

全国公共营养师考试重点试题精编

注意事项：

1. 全卷采用机器阅卷，请考生注意书写规范；考试时间为 120 分钟。
2. 在作答前，考生请将自己的学校、姓名、班级、准考证号涂写在试卷和答题卡规定位置。
3. 部分必须使用 2B 铅笔填涂；非选择题部分必须使用黑色签字笔书写，字体工整，笔迹清楚。
4. 请按照题号在答题卡上与题目对应的答题区域内规范作答，超出答题区域书写的答案无效；在草稿纸、试卷上答题无效。

一、选择题

- 1、影响儿童少年第二性征发育的可能营养素是（ ）。
A. 钙
B. 铁
C. 锌
D. 硒
- 2、婴儿（ ）个月涎腺发育完善。
A. 2~3
B. 1~2
C. 3~4
D. 4~5
- 3、营养师在进行健康教育活动中，哪种说法符合职业道德（ ）。
A. 为了引起大家的重视可适当夸张，但不可信口开河
B. 为了达到活动的运作维持，可适当推荐保健品
C. 讲座方式可以多样化，讲授内容可以适当扩展，授课地点可以安排在各种场合
D. 咨询场所可以不限制场合
- 4、下列有关儿童能量的消耗，说法不正确的是（ ）。
A. 能量供给不足，可导致生长发育迟缓
B. 每增加 1g 新组织需要 4.4~5.7kcal 能量
C. 出生头几个月，生长所需能量占总消耗的 60% 以上
D. 婴儿期食物特殊动力作用的能量消耗大约占总热量的 8%
- 5、味精在 pH 不同的情况下，鲜味有所不同，味精在 pH（ ）时鲜味最强。
A. 6.0
B. 7.0
C. 7.5
D. 8.0

编号：

姓名：

地区：

省市：

密封线

密封线

6、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

7、下列关于乳类蛋白质的描述，不正确的是（ ）。

- A. 牛乳蛋白质含量为 3.0%~3.5%
- B. 牛乳蛋白质分为酪蛋白和乳清蛋白两类
- C. 酪蛋白约占牛乳蛋白质的 80%
- D. 乳清蛋白约占总蛋白质的 80%

