘还可以导致胎儿甲状腺功能低下，影响大脑的正常发育和成熟
- C. 孕妇孕期缺碘会导致克山病
- D. 孕期缺碘可致婴儿缺碘，其表现为智力低下、生长迟缓、聋鸣等

正确答案：C

本题解析：

克山病是由于缺硒导致的，孕妇缺碘可导致胎儿患克汀病。

9. 维生素 E 的合成场所为（ ）。

A. 动物脂肪组织

B. 骨骼肌

C. 动物肝脏

D. 植物

正确答案：C

本题解析：

维生素 E 只能在植物中合成。所有的高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素 E，绿色植物中的维生素 E 含量高于黄色植物。

10. （ ）也可防止硒中毒，但口粮中必须有足够的维生素 E。

A. 赖氨酸

B. 色氨酸

C. 亮氨酸

D. 蛋氨酸

正确答案：D

本题解析：

硒中毒体征主要是头灰脱落和指甲变形，严重者可致死亡。

11. 维生素 D 缺乏可导致（ ）。

- A. 坏血病
- B. 癞皮病
- C. 佝偻病
- D. 干眼病

正确答案：C

本题解析：

维生素 D 缺乏在婴幼儿可引起佝偻病，在成人表现为骨质软化。

12. 儿童体格测量的主要指标包括（ ）。

- A. 皮褶厚度
- B. 身高
- C. 胸围
- D. 体重
- E. 头围

正确答案：B、C、D、E

本题解析：

儿童体格测量常用的指标有体重、身高、坐高、头围、胸围、上臂围等，其中身高、体重、头围和胸围是儿童体格测量的主要指标。

13. 甲亢首选的营养治疗的是（ ）。

- A. 高能量、高蛋白、高糖、高维生素
- B. 高钾
- C. 高钙
- D. 高碘

正确答案：A

本题解析：

暂无解析

14. 关于硒的生理功能，以下描述不正确的是（ ）。

- A. 调节甲状腺激素代谢
- B. 甲基化硒化物可抑制癌细胞生长
- C. 活化各种酶系
- D. 可能有抗肿瘤作用

正确答案：C

本题解析：

硒的生理功能包括：① 构成含硒蛋白与含硒酶。② 抗氧化作用。③ 对甲状腺激素的调节作用。④ 维持正常免疫功能。⑤ 抗肿瘤作用。⑥ 抗艾滋病作用。⑦ 维持正常生育功能。

