

预览—收藏—关注

# 考点课堂 素材精粹

第十版

依据考试大纲 总结命题规律

辅导备考策略 历年考题详析

梳理考试要点 总结核心知识

筛选最新考点 拓展解题思路

精编典型习题 积累备考经验

全真模拟测试 预测考试趋势

注：下载前请仔细阅读资料，以实际预览内容为准

让学习为我们创造终生价值

## 营养学知识考试题库及答案

### 一、单选题

1. 单一食物膳食减肥法的缺点不包括()

- A、减脂快
- B、营养素缺乏
- C、反弹快
- D、易厌食

答案：A

2. 关于左旋肉碱的使用注意事项错误的是()

- A、避免在睡觉前使用左旋肉碱
- B、服用时要注意补水, 脂肪代谢是需要水参加的
- C、服用左旋肉碱时加入大量糖能提高减肥效果
- D、服用左旋肉碱时不宜同时服用大量氨基酸, 会阻碍左旋肉碱吸收

答案：C

3. 每周安全减脂速度: ()

- A、0.5~0.8kg
- B、0.5~1kg
- C、1~1.5kg
- D、1~2kg

答案：B

4. 1克糖能产生热量()

- A、0卡
- B、4卡
- C、4千卡
- D、9千卡

答案：C

5. 一般来说, 男性的脂肪更容易堆积在身体的()

- A、腹部
- B、臀部
- C、腿部
- D、四肢

答案：A

6. 能量负平衡的后果是()

- A、体重减轻
- B、体重增加
- C、肌肉增加
- D、脂肪增加

答案：A

7. 食物血糖指数大于()为高血糖指数食物。

- A、50
- B、60
- C、70
- D、80

答案：C

8. 哪种氨基酸进入大脑可以产生疲劳()

- A、苯丙氨酸
- B、亮氨酸
- C、异亮氨酸
- D、色氨酸

答案：D

9. 能够作为脂肪酸运输的载体, 将长链脂肪酸从细胞线粒体膜外转移到膜内, 在线粒体中氧化产生能量。

- A、番茄红素
- B、膳食纤维
- C、谷氨酰胺
- D、左旋肉碱

答案：D

10. 、乳清蛋白的特点不包括()

- A、高蛋白含量、低脂肪、低胆固醇
- B、合理的氨基酸组成
- C、消化、吸收率高
- D、含有大豆异黄酮

答案：D

11. 以下哪些矿物质对维持心肌自律性、传导性和兴奋性作用不大()

- A、钙

B、钾

C、镁

D、铁

答案：D

12. 增肌人群运动后碳水化合物补充量为每公斤体重()

A、1g

B、1.5g

C、2g

D、0.8g

答案：B

13. ()是生命的物质基础, 约占人体重量的16%~20%, 是人体不可缺少的营养

A、糖

B、蛋白质

C、脂肪

D、水

答案：B

14. 、()是适用于短跑、跳高、球类、举重、摔跤、柔道、跆拳道、健美及力量器械练习等人群使用的提高力量的运动营养食品。

A、左旋肉碱

B、肌酸

C、维生素

D、支链氨基酸

答案：B

15. 成人体内含铁约()g

A、1-2

B、2-3

C、3-4

D、4-5

答案：D

16. 以下哪些不属于常量元素()

A、钙

B、铁

C、钾

D、钠

答案：B

17. 一水肌酸搭配谁一起吃更有利于肌酸的吸收()

A、鱼油

B、VC

C、蛋白粉

D、糖

答案：D

18. 减脂的人群每天需要()蛋白质

A、1.2

B、1.3

C、1.4

D、1.5

答案：A

19. 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

答案：C

20. 以下不属于高能量密度食物特点的是()

A、脂肪含量高

B、碳水含量高

C、维生素含量高

D、精制糖高

答案：C

21. 减脂人群早餐占比为()

A、30%

B、25%

C、40%

D、20%

答案：A

22. 钙占人体体重的()%

A、0.5-1

B、1-1.5

C、1.5-2

D、2-2.5

答案：C

23. 以下不属于糖缺乏的表现的是()