8、下列环境因素与食品腐败变质无关的是（ ）。

- A. 红外线
- B. 氧气
- C. 温度
- D. 湿度

9、下列不属于健康状况信息的是（ ）。

- A. 行为信息
- B. 个人疾病史
- C. 生化指标
- D. 体检信息

10、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

11、50 岁以上妇女的首要死因为（ ）。

- A. 骨质疏松
- B. 老年痴呆
- C. 乳腺癌
- D. 冠心病

12、孕妇和乳母膳食铁的 UL 分别为（ ）mg/d。

- A. 4030
- B. 5040
- C. 6050
- D. 7060

13、下列选项中，不符合平等、尊重要求的是（ ）。

- A. 员工年龄不同可以分配不同的工种
- B. 根据服务对象的性别给予不同的服务
- C. 师徒之间要平等尊重
- D. 员工之间在工作内容上不应有任何差别

14、成人蛋白质推荐摄入量为 () g / (kg · 日)。

- A. 1.16
- B. 1.2
- C. 0.8
- D. 0.6

15、碘生理功能包括 ()。

- A. 促进结缔组织形成
- B. 促进神经系统发育
- C. 维持正常造血功能
- D. 预防动脉粥样硬化

16、关于纠正蛋白质—能量营养不良治疗原则，不正确的是 ()。

- A. 水肿型应多补充能量
- B. 蛋白质和能量补充应逐步增加
- C. 蛋白质和能量同时补充
- D. 尽量保证母乳喂养

17、维生素 A 缺乏不容易引起的健康问题为 ()。

- A. 夜盲症
- B. 生长发育迟缓
- C. 早产儿溶血
- D. 容易感染
- E. 毛囊角化

18、职业道德建设与企业发展的关系是 ()。

- A. 没有关系
- B. 可有可无
- C. 至关重要
- D. 作用不大

19、学龄前儿童的三餐分配以 () 为宜。

- A. 三餐一点制
- B. 三餐两点制
- C. 四餐一点制
- D. 四餐两点制

20、婴幼儿时期基础代谢的能量消耗应占总能量消耗的 ()。

- A. 30%

- B. 40%
- C. 50%
- D. 60%

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

- A. 钙
- B. 钾
- C. 镁
- D. 钠

22、早、中、晚三餐的餐次比一般为 () 为宜。

- A. 20%、60%、20%
- B. 20%、50%、30%
- C. 30%、50%、20%
- D. 30%、40%、30%

23、对食谱进行调整，是指根据 () 调整。

- A. 食谱的设计目标
- B. 食谱的价格问题
- C. 食谱的口味
- D. 食谱评价中发现的营养问题

24、“人无诚信不立”是指()。

- A. 无论为人还是做事都应该“敬事而信”
- B. 做人就必须修身正心
- C. 要求统治者“仁民爱物”
- D. 一个人不管做什么事，都要尽自己最大的能力

25、淘米过程中主要损失 ()。

- A. 蛋白质
- B. B 族维生素
- C. 糖
- D. 脂肪

26、鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，消化率为 () 左右。

- A. 60%
- B. 70%
- C. 80%
- D. 95%

27、下列食物中维生素 E 含量丰富的是 ()。

- A. 卷心菜
- B. 鸡蛋
- C. 苹果

D. 向日葵

28、如膳食中含 α -TE、 β -TE、 γ -TE 各 5mg，则总维生素 E 含量为 () mg α -TE。

- A. 7.6
- B. 8
- C. 9
- D. 15

29、夏、秋季节海产鱼、虾中检出率较高的致病菌是 ()。

- A. 沙门菌属
- B. 副溶血性弧菌
- C. 肉毒梭菌
- D. 葡萄球菌

30、蛋白质生物价是用来表示蛋白质消化吸收后被机体利用的程度，最高值为 ()。

- A. 1.0
- B. 10
- C. 100
- D. 1000

31、胃分泌的内因子不足时，则 () 吸收不良，影响红细胞的生成，造成巨幼红细胞性贫血。

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

32、糙皮病(癞皮病)的前驱症状不包括 ()。

- A. 记忆力差
- B. 疲劳乏力
- C. 体重减轻
- D. 脱发

33、道德 ()。

- A. 是一种特殊的行为规范
- B. 是讲行为“应该”怎样和“不应该”怎样的问题
- C. 在生活中处处可见
- D. 只是对少数人而言

34、根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成人每日碘的推荐摄入量是 () μ g。

- A. 80
- B. 100
- C. 150
- D. 200

- 35、坚果是以种仁为食用部分，下列品种属于坚果的是（ ）。
- A. 腰果
 - B. 杏干
 - C. 蜜枣
 - D. 桃
- 36、社区营养干预措施的基本原则是（ ）。
- A. 考虑营养问题的重要程度
 - B. 考虑对解决营养问题的作用大小
 - C. 考虑实施干预的难易程度等
 - D. 以上均是
- 37、氮平衡常用于蛋白质代谢、机体蛋白质营养状况评价和（ ）研究。
- A. 蛋白质需要量
 - B. 蛋白质消化率
 - C. 蛋白质利用率
 - D. 蛋白质互补作用
- 38、为了保持健康，60岁以上老年人每天的脂肪摄入总量应不超过（ ）g。
- A. 30
 - B. 35
 - C. 40
 - D. 50
- 39、儿童是对碘缺乏敏感的人群，除必需使用含碘强化盐外，还建议经常安排（ ）。
- A. 海产品
 - B. 淡水鱼
 - C. 奶类
 - D. 豆类
- 40、关于平衡膳食宝塔的陈述不正确的是（ ）。
- A. 平衡膳食宝塔分6层，包括了我们每天应吃的主要食物种类
 - B. 宝塔中提出了油脂类和食糖的建议摄入量
 - C. 宝塔中各层位置和面积不同。在一定程度上反映各类食物在膳食中的地位和应占的比重
 - D. 宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重
- 41、2011年中国营养学会对《中国居民膳食指南》进行了全新修订，指出在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水（ ）mL。
- A. 1000
 - B. 1200
 - C. 1500
 - D. 2000

- 42、膳食纤维对下列的作用最不明显的是（ ）。
- A. 降血糖
 - B. 降血脂
 - C. 防便秘
 - D. 降血压
- 43、乳母前六个月每天泌乳约（ ）ml。
- A. 650
 - B. 600
 - C. 700
 - D. 750
- 44、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
- 45、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
- 46、以下不符合普通人的运动指南的是（ ）。
- A. 运动类型以有氧运动和耐力运动为主
 - B. 运动频率以每周 5~7 次为宜，最好每天 1 次
 - C. 运动时间以每天 30~60 min，或每周 150 min 以下为宜
 - D. 高强度运动对改善心肺机能有良好作用
- 47、下列食品含钙量丰富而且吸收率也高的是（ ）。
- A. 牛奶
 - B. 鸡肝
 - C. 鸡蛋
 - D. 动物血
- 48、添加婴儿辅助食品时，应优先添加的是（ ）。
- A. 米粉糊
 - B. 豆制品
 - C. 肉泥
 - D. 蒸鸡蛋
- 49、食品中检出（ ），表示食品受到人和动物的粪便污染。
- A. 布氏杆菌

