食品营养与健康复习题

一、单项选择

1、碳水化合物占总能量的百分比（    C）

A.12-14%     B.25-30%     C.55-65%     D.30-50%

2、用于测定食物中蛋白质的含量的元素为（   C ）

A.T碳        B.氢         C.氮         D.氧

3、优质蛋白质主要来源于（  B）

A.谷物        B.肉蛋奶类    C.蔬菜     D.水果

4、维生素有多种命名方式，下列两种命名法不一致的是（    D  ）

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

5、饮用牛奶后，常引起胃部不适、胀气、痉挛、腹泻等不良反应，主要原因是（ B ）

A.淀粉酶缺乏或活性降低    B.乳糖酶缺乏或活性降低

C.麦芽糖缺乏或活性降低    D.凝乳酶缺乏或活性降低

6、玉米的第一限制氨基酸是（  D）

A.赖氨酸   B.蛋氨酸   C.苏氨酸  D.色氨酸

7、下列食物中，胆固醇最高的是（  A ）

A.猪脑   B.肥猪肉   C.肥牛肉   D.鸡蛋    E.松花蛋

8、不属于膳纤维的是（B  ）

A.树胶   B.紫胶   C.果胶   D.半纤维素

  9、含水量最少的器官是（  B  ）

A.皮肤   B.脂肪  C.肌肉   D.肝脏  E.血液

10、我国中华医学会老年医学会于1980年建议：（   A  ）以上为老年人。

A.60岁以上    B.65岁以上    C.70岁以上   D.75以上

11、容易在体内积蓄导致中毒的维生素是。 ( C )

A.维生素 B1 B. 维生素 C C.维生素 A D.维生素 K

12、钙最好的食物来源是 。 (A )

A.奶类 B. 豆类 C.肉类 D.蔬菜水果

13、抑制钙吸收的因素不包括。 ( B )

A.草酸 B. 脂肪 C.植酸 D.乳糖

14、下列食物中铁的吸收率最高的是 。 ( C )

A.谷类 B. 豆类 C.动物肝脏 D.蔬菜水果

15、根据孕妇营养需要，孕妇在孕中期每日蛋白质需要增加( A )

A.10 克 B. 15 克 C.20 克 D.25 克

16、青少年儿童经常不吃早餐产生的影响不包括 。 ( B )

A.易引起肝炎、胆囊炎 B. 导致肥胖 C.引起胃炎、胆结石 D.学习成绩差

17、我国推荐老年人脂肪摄入量应占总能量的百分比为（ B ）为宜

A. 12-14% B、20-30% C、30-50% D、50-65%

18．维生素有多种命名方法，下列两种命名不一致的是（ D ）

A．维生素A—视黄醇 B.维生素E—生育酚

C.维生素B2— 核黄素 D.维生素D—抗坏血酸

19．我国推荐老年人碳水化合物摄入量占总能量的百分比为（ D ）

A．12-14% B. 20-30% C. 30-50% D. 50-65%

20．.我国人民膳食植物蛋白质主要来源于（ A ）

A．黄大豆 B. 蔬菜类 C.水果 D.薯类

21.体氮的唯一来源是（ B ）

A、脂肪

B、蛋白质

C、碳水化合物

D、维生素

22.下列食物中胆固醇含量最高的是（ D ）

A、牛奶

B、苹果

C、大豆

D、猪肝

23.以下哪种食物富含完全蛋白质？（ A ）

A、大豆类制品

B、粮谷类

C、水果类

D、蔬菜类

24.老年冠心病、高脂血症患者膳食中要控制胆固醇的摄入，每天不应超过多少？（ C ）

A、100mg

B、200mg

C、300mg

D、400mg

25.下列哪种脂蛋白可以防止动脉粥样硬化的形成？（ D ）

A、乳糜微粒

B、极低密度脂蛋白

C、低密度脂蛋白

D、高密度脂蛋白

26.老年骨质疏松症首选营养治疗是（ A ）

A、补钙

B、补充维生素 D

C、补充氟化物

D、15g 补充降钙素

27.以下哪些食物富含膳食纤维？（ C ）

A、奶类

B、肉类

C、水果蔬菜类

D、蛋类

28.富含钙的食物是（ B ）

A、蔬菜

B、乳类

C、谷类

D、水果

29.维生素 C 含量特别高的水果是（ D ）

A、苹果

B、桃子

C、杏

D、鲜枣

30.海带、紫菜等富含碘，常食可以预防（ A ）

A、地方性甲状腺肿

B、夜盲症

C、脚气病

D、坏血病

1. 名词解释

1.食物的血糖反应：是指人体在吃了含有碳水化合物的食物之后，血糖浓度升高的速度有多快，峰值有多高，多长时间之后能够恢复到正常水平的反应。

2.体重指数：也称为体质指数，是一种计算身高别体重的指数。其计算公式为：BMI=体重（kg）

÷身高²（m²）

3.血脂异常：指血清总胆固醇或三酰甘油水平过高和（或）血清高密度脂蛋白胆固醇水平过低。

4.骨质疏松：以骨量减少、骨的微观结构退化为特征，是骨脆性增加及易发生骨折的全身性骨骼疾病，临床分为原发性和继发性骨质疏松两种。

5.膳食营养素参考摄入量：是为了保证人体合理的摄入营养素而设定的每日膳食营养素平均摄入量的一组参考值。

1. 简答题

（1）简述脂类在人体中的作用

脂类是一类营养物质，它们对人体有重要的作用，不仅仅是作为脂肪组织储备起来，而且也为人体组织提供缓冲和保护。

1. 脂肪作为能量储备
2. 脂肪作为能量来源
3. 脂肪提供必需脂肪酸
4. 脂肪帮助脂溶性物质的吸收和储存
5. 简述蔬菜中的营养成分

栽培方式、成熟期、品种等都是影响蔬菜营养价值的重要因素，蔬菜中富含以下营养物质

1. 蛋白质 新鲜蔬菜的蛋白质含量通常在3%以下，但其质量较佳，可和谷类发生蛋白质营养互补
2. 脂类 蔬菜中的脂肪含量低于1%，其中脂肪酸构成以不饱和脂肪酸为主
3. 碳水化合物 大部分蔬菜的碳水化合物含量较低，仅为2%-6%，几乎不含淀粉，只有少量可溶性糖
4. 维生素 蔬菜含有维生素C，以及能在体内转化为维生素A的胡萝卜素。此外，蔬菜还是叶酸、维生素K和维生素B2的重要膳食来源。
5. 简述为老年人制定营养食谱的注意事项
6. 控制总能量不超标，以维持标准体重为原则
7. 脂肪能量比例降低到20%-25%。胆固醇控制在300MG以内。同类事物中，选择低脂肪的原料。烹调方法尽量清淡少油。高脂肪食物应限量。
8. 优质蛋白质，其含量应占食物中蛋白质重量的50%左右。
9. 供应充足的粗粮、杂豆和薯类，以此供应充足的抗氧化成分和膳食纤维。这有利于预防多种慢性疾病，延缓血糖上升速度，预防便秘，提高食物的营养密度。
10. 供应较多的菌类、藻类蔬菜和适当的水果，增加可溶性膳食纤维，这有利于控制胆固醇。
11. 每日食用充足的蔬菜，其中应有一半深绿色叶蔬菜，以供应充足的叶酸，这有利于预防心血管疾病和骨质疏松。
12. 多安排钙含量丰富的食物，如低脂奶类、酸奶、豆制品等，因为老年人钙的适宜摄入量比青年人高。
13. 食物加工不应过于精细，不用甜食，以稳定血糖上升速度。