
营养师基础知识(公共科目)-食物营养与食品加工基础

- 1、目前判断机体肥胖最常用、最简便的指标是（）
 - A. 理想体重
 - B. BMI
 - C. 皮褶厚度
 - D. 体脂含量

- 2、谷类蛋白质氨基酸组成中（）含量相对较低，因此谷类蛋白质营
养生物学价值不及动物性蛋白质。
 - A. 谷氨酸
 - B. 蛋氨酸
 - C. 缬氨酸
 - D. 赖氨酸

- 3、谷类中的碳水化合物主要以（）形式存在。
 - A. 纤维素
 - B. 葡萄糖
 - C. 淀粉
 - D. 果糖

4、关于畜禽肉蛋白质含量的描述，不正确的是（）。

- A. 畜禽肉蛋白质含量为 10%~20%
- B. 猪肉的蛋白质含量最高
- C. 牛肉蛋白质含量高达 20%
- D. 鸡胸肉的蛋白质含量约为 20%

5、一个 60Kg 体重的健康成人，从事建筑工作，其每天需要的热能大约是（）。

- A. 2000 千卡左右
- B. 2300 千卡左右
- C. 2400 千卡左右
- D. 2800 千卡左右

6、肉类中蛋白质的组成适合人体的需要，其营养价值较高，但脂肪组成中（）比例较高，对患有心血管疾病、血脂过高的人不利。

- A. 饱和脂肪酸
- B. 不饱和脂肪酸
- C. 胆固醇
- D. DFEPa

7、高血压与饮食中（）摄入过多有关。

- A. 钾

- B. 钠
- C. 钙
- D. 镁

8、植物性食物是人类获取营养素的主要来源，种类包括谷类、豆类、蔬菜、水果和（）。

- A. 藻类
- B. 食用菌类
- C. 茶叶类
- D. 菌藻类

9、关于畜禽肉脂肪含量的描述，不正确的是（）。

- A. 猪瘦肉中的高于羊瘦肉
- B. 猪瘦肉中的脂肪含量高于牛瘦肉
- C. 兔肉的脂肪含量也较低
- D. 鸭和鹅的脂肪含量最低

10、高血压患者体重减轻（）%为大多数治疗方案的目标。

- A. 5
- B. 10
- C. 15
- D. 20

11、谷类是人体能量的主要来源，同时谷类食物还可以提供较多的（）
维生素和矿物质。

- A. B 族
- B. A 族
- C. 水溶性
- D. 脂溶性

12、高脂血症等患者宜采用（）。

- A. 低脂膳食
- B. 高蛋白膳食
- C. 低盐膳食
- D. 高纤维膳食

13、谷类蛋白质含量一般为（）。

- A. 5%~7%
- B. 7%~12%
- C. 12%~15%
- D. 20%以上

14、维生素 A 的含量在动物内脏中都较高，以（）为最高。

- A. 牛肝

- B. 猪肝
- C. 鸡胗
- D. 鸡肝

15、从玉米和小麦胚芽中提取的胚芽油中，80%为（），其中亚油酸为60%，具有降低血清胆固醇，防止动脉粥样硬化的作用

- A. 不饱和脂肪酸
- B. 饱和脂肪酸
- C. 亚麻酸
- D. DFEPA

16、干果是新鲜水果经过加工晒干制成，如葡萄干、杏干、蜜枣和柿饼等。由于加工的影响，维生素损失较多，尤其是（）。

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

17、老年人及心血管疾病患者宜选用（）。

- A. 猪肉
- B. 禽肉
- C. 羊肉

D. 牛肉

18、谷类食物碳水化合物存在的主要形式为淀粉，以（）为主。

A. 直链淀粉

B. 支链淀粉

C. 变性淀粉

D. 糊化淀粉

19、下列与蛋的微量营养成分含量无关的因素是（）。

A. 品种

B. 季节

C. 饲料

D. 禽类的存活率

20、谷类维生素主要分布在（）中，谷类加工越细，维生素损失越多。

A. 谷皮和糊粉层

B. 糊粉层和胚芽

C. 胚乳和糊粉层

D. 胚芽和胚乳

21、鱼类蛋白质的氨基酸组成较平衡，与人体需要接近，利用率较高，生物价可达 85~90%，其中多数鱼类（）含量偏低。

- A. 谷氨酸
- B. 蛋氨酸
- C. 缬氨酸
- D. 赖氨酸

22、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

23、下面哪种食品不属于营养强化食品？（）

- A. 加碘盐
- B. 富铁酱油
- C. 婴幼儿配方乳粉
- D. 大豆膳食纤维

24、因为茶叶中含有（），故容易失眠的人睡前不宜饮浓茶。该物质能促进胃酸分泌，增加胃酸浓度，故患溃疡病的人饮茶会使病情加重。

- A. 茶多酚
- B. 咖啡碱
- C. 茶叶碱

