
北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

2011年公共营养师考试试题及答案（一）

一、判断题：

1. 社会主义职业道德是一种新型的职业道德，因此，与社会主义道德没有什么关联(×)
2. 母体摄入充足的锌可促进胎儿的生长发育和预防先天性畸形 √
3. 对酸度超过标准的牛奶，可以用食品添加剂碳酸钠中和调整至符合标准继续出售(×)
4. 膳食结构是指膳食中各类食物的数量及其在膳食中所占的比重√
5. 氮平衡是指摄入氮等于尿氮与粪氮之和(×)
6. 蛋黄含铁丰富且容易吸收(×)
7. 健康人群每日摄入 8 克食盐即可满足机体对钠的需要(×)
8. 乙醇含量在 50%(V/V 以上为高度酒(×)
9. 维生素 C 作为食品抗氧化剂主要用于鱼肉制品、冷冻食品等(√)
10. 食物中的蛋白质经过短时间的挤压膨化彻底变性，形成多孔结构，不会发生老化现象，从而提高了蛋白质的消化率和利用率(√)
11. 糖尿病患者应尽量少吃粮食(×)
12. 孕期钙缺乏，可造成孕妇骨密度降低(√)
13. 盐腌保藏食品使用的食盐浓度应达到5%以上(×)
14. 乳糖在肠道被乳酸菌利用后产生乳酸，可促进钙的吸收

-
15. 血浆中高密度脂蛋白浓度被认为与动脉硬化有关(√)
16. 高蛋白膳食是指成人每日膳食中蛋白质供给量大于每公斤体重 1.2 克(×)
17. 胆汁中不含有消化酶，但胆汁对脂肪的消化和吸收具有重要的作用(√)
18. 骨质疏松的老年人补钙的同时，应注意补充维生素B(√)
19. 痛风病人应禁喝牛奶(×)
20. 碳水化合物仅仅存在于植物性食品中(×)

二、单项选择题;

21. 下列道德的说法中正确的是(A)

- A、道德渗透于生活的各个方面 B、道德只渗透于职业活动中
- C、道德只是调节人与社会之间关系的行为规范
- D、道德只是调节人与人之间关系的行为规范

22. 中华民族具有诸多的传统美德，下列最为重要的是(C)

- A、爱岗敬业 B、无私奉献 C、诚实守信 D、团结互助

23. 老年人由于机体老化，氮的负平衡(D)

- A、少见 B、偶见 C、可能发生 D、难以避免

24. 牛奶及其制品是给老年人提供矿物质营养素(A)的最好的食物来源

- A、钙 B、锌 C、碘 D、铁

25. 老年男人和女人高血压病发生率的规律是(B)

- A、男女无差别 B、女高于男 C、男高于女 D、无规律

26. 孕早期孕妇呕吐严重到完全不能进食时，应从静脉补充葡萄糖 150g 以上对胎儿的主要作用是(A

- A、防止酮体对胎儿早期脑发育的不良影响
- B、防止出生低体重
- C、防骨骼发育异常
- D、防畸形

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

27. 某商场正在出售的大米经检验黄曲霉毒素含量超过国家食品卫生标准，对此批大米应采取的处理办法是(C

- A、不能直接食用可作为加工食品的原料
- B、用合格大米稀释至合格后出售食用
- C、经用物理方法去毒后作为加工食品原料
- D、禁止生产经营

28. 食物交换份法常将食物划分为(D 大类

- A、动物性食物、植物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物
- B、谷类和薯类、动物性食物、豆类及制品、蔬菜水果类、纯热能食物
- C、谷类和薯类、肉蛋奶豆类及制品、蔬菜类、水果类、纯热能食物
- D、谷类和薯类、动物性食物、蔬菜类、水果类、纯热能食物

