

## 2022 公共营养师之三级营养师题库附答案（基础题）

### 单选题（共 50 题）

1、下列哪项维生素参与感光物质构成，缺乏可致夜盲症（ ）。

- A. 维生素 A
- B.  $\beta$ —胡萝卜素
- C. 烟酸
- D. 维生素 C

【答案】 A

2、烹调胡萝卜科学的方法是用油炒至油色变为金黄色出锅，目的是为了（ ）。

- A. 让胡萝卜充分炒熟
- B. 让油溶性的类胡萝卜素充分溶出
- C. 灭菌
- D. 为了菜肴颜色更漂亮

【答案】 B

3、关于配餐下列说法不正确的是（ ）。

- A. 能量和营养素的比例要适宜和平衡
- B. 摄入能量与机体消耗的能量应保持平衡
- C. 膳食能量达到推荐量的 100%才为合格
- D. 膳食蛋白质周平均量以不超过每日推荐量的 $\pm 5\%$ 最为理想

【答案】 C

4、预防钙缺乏的措施不包括（ ）。

- A. 摄入奶、奶制品
- B. 摄入豆类
- C. 摄入菠菜
- D. 接受日晒

【答案】 C

5、婴幼儿2岁半时胸围小于头围，则要考虑（ ）。

- A. 智力障碍
- B. 营养良好
- C. 骨骼发育不良
- D. 营养不良

【答案】 D

6、对于改善营养缺乏不仅效果良好，而且价格低廉，适用于大面积推广的是（ ）。

- A. 中草药制剂
- B. 营养素补充剂
- C. 保健食品
- D. 营养强化剂

【答案】 D

7、1只鸡蛋不可以同下列哪种食物等量交换（ ）。

- A. 50g 瘦猪肉

- B. 25g 牛奶粉
- C. 25g 肥瘦羊肉
- D. 200ml 酸奶

【答案】 B

8、正常人群一般不会发生钾的缺乏，缺钾的原因可能有（ ）。

- A. 频繁的呕吐、腹泻
- B. 含钾的保健品吃的太少
- C. 不喜欢吃动物性食物
- D. 肾功能不全少尿期

【答案】 A

9、含胆固醇量最高的动物组织是（ ）。

- A. 肌肉
- B. 肥肉
- C. 肺
- D. 脑

【答案】 D

10、中国人的主要的蛋白质的食物来源是（ ）。

- A. 粮谷类
- B. 蔬菜和水果
- C. 动物性食物
- D. 豆类及豆制品

【答案】 A

11、我国发病率较高的糖尿病类型是（ ）。

- A. 1 型糖尿病
- B. 2 型糖尿病
- C. 特异型糖尿病
- D. 妊娠糖尿病

【答案】 B

12、蛋白质消化率为（ ）。

- A. 吸收氮 / 食物氮
- B. 吸收氮 / 储留氮
- C. 储留氮 / 吸收氮
- D. 食物氮 / 吸收氮

【答案】 A

13、普通成人适宜的运动强度是（ ）。

- A. 轻度
- B. 中度
- C. 重度
- D. 极重度

【答案】 B

14、对于改善营养缺乏不仅效果良好，而且价格低廉，适用于大面积推广的是（ ）。

- A. 中草药制剂
- B. 营养素补充剂
- C. 保健食品
- D. 营养强化剂

【答案】 D

15、选购蔬菜应注意其是否（ ）。

- A. 软化
- B. 掺杂
- C. 有哈喇味
- D. 清亮透明

【答案】 A

16、味觉减退或有异食癖可能是由于缺乏（ ）。

- A. 锌
- B. 铬
- C. 硒
- D. 钙

【答案】 A

17、婴儿蛋白质 AI 值因喂养方式而异，人乳喂养与牛乳喂养的数值比应当是（ ）。

- A. 人乳喂养 AI > 牛乳喂养 AI

B. 人乳喂养 AI < 牛乳喂养 AI

C. 二者一致

D. 二者相近

**【答案】 B**

18、婴幼儿 2 岁半时胸围小于头围，则要考虑（ ）。

A. 智力障碍

B. 营养良好

C. 骨骼发育不良

D. 营养不良

**【答案】 D**

19、下列食用油中胆固醇含量最高的是（ ）。

A. 猪油

B. 花生油

C. 牛油

D. 羊油

**【答案】 A**

20、谷粒中含 B 族维生素较多的部位是（ ）。

A. 谷皮

B. 糊粉层