B. 伤寒杆菌

- C. 大肠杆菌
- D. 副溶血性弧菌

50、下列不属于企业文化功能的是（ ）。

- A. 整合功能
- B. 激励功能
- C. 强制功能
- D. 自律功能

二、多选题

51、赤霉病变中毒的主要病原物质是（ ）。

- A. T-2 毒素
- B. 雪腐镰刀菌烯醇
- C. 脱氧雪腐镰刀菌烯醇
- D. 展青霉素

52、儿童少年应（ ）脂肪的摄取。

- A. 限制
- B. 增加
- C. 不强调限制
- D. 不主张供给

53、正常人血糖浓度为（ ）。

- A. 2.9~4.1
- B. 3.9~5.1
- C. 3.9~6.1
- D. 4.9~6.1

54、通常情况下，婴儿添加辅助食品的时间为（ ）个月。

- A. 2~4
- B. 3~5
- C. 4~6
- D. 5~7

55、你浪费时间吗（ ）

- A. 从不
- B. 较少
- C. 较多
- D. 总是

56、哺乳期乳母的各种营养需求比妊娠期孕妇（ ）。

- A. 低
- B. 高
- C. 一样

D. 妊娠早期高，妊娠晚期低

57、以下（ ）不属于健康状况信息。

- A. 个人疾病史
- B. 体检信息
- C. 生化指标
- D. 行为信息

58、社区营养干预措施的基本原则是（ ）。

- A. 考虑营养问题的重要程度
- B. 考虑对解决营养问题的作用大小
- C. 考虑实施干预的难易程度等
- D. 以上均是

59、为直观起见，我们在健康教育中经常提到红、绿、黄、白、黑等五色，其中红色食品的真正含义是：

- A. 红肉
- B. 红葡萄酒
- C. 西红柿
- D. 辣椒

60、为了获取足够的膳食蛋白质，老年人最佳的食物选择为（ ）。

- A. 牛、羊、猪肉类
- B. 蔬菜水果类
- C. 谷薯类
- D. 大豆及其制品

61、河豚毒素含量最高的为河豚鱼的（ ）。

- A. 血液
- B. 眼睛
- C. 卵巢
- D. 肾脏

62、公共营养师的核心工作内容是（ ）。

- A. 解决营养问题
- B. 改善居民营养状况
- C. 改善身体素质
- D. 为人民服务

63、维生素 B1，缺乏可以引起（ ），维生素 C 缺乏可引起（ ）。

- A. 脚气病、坏血病
- B. 克汀病、坏血病
- C. 克山病、脚气病
- D. 克汀病、克山病

64、影响儿童少年第二性征发育的可能营养素是（ ）。

- A. 钙
- B. 铁
- C. 锌
- D. 硒

65、某男子，50岁，前来咨询体重问题和膳食指导。经测量，他身高168 cm，体重85 kg，血甘油三酯增高，血压正常，血胆固醇正常。该男子目前从事轻体力劳动。请回答以下问题：该男子的标准体重为（ ）kg。

- A. 63
- B. 67
- C. 70
- D. 75

66、喉鸣音是下列哪种疾病独特的症状（ ）。

- A. 克汀病
- B. 佝偻病
- C. 婴儿脚气病
- D. 癞皮病

67、婴儿1岁时身长约达（ ）cm。

- A. 70
- B. 75
- C. 85
- D. 80

68、下列关于24h回顾法的叙述，错误的是（ ）。

- A. 24h一般是指被调查者从最后一餐吃东西开始向前推24h
- B. 24h回顾调查法可用于小型的课题研究，但不适用于大型的全国膳食调查
- C. 具体询问获得信息的方式有很多种，其中最典型的方法是使用开放式调查表进行面对面的询问
- D. 在实际工作中一般选用3天连续调查方法

69、为了保持健康，60岁以上老年人每天的总脂肪摄入量应不超过（ ）g。

- A. 30
- B. 35
- C. 40
- D. 50

70、食品防腐剂不包括（ ）。

- A. 山梨酸
- B. 苯甲酸
- C. 丙酸

D. 木糖醇

71、在中小学生的食谱中，每份午餐提供的钙应保持在（ ）mg 水平以上。

- A. 300
- B. 200
- C. 400
- D. 500

72、下列不属于维生素 D 缺乏的原因是（ ）。

- A. 维生素 D 及钙、磷摄入不足
- B. 阳光照射不足
- C. 维生素 D 及钙磷的肠道吸收障碍
- D. 肝、肠疾病时可直接影响维生素 D 的正常合成代谢