29. 青少年每日膳食钙的参考摄入量为(C

A、600 毫克

B、800 毫克

C、1000 毫克

D、1200 毫克

30. 水俣病是由于长期摄入被(D 污染的食品引起的中毒 A、金属汞

B、砷

C、铅

D、甲基汞

·2011 年公共营养师考试试题及答案（二）

单元一：食物的合理选择、营养分析及饮食习俗(共 40 分

考核内容：

题 1：简述日本人的饮食习俗。(8 分

题 2：高档宴会的基本概况、特点和营养特征是什么?(8 分

题 3：简述月经期妇女的食补要求。(8 分

题 4：运用中医理论，对“调”的食疗功能进行分析。(8 分

题 5：简述“洋葱炒鳝片”菜肴的营养功能。(8 分

单元二：特殊人群一日/一餐食谱编制及膳食要求(共 30 分

考核要求：

1、运用提供的食物营养素含量的数据进行应摄入食物量、能量、营养素含量的计算。

2、食谱编制应符合就餐者的年龄、工作、生理特点，符合平衡膳食的要求。

3、每餐食物各类不少于 10 种，每日食物种类不少于 25 种，并进行营养分析调整。

4、食物配比要合理，色彩搭配合理。

5、食谱所列举菜肴便于加工，烹饪方法多样，符合营养要求。

考核内容：

题 1：某人午餐食物中应含蛋白质 35.44g。现提供豆腐(南(质量为 95g、豆腐干(熏(质量为 40g、素虾(炸(质量为 25g; 以及猪瘦肉(蛋白质的含量为 21.3%、鸡蛋(蛋白质的含量为 13.3%、带鱼(蛋白质的含量为 21.2%等副食。假设以馒头(富强粉：含蛋白质 9.5%、米饭(大米：含蛋白质 8.0%为主食，所需质量分别为 88g、96g。若选择一种动物性食物和一种豆制品，请计算各自动物性食物的质量和豆制品蛋白质的含量。(10 分

题 2：低盐膳食适应哪些病人？其膳食特点和要求是什么？(10 分

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

题 3：设计怀孕中期妇女一周午餐带量食谱。(10 分

单元三：食品卫生管理知识的宣教及其运用(共 30 分

考核要求：

1、根据宣教对象的特点和需求，有针对性地安排教学环节，突出重点、解决难点，使宣教对象能获得所需的正确、有效的信息，教学态度正确，教学方法恰当。

2、能正确阐述各类食品卫生及其管理知识。

考核内容：

题 1：什么是讲授法？有什么要求？(15 分)

题 2：针对“畜肉的卫生及管理”的内容，对食堂餐饮工作人员进行宣教，请写出授课教案(包括：授课大纲、授课方式、重点难点、时间分配等内容，课时 2 节(45 分钟 1 节)。(15 分)

浙江省职业技能鉴定国家职业资格三级

公共营养师操作技能考核评分标准(A)

单元一、食物的合理选择(共 40 分)

题 1、简述日本人的饮食习俗。(8 分)

参考答案：日本人的膳食以米饭为主，喜欢清淡、不油腻、味鲜呈咸味的菜肴。偏爱中国的广东菜、北京菜、上海菜，对不含辣的川菜也喜欢吃，爱吃牛肉、鸡蛋、鸡肉、海鲜和鱼，尤其喜欢吃生鱼片，吃时配绿芥末。喜欢吃豆腐、青菜和咸鱼。还爱吃酱汤、酱菜、紫菜和酸梅等，爱吃纳豆。爱喝清酒和我国的黄酒，不喜欢吃肥肉和动物内脏。吃凉菜时喜欢在装盘后再撒一些芝麻和紫菜末、生姜丝等。

题 2、高档宴会的基本概况、特点和营养特征是什么？(8 分)

参考答案：高档宴会都安排较多的高档海味原料和高档工艺菜肴，对餐厅设备、设施以及服务都有较高的要求，通常采用分餐制服务。

特点：就餐标准高、品种丰富；讲究礼仪、服务规范；豪华、隆重；采用分餐制。

营养特征：高档原料和海味菜肴较多；冷菜、热菜、面点、小吃兼顾；可能存在总能量偏高、蛋白质偏高、脂肪高、膳食纤维略少的问题。

题 3、简述月经期妇女的食补要求。(8 分)

参考答案：月经期前后注意加强肾、肝、脾(胃)的保养，补益肝肾，益气健脾。青春期宜补肾益精，可选用海参、乌骨鸡、羊肉、大枣、黑芝麻、胡萝卜、枸杞子等；中年妇女应以养益肝血，疏肝解郁为主，可选用阿胶、猪肝、黑木耳、陈皮、麦菜、薄荷、乌贼、玫瑰花等；老年妇女应以补养脾气血为主，可选用党参、茯苓、牛肉、鸡肉、山药、香菇、鳊鱼、莲子等。

题 4、运用中医理论，对“调”的食疗功能进行分析。(8 分)

