

2024-2025年全民安全、健康饮食知识 试题与答案

一、选择题

1. 儿童的膳食应注意()

- A.多酱油
- B.多味精
- C.多醋

试题答案: C

2. 日常饮食中, 下列哪种说法是正确的?

- A.多食蔬菜水果
- B.多食油炸食品
- C.多食保健产品
- D.多食“洋快餐”

试题答案: A

3. 下列哪些食品属于健康食品?()

- A.油炸类快餐
- B.火腿肠和罐头

C.水果

试题答案： C

4. 儿童日常生活中应该多喝()

A.豆浆. 牛奶

B. 碳酸饮料

C.水

试题答案： C

5. 儿童在()岁时味觉成熟，适应性基本定型?

A.4 岁

B.6 岁

C.10 岁

试题答案： A

6. 对患有()的儿童，应严格控制饮食中的摄盐量

A.心脏病

B. 肾炎

C. 龋齿

试题答案： B

7. 为保障家人的健康生活，除了“限盐”还应做到()

- A.多去户外活动
- B.进行跑步.打球等运动
- C.养成良好的卫生习惯

试题答案: C

8. 用高温的方法控制食品腐败变质的原理包括

- A.破坏微生物体内酶、脂质体和细胞膜
- B.降低水分活动
- C.杀死食品体系的微生物
- D.增加食品体系渗透压

试题答案: AC

9. 加碘食盐有助于预防()

- A.甲亢
- B.白化病
- C.佝偻病

试题答案: A

10. 蛋白质是人体必需的营养素, 下列奶中蛋白质含量最低的是()。

- A:牛奶
- B:酸奶

C:奶粉

D:乳饮料

试题答案: D

11. 吃盐过少会引起()

A.厌食. 恶心

B.易疲惫. 贫血

C. 影响儿童生长发育

试题答案: B

12. 为减少营养素的损失, 食品的烹饪需要()。

A:旺火急炒

B:文火急炒

C:文火煨

D:文火煮

试题答案: A

13. 下列哪种食品在加工. 储存过程中硝酸盐会转化为亚硝酸盐()

A. 新腌制的蔬菜

B. 肉类

C. 鱼类

D.水果

试题答案：A

14. 膳食纤维在体内的主要生理功能是，除了()。

A:构成身体主要成分

B:增强肠功能

C:可降低血糖

D:可降低血脂

试题答案：A

15. 家庭选药基本原则应该是()

A.对症下药. 疗效择优. 安全低毒. 价廉易得

B.价格越贵越好

C.进口总比国产疗效高

D.跟着广告宣传走

试题答案：A

16. 以下说法不正确的是

A. 平衡膳食宝塔建议量均为食物可食部分的生重

B. 每日膳食要严格按照膳食宝塔建议的各类食物的量吃

C. 一定要经常遵循膳食宝塔各层中各类食物的大体比

例

D 一般一周各类食物摄入量的平均值应当符合宝塔的建议量

试题答案： B

17. 下列哪几类食品应限制食用?()

A 烟熏类食品

B 煎炸类食品

C 含糖饮料

D 水果

试题答案： ABC

18. 购买食品时，发现有下列哪些情形不要购买?()

A 包装破损

B 超过保质期

C 标签上无标注生产厂名、厂址，生产日期，保质期，产品标号等

D 食品外观有发霉、变质现象

试题答案： ABCD

19. 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

试题答案：A

20. 根据食品安全法规定，在中华人民共和国境内从事下列哪些活动，应当遵守本法：（）

A. 食品生产和加工，食品流通和餐饮服务

B. 食品价格管理

C. 食品添加剂的生产经营

D. 食品生产经营者使用食品添加剂. 食品相关产品

试题答案：ACD

21. 食物中毒的发病特点有哪些?（）

A 发病潜伏期短，来势急剧，呈爆发性，短时间内可能有多数人发病，发病曲线呈突然上升的趋势。

B发病与食物有关，患者有食用同一污染食物史。

C中毒患者临床表现基本相似，以恶心. 呕吐. 腹痛. 腹泻等胃肠道症状为主。

D人与人之间无直接传染

试题答案： ABCD

22. 高能量膳食最不适合哪一种疾病 ()。

A: 支气管哮喘

B: 肺部感染

C: 睡眠呼吸暂停综合征

D: 肺结核

试题答案： C

23. 饮酒不当可能危害的人体器官有 ()

A. 心. 脑血管

B. 神经系统

C. 运动系统

试题答案： AB

24. 近视眼的预防主要是注意 A B

25. 坚持以 () 食物为主的膳食模式有利于预防多种慢性病。

A 谷类

B 动物性

C 植物性

试题答案： A

26. 动物性食物如与谷类或豆类食物搭配食用，可明显发挥蛋白质（）。

A:氧化作用

B:水解作用

C:节约作用

D:互补作用

试题答案：D

27. 人体需要的营养素及主要膳食成分主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、（）和水等七类。