A、体力不支

B、运动能力下降

C、促进脂肪代谢

D、大脑产生疲劳

答案：C

24. 蛋白粉最好放在什么时候去补充相对来说比较合适()

A、运动中

B、运动前

C、运动后

D、晚上睡前

答案：C

25. 哪个不是蛋白质的功能()

A、组成修复组织

B、供能

C、调节生理功能

D、保护内脏器官



答案：D

26. 下列 GI 值较低的是 ()

- A、米饭
- B、馒头
- C、巧克力
- D、麦芽糖

答案：C

27. 哪个是优质蛋白质的来源 ()

- A、虾
- B、胡萝卜
- C、麦片
- D、米饭

答案：A

28. 以下哪些不是脂肪的功能 ()

- A、供能
- B、储存热量
- C、帮助水溶性维生素的吸收
- D、提供必需脂肪酸

答案：C

29. 蛋白粉的黄金窗口期指的是什么时间 ()

- A、起床后
- B、训练前

C、训练后 30 分钟内

D、睡前

答案：C

30. 乳清蛋白的评价标准, 不包括蛋白质中()的含量

A、咖啡因

B、支链氨基酸

C、谷氨酰胺

D、必需氨基酸

答案：A

31. 力量项目每天每公斤体重摄入()克糖

A、4-6 克

B、4-7 克

C、5-8 克

D、6-9 克

答案：C

32. 运动前补糖可增加体内和的储备, 保证运动中有充足的糖来提供能量, 是预防疲劳的有力措施之一()

A、肝糖原/血糖

B、血糖/肌糖原

C、肌糖原/肝糖原

D、水分/血糖

答案：C

33. 以下哪些不是脂溶性维生素()

- A、维生素 A
- B、维生素 B
- C、维生素 D
- D、维生素 K

答案：B

34. 构成人体蛋白质有()氨基酸

- A、20
- B、15
- C、18
- D、24

答案：A

35. 全身的肌肉中大概有()克糖

- A、150 克
- B、200 克
- C、300 克
- D、600 克

答案：C

36. 人体内糖储备最多的是在()

- A、肝脏
- B、血液
- C、肌肉

D、肾脏

答案：C

37. 哪种食物的脂肪酸是不饱和脂肪酸()

A、猪肉

B、羊肉

C、鱼肉

D、牛肉

答案：C

38. 下列哪项表述是不符合规定的保健食品功能声称()

A、增加骨密度

B、改善营养性贫血

C、改善睡眠

D、降血压

答案：D

39. 运动中能够避免蛋白质分解的运动补剂是什么()

A、肌酸

B、氮泵

C、左旋肉碱

D、支链氨基酸

答案：D

40. 对于健身人群来说, 补充下列哪种蛋白质更适合()

A、大豆蛋白

B、胶原蛋白

C、乳清蛋白

D、麦胶蛋白

答案：C

41. 运动饮料的特点不包括()

A、含有适量的电解质

B、渗透压低

C、无碳酸气、无酒精

D、含有咖啡因

答案：D

42. 以下哪些不属于七大营养素. ()

A、蛋白质

B、水

C、矿物质

D、酒精

答案：D

43. 左旋肉碱的好处不包括()

A、减肥

B、心脏保健

C、防止蛋白质分解

D、抗衰老

答案：C

44. 分离乳清蛋白的蛋白含量为()

- A、80%以上
- B、70%以上
- C、95%以上
- D、90%以上

答案：D

45. 以下哪些不属于双糖()

- A、蔗糖
- B、麦芽糖
- C、乳糖
- D、低聚糖

答案：D

46. 一般情况下, 对于增肌人群而言, 肌肉训练后即刻为补糖黄金时间, 建议选择()

GI 值的糖。

- A、低
- B、中
- C、高
- D、零

答案：C

47. 增肌需求人群的碳水化合物需求量是每公斤体重每天()

- A、2-4g
- B、3-5g

C、4-6g

D、5-8g

答案：D

48. 肌酸的作用不包括()