参考答案：人体的生理机能只有在阴阳调和的情况下，才能保持健康，免受病邪的侵袭。饮食得当可以起到维持阴阳调和的作用，而对阴阳失调所导致的健康欠佳或疾病，也可通过调整饮食来调整阴阳，使阴阳恢复平衡。如虚寒体质的病人可用温补的羊肉、狗肉、干姜、肉桂等温热食品来补助阳气，温里祛寒；阴虚内热体质的病人，可选用甲鱼、银耳、甘蔗、荸荠、梨等来滋阴清热。

题 5、简述“洋葱炒鳝片”菜肴的营养功能。(8 分)

参考答案：洋葱炒鳝片中的洋葱中所含环蒜氨酸和含硫氨基酸等化合物能溶解血栓，能抵制高脂饮食引起的血胆固醇升高，改善动脉粥样硬化的功能；鳝鱼中含黄鳝鱼素，有降血糖作用，是糖尿病人的食疗食品；其功能为补虚损，除风湿，强筋骨，为温补强壮剂，适用

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

于气血两亏、肾虚腰痛、四肢无力、风湿麻痹等症的食疗。

单元二：特殊人群一日/一餐食谱编制及其膳食要求(共 30 分)

题 1、某人午餐食物中应含蛋白质 35.44g。现提供豆腐(南(质量为 95g、豆腐干(熏(质量为 40g、素虾(炸(质量为 25g; 以及猪瘦肉(蛋白质的含量为 21.3%、鸡蛋(蛋白质的含量为 13.3%、带鱼(蛋白质的含量为 21.2%等副食。假设以馒头(富强粉: 含蛋白质 9.5%、米饭(大米: 含蛋白质 8.0%为主食, 所需质量分别为 88g、96g。若选择一种动物性食物和一种豆制品, 请计算各自动物性食物的质量和豆制品蛋白质的含量。(10 分)

解: (1 主食蛋白质含量= $88\text{g}\times 9.5\%+96\text{g}\times 8.0\%=16.04\text{g}$

(2 副食中蛋白质含量= $35.44\text{g}-16.04\text{g}=19.4\text{g}$

(3 副食中蛋白质的 $\frac{2}{3}$ 应由动物性食物提供, $\frac{1}{3}$ 应豆制品提供, 因此动物性食物应含蛋白质质量= $19.4\text{g}\times 66.7\%=12.94\text{g}$

豆制品应含蛋白质质量= $19.4\text{g}\times 33.3\%=6.46\text{g}$

(4 猪瘦肉的质量= $12.94\text{g}\div 21.3\%=60.75\text{g}$

鸡蛋的质量= $12.94\text{g}\div 13.3\%=97.29\text{g}$

带鱼的质量= $12.94\text{g}\div 21.2\%=61.04\text{g}$

(5 豆腐(南 的蛋白质含量= $6.46\text{g}\div 95\text{g}=6.80\%$

豆腐干(熏 的蛋白质含量= $6.46\text{g}\div 40\text{g}=16.15\%$

素虾(炸 的蛋白质含量= $6.46\text{g}\div 25\text{g}=25.84\%$

题 2、低盐膳食适应哪些病人? 其膳食特点和要求是什么?(10 分)

参考答案: (1 适应证: 冠心病、高血压、肾病、肝病等。

(2 膳食特点及要求:

1 饮食应忌用一切腌制品，如咸菜、腐乳、咸肉、香肠、火腿、腊肉、咸蛋、皮蛋等。

2 根据个人情况，少量选用加碱食物，如油饼、火烧、花卷等。

3 每日可食用盐 2-3g 或酱油 10-15g 。

4 低盐饮食味觉较差，长期食用会引起食欲减退，为刺激食欲，可用糖醋汁、番茄汁、芝麻酱等改善菜肴的口味，并注意色、香、形的合理搭配。

5 可多选用新鲜的蔬菜、水果和果汁，既可达到摄入足量维生素、矿物质的目的，又可增进食欲。

题 3、设计怀孕中期妇女一周午餐带量食谱。(10 分)

题 1、什么是讲授法? 有什么要求?(15 分)