A微量元素

B膳食纤维

C有机酸

试题答案：A

28. 常见的营养干预策略包括（）。

A:营养教育干预

B:行为干预

C:食物营养干预

D:以上都是

试题答案：D

29. 为了预防中风，饮食中除了控制盐分摄入外，还应关注哪些营养素的摄入？

- A、钾
- B、镁
- C、叶酸
- D、欧米伽-3脂肪酸
- E、糖分

试题答案：A,B,C,D

30. 营养配餐员应与()共同研究，调整主配料比例，努力使膳食趋于平

- A:领导
- B:主人
- C:来宾
- D:厨师等有关人员

试题答案：D

31. 为了维持良好的免疫力，除了均衡饮食外，还应关注哪些生活习惯？

- A、充足的睡眠
- B、适量的运动

- C、减少压力
- D、戒烟限酒
- E、频繁的社交活动

试题答案： A,B,C,D

32. 对于饮食习惯的养成，哪种看法不正确

- A.良好饮食习惯不是自然形成的
- B.年纪大了就不会挑食
- C. 饮食习惯养成要从娃娃抓起
- D.好的饮食习惯可以使自身受益

试题答案： B

33. 为了促进肝脏健康，饮食中应如何安排以减少肝脏负担？

- A、控制脂肪摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪
- B、增加抗氧化剂丰富的食物，如蓝莓和绿茶
- C、适量摄入优质蛋白质，如鱼类和豆制品
- D、避免过量饮酒
- E、经常食用高糖和高盐食物

试题答案： A,B,C,D

34. 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

试题答案： B

35. 为了预防痛风，饮食中应如何调整以减少尿酸的产生？

- A、限制高嘌呤食物的摄入，如红肉和海鲜
- B、增加水分摄入，促进尿酸排泄
- C、避免过多摄入酒精
- D、保持适当体重，避免肥胖
- E、多吃富含嘌呤的豆类食物

试题答案： A,B,C,D

36. 牛奶中碳水化合物的存在形式为

- A.葡萄糖
- B.半乳糖
- C.乳糖
- D.糖原

试题答案： C

37. 高血压的营养防治措施不包括

- A. 控制能量摄入
- B. 高膳食纤维饮食
- C. 低盐膳食
- D. 低膳食纤维饮食

试题答案: D

38. 为了促进肾脏健康, 饮食中应如何安排?

- A、控制盐分摄入, 减少水肿和高血压的风险
- B、保持充足的水分摄入, 促进尿液排泄
- C、适量摄入优质蛋白质, 避免过多负担肾脏
- D、避免过多摄入高钾食物, 特别是肾功能受损者
- E、多吃加工食品和快餐

试题答案: A,B,C,D

39. 哪种水果减脂人数不宜过多摄入_____

- A、苹果
- B、火龙果
- C、香蕉
- D、橙子

试题答案: C

40. 哪种营养素对维持神经系统和肌肉的正常功能至关重要?

- A、蛋白质
- B、维生素B群
- C、脂肪
- D、碳水化合物

试题答案: B

41. 食物经过油炸后, 能量()。

- A 基本不变
- B 会增加许多
- C减少

试题答案: B

42. 创新对营养师事业和个人发展的作用表现在()

- A:是营养师事业健康发展的巨大动力
- B:是个人事业获得成功的关键因素
- C:是提高自身职业道德水平的重要条件
- D:以上都是

试题答案: D

43. 熟肉再次食用时 ()。

A 要加热彻底后才能食用

B可以从冰箱中拿出来就直接食用

C大致热热就可以

试题答案: A

44. 缺乏 () 引起核酸代谢的紊乱, 尿囊素的排出量增高, 组织中核酸含量下降。

A:维生素C

B:维生素B

C:维生素D

D:维生素E

试题答案: D

45. 熟食在室温下不得存放 () 以上。

A2小时

B 4小时

C 6小时

试题答案: A

46. 一般情况下, 随着年龄的不断增长, 老年人的基础代谢率变化趋势是_____

- A、逐年增长
- B、保持不变
- C、逐年下降
- D、变化不一

试题答案: C

47. 所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏, 最好在() 以下。

- A5°C
- B 8°C
- C10°C

试题答案: A

48. 为了减少营养流失, 蔬菜要()。

- A先洗后切
- B切碎后浸泡
- C先切后洗

试题答案: A

49. 干豆类几乎不含(), 但经发芽做成豆芽后其含量明显提高。

- A.维生素A

B.维生素C

C.维生素E

D.胡萝卜素

试题答案: B

50. 禽畜肉烹调要合理, 应当采用()的烹调方法。

A 烧.炖.焖.蒸

B煎.炸

C 烟熏

试题答案: A

51. 为了促进头发健康, 饮食中应关注哪些营养素的摄入?

