

二级营养师考试试题附答案 2

单选题（总共 40 题）

1. 下列对上臂围叙述正确的是（ ）。

- A、5 岁以前儿童上臂围变化很大
- B、我国 1~5 岁儿童上臂围 13.5cm 以下为营养不良
- C、我国 1~5 岁儿童上臂围 13.5 cm 以上为营养良好
- D、上臂围的测量一般量取上臂自肩峰至鹰嘴连线的臂围长

答案：C

解析：5 岁以前儿童上臂围变化不大；上臂围的测量一般量取上臂自肩峰至鹰嘴连线中点的臂围长。

2. 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

答案：C

解析：理论上成人每天摄入 30g 蛋白质即可满足零氮平衡，但从安全性和消化吸收等因素考虑，成人按 0.8g/（kg·日）摄入蛋白质为宜。

3. 预防四季豆食物中毒方法主要是（ ）。

- A、炒熟煮透
- B、尽量不吃四季豆
- C、选择无毒四季豆
- D、和其他蔬菜一起食用

答案：A

解析：四季豆如烹调时加热的时间和温度不够，其中所含的皂甙和植物血凝素等成分未被完全破坏，食用后可致中毒。预防措施主要是食用四季豆时必须炒熟煮透，尤以炖、焖等烹调方法为好。

4. 孕晚期，孕妇钙的适宜摄入量为（ ）mg/日。

- A、1900
- B、1000
- C、1100
- D、1200

答案：D

解析：《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议孕中期钙的 AI 为 1000mg/日，孕晚期钙的 AI 为 1200mg/日，UL 为 2000mg/日。

5. 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

答案：A

解析： 日常生活中，应该遵守时间，时间就是生命，不能浪费时间，既然和朋友、同学约会，最好比约定时间早到一会儿，不能迟到。

6. 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

答案：D

解析： 维生素 E 只在植物中合成。绿色植物中的维生素 E 含量高于黄色植物，麦胚、向日葵及其油富含 α -生育酚，蛋类、鸡（鸭）肫、绿叶蔬菜中有一定含量，肉、鱼类动物性食品、水果及其他蔬菜含量很少。

7. 关于幼儿的食物选择，下列说法不正确的是()。

A、粮谷类食物为主

B、粮谷类逐渐成为营养素的重要来源

C、适量饮用奶

D、食物加工应精细，以利于其消化吸收

答案：D

解析： 进入幼儿期后，粮谷类应逐渐成为小儿的主食。在选择这类食品时应以大米、面制品为主，同时加入适量的杂粮和薯类。食物的加工应粗细合理，加工过精时，B 族维生素、蛋白质和无机盐损失较大，加工过粗、存在大量的植酸盐及纤维素，可影响钙、铁、锌等营养素的吸收利用。一般以标准米、面为宜。还可适量饮用奶和进食动物性食品。

8. 含淀粉最少的豆类是()。

A、大豆

B、蚕豆

C、绿豆

D、小豆

答案：A

解析： 大豆类碳水化合物组成比较复杂，多为纤维素和可溶性糖，几乎完全不含淀粉或含量极微。

9. 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

答案：A

解析： 畜禽肉可提供多种维生素，主要以 B 族维生素和维生素 A 为主。内脏含量比肌肉中多，其中肝脏特别富含维生素 A 和维生素 B₂，维生素 A 的含量以牛肝和羊肝为最高，维生素 B₂ 含

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/957124156005006133>