

公共营养师三级理论知识试卷

一、单项选择(第 1 题~第 60 题, 每题 1 分, 共 60 分。)

1、道德是一定社会、一定阶级调整人与人之间、()、个人与自然之间多种关系的行为规范的总和。

- A. 个人与社会 B. 个人与职业 C. 个人与法 D. 个人与道德

2、职业道德是从事一定职业的人, 在工作和劳动过程中, 应遵守的与其职业活动紧密有关的()。

- A. 道德原则和规范的总和 B. 道德规范

- C. 道德原则 D. 道德责任

3、职业道德的特点包括行业性、()、实用性及规范性、社会性和时代性。

- A. 科学性 B. 持续性 C. 阶段性 D. 创新性

4、职业道德是社会道德体系的重要组成部分, 它的社会作用表目前()。

- A. 影响着公共生活的秩序、文明礼貌 B. 是社会精神文明建设的基础性工程

- C. 有助于维护和提高本行业的信誉 D. 阻碍从业人员内部的关系

5、公共营养师职业守则不对从事公共营养师职业的人员的()进行规定。

- A. 职业目的 B. 专业技术能力

- C. 职业责任 D. 与同行、社会关系

6、人体有四大类基本组织, 分别是上皮组织、结缔组织、肌组织和()。

- A. 神经组织 B. 免疫组织 C. 脂肪组织 D. 骨骼组织

7、消化管包括()。

- A. 口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠

B. 口腔、食管、胃、小肠、大肠、盲肠

C. 口腔、咽、胃、十二指肠、小肠、大肠

D. 口腔、胃、小肠、大肠

8、胆汁对()的消化和吸取具有重要作用。

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 碳水化合物

D. 矿物质

9、维生素 E 的血浆水平在孕期上升约()。

A. 40%

B. 50%

C. 60%

D. 70%

10、()的能量可以把 1 公斤纯水的温度由 15℃上升到 16℃。

A. 1 卡

B. 1 千卡

C. 1 焦耳

D. 1 千焦耳

11、()不能在人体缺氧条件下供能。

A. 碳水化合物

B. 蛋白质

C. 脂肪

D. 维生素

12、1g 碳水化合物在体内氧化能产生()kJ 的能量。

A. 4

B. 9

C. 16.74

D. 16.81

13、影响基础代谢的原因不包括()。

A. 体表面积

B. 年龄

C. 性别

D. 体力活动

14、()是婴儿所需的必需氨基酸。

A. 赖氨酸

B. 蛋氨酸

C. 色氨酸

D. 组氨酸

15、氨基酸模式计算中，是以含量至少的()为 1，计算出其他氨基酸的对应比值。

A. 赖氨酸

B. 亮氨酸

C. 色氨酸

D. 蛋氨酸

16、()是谷类食物的第一限制氨基酸。

- A. 蛋氨酸 B. 赖氨酸 C. 苏氨酸 D. 色氨酸

17、下列有关蛋白质生理功能的描述不对的是()。

- A. 蛋白质构成机体组织
B. 蛋白质有调整生理功能的作用
C. 蛋白质是体内多种具有重要生理活性物质的成分
D. 蛋白质是人体能量的重要来源

18、下列状态中处在负氮平衡的是()。

- A. 妇女怀孕 B. 疾病 C. 营养过剩 D. 运动

19、为改善膳食蛋白质质量，一般规定膳食中动物性蛋白质和大豆蛋白质应占膳食蛋白质总量的()。

- A. 20%~25% B. 25%~30% C. 30%~40% D. 30%~50%

20、孕妇补铁的重要目的是()。

- A. 防止贫血 B. 红细胞增长
C. 增强胎儿免疫力 D. 肝脏的储留

21、孕晚期的膳食原则不包括()。

- A. 注意铁的补充 B. 保持合适的体重增长
C. 增长钙的补充 D. 补充长链多不饱和脂肪酸

22、乳母对铁的需要重要用于()。

- A. 防止婴儿缺铁性贫血 B. 恢复孕期铁丢失

31、烹调蔬菜时，可加入少许()来保护抗坏血酸不被破坏。

- A. 淀粉 B. 糖 C. 醋 D. 油

32、生物性污染包括微生物、寄生虫、()污染。

- A. 细菌 B. 霉菌 C. 病毒 D. 昆虫

33、不会引起食品腐败变质的是()。

- A. 空气中的氧 B. 食品自身的构成
C. 低温环境 D. 微生物作用

34、菌落总数的食品卫生学意义为()。

- A. 食品曾受动物粪便污染
B. 预测致病菌污染也许性
C. 食品清洁状态和预测食品耐保藏性标志
D. 食品对人体的危害程度