C. 胚乳

D. 胚芽

【答案】 B

21、可促进钙的吸收和重吸收的是（ ）。

- A. 维生素 B2
- B. 维生素 D
- C. 维生素 C
- D.  $\beta$ -胡萝卜素

【答案】 B

22、有关营养调查，下列那些说法（ ）是不正确的。

- A. 营养调查包括膳食调查、体格调查、临床和生化检查等方面。
- B. 常见的膳食调查有询问法、记账法和称重法三种方法。
- C. 询问法又称为 24 小时回顾法
- D. 记账法结果最为准确。

【答案】 C

23、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

24、人体体格测量资料可作为营养状况的综合观察指标，不同年龄组选用的指标不同，5—20岁组应选用（ ）指标。

- A. 体重
- B. 身高
- C. 皮褶厚度
- D. 身高、体重、皮褶厚度

**【答案】 D**

25、营养午餐中提供的能量和营养素应达一天推荐摄入量的（ ）。

- A. 10%
- B. 20%
- C. 30%
- D. 40%

**【答案】 D**

26、下面关于基础代谢的问题，哪一个说法正确（ ）。

- A. 欧洲人比亚洲人低，所以欧洲人肥胖者居多
- B. 疾病使基础代谢增高
- C. 同样年龄、身高、健康的男性基础代谢一定比女性高
- D. 一般地，肥胖者的基础代谢小于瘦长者

**【答案】 C**

27、下列何种维生素有助于减轻妊娠恶心、呕吐（ ）。

- A. 维生素 A

- B. 维生素 D
- C. 维生素 B6
- D. 维生素 B12

【答案】 C

28、真空冷却多用于表面大的叶蔬菜，冷却的温度一般在（ ）℃为最佳温度。

- A. 2—3
- B. 4—5
- C. 5.5—6
- D. 6—7

【答案】 A

29、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

【答案】 C

30、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

【答案】 A

31、大脑主要能量来源是（ ）。

A. 脂肪酸

B. 葡萄糖

C. 半乳糖

D. 氨基酸

【答案】 B

32、营养教育的主要内容如下（ ）。

A. 有计划地对从事农业、商业、粮食、轻工、计划等部门有关人员进行医学保健知识培训

B. 将营养知识纳入大学的教育内容

C. 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

D. 将营养知识纳入成人高等教育课程

【答案】 C

33、烧焦的鱼中含有的极强致癌物质是（ ）。

A. a-苯并芘

B. 二恶英

C. 黄曲霉毒素

D. 亚硝胺

【答案】 A

34、下列属于必需氨基酸的是（ ）。

- A. 苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、缬氨酸
- B. 异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸、苏氨酸
- C. 蛋氨酸、色氨酸、精氨酸、赖氨酸
- D. 苯丙氨酸、苏氨酸、甘氨酸、缬氨酸

【答案】 B

35、10岁学龄前儿童每日膳食钙的参考摄入量为（ ）。

- A. 600mg
- B. 800mg
- C. 1000mg
- D. 1200mg

【答案】 B

36、肝损害型毒蕈中毒的特殊治疗药物是（ ）。

- A. 阿托品
- B. 巯基解毒剂
- C. 美兰
- D. 抗菌素

【答案】 B

37、轻体力劳动，正常体重糖尿病人的能量需要量是（ ）(kcal / kg · d)

- A. 25

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/558114035121006034>