15. 营养素动植物来源评价原则包括（ ）。

- A. 动物性、植物性食品兼顾
- B. 动物性食品不能过多
- C. 动物性食品应尽可能多
- D. 植物性食品应尽量少
- E. 优质蛋白质摄入比例适宜

正确答案：A、B、E

本题解析：

每一种食物都含有人体所需要的营养素，但没有一种食物能满足人体所需要的所有营养素。只有摄入适量的、搭配恰当的、多种多样的食物，即平衡膳食，才能达到合理营养的目的。

16. 以下不是维生素 C 缺乏症状的是（ ）。

- A. 出血点
- B. 牙龈肿胀出血
- C. 皮下淤斑
- D. 口角炎

正确答案：D

本题解析：

维生素 C 缺乏的主要症状之一为出血症状，其中皮肤瘀点为其较突出的表现。

17. 人每天大约分泌（ ）唾液，唾液的主要作用是湿润食物、水解碳水化合物、解毒等，所以吃饭时应细嚼慢咽。

- A. 1000—1300ml
- B. 1100—1400ml
- C. 1200—1500ml
- D. 1300—1600ml

正确答案：B

本题解析：

暂无解析

18. 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（ ）。

- 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

正确答案：D

本题解析：

由患者的症状及工作地点可判断为亚硝酸盐食物中毒，急救措施为催吐、洗胃和导泻以消除毒物，应以氧化型亚甲蓝(美蓝)、维生素 C等解毒剂解毒。

19. 肉毒毒素的毒性属于（ ）。

- A.胃脏毒性
- B.肝肾毒性
- C.心肺毒性
- D.神经毒性

正确答案：D

本题解析：

肉毒梭菌毒素是一种强烈的神经毒素，毒性比氰化钾强一万倍。

20. 开放式的膳食调查方法有（ ）。

- A.回顾法
- B.化学分析法
- C.食谱调查法
- D.膳食史法

正确答案：A、D

本题解析：

暂无解析

21. 老年人的基础代谢与中年人相比降低了（ ）。

- A.15%—20%
- B.20%—25%
- C.30%—35%
- D.25%—30%

正确答案：A

本题解析：

与中年人相比，老年人的基础代谢降低 15% ~20%。

22. 以下食物中糖尿病患者应当忌食是（ ）。

- A. 黄豆
- B. 魔芋
- C. 燕麦
- D. 蜜饯

正确答案：D

本题解析：

糖尿病人应选择血糖生成指数较低的食物，而蜜饯的血糖生成指数较高。

23. 通常作为参考蛋白质使用的食物蛋白质是（ ）。

- A. 大豆蛋白质
- B. 鸡蛋蛋白质
- C. 牛乳蛋白质
- D. 酪蛋白

正确答案：B

本题解析：

鸡蛋蛋白质的氨基酸组成与人体蛋白质氨基酸模式最为接近，在比较食物蛋白质营养价值时常作为参考蛋白质。

24. 地中海膳食结构的主要特点是（ ）。

- A. 富含植物性食物
- B. 食物加工程度低，新鲜度高
- C. 每天食用少量、适量奶酪和酸奶
- D. 每周食用少量、适量鱼、禽、蛋

正确答案：A、B、C、D

本题解析：

该膳食结构的特点是居住在地中海地区的居民所特有的，意大利、希腊可作为该种膳食结构的代表。主要特点是：① 膳食富含植物性食物，包括水果、蔬菜、薯类、谷类、豆类、果仁等。② 食物的加工程度低，新鲜度较高，该地区居民以食用当季、当地产的食物为主。③ 橄榄油是主要的食用油，所占比例较高。④ 每天食用少量、适量奶酪和酸奶。⑤ 每周食用少量、适量鱼、禽、蛋。⑥ 以新鲜水果作为典型的每日餐后食品，甜食每周只食用几次。⑦ 每月食用几次红肉（猪、牛和羊肉及其产品）。

25. 营养师在营养咨询活动中，符合职业道德的行为是（ ）。

- A. 严肃批评咨询对象的不科学饮食行为
- B. 盲目迁就咨询对象的言行
- C. 信口开河，乱下营养不良的结论
- D. 把咨询对象的情况广而告之，以扩大影响力
- E. 以上均不是

正确答案：E

本题解析：
营养师职业道德

26. 二噁英化合物是一类稳定的亲脂性固体物质，分解温度大于（ ）。

- A. 500°C
- B. 10000°C
- C. 700°C
- D. 3000°C

正确答案：C

本题解析：
二噁英是一类非常稳定的亲脂性固体化合物，其熔点较高，分解温度大于 700°C，极难溶于水，可溶于大部分有机溶剂，所以二噁英容易在生物体内积累。

27. 影响乳汁分泌的主要因素有（ ）。

- A. 内分泌因素
- B. 哺乳期母亲的营养状况
- C. 乳母的活动
- D. 乳母再次工作的早晚

正确答案：A、B

本题解析：
暂无解析

28. 纵向测量指标主要用来反映（ ）的影响。

- A. 经济状况
- B. 疾病
- C. 长期营养
- D. 近期营养
- E. 不良环境因素

正确答案：B、C、E

本题解析：

纵向测量指标主要用来反映长期营养、疾病和其他不良环境因素的影响。

29. 主食强化需要在精白米面中强化，常用强化剂有铁、钙、赖氨酸和（ ）。

- A. 维生素 B1、B2
- B. 维生素 D、E
- C. 维生素 A、C
- D. EC、维生素 A、CD 维生素
- E. K

正确答案：A

本题解析：
暂无解析

30. 对食品强化的基本要求有 6 点，下列表述正确的选项是（ ）。

- A. 有明确的针对性
- B. 符合营养学原则
- C. 符合国家卫生标准
- D. 不面向多数人群

正确答案：A、B、C

本题解析：

对食品营养强化的基本要求：① 有明确的针对性；② 符合营养学原理；③ 符合国家的卫生标准；④ 尽量减少食品营养强化剂的损失；⑤ 尽量减少食品营养强化剂的损失；⑥ 经济合理、有利于推广。

31. 维生素 B6 作为辅酶，可直接参与（ ）的催化代谢。

- A. 果糖
- B. DNA
- C. 氨基酸
- D. 脂肪

正确答案：C

本题解析：

维生素 B6 作为辅酶在体内氨基酸代谢中发挥重要作用。

32. 婴儿辅食应先强化哪种矿物质（ ）。

- A. 铁
- B. 锌

钙

D.碘

A.30%

B.40%

C.50%

D.60%

本题解析:

孕期为婴儿储备的铁,4月龄时已用尽,此时婴儿需铁约10mg/日,800mL母乳所提供的铁不到1mg,应强化铁的补充。

正确答案: B

本题解析:

暂无解析

33. 蛋白质—能量营养不良的治疗原则包括: ()。

A.纠正并发症

B.改进喂养方法

C.调整饮食

D.消除病因

正确答案: A、B、C、D

本题解析:

蛋白质—能量营养不良的治疗原则包括: ① 纠正并发症; ② 改进喂养方法; ③ 调整饮食; ④ 消除病因; ⑤ 合理安排生活制度。

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

35. 癞皮病是由于缺乏 ()。

A.维生素 C

B.维生素 B1

C.维生素 B2

D.尼克酸

正确答案: D

本题解析:

烟酸, 又称尼克酸, 具有保护心血管等作用, 其缺乏易导致癞皮病, 此病起病缓慢, 常有前驱症状, 如体重减轻、疲劳乏力、记忆力差、失眠等。如不及时治疗, 则可出现皮炎 (Dermatitis)、腹泻 (Diarrhea) 和痴呆 (Depression)。

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/428071065002006023>