参考答案：法是通过叙述、描绘事实，解释、论证概念和规律的方法。应遵循下列要求。

(1 语言要清楚、明白、简练、正确、生动。

(2 注意讲授内容的科学性和思想性，思路要清楚，观点要正确。

(3 要系统全面、条理清楚、层次分明、重点突出。

(4 要避免灌输式讲授，要启发学生的思维，引导其独立思考，培养自觉学习知识的习惯。

题 2、针对“畜肉的卫生及管理”的内容，对食堂餐饮工作人员进行宣教，请写出授课教案(包括：授课大纲、授课方式、重点难点、时间分配等内容，课时 2 节(45 分钟 1 节)。(15 分)

参考答案：

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

畜肉的卫生及管理

教学目的：

教学重点和难点：

开头语：(5分钟)

正课：

一、肉的腐败变质(10分钟)

1、畜肉宰杀后的变化

经过僵直、后熟、自溶、腐败四个过程。

2、畜肉腐败变质的原因

(1 宰杀前有细菌侵入，至全身各组织；

(2 屠宰、加工运输、销售等环节被微生物污染；

(3 宰杀后肉的后熟力不强，产酸少，难以抵制细菌的生长繁殖。

二、常见人畜共患传染病畜肉的处理(30分钟)

1、炭疽、鼻疽病畜肉的处理

(1 隔离消毒

(2 不准屠宰和解体

(3 整体高温化制或加石灰深埋

2、口蹄疫病畜肉的处理

(1 确诊或疑似的牲畜应急宰

(2 同群牲畜均全部屠宰

(3 经高温长时间无害化处理后方可食用

(4 对接触过病畜的工具、衣服、屠宰场所等均应严格消毒

3、猪瘟疫畜肉的处理

(1 有显著病变的肉尸和内脏作工业用或销毁

(2 有轻微病变的肉尸应在 24 小时内经高温处理后出厂

4、结核病畜肉的处理

(1 全身结核且消瘦病畜应全部销毁

(2 未消瘦病畜应切除病灶部位销毁，其余部分高温处理后可食用

三、常见人畜共患寄生虫病畜肉的处理(20 分钟)

1、囊虫病畜肉的处理

(1 冷冻或盐腌

(2 高温处理

2、旋毛虫病畜肉的处理

(1 高温处理(5 个以下

(2 销毁或工业用(5 个以上

四、情况不明死畜肉的处理

一律不得食用

五、药物残留及其危害(10分钟 考试用书)

- 1、抗生素危害
- 2、生长促进剂和激素危害
- 3、盐酸克伦特罗(瘦肉精 危害)

六、肉类生产加工、运输及销售的卫生要求(10分钟)