35、黄曲霉毒素具有极强的()。

- A. 毒性和致癌性 B. 致癌性和致畸性
C. 致畸性和致突变性 D. 毒性和致死性

36、既是膳食改善的基础，又是计划膳食根据的是()。

- A. 食物选择 B. 膳食评价 C. 平衡膳食 D. 合理营养

37、一种群体的平均摄入量到达 RNI 水平时，人群中有缺乏也许的个体占()。

- A. 30% B. 15% C. 5% D. 2%~3%

38、能量 RNI 和 EAR 的关系是()。

- A. $RNI=EAR+2SD$ B. $RNI=EAR-2SD$ C. $RNI=EAR$ D. $RNI=1.5 \times EAR$

39、中国老式膳食构造的特点是()。

- A. 高碳水化合物、高膳食纤维、低动物脂肪
B. 高碳水化合物、低膳食纤维、低动物脂肪
C. 低碳水化合物、低膳食纤维、高动物脂肪
D. 低碳水化合物、高膳食纤维、高动物脂肪

40、按照地中海式膳食构造摄入饮食，可减少()的发生率。

- A. 癌症 B. 糖尿病 C. 心脑血管疾病 D. 肥胖

41、《中国居民膳食指南》中特定人群不包括()。

- A. 孕妇 B. 老年人 C. 学龄前小朋友 D. 脑力劳动者

42、()是制定、修订食品安全原则和对食品安全实行监督管理的科学根据。

- A. 食品安全调研汇报 B. 食品安全风险评估成果
C. 食品安全法律法规 D. 食品安全国际原则

43、运用 24h 回忆法进行膳食调查，其中最经典的获得信息的措施是()。

- A. 使用开放式调查表进行 询问 B. 使用开放式调查表进行面对面的询问
C. 使用封闭式调查表进行 询问 D. 使用封闭式调查表进行面对面的询问

44、体重 60kg 成年男子从事轻体力劳动者为()。

- A. 原则人 B. 健康人 C. 比较人 D. 理想人

45、膳食营养素的评价根据是()。

- A. 中国居民膳食指南
- B. 中国居民膳食营养素参照摄入量
- C. 中国居民平衡膳食宝塔
- D. 中国居民膳食营养素供应量

46、原则的本质特性是一种()。

- A. 可反复性规则
- B. 共同性规则
- C. 统一规定
- D. 到达统一

47、左手拇指和食指将特定解剖部位的皮肤连同皮下组织捏起，右手握皮褶计测量距左手拇指捏起部位

()cm 处的皮褶厚度。

- A. 0.5
- B. 1
- C. 1.5
- D. 2

48、消瘦型蛋白质—能量营养不良的重要特性是()。

- A. 以蛋白质缺乏为主
- B. 以能量缺乏为主
- C. 以四肢水肿为主
- D. 腹部因脂肪堆积而肿胀

49、女性贫血的影响原因不包括()。

- A. 膳食铁摄入局限性
- B. 运动量大
- C. 铁吸取少
- D. 机体铁需要增长

50、骨软化病患者在骨痛与肌无力同步存在的状况下，步态特殊，被称作“()”。

- A. 企鹅步
- B. 猫步
- C. 鸭步
- D. 鹅步

51、下列中不健康的生活方式是()。

- A. 适量运动
- B. 节食
- C. 限酒
- D. 心理平衡

52、小组传播的理想人数是()人。

A. 2~4

B. 5~10

C. 6~12

D. 10~15

53、运用食物多样的原则，粮食与豆制品一起吃可以提高()的营养价值。

A. 蛋白质

B. 脂肪

C. 碳水化合物

D. 矿物质

54、幼儿园食谱中每周安排一次()，以补充碘。

A. 奶类

B. 淡水鱼

C. 豆类

D. 海产品

55、在食谱设计中常由于凑足营养素摄入量而忽视了()的合理性。

A. 餐次比例

B. 蛋白质互补

C. 烹饪措施

D. 食物比例

56、食物的能量计算公式对的是()。

A. 能量(kcal) = 4×蛋白质(g) + 4×碳水化合物(g) + 9×脂肪(g) + 3×有机酸(g) + 7×乙醇(g) + 4

×膳食纤维(g)

B. 能量(kcal) = 4×蛋白质(g) + 4×碳水化合物(g) + 9×脂肪(g) + 3×有机酸(g) + 7×乙醇(g) + 0

×膳食纤维(g)

C. 能量(kcal) = 4×蛋白质(g) + 4×碳水化合物(g) + 9×脂肪(g) + 4×有机酸(g) + 6×乙醇(g) + 2

×膳食纤维(g)

D. 能量(kcal) = 4×蛋白质(g) + 4×碳水化合物(g) + 9×脂肪(g) + 3×有机酸(g) + 7×乙醇(g) + 2

×膳食纤维(g)

