营养相关题目

一、选择题

1、黄豆还含有丰富的（ ），对脑神经细胞有特别的营养作用。

A.卵磷脂 B.蛋白质 C.激素 D.脂肪

2、血压高是因为（ ）。

A.钾不足 B.钠不足 C.钙不足 D.镁不足

3、食物含毒成分（ ）来自肉、鱼、蛋和乳制品，其中以牛肉、猪肉食品最严重。

A.80% B.85% C.90% D.95%

4、下列哪些东西儿童宜常吃多吃（ ）。

A.桔子 B.菠菜 C.果冻 D.牛奶

5、食用动物性蛋白质不但缺乏碳水化合物及纤维，还含有大量的脂肪与（ ），会造成心血管疾病。

A.蛋白质 B.脂蛋白 C.胆固醇 D.氨基酸

6、食物中的（ ）会随粗粮中的纤维排出肠道。

A.胆固醇 B.蛋自质 C.多糖 D.维生素

7、在日常食物中以（ ）所含的钙为最佳。

A.豆类 B.肉类 C.禽类 D.乳类

8、以下哪个不是缺乏维生素B的症（ ）。

A.夜盲 B.脚气病 C.口角炎 D.皮炎

9、下面哪些不属于粗粮（ ）。

A.玉米 B.小米 C.高粱 D.白面

10、被科学家誉为第七类营养元素的是（ ）。

A.膳食纤维 B.维生素 C.电解质 D.脂蛋白

11、猪蹄汤不宜常吃是因为其中的（ ）不能完全利于吸收。

A.胶原蛋白 B.软骨 C.蛋白质 D.氨基酸

12、吃饭时什么时候喝汤最有益（ ）。

A.饭前 B.吃饭时 C.饭后0.5小时 D.饭后1小时

13、（ ）身体健康不可或缺的脂肪类营养素，几乎所有组织都需要它，尤其是神经系统、肝和血液。

A.蛋白质 B.胆固醇 C.维生素 D.激素

14、对于纯素食者来说，由（ ）一般只可以在动物性食物中找到，所以缺乏的机会最大，因而易患上严重贫血。

A.铁元素 B.维生素 C.钙元素 D.镁元素

15、老年人每天需要摄入（ ）毫克以上的钙，以延缓骨质疏松症的发生或减轻其症状。

A.600 B.800 C.1000 D.1200

16、味精中的钠含量只有食盐的（ ）

A.二分之一 B.三分之一 C.四分之一 D.五分之一

17、【多选】以下哪些是人体必须氨基酸（ ）

A.赖氨酸 B.蛋氨酸 C.亮氨酸 D.异亮氨酸

18、【多选】水果中所含的果胶具有膳食纤维的作用，同时水果也是（ ）不可缺少的。

A.维持酸碱平衡

B.电解质平衡

C.水分平衡

D.pH平衡

19、【多选】粗粮有益健康是因为（ ）

A.含有膳食纤维 B.含有B族维生素 C.较低的碳水化合物 D.含有益菌因子

20、【多选】暴饮暴食的危害主要来自下面哪些方面（ ）

A.打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律 B.明显加重附属消化器官负担

C.导致胃肠道动力-感觉系统失调而致病 D.导致癌症

21、人体需要的营养素及主要膳食成分主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、（ ）和水等七类。