A、蛋白质

B、铁

C、维生素C

D、欧米伽-3脂肪酸

E、锌

试题答案: A,B,C,D,E

52. 制作五香脱骨扒鸡, 需要添加肉桂、丁香等香辛料提高食品香气, 这种增香方式被称为()

A:酶促生香

B:生物合成

C:微生物作用生香

D:人工加香

试题答案: D

53. 为了维持良好的口腔健康，饮食中应关注哪些方面？

A、控制糖分摄入，减少蛀牙的风险

B、增加富含钙和维生素D的食物，有助于牙齿健康

C、避免过多摄入酸性食物和饮料，以减少牙齿腐蚀

D、保持饮食均衡，增强身体免疫力

E、多吃坚硬食物以锻炼咀嚼能力

试题答案: A,B,C,D

54. 骨质疏松的防治，错误的是

A.要加强体育锻炼，但是不要负重运动

B.从儿童期就要开始骨质疏松的预防措施

C.控制能量，保持适宜体重

D.低钠饮食，常晒太阳

试题答案: A

55. 为了促进皮肤健康，除了饮食调整外，还应关注哪些生活习惯？

- A、保持充足的睡眠
- B、避免长时间暴露在强烈阳光下
- C、戒烟限酒
- D、保持皮肤清洁和湿润
- E、经常使用化妆品和护肤品

试题答案：A,B,C,D

56. 为了保障健康，食品要符合的卫生要求有：具有其固有的营养成分. 无毒. 无害和()。

- A:卫生问题
- B:正常的食品感官性状
- C:维持生理功能
- D:营养价值高

试题答案：B

57. 成年男性一天适量饮酒的酒精限量是不超过()。

- A 15克
- B25克
- C50克

试题答案： B

58. 大豆和大豆制品营养丰富，建议每人每天摄入()克大豆及其制品。

A 15

B 30-50

C 75

试题答案： B

59. 生命不能离开水，人体缺水时，将直接影响体内新陈代谢。建议从事轻体力活动的成年人每天至少饮水()。

A 500毫升

B 1200毫升

C 2000毫升

试题答案： C

60. 对于儿童青少年，()是最好的饮料。

A 白开水

B 软饮料

C 啤酒

试题答案： A

61. 下列关于乳类及其制品的营养特点，不正确的是

- A.牛乳蛋白质含量在3%左右
- B.牛乳中含有几乎所有种类的维生素
- C.乳脂肪酸以不饱和脂肪酸为主
- D.牛奶经乳酸菌发酵后，使乳糖酶活性低的成人易于接受

试题答案： C

62. 当虾肉与富含()的食物共同食用时会产生有剧毒的三价砷，三价砷即为砒霜。()

- A.维生素A
- B.维生素B
- C.维生素C
- D.维生素K

试题答案： C

63. 蛋白质-能量营养不良不包含()临床类型

- A. 水肿型营养不良
- B. 干瘦型营养不良
- C. 混合型营养不良
- D. 消渴型营养不良

试题答案： D

64. ()与蟹肉同属寒凉之物，若二者同食，易伤肠胃，导致腹泻等症，对身体健康不利。()

- A.茄子
- B.花生
- C.小白菜
- D.胡萝卜

试题答案：A

65. ()一同食用后，会发生不利于人体的生化反应或产生有毒物质，刺激胃肠道而导致腹泻()

- A.葱与蜂蜜
- B.葱与红糖水
- C.葱与白糖水
- D.葱与牛奶

试题答案：A

66. 世界公认的在食品中可产生的三大致癌物质是黄曲霉毒素. 苯并芘和硝胺，其中黄曲霉毒素污染主要存在于下列哪一食物中()。

- A.发霉的玉米. 大米. 黄豆. 花生等
- B.炸糊了的薯条

C.过了保质期的牛奶

D.海鱼和贝蛤类食品

试题答案：A

67. “三无”食品是指()。

A.无厂名厂址.无出厂合格证.无保质期的食品

B.无厂名厂址.无配料表.无生产日期和保质期的食品

C.无厂名厂址.无生产批号.无生产日期和保质期的食品

D.无厂名厂址.无品名.无生产日期和保质期的食品

试题答案：D

68. 蒸煮螃蟹时水开后至少还要再煮多少分钟，才可能把蟹肉内的病菌杀死?()