73、成人蛋白质推荐摄入量为（ ）g / (kg · 日)。

- A. 1.16
- B. 1.2
- C. 0.8
- D. 0.6

74、3-硝基丙酸常见于（ ）霉变后产生的真菌毒素。

- A. 花生
- B. 小麦
- C. 玉米
- D. 甘蔗

75、出现于三脚麻木、疼痛等神经炎症状可能是由于缺乏哪种维生素造成的（ ）。

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

76、食物血糖生成指数(GI)越低，则表示（ ）。

- A. 餐后血糖应答水平百分比值越大
- B. 餐后血糖升高相对缓和
- C. 餐后血糖骤然升高
- D. 葡萄糖在体内扩散速度急剧

77、从安全性和消化吸收等因素考虑，成人按（ ）摄入蛋白质为宜。

- A. 1.16g / (kg · 日)
- B. 0.6g / (kg · 日)
- C. 0.8g / (kg · 日)
- D. 30g / 日

78、临床上用（ ）辅助治疗早孕反应。

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

79、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

80、蛋白质生物价的计算公式是（ ）。

- A. 生物价=吸收氮 \times 100%
- B. 生物价=吸收氮-（尿氮-尿内源氮）
- C. 生物价=吸收氮-（粪氮-粪代谢氮）
- D.

81、儿童维生素 C 缺乏时的临床表现不包括（ ）。

- A. 腹泻
- B. 易激惹
- C. 呕吐
- D. 体重增加

82、维生素（ ）缺乏可引起脚气病。

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

83、胃酸的作用（ ）。

- A. 乳化脂肪
- B. 分解脂肪
- C. 分解蛋白质
- D. 分解淀粉

84、氮平衡常用于蛋白质代谢、机体蛋白质营养状况评价和（ ）研究。

- A. 蛋白质需要量
- B. 蛋白质消化率
- C. 蛋白质利用率
- D. 蛋白质互补作用

85、根据我国的饮食习惯，成人碳水化合物的摄入量以占总能量的（ ）为宜。

A. 10%~15%

- B. 20%~30%
- C. 55%~65%
- D. 60%~70%

86、下列与婴儿生长发育特点不符合的是 ()。

- A. 1 周岁时身长可达出生时的 1.5 倍
- B. 婴儿出生时平均身长为 50cm
- C. 婴儿出生体重平均为 3000g
- D. 1 周岁时体重可达出生时的 1.5 倍

87、血浆中维生素 C 含量 () 时, 可判断为该营养素缺乏。

- A. $\leq 1.14 \mu\text{mol/L}$
- B. $\leq 11.4 \mu\text{mol/L}$
- C. $\leq 0.4 \mu\text{mol/L}$
- D. $\leq 114 \mu\text{mol/L}$

88、“圣人为政一国, 一国可倍也, 大之为政天下, 天下可倍也。其倍之, 非取地也, 因其国家, 去其无用之费, 足以倍之”是说()。

- A. 节俭是维持人生存的必需
- B. 节俭是安邦定国的法宝
- C. 节俭是持家之本
- D. 节俭会带来财富大量增加

89、可促进锌吸收的有 ()。

- A. 高脂膳食
- B. 乳糖
- C. 维生素
- D. 植酸

90、人体内硒主要参与构成的酶是 ()。

- A. 铜蓝蛋白
- B. 谷胱甘肽过氧化物酶
- C. 过氧化物酶
- D. 超氧化物歧化酶

91、粮谷类和薯类食物含 () 较多, 是膳食能量最经济的来源。

- A. 膳食纤维
- B. 油脂
- C. 植物蛋白
- D. 碳水化合物

92、根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》, 成年男女每日铁的适宜摄入量分别为 ()mg。

- A. 10 和 15
- B. 15 和 20

- C. 20 和 25
- D. 25 和 30

93、某男子，50岁，前来咨询体重问题和膳食指导。经测量，他身高168 cm，体重85 kg，血甘油三酯增高，血压正常，血胆固醇正常。该男子目前从事轻体力劳动。请回答以下问题：上述案例中该男子的BMI值为（ ）。

- A. 28.9
- B. 29.2
- C. 27.8
- D. 30.1

94、日常生活中，在与朋友、同学约会时，我通常会（ ）。

- A. 比约定时间早到一会儿
- B. 按约定时间，准时到达
- C. 从来没注意过到达的时间
- D. 总是到达时间与约定时间差不了几分钟

95、下列有关豆类的说法中不正确的是（ ）。

- A. 大豆中有抗胰蛋白酶因子可影响蛋白质消化
- B. 豆类中第一限制氨基酸为蛋氨酸
- C. 多食豆类有利于防止动脉粥样斑块的发生
- D. 大豆中的不饱和脂肪酸以 α -亚麻酸含量最多