A.微量元素 B.膳食纤维 C.有机酸

22、按照《中国居民平衡膳食宝塔》，成年人每天摄入（ ）克的谷类食物为宜。

A.50-100 B.250-400 C.少于50

23、熟食在室温下不得存放（ ）以上。

A.12小时 B.4小时 C.6小时

24、体质指数（BMI）正确计算方法为（ ）。

A.体重kg/身高m2 B.体重kg/身高m C.身高m/体重kg

25、食盐的主要成分是什么（ ）。

A.氯化钙 B.氯化钾 C.氯化钠

26、世界卫生组织推荐健康成年人每人每天食盐不宜超过（ ）克。

A.6 g B.15 g C.20 g

27、世界卫生组织推荐高血压患者每人每天食盐不宜超过（ ）克。

A.10 g B.3 g C.13 g

28、下面哪种疾病与食盐过量有关（ ）。

A.肾脏疾病 B.肝硬化 C.动脉硬化

29、哪些属于健康饮食习惯（ ）。

A.少吃油腻食物 B.少吃低盐食物 C多吃鱼肉

30、加碘食盐有助于预防（ ）。

A.甲亢 B.白化病 C.佝偻病

31、【多选】科学的膳食方法是（ ）。

A.食物多样，谷类为主 B.多吃蔬菜、水果和薯类

C.常吃奶类、豆类及其制品 D.常吃适量的肉类

32、“民以食为天”出自（ ）。

A.《汉书·食货志》

B.《诗经·小雅》

C.《诗经·氓》

D.《汉书·郦食其传》

33、下列哪种物质是人体最理想、最经济的热能来源，约占人体热能来源的60～70%?（ ）。

A.动物蛋白 B.薯类淀粉 C.动物脂肪 D.粮谷类

34、在食品加工或餐饮业中使用量特别要注意严加控制的物质是（ ）。

A.氯化钠 B．谷氨酸钠（味精） C.碳酸氢钠 D.亚硝酸钠

35、下列做法正确的是（ ）。

A.为了使火腿肠颜色更鲜红，可多加一些亚硝酸钠

B.为了使婴儿对食品有浓厚兴趣，我们可以在婴儿食品中多加着色剂

C.食盐加碘是防止人体缺碘而加的营养强化剂，能预防地方性甲状腺肿

D.为保证人体所需足够蛋白质我们要多吃肉，少吃蔬菜和水果

36、请选出不是防腐剂的选项（ ）。

A.山梨酸钾

B.盐

C.茶多酚

D.维生素A

37、自全面建设小康社会以来，人们的生活水平逐年提高，更注重身体健康和食品卫生。下列做法会导致食品对人体健康有害的是（ ）。

A.烹饪时使用加铁酱油

B.在食盐中添加适量碘元素

C.用石灰水保存鲜鸡蛋

D.用硫磺（s）熏蒸漂白银耳

38、饮食是保证我们身体健康的基本需求，下―列关于饮食的说法正确的是（ ）。

A.鸡蛋含有丰富的蛋白质，人类需要的蛋白质都可以由鸡蛋提供，多吃有益

B.水果、蔬菜含有丰富的维生素，有人为了减肥，每天只吃水果蔬菜即可

C.米饭含有大量的淀粉，成人每天食用量不能超过200 g

D.要促进身体健康，各种饮食必须合理搭配

39、近年来，加“碘”食盐中较少使用碘化钾，因其口感苦涩且在贮藏和运输中易变化，目前代之加入是（ ）。

A.I2

B.KIO

C.NaIO3

D.KIO3

40、烧菜时，又加酒又加醋，菜就变得香喷喷的，这是因为（ ）。

A.有盐类物质生成

B.有酸类物质生成

C.有醇类物质生成

D.有脂类物质生成

41、【多选】有关水在人体中的作用，下列说法正确的是（ ）。

A.水是一种很好的溶剂

B.水在人体内还有调节体温的作用

C.饮用水越纯净越好

D.没有污染的水就是纯净水

42、关于食物的酸碱性，下列说法正确的是（ ）。

A.食物溶于水后的溶液中pH<7,则为成酸性食物

B.由碳、氮、硫、磷等元素组成的蛋白质是成酸性食物

C.蔬菜、水果是碱性食物

D.柠檬酸是酸性食物

43、在饮料和果酱的生产中，为了增加酸味和控制，常要加入酸味剂，下列物质中常用作食品酸味剂的是（ ）。

A.盐酸和磷酸

B.柠檬酸和乳酸

C.甲酸和磷酸

D.硫酸和硝酸

44、为使以面粉为原料的面包松软可口，通常用碳酸氢钠作发泡剂，因为它①热稳定性差②增加甜味③产生二氧化碳④提供钠离子。其中合理的是（ ）。

A.②③

B.①③

C.①④

D.③④

45、请选出不是着色剂的选项（ ）。

A.胡萝卜素、苋菜红

B.日落黄、虫胶色素

C.红曲米、柠檬黄

D.山梨酸、柠檬酸

1. 判断题

1、蔬菜里的蛋白质对人体不但有同样的营养价值，而且比肉食吸收得好、几乎不分解代谢毒素。（ ）

1. 暴饮暴食是一种不良的饮食习惯，它会给人的健康带来很多危害。（ ）
2. 过多摄入粗粮影响消化及吸收功能。（ ）

4、谷类为主是平衡膳食模式的基本原则。（ ）

5、谷类指稻米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、黑米、玉米、裸麦、高粱、青稞、黄米、小米、粟米、荞麦、薏米。（ ）

6、薯类有马铃薯（土豆）、甘薯（红薯、山芋）、芋薯（芋头、山药）和木薯，杂豆指除了大豆之外红豆、绿豆、黑豆、花豆。（ ）

7、我国成人正常的BMI应在18.5-23.9之间，如果小于18.5为体重不足，如果大于等于24为超重，大于28为肥胖。BMI的计算是体重（kg）除以身高平方（m）2。（ ）

