

# 2022年-2023年公共营养师之二级营养师高分通关题库 A4 可打印版

## 单选题（共 50 题）

1、（ ）摄入量过多，尿中  $\text{Na}^+ / \text{K}^+$  比值增高，是高血压的危险因素之一。

A. 钙

B. 钾

C. 镁

D. 钠

**【答案】 D**

2、大豆豆皮中（ ）含量最高。

A. 大豆油脂

B. 淀粉

C. 食物纤维

D. 维生素 C

**【答案】 C**

3、社区是一个（ ）的区域。

A. 人口数量无限制

B. 传统性明确

C. 可统计

D. 有代表性

**【答案】 D**

4、绿茶抗辐射的主要有效成分是？

- A. 茶多酚
- B. 茶碱
- C. 鞣质
- D. 咖啡因

【答案】 A

5、（ ）缺乏可引起坏血病。

- A. 维生素 B1
- B. 维生素 C
- C. 维生素 A
- D. 尼克酸

【答案】 B

6、儿童期膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的适宜比例是（ ）。

- A.  $>1: 1: 1$
- B.  $<1: 1: 1$
- C.  $1: 1: 1$
- D.  $<1: 1: 1.5$

【答案】 B

7、肥胖儿童课间供应一次饮料，甜味剂百分含量相等添加哪种为好（ ）。

- A. 蔗糖

B. 葡萄糖

C. 果糖

D. 乳糖

【答案】 A

8、在人体内能够替代尼克酸，并发挥相同作用的氨基酸是（ ）。

A. 色氨酸

B. 赖氨酸

C. 蛋氨酸

D. 苏氨酸

【答案】 A

9、铁过量可导致中毒，急性中毒主要症状为（ ）。

A. 损害认知能力

B. 消化道出血

C. 肝纤维化

D. 肝硬化

【答案】 B

10、维生素 B6 的生理功能有（ ）。

A. 参与氨基酸代谢

B. 调节凝血蛋白质合成

C. 构成黄素单核苷酸

D. 增强记忆

【答案】 A

11、不能通过乳腺进入乳汁的营养素包括（ ）。

- A. 维生素 D 和铁
- B. 长链多不饱和脂肪酸和铁
- C. 必需氨基酸和钙
- D. 钙和维生素 D

【答案】 A

12、食物中毒与其他急性疾病最本质的区别为（ ）。

- A. 很多人同时发病
- B. 潜伏期短
- C. 急性胃肠道症状为主
- D. 患者曾进食同一批某种食物

【答案】 D

13、一般混合膳食的食物热效应约增加基础代谢的（ ）。

- A. 10%
- B. 15%
- C. 20%
- D. 30%

【答案】 A

14、鱼虾类摄入量是（ ）。

- A. 400~500g
- B. 100~200g
- C. 50g
- D. 50~100g

【答案】 C

15、为有效预防胎儿神经管畸形的发生，中国居民膳食营养素参考摄入量推荐孕妇每天额外摄入叶酸（ ） $\mu\text{g}$ 。

- A. 300
- B. 400
- C. 500
- D. 600

【答案】 D

16、食品防腐剂不包括（ ）。

- A. 山梨酸
- B. 苯甲酸
- C. 丙酸
- D. 木糖醇

【答案】 D

17、作为 n-6 系列脂肪酸的前体可转变成  $\gamma$ -亚麻酸、花生四烯酸的必需脂肪酸是（ ）。

- A. 亚油酸
- B. 亚麻酸

- C. 一亚麻酸
- D. 二十碳五烯酸

【答案】 A

18、幼儿食物的质地宜（ ）。

- A. 细、软、碎、烂
- B. 细、硬、碎、烂
- C. 细、软、整、烂
- D. 细、软、碎、断生

【答案】 A

19、某地区种植的蔬菜中硝酸盐和亚硝酸盐的含量较高，为降低其含量可使用（ ）。

- A. 氮肥
- B. 钾肥
- C. 肥
- D. 钼肥

【答案】 D

20、下列叙述正确的是（ ）。

- A. 传统的 24 h 回顾法调查不统计调味品的摄入量
- B. 膳食史法被广泛用于营养与慢性病的流行病学调查
- C. 顾名思义，24 h 回顾法只需要调查被调查者 1 天的膳食摄入就可以了
- D. 记账法适用于幼儿园、学校等集体单位的膳食调查，不适用于家庭

【答案】 B

21、牛肾和猪肾（ ）含量最高，是其他一般食品的数十倍。

- A. 铬
- B. 锌
- C. 硒
- D. 磷

【答案】 C

22、某新食物资源样品，需进蛋白质营养价值评价，需计算消化率，则不需测定（ ）。

- A. 粪氮
- B. 食物氮
- C. 食物摄取量
- D. 尿内源氮

【答案】 A

23、普通人的运动指南不包括（ ）。

- A. 高强度运动对改善心肺机能良好作用
- B. 运动类型以有氧运动和耐力运动为主
- C. 运动时间以每天 30~60 min，或每周 150 min 以下为宜
- D. 运动频率以每周 5~7 次为宜，最好每天 1 次