D. 儿茶素

25、下列植物性食物含微量元素硒较多的是（）。

A. 胡萝卜

B. 南瓜

C. 萝卜

D. 大蒜

26、类蛋白质中富含（），加热过度使其分解为硫化氢，与蛋黄中的铁结合可形成黑色的硫化铁。煮蛋中蛋黄表面的青黑色和鹌鹑蛋罐头的黑色物质即来源于此。

A. 半胱氨酸

B. 亮氨酸

C. 苏氨酸

D. 缬氨酸

27、豆类蛋白质中含有人体需要的全部氨基酸，属于完全蛋白，虽然赖氨酸含量较多，但（）含量较少，因此蛋白质的利用率相对较低。

A. 谷氨酸

B. 蛋氨酸

C. 缬氨酸

D. 赖氨酸

28、大豆富含（）脂肪酸，所以是高血压、动脉粥样硬化等疾病患者的理想食物。

- A. 不饱和脂肪酸
- B. 饱和脂肪酸
- C. 亚麻酸
- D. DFEPA

29、味精的化学名为（）。

- A. 谷氨酰胺
- B. 谷氨酸钾
- C. 谷氨酸钠
- D. 鸟苷酸二钠

30、红糖的褐色来自（）反应和酶促褐变所产生的类黑素。

- A. 氧化
- B. 还原
- C. 羰氨
- D. 溶血

31、（）可作为减肥食品的原料。

- A. 双糖

- B. 单糖
- C. 多糖
- D. 葡萄糖

32、腌渍保藏的原理为（）。

- A. 降低食品的水分活性
- B. 不破坏营养素
- C. 不改变渗透压
- D. 杀菌

33、用食盐保存海鱼，用盐量不应低于（）。

- A. 5%
- B. 10%
- C. 15%
- D. 20%

34、冷冻保藏食品的原理主要是低温可以（）。

- A. 抑制食品中微生物生长繁殖
- B. 破坏食品中的酶
- C. 降低食品中水分含量
- D. 杀灭食品中大部分细菌

35、挤压膨化过程中（）。

- A. 不破坏维生素 C
- B. 脂类稳定性提高
- C. 可溶性食物纤维降低
- D. 维生素损失相对较少

36、下列食物中，属于油脂类坚果的有（）。

- A. 松子
- B. 核桃
- C. 莲子
- D. 腰果
- E. 银杏

37、高血压的病因可能与（）有关。

- A. 年龄
- B. 遗传
- C. 体重
- D. 环境
- E. 胰岛素抵抗

38、下列关于烟熏保藏的说法，正确的有（）。

- A. 热熏不能杀死细菌

- B. 含有害物质
- C. 熏烟的温度越高越好
- D. 有冷熏法
- E. 液熏法

39、食品安全评价的急性毒性试验包括（）。

- A. LD50
- B. 联合急性中毒
- C. 一次最大耐受量实验
- D. 30 天喂养试验
- E. 传统致畸试验

40、食品的生物加工技术包括（）。

- A. 发酵工程
- B. 酶工程
- C. 膨化技术
- D. 微波技术
- E. 基因工程

41、以下习惯，会导致肥胖的是（）

- A. 长期摄入高脂肪、高碳水化合物食物
- B. 进食过快

- C. 劳动强度低
- D. 生活工作压力大

42、高血压的诊断标志是（）

- A. 收缩压 \geq 140mgHg
- B. 舒张压 \geq 140mgHg
- C. 收缩压 \geq 90mgHg
- D. 舒张压 \geq 90mgHg

43、以下属于高脂血症的诊断指标的是（）

- A. TC
- B. TG
- C. HDL-C
- D. BMI

44、长期血压过高会带来的危害有（）

- A. 引起患者头痛、头晕
- B. 引起患者心、脑肾的并发症
- C. 眼睛的病变
- D. 精神、情绪的波动

45、减肥人群的膳食原则有（）

- A. 饮食多样化、均衡、适量
- B. 注意七大营养素的补充
- C. 降低膳食的能量密度
- D. 尽可能减少脂肪的摄入

46、判断成年男性肥胖、正常、消瘦的体质指数标准分别为（）。

- A. 大于 25
- B. 大于 40
- C. 大于 20-小于 25
- D. 小于 20

47、鱼类的营养学特点是（）。

- A. 含有丰富的维生素 C
- B. 钙的吸收率较畜禽肉高
- C. 鱼油是维生素 D 的重要来源
- D. 经常大量生食鱼制品可造成维生素 B1 缺乏
- E. 淡水鱼中的碘含量也很高

48、对于鸡蛋中铁的叙述，正确的是（）。

- A. 含量较高
- B. 主要存在于蛋清中
- C. 人体吸收率较高

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/788002102112006033>