A.5 分钟

B.10 分钟

C.20 分钟

D.30 分钟

试题答案：C

69. 鲜鱼的特征是()。

A.手持鱼身时，尾部下垂

B.按压鱼肌肉不凹陷

C.鱼鳃紧闭

D.鱼眼球凹陷

试题答案：BC

70. 科学的膳食方法是()。

A.食物多样，谷类为主

B.多吃蔬菜、水果和薯类

C.常吃奶类、豆类及其制品

D. 常吃适量的肉类

试题答案：ABCD

71. 下列哪些能防止电脑辐射？

A.橘子

B.仙人掌

C.绿茶

D.红茶

试题答案：ABC

72. 从营养学角度来评价，肉类烹调以炒为最好，蒸、煮次之。()

A.对

B.错

试题答案： A

73. 根据盘中虾尾翼的形状可以判断该虾是由死虾还是活虾煮熟的. 如果尾翼定成扇形撑开, 则一定是由活虾煮熟的。()

A.对

B.错

试题答案： A

74. 为了维持良好的心理状态和情绪稳定, 饮食中应关注哪些营养素的摄入?

A、复合碳水化合物

B、欧米伽-3脂肪酸

C、维生素B群

D、镁

E、咖啡因

试题答案： A,B,C,D

75. 为了预防糖尿病, 饮食中应如何安排?

A、控制总热量摄入, 避免肥胖

B、增加高纤维食物的摄入

- C、选择低GI（血糖生成指数）食物
- D、保持饮食均衡，适量摄入各类营养素
- E、多吃甜食和加工食品

试题答案：A,B,C,D

76. 按照《中国居民平衡膳食宝塔》，成年人每天摄入（）克的谷类食物为宜。

- A 50-100
- B 250-400
- C 少于50

案. B

77. 居民应当每日喝奶，建议每人每天喝奶（）。

- A 100克
- B 200-400克(1-2杯)
- C 越多越好

试题答案：B

78. 硒是一种生理活性物质，具有养颜美容的功效。硒含量高的食物为（）。

- A.海产品
- B. 蔬菜类

C. 肉类

D. 粮谷类

试题答案: A

79. 下列不属于“中国居民膳食指南”内容的是()?

A. 多吃蔬菜、水果和薯类

B. 吃清淡少盐的膳食

C. 如饮酒应限量

D. 经常服用钙剂，防止骨质疏松

试题答案: D

80. 健康饮食中，每日建议摄入的食盐量应不超过多少克?

A、3克

B、6克

C、9克

D、12克

试题答案: B

81. 哪种维生素有助于预防坏血病?

A、维生素A

B、维生素B

C、维生素C

D、维生素D

试题答案: C

82. 生熟食品应如何存放以避免交叉污染?

A、随意混放

B、一起冷藏

C、分开存放

D、不需要特别注意

试题答案: C

83. 哪种食物是优质蛋白质的良好来源?

A、蔬菜

B、水果

C、瘦肉

D、碳水化合物

试题答案: C

84. 成年人每日推荐的饮水量大约为多少毫升?

A、500-700毫升

B、1000-1200毫升

C、1500-1700毫升

D、2000-2500毫升

试题答案： C

85. 哪种营养素对维持视力有重要作用？

A、维生素A

B、维生素B

C、维生素C

D、维生素D

试题答案： A

86. 为防止食物中毒，食物应加热到中心温度至少达到多少度？

A、50摄氏度

B、60摄氏度

C、70摄氏度

D、80摄氏度

试题答案： C

87. 长期过量摄入哪种元素可能导致骨质疏松？

A、钙

B、磷

C、铁

D、锌

试题答案： B

88. 哪种水果富含维生素C, 有助于增强免疫力?

A、苹果

B、香蕉

C、柑橘类水果

D、葡萄

试题答案： C

89. 哪种食品在烹饪过程中应尽量避免过多使用油炸方式以减少健康风险?

A、蔬菜

B、瘦肉

C、鱼类

D、快餐食品

试题答案： D

90. 哪种饮品是天然的电解质饮料, 适合运动后补充流失的水分和矿物质?

A、碳酸饮料

- B、果汁
- C、椰子水
- D、咖啡

试题答案: C

91. 每日饮食中, 建议摄入的膳食纤维主要来源于哪类食物?

- A、肉类
- B、谷物
- C、奶制品
- D、油脂

试题答案: B

92. 哪种营养物质对于维持神经系统的正常功能至关重要?

- A、蛋白质
- B、碳水化合物
- C、脂肪
- D、B族维生素

试题答案: D

93. 在选择食用油时, 哪种油相对更健康, 因为其不饱

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/768100021052007002>