A、提高运动中的能量生成

B、提高磷酸肌酸的含量

C、增加肌肉力量和体积

D、帮助长链脂肪酸代谢

答案：D

49. 关于增肌粉下列描述错误的是()

A、含有大量糖

B、蛋白质含量特别高

C、适合增肌人士

D、热量比较高

答案：B

50. 哪个是血管内的清道夫()

A、乳糜颗粒

B、极低密度脂蛋白

C、低密度脂蛋白

D、高密度脂蛋白

答案：D

51. 以下哪些是属于高GI指数的食品()

- A、菠萝
- B、蔗糖
- C、果糖
- D、西瓜

答案：D

52. 以下哪些是属于低 GI 指数的食品（）

- A、桃
- B、白面包
- C、馒头
- D、玉米

答案：A

53. 谷氨酰胺的作用不包括（）

- A、促进长链脂肪酸代谢
- B、防止肌肉蛋白分解, 促合成
- C、增强免疫力
- D、促进生长激素释放, 使机体处于合成状态

答案：A

54. 脂肪的供能特点是（）

- A、单位重量产能高, 是机体的能量库
- B、供能效率高
- C、可以在无氧条件下供能
- D、是大强度运动的主要能量来源



答案：A

55. 人体的蛋白质是大于()个氨基酸构成的

A、50

B、40

C、30

D、20

答案：A

56. 以下哪些不属于三大供能营养素()

A、糖

B、脂肪

C、水

D、蛋白质

答案：C

57. 选择脂肪酸的推荐比例为()

A、1:1:2

B、1:1:3

C、1:1:4

D、1:1:1

答案：D

58. 以下哪个不是脂肪按饱和程度的分类()

A、饱和脂肪

B、单不饱和脂肪

C、多不饱和脂肪

D、必须脂肪

答案：D

59. 以下不属于谷氨酰胺的功能的是()

A、增强免疫力

B、增加力量, 提高耐力

C、运送脂肪到线粒体

D、防止肌肉蛋白分解, 促合成

答案：C

60. 左旋肉碱主要存在于()

A、面包

B、大米

C、牛奶

D、绵羊肌肉

答案：D

61. 以下哪种营养补剂可以帮助减肥()

A、共轭亚油酸

B、乳清蛋白

C、支链氨基酸

D、肌酸

答案：A

62. 不适合减脂人群摄入的食物()

- A、乳酪蛋糕
- B、玉米
- C、红薯
- D、柚子

答案：A

63. 以下哪些是糖供能的特点()

- A、产能快而直接
- B、比蛋白质和脂肪耗氧低
- C、可以在缺氧状态下供能
- D、代谢产物对人体有害

答案：A

64. 运动前适宜补充的是

- A、牛奶
- B、运动饮料
- C、巧克力
- D、牛肉

答案：B

65. 适合增肌人群运动前或运动中补充的是()

- A、牛奶
- B、运动饮料
- C、巧克力
- D、牛肉

答案：B

66. 增肌人群的糖摄入量为（）/KG/天

A、5-8g

B、4-6g

C、2-4g

D、7-9g

答案：A

67. 增肌人群饮食糖、蛋、脂的比例为（）

A、5:3:2

B、5:2:3

C、6:2:2

D、4:2:4

答案：C

68. 增肌人群每公斤体重每天摄入热量是（）

A、30 千卡

B、30 卡

C、50 千卡

D、60 千卡

答案：C

69. 肌糖原的储备约占（）g

A、100-150

B、150-200

C、350-400

D、400-450

答案：C

70. 左旋肉碱可以携带（）脂肪酸进入线粒体氧化

A、饱和脂肪酸

B、短链脂肪酸

C、中链脂肪酸

D、长链脂肪酸

答案：D

71. 肌肉合成的主要原料是（）

A、蛋白质

B、脂肪

C、水

D、糖

答案：A

72. 不符合运动饮料的特点的是（）

A、含有适量电解质

B、渗透压低

C、无酒精, 无碳酸气

D、含有大量简单糖

答案：D

73. 以下哪些不属于单糖（）

- A、葡萄糖
- B、蔗糖
- C、半乳糖
- D、果糖

答案：B

74. 低聚糖的优势不包括()