96、如乳母能量摄入很低时，泌乳量可降至正常的（ ）。

- A. 20%~30%
- B. 30%~40%
- C. 40%~50%
- D. 50%~60%

97、刘某一天摄入的蛋白质为50.6 g，脂肪为65.0 g，碳水化合物为220.3 g，则刘某一天中蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养素的供能比分别是（ ）。

- A. 12.1%、35.1%、52.8%
- B. 13.1%、42.1%、45.8%
- C. 15.3%、35.1%、49.7%
- D. 12.1%、42.1%、45.8%

98、胃壁细胞可分泌（ ）。

- A. 胃蛋白酶原
- B. 胃液
- C. 胃泌素
- D. 盐酸和内因子

99、粮仓虫害有甲虫、螨虫、蛾类，最适宜这些昆虫卵孵化繁殖的温度和湿度分别是（ ）。

- A. 10—15°C, >65%

- B. 18—21°C, <60%
- C. 18—21°C, >65%
- D. 22—25°C, <60%

100、蛋白质生物价的计算公式为 ()。

- A. 吸收氮 / 储留氮 × 100
- B. 摄入氮 / 储留氮 × 100
- C. 储留氮 / 摄入氮 × 100
- D. 储留氮 / 吸收氮 × 100

三、判断题

- 101、老年人膳食指南建议适于老年人食用的动物性食物为禽肉和鱼类。()
- 102、食用油以橄榄油为主是日本膳食模式的特点。()
- 103、氨基酸评分法在考虑到食物蛋白质消化率的基础上,对食物蛋白质的质量进行了评价。()
- 104、与动物来源的维生素 A 比较,植物来源的胡萝卜素效价较高。()
- 105、经消化率校正后的氨基酸评分(PDCAAS)可以对所有人群的食物蛋白质进行评价。()
- 106、调查表设计不同,计数资料和计量资料也不同,是不可以转换的。()
- 107、家庭称重法中在外就餐也计算在餐次总数。()
- 108、营养代谢实验收集粪便的时间常常为 1 天。()
- 109、计算乳类摄入量时,可以将鲜奶与奶粉的消费量直接相加。()
- 110、糖尿病病人应尽量少吃粮食。()
- 111、维生素 B2 缺乏引起婴儿惊厥。()
- 112、职业是以获取报酬为目的的。()
- 113、学龄前儿童每日每千克体重需脂肪 4~6 克,亚油酸供能不应低于总能量的 3%,亚麻酸供能不低于总能量的 0.5%。()
- 114、每日膳食需要量都在 100mg 以下的,称为常量元素,有钙、镁、钾、钠、磷、氯共六种。()
- 115、维生素 C 可促进肌红蛋白的合成,保持毛细血管的弹性,减少脆性,防止老年血管硬化,并有降低胆固醇、增强免疫力、抗氧化的作用。()

116、回顾法和膳食史法都是开放式的调查，可以容纳被调查对象所提到的任何一种食物或食物组合。()

117、畜禽肉的蛋白质为半完全蛋白质，易被人体吸收利用。()

118、检查痢疾阿米巴原虫或滋养体时应于排便后 1 小时内做粪便检查。()

119、社区营养教育中的单向交流的过程为：来源→信息→加工→渠道→解码→受者。()

120、B 族维生素常协同发挥作用时，缺乏症可能混合出现。()

四、问答题

121、对婴儿来讲，母乳有哪些突出的优点

122、细菌性食物中毒

123、怎样用适宜摄入量(AI)评估群体摄入量

124、某大型企业总经理(中等体力劳动)女性 45 岁，身高 165 cm，体重 68 kg，体检发现，空腹血糖 6.5 mol/L，餐后 2 h 血糖 11 mol/L，血压和血脂水平正常，并无明显不适症状。拟采用单纯饮食控制预防发展为糖尿病。请回答：
按标准每日应提供多少能量？

125、简述胰液的主要成分和作用。

126、人体水平衡如何维持

127、简述唾液的作用。

128、对食品营养强化的基本要求有哪些

129、怎样进行营养教育效果的评价

130、膳食指南中的食物是指哪五类食物

131、简述引起食品腐败变质的原因。

132、黄曲霉毒素(AF)

133、程某，26 岁，身高 160cm。怀孕之前体重为 77kg，整个孕期体重增长了 15kg。

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/918075122143006116>