57、能量密度对的的计算措施是()。

A. 能量密度 = 一种食物提供的能量值/能量推荐摄入量

B. 能量密度 = 一种食物提供的能量值/当日能量摄入量

C. 能量密度 = 一定量食物提供的能量值/能量推荐摄入量

D. 能量密度 = 一定量食物提供的能量值/当日能量摄入量

58、一般来讲,食物蛋白质含量的测定措施可选用()。

A. 索氏提取法

B. 凯氏定氮法

C. 水解法

D. 碱性乙醚法

59、调查表编制的基本原则不包括()。

A. 有关性

B. 合适性

C. 专业性

D. 全面性

60、小区常见的营养问题是()。

A. 营养不良

B. 缺铁性贫血

C. 超重和肥胖

D. 以上都是

二、多选(第 61 题~第 80 题,每题 1 分,共 20 分。)

61、食物粗细搭配的含义是()。

A. 多吃某些老式上的粗粮

B. 多吃某些较老的蔬菜

C. 合适增长某些加工精度低的米面

D. 多吃某些含粗纤维高的食物

E. 多吃某些含水量较小的食物

62、24h 回忆法借助()对其食物摄入进行计算和评价。

A. 食物模型

B. 家用量具

C. 食物图谱

D. 食物实体

E. 家用厨具

63、24h 膳食回忆调查表应包括的内容为()。

A. 食物名称

B. 原料名称

C. 原料编码

D. 原料重量

E. 进餐时间、地点

64、有关原则人系数计算的说法对的是()。

- A. 以原则人能量供应量 10.03MJ 作为 1
- B. 以原则人能量供应量 2400kcal 作为 1
- C. 是各类人员能量推荐量与原则人能量供应量之比
- D. 是原则人能量供应量与各类人员能量推荐量之比
- E. 可由原则人日除以人日数得出

65、膳食调查汇报的主体内容包括()。

- A. 居民食物摄入状况
- B. 居民能量和重要营养素摄入状况
- C. 居民能量、蛋白质、脂肪的来源
- D. 居民膳食构造状况与膳食指南的比较
- E. 针对存在问题提出提议

66、体格测量工作从组织管理和技术方面看具有()的特性。

- A. 难度大
- B. 不精确
- C. 共同
- D. 反复发生
- E. 不可反复

67、对心脏和肾脏疾病诊断有一定价值的尿液是()。

- A. 任意尿
- B. 餐后尿
- C. 晨尿
- D. 白昼尿
- E. 夜间尿

68、导致蛋白质—能量营养不良病因的是()。

- A. 饮食不规律
- B. 运动量过小
- C. 能量、蛋白质摄入局限性
- D. 获取食物受限

E、对食物和营养有关知识的错误观念和态度

69、维生素 A 缺乏时眼部也许出现的症状包括()。

A. 畏光 B. 失明 C. 流泪 D. 夜盲症 E、毕脱氏斑

70、骨软化病的重要体既有()。

A. 骨质软化 B. 骨样组织增生 C. 骨骼变形
D. 方颅 E、肋软沟

71、影响运动能量消耗的原因包括()。

A. 运动类型 B. 运动强度 C. 运动持续时间
D. 运动频率 E、运动状态

72、下列有关学龄前小朋友营养特点的说法对的是()。

A. 生长发育快，但胃的容量小，能量需要比成人低
B. 需要较多的蛋白质
C. 需要充足的矿物质和维生素
D. 各餐营养素和能量要合适分派
E、多食用奶制品、海产品和肝脏

73、小朋友食谱编制应遵照()的原则和措施。

A. 满足小朋友膳食营养需要 B. 各营养素之间的比例要合适
C. 食物的搭配要合理 D. 三餐分派要合理
E、注意制作和烹调措施

74、中小学生营养午餐应遵照的原则是()。

- A. 营养 B. 卫生 C. 科学 D. 合理 E、艺术

75、食谱的综合评价内容包括()。

- A. 食谱的能量和营养素计算
B. 食物的种类和比例
C. 产能营养素的供能比例和优质蛋白质的比例
D. 三餐能量摄入的分派
E、烹饪措施与否合适

76、营养声称给出了一种食品营养特性的提议和阐明，包括()。

- A. 含量声称 B. 来源声称 C. 比较声称 D. 属性声称 E、功能声称

77、下列有关营养质量指数计算措施的说法对的是()。

- A. 算出能量密度和某一种所关怀的营养素密度
B. 算出能量指数和某一种所关怀的营养素指数
C. 用营养素密度除以能量密度
D. 用营养素指数除以能量指数
E、用营养素指数除以能量密度

78、宣传资料按载体的形式可分为()。

- A. 印刷品 B. 活体广告 C. 录像带 D. 光盘 E、幻灯片

79、个人健康档案的基本资料一般包括()。

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/727105136012006060>