- A、渗透压低, 易于吸收
- B、甜度低, 口感好, 适合于运动中食欲受到抑制时使用
- C、胰岛素反应低, 避免血糖波动
- D、GI 值高, 快速提供能量

答案：D

75. 共轭亚油酸的特点不包括()

- A、必须从食物中摄取的, 人体不可缺少的脂肪酸之一
- B、促进雄性激素分泌, 促进肌肉合成
- C、促进脂肪氧化分解, 促进人体蛋白合成
- D、显著增加人体肌红蛋白, 提高贮存及转运氧气的能力, 让运动训练更有效

答案：B

76. 健美训练时为了满足肌肉生长, 蛋白质的摄取量需达到()克/公斤体重/天

- A、1.2~1.5
- B、2~3
- C、3~4
- D、1.6~2

答案：D

77. 钙磷比例为()有利于吸收

A、2:1

B、3:1

C、4:1

D、5:1

答案：A

78. 我们建议运动减脂人群的能量需求推荐为()

A、20 千卡/公斤体重/天

B、30 卡/公斤体重/天

C、30 千卡/公斤体重/天

D、40 卡/公斤体重/天

答案：C

79. 为了让增肌效果最大化, 不能缺少哪项条件()

A、饮食

B、睡眠

C、训练

D、以上都需要

答案：D

80. 以下关于补充运动饮料的补充错误的是()

A、运动前2小时补充运动饮料250~500ml

B、运动前15~20分钟再补充150~250ml

C、能增加营养储备,提高运动能力

D、每隔 15-20 分钟补充 250~500ml

答案: D

81. 、乳清蛋白占乳蛋白的()

A、 20%

B、 30%

C、 70%

D、 80%

答案: A

82. 关于肌酸的服用方法错误的是()

A、肌酸和糖以 1:7 的比例冲调,可以协同吸收,同时适当饮用咖啡因饮料,以促进肌酸的吸收和利用

B、冲击期:服用 1 周,每天 20 克,分 4 次,每次 5 克,运动前半小时和运动后 1-2 小时各服用 1 次,其余 2 次随意,但应与其它各次服用间隔 4 小时以上

C、维持期:服用 6 周,每次 5 克,每天 1 次,运动训练前半小时或运动后 1-2 小时冲饮

D、6 周“维持期”后,停用 2-3 周,再重复以上“冲击期”和“维持期”的使用方法

答案: A

83. 减脂人群每天每公斤体重摄入多少 kcal()

A、 20

B、 25



C、30

D、35

答案：C

84. 以下哪个产热物质的食物热效应最高()

A、脂肪

B、蛋白质

C、糖

D、酒精

答案：B

85. 减脂人群补充蛋白质的优质食物是()

A、香肠

B、排骨

C、瘦牛肉

D、午餐肉

答案：C

86. 当糖在体内充足时, 蛋白质功能占总能量的()

A、4%

B、5%

C、6%

D、7%

答案：B

87. 减脂人群碳水化合物选择应多选择()

- A、米饭
- B、炒饭
- C、面条
- D、红薯

答案：D

88. 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

答案：C

89. 必需氨基酸有()种

- A、8
- B、9
- C、7
- D、10

答案：A

90. 以下哪个里面有单糖多()

- A、馒头
- B、米饭
- C、红薯
- D、香蕉

答案：D

91. 以下哪个运动强度糖供能的比例最高()

- A、最大摄氧量 25%
- B、最大摄氧量 40%
- C、最大摄氧量 60%
- D、最大摄氧量 90%

答案：D

92. 哪个不是缺乏蛋白质的表现()

- A、肌肉萎缩
- B、水肿
- C、脱发
- D、体力下降

答案：D

93. 一个 65 公斤需要增肌的人, 每天需要多少 g 碳水化合物(按照热量方法计算)  
( )

- A、362
- B、487
- C、287
- D、525

答案：B

94. 碳水化合物供能占总能量消耗的()