【答案】 C

24、口腔生殖综合症是由于缺乏（ ）而引起的。

- A. 维生素 B12
- B. 维生素 B1
- C. 维生素 B6
- D. 维生素 B2

【答案】 D

25、敬业是一种对待自己职业应有的态度，它的核心要求是（ ）。

- A. 对待工作可以应付了事
- B. 对待工作勤奋努力，精益求精，尽职尽责
- C. 努力工作只为挣钱养家
- D. 认真工作为了受到领导、群众的好评

【答案】 B

26、食物脂肪在血液中主要的运输形式为（ ）。

- A. 长链脂肪酸
- B. 中链脂肪酸
- C. 短链脂肪酸
- D. 乳糜微粒

【答案】 D

27、下列与碘缺乏无关的有（ ）。

- A. 地方性克汀病
- B. 智力障碍



- C. 甲状腺肿
- D. 伤口不愈合

【答案】 D

28、水的生理功能不包括（ ）。

- A. 构成细胞和体液的重要组成部分
- B. 构成视觉细胞内的感光物质
- C. 构成身体成分
- D. 构成组织及重要生命物质

【答案】 B

29、在调查表的编制过程中，以下说法不正确的是（ ）。

- A. 主体问题从形式上可分为开放式问题、封闭式问题和量表应答式问题
- B. 对于问题的排列，一般将开放式问题放在调查表的最前面
- C. 问题的数量和调查表的长度要适中，通常以 20 min 内完成为宜
- D. 答案的穷尽性是指答案要包括所有可能的情况

【答案】 B

30、进食蛋白质时，食物的热效应能使能量消耗增加（ ）。

- A. 4%~5%
- B. 5%~6%
- C. 10%~20%
- D. 可达 30%

【答案】 D

31、建立缺铁动物模型可以喂养的食物有（ ）。

- A. 动物肝脏
- B. 瘦肉
- C. 动物血液制品
- D. 牛奶

【答案】 D

32、营养标签管理规范规定，营养素含量标示使用每（ ）食品或每份来标识。

- A. 10 g 或 10 mL
- B. 100 g 或 100 mL
- C. g 或 mL
- D. 1000 g 或 1000 mL

【答案】 B

33、我国成年人的健康体重是指体质指数(BMI)为（ ）kg / m<sup>2</sup>。

- A. 16~19.5
- B. 18~25
- C. 18.5~23.9
- D. 19~26

【答案】 C

34、幼儿膳食中，蛋白质和脂肪供给的能量分别占总能量的（ ）。

- A. 蛋白质 18%~20%，脂肪 30%~35%
- B. 蛋白质 15%~18%，脂肪 25%~30%
- C. 蛋白质 12%~15%，脂肪 25%~30%
- D. 蛋白质 12%~15%，脂肪 30%~35%

【答案】 D

35、下列不属于骨软化病常见症状的是（ ）。

- A. 骨痛
- B. O 形腿
- C. 肌无力
- D. 骨压痛

【答案】 B

36、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

37、下列豆制品含维生素 C 较多的是（ ）。

- A. 豆腐
- B. 豆浆

C. 豆腐干

D. 豆芽

【答案】 D

38、街头烤羊肉串，是将小块羊肉串在铁钎上，直接在炭火上烤制，这种羊肉串中含量较高的有（ ）。

A. 黄曲霉毒素

B. 苯并芘

C. 丙烯酰胺

D. 氯丙烷

【答案】 B

39、孕期维生素 B12 或叶酸缺乏可使孕妇出现（ ）。

A. 巨幼红细胞性贫血

B. 溶血性贫血

C. 再障性贫血

D. 营养不良性水肿

【答案】 A

40、选择社区营养干预措施的基本原则有（ ）。

A. 考虑对解决营养问题的作用大小

B. 考虑营养问题的重要程度

C. 考虑实施干预的难易程度等

D. 以上均是

【答案】 D

41、下列油脂中（ ）含亚油酸最高。

A. 花生油

B. 大豆油

C. 菜籽油

D. 1 棕榈油

【答案】 B

42、正常人血浆的 pH 值为（ ）。

A. 5.35~6.35

B. 6.35~7.35

C. 7.35~7.45

D. 7.45~7.55

【答案】 C

43、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

【答案】 B

44、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

【答案】 B

45、下列属于奶与奶制品的主要卫生问题的是（ ）。

- A. 虫卵污染
- B. 致病菌污染
- C. 农药残留
- D. 生活污水污染

【答案】 B

46、谷类主要提供的维生素为（ ）。

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

【答案】 D

47、膳食参考营养素参考摄入量(DRIs)不包括（ ）。

- A. EAR
- B. RNI
- C. UL

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/635140114114011333>