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

- 1、屠宰场的卫生要求
- 2、屠宰的卫生要求
- 3、运输销售的卫生要求

2011年公共营养师考试试题及答案（三）

(D 1、能量代谢主要用于

A 维持基础代谢 B 体力活动 和食物热效应

C 生长发育及孕妇、乳母对能量的需求 D 以上都是

(D 2、关于基础代谢的问题，说法正确的是

A、欧洲人比亚洲人低，所以欧洲人肥胖者居多 B、疾病使基础代谢增多

C、同样年龄、身高、健康的男性基础代谢肯定比女性高

D、一般矮胖者的基础代谢小于瘦长者

(D3、影响基础代谢的因素包括

A 体表面积 B 年龄和性别 C 激素、气温与劳动强度 D 以上都是

(A4、基础代谢约占总能量消耗的

A60%~70% B15%~30% C10%~20% D 40%~50%、

(B5、维持人体基本生命活动的能量消耗称为

A. 食物的热效应 B. 基础代谢 C. 体力活动能量消耗 D. 非体力活动能量消耗

(B6、5kcal 等于

A16KJ B 21KJ C 10 KJ D18KJ

(A7、食物的热效应即食物的特殊动力作用使能量消耗增加 30%--40%的营养素是 A 蛋白质 B 脂肪 C 碳水化合物 D 混合膳食

(C8、酪氨酸在体内可由那种必需氨基酸转化而成

A 色氨酸 B 赖氨酸 C 苯丙氨酸 D 蛋氨酸

(B9、一个 60kg 体重的男性健康成人、从事轻体力劳动，日能量推荐量为

A 2100kcal B 2400kcal C2700kcal D 3200kcal

(A 10、蛋白质的元素组成

A 碳氢氧氮 B 碳氢氧 C 碳氧氮 D 碳氢氮

(A11、人体氮的唯一来源是

A 蛋白质 B 脂肪 C 碳水化合物 D 以上都是

(B 12、蛋白质的含氮量平均约为

A18% B16% C 17% D19%

(A13、经凯氏定氮法测定，某食品样品中含有氮 2g，则其蛋白质含量为

A 12.50g B 10g C 32% D 16%

(D14、以下不是必需氨基酸的是

A 亮氨酸 B 赖氨酸 C 色氨酸 D 丙氨酸

(B15、在 1 分钟左右的高强度运动中，主要供能形式为

A 磷酸原 B 糖酵解 C 糖的有氧氧化 D 蛋白质氧化 E 脂肪酸氧化

(B16、以下是条件必需氨基酸的是

A 苯丙氨酸 B 酪氨酸 C 苏氨酸 D 脯氨酸

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

(D17、以下蛋白质不是优质蛋白质的是

A 蛋类蛋白质 B 肉类蛋白质 C 大豆蛋白质 D 大米蛋白质

(A18、在营养学实验中常作为参考蛋白质的是

A 鸡蛋蛋白质 B 鱼类蛋白质 C 奶类蛋白质 D 肉类蛋白质

(C19、计算蛋白质氨基酸模式时，以其含量为 1 的氨基酸是

A 赖氨酸 B 苯丙氨酸 C 色氨酸 D 蛋氨酸

(C20、食物中限制氨基酸的存在使机体

A 蛋白质的吸收受到限制 B 蛋白质供应热能受限 C 合成组织蛋白质受限 D 蛋白质分解代谢受限

(A21、粮谷类食品中存在的第一限制性氨基酸是

A 赖氨酸 B 组氨酸 C 蛋氨酸 D 谷氨酸

(C22、豆类存在的第一限制氨基酸是

A 色氨酸 B 组氨酸 C 蛋氨酸 D 赖氨酸

(B23、当摄入氮和排出氮相等时称为

A 正氮平衡 B 零氮平衡 C 负氮平衡 D 都不是

(A24、计算蛋白质生物价的公式是

A[储留氮/吸收氮]×100 B [摄入氮-粪氮/摄入氮]×100%

C[摄入氮-(粪氮-粪代谢氮/摄入氮)]×100%

D 实验期内动物体重增加量/实验期内蛋白质摄入量

E[被测食物蛋白质每克氮或蛋白质氨基酸含量 / 参考蛋白质每克氮或蛋白质氨基酸含量]×100 =AAS

F 氨基酸评分×真消化率=PDCAAS

(C25、中国营养学会提出成年男子、轻体力劳动者蛋白质推荐摄入量是

A85 克 B65 克 C75 克 D70 克

(B26、蛋白质的功效比值是表示蛋白质的

A 表观消化率 B 利用率 C 蛋白质含量 D 净利用率

(D27、评价蛋白质的营养价值应考虑

A 蛋白质含量 B 消化率和利用率 C 必需氨基酸模式 D 以上都是

(C28、蛋白质消化率测定的实际应用中，一般不考虑粪代谢氮，这种消化率成为 A 消化率 B 实际消化率 C 表观消化率 D 真消化率

(E29、人体热能需要的构成因素不包括

A 维持基础代谢 B 体力劳动消耗 C 食物特殊动力作用 D 机体生长发育所需 E 脑力劳动

(A30、以下四组食物中蛋白质互补作用最好的一组是

A 红豆米粥 B 红薯米粥 C 南瓜米粥 D 红薯玉米粥

2011 二级公共营养师考试基础知识模拟试题一

一、填空题

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

1、食品的细菌污染中，假单胞菌属多见于()、()属在蛋品中常见，()属在罐头食品中常见，()属多乳品中多见。

2、血浆和体液中的钙存在三种形式：()、()和()。

3、指溶性维生素包括()、()、()、()。

4、家庭中大米去除黄曲毒素的常用方法是：()、()。

5、医院病人的膳食种类有：()、()和()三类。

6、膳食纤维可分为()与()。

7、根据 GMP 的法律效力分为()和()。

二、判断对错

1、碳水化合物主要来源于谷薯类和蔬菜水果等植物性食物。()

2、能量的国际单位是焦耳(J，1 千卡=4.184 千焦。()