- A、50-55%

B、40-60%

C、50-65%

D、55-70%

答案：C

95. 能够节约蛋白质的营养素是()

A、脂肪

B、碳水化合物

C、维生素

D、矿物质

答案：B

96. 以下不属于蛋白棒的优点的是()

A、富含优质蛋白

B、体积小, 方便携带

C、可以补充谷氨酰胺, 支链氨基酸

D、含有大量简单糖

答案：D

97. 增肌人群的蛋白质摄入量为()/KG/天

A、1.2-1.5g

B、0.8-1.2g

C、1.6-2.0g

D、2.0-2.5g

答案：C

98. 能量棒的特点是()

- A、100 克中含有 30 到 32 克脂肪, 愉悦味蕾
- B、较多的植物油脂, 抗御恶劣生活环境的应急食品, 口感不好
- C、含有较多的碳水化合物, 不含蛋白质
- D、含有适量电解质

答案: D

99. 符合减脂人群三大营养素功能占比的是()

- A、5:2.5:2.5
- B、5:3:2
- C、5:4:1
- D、5:2:3

答案: A

100. 进行力量训练的同时补充蛋白质的好处不包括()

- A、增加肌肉蛋白质的合成, 增强肌肉力量
- B、在长时间运动时可作为机体的部分能源
- C、稳定刺激胰岛素的分泌, 促进肌肉生长
- D、作为能源物质节约糖原

答案: D

101. . ()的特点是甜度较低, 胰岛素反应较低, 渗透压低。

- A、低聚异麦芽糖
- B、低聚麦芽糖
- C、葡萄糖

D、果糖

答案：B

102. 以下哪些不属于糖的功能()

A、抗生酮作用

B、节约蛋白质的利用

C、供能

D、节约脂肪的利用

答案：D

103. 减脂人群优质蛋白的来源()

A、香肠

B、排骨

C、鸡胸

D、午餐肉

答案：C

104. 通成人每天每公斤体重需要()蛋白质

A、1

B、2

C、3

D、4

答案：A

105. 糖的摄入占总热量摄入的()%

A、20-30

B、30-45

C、50-65

D、45-60

答案：C

106. ()是中枢神经系统的主要燃料。

A、肝糖原

B、肌糖原

C、血糖

D、脂肪

答案：C

107. 一般情况下,基础代谢率占人体能量消耗的()

A、85%-95%

B、60%-75%

C、15%-30%

D、10%

答案：B

108. 减肥期间运动对身体的好处不包括()

A、增加消耗

B、提高代谢率

C、减小身体围度

D、降低胰岛素敏感性

答案：D

109. 血液中大概有()克糖

- A、5-6
- B、6-7
- C、7-8
- D、8-9

答案：A

110. 过多摄入蛋白质是对身体有害的, 下列说法正确的是()

- A、加重肝脏和肾脏的负担
- B、刺激肌肉过度生长
- C、神经肌肉兴奋性降低
- D、限制脂溶性维生素的摄入

答案：A

111. 下列哪种运动补剂可以提高肌肉力量与细胞增容()

- A、谷氨酰胺
- B、支链氨基酸
- C、蛋白粉
- D、肌酸

答案：D

112. 以下不是 BCAA 的组成成分的氨基酸是()

- A、亮氨酸
- B、异亮氨酸
- C、缬氨酸



D、精氨酸

答案：D

113. 以下不能促进体重减控的运动营养品是()

A、刺蒺藜提取物

B、共轭亚油酸

C、左旋肉碱

D、绿茶提取物

答案：A

114. 食物中的碳水化合物经消化产生的葡萄糖被吸收后除了维持血糖稳定以外还有一部分以糖原的形式储存在（）和肌肉中。

A、肾脏

B、大脑

C、肝脏

D、血糖

答案：C

115. 具有抗中枢神经疲劳的补剂是()

A、谷氨酰胺

B、支链氨基酸

C、肌酸

D、分离乳清蛋白

答案：B

116. 下列食物生热效应最高的是()

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/988020004135006033>