3、1g 蛋白质提供能量 4kcal，1g 碳水化合物提供能量 4kcal，1g 脂肪的供能量 7kcal。

(

4、不溶性纤维包括纤维素、半纤维素和果胶。(

5、严重的维生素 B1 缺乏可出现脚气病，影响神经或心脏功能。(

6、老年人膳食脂肪的构成比 S：M：P=1.5：1。(

7、硒对心脏有保护作用，缺乏可导致克山病。(

8、运动员每人每日的“五个一”食谱包括：500 克粮食、500 克蔬菜、500 克水果、500 克奶和 50 克豆制品。(

9、青少年减肥应严格限制能量摄入，并适得活动。(

10、糖尿病和肥胖症病人减何体重是时可以不摄入碳水化合物。(

11、体力活动就是进行体育锻炼。(

12、孕妇血液循环系统发生改变，可出现心理生理性贫血。(

13、糖尿病人血糖控制越低越好。(

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

14、食物价格越贵、品质越精越有营养，进口比国产的有营养。(

15、易引起腊样芽孢杆菌食物中毒的不洁食物是剩米饭。(

16、评价脂肪状况的最常用指标是三头肌皮褶厚度。(

17、中医理论认为人体生理随四季而变化，春生，夏长，长夏化，秋收，冬藏。(

18、根据阴阳五行和脏象学说理论，考试/大五脏与五色的对应关系为：肝——青，心——赤，脾——黄，肺——白，肾——黑。（

19、气虚是脏腑组织机能减退所表现的证候。多由久病体虚，劳累过度，年老体弱等因素所致。（

20、津液是人体异常水液的总称。有滋养脏腑、滑润关节、濡养肌肤等作用。
(2011 二级公共营养师考试基础知识模拟试题二

单项选择题

1、碳水化合物占总能量的百分比为（ ）

A、12-14%

B、25-30%

C、55-65%

D、30-50%

2、混合食物的特殊动力作用占基础代谢的百分比是（ ）

A、4-5%

B、5-6%

C、10%

D、30%

3、一成年男性，身高 175cm，体重 70kg，考试/大其身体质量指数为（ ）

A、19.8

B、22.9

C、23.6

D、24.7

4、用于测定食物中蛋白质的含量的元素为（）

A、碳

B、氢

C、氮

D、氧

5、蛋白质的基本组成单位是（）

A、脂肪酸

B、氨基酸

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

C、肽

D、葡萄糖醛酸

6、按碳链长短分类，中链脂肪酸是指含碳（）

A、2-6

B、3-7

C、6-9

D、8-12

7、优质蛋白质主要来源于（）

A、谷类

B、肉蛋奶类

C、蔬菜

D、水果

8、以下哪种食物是钙的最好来源（ ）

A、大白菜

B、谷类

C、牛奶

D、水果

9、维生素有多种命名方法，下列两种命名法不一致的是（ ）

A、维生素 A ——视黄醇

B、维生素 E ——生育酚

C、维生素 B1 ——生物素

D、维生素 D ——抗坏血酸

10、由胃排空最慢的营养物质是（ ）

A、碳水化合物

B、蛋白质

C、碳水化合物和蛋白质的混合物

D、脂肪

11、饮用牛奶后，常引起肠胃不适、考试/大胀气、痉挛、腹泻等不良反应，主要原因是（ ）

- A、淀粉酶缺乏或活性降低
- B、乳糖酶缺乏或活性降低
- C、麦芽糖酶缺乏或活性降低
- D、凝乳酶缺乏或活性降低

12、青春发育期的女孩应常吃何种食物以增加碘的摄入（ ）

- A、牛奶
- B、瘦肉
- C、海产品
- D、蔬菜

13、促进儿童少年发育最积极的因素是（ ）

- A、遗传
- B、营养和体育锻炼
- C、生活制度

北京锦途盛世教育，锦途教育石家庄分校

- D、疾病

14、关于运动员的饮食，下列哪项是错误的（ ）

- A、饮食中供给足够的能量

B、饮食中应含有运动员所需要的各种营养素

C、供给的饮食要能量高体积大

D、饮食在易于消化吸收

15、胎儿神经管畸形，考试/大与何种营养素缺乏有关（ ）

A、铁

B、钙

C、叶酸

D、维生素E

16、糖尿病人治疗时，要严格控制能量，其治疗饮食是称重饮食，以下哪种食物可以不称重（ ）

A、谷类

B、蔬菜

C、水

D、植物油

17、蔬菜应现烧现吃，放置过久会产生对机体有害的物质是（ ）

A、蛋白质分解

B、酸度增加

C、亚硝酸盐增加

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/867140134025006041>