1. 奶类富含钙，每天吃相当于液态奶300 g，包括奶粉、酸奶、奶酪，对乳糖不耐受的可选用酸奶、低乳糖牛奶、乳饮料。（ ）

9、大豆富含优质蛋白质，应经常吃豆腐、豆浆、豆芽、豆豉、豆腐乳。（ ）

10、餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500 g蔬菜，深色（深绿色如菠菜、油菜;橘红色如胡萝卜、西红柿；紫色如紫甘蓝、红苋菜）应占1/2。（ ）

11、鱼、禽、蛋和瘦肉含有丰富的蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌等营养素,应当大量摄入。（ ）

1. 保证每天吃200~350 g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。（ ）

13、每周吃鱼280~525 g，畜禽肉280~525 g，蛋类280~350 g，平均每天摄入总量120~200 g，优先选择鱼和禽蛋。（ ）

14、建议一个合理的运动方案，比如：周一至周五，每天快走40分钟（可利用上下班时间，往返各走20分钟，也可以利用早上或晚上一次持续快走40分钟），周六打毛球40分钟。（ ）

1. 添加糖的摄入量，每天摄入不超过50 g，最好控制在约25 g以下。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25 g，女性不超过20 g。（ ）
2. 杜绝浪费，兴新食尚，提倡分餐不浪费。但是为了享受食物和亲情，在客家吃饭的时候提倡不分餐。（ ）
3. 每日反式脂肪酸摄入量不超过3 g。（ ）
4. 中等强度的运动的心率为最大心率的60%~70%，自觉稍累。（ ）
5. 中等强度的下限为（4 km/h）步行，6千步约40分钟-60分钟。（ ）
6. 不爱吃蔬菜的人，可以用水果代替。（ ）
7. 儿童青少年应该多喝含咖啡因的可乐饮料。（ ）
8. 饭后立即吃很多水果，会被食物阻滞在胃内，引起腹胀或便秘，因此吃水果的最佳时间是饭后1-2小时。（ ）
9. 爆米花不能多吃是因为过量食用，可使人铅中毒。（ ）
10. 食物变质后经过加工处理，煮熟煮透后仍不可以食用。（ ）
11. 松花蛋中含有一定量的铅，经常使用会引起铅中毒。（ ）
12. 烤羊肉串在烟熏、烧烤过程中，会产生致癌物质，故不宜多吃。（ ）
13. 儿童少年不要常吃巧克力糖。（ ）
14. 食品放入制作粗造的小玩具、卡通画，很容易造成食品污染。（ ）
15. 粗粮、杂粮的营养成分比精白米、精白面粉多，要提倡常吃。（ ）
16. 果冻类食品并非来源于水果，而是人工制造物，它不易被人消化吸收，对生长发育及健康没有益处。（ ）
17. 生鸡蛋里可能带有致病菌，还会妨碍蛋白质的吸收，所以不提倡生吃。（ ）
18. 把生食品和熟食品混放在一起，会产生交叉污染，食用被污染的熟食后容易造成食物中毒。（ ）
19. 食品安全是食品对生命的影响，对人体的健康也有影响。（ ）
20. 儿童青少年不宜多喝含咖啡因的可乐饮料。（ ）
21. 由于儿童少年正在长身体，他们对热量、蛋白质的需要量相对比成人多。（ ）
22. 油炸食物营养丰富宜多食用。（ ）
23. 六大营养素是：水、矿物质、维生素、糖类、脂肪、蛋白质六种营养素。（ ）
24. 维生素C具有治疗坏血病的作用，又称为抗坏血酸。（ ）
25. 补充维生素，种类越多越好。（ ）
26. 只要吃足够多的饭菜，就可以满足人体所需全部维生素和矿物质。（ ）

三、填空题

1、培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过 克，每天烹调油25~30 g。

2、《中国居民膳食指南2016版》针对一般人群的核心推荐信息有6个，分别是 、 、 、 、 、 。

3、食物多样，谷类为主，指南建议每天的膳食应包括 、 、

和大豆坚果类等食物。

4、指南建议平均每天摄入 种以上食物，每周 种以上。

5、 含有丰富的碳水化合物，它是提供人体所需能量的最经济、最重要的食物来源。

6、每天摄入谷薯类食物 ，其中全谷物和杂豆类50～150 g，薯类 。

7.每周至少进行 （中）强度身体活动，累计 分钟以上，坚持日常身体活动，身体活动总量至少相当于每天 步。

8、适量吃坚果。包括核桃、花生、杏仁、葵花子、开心果等，由于其脂肪含量高，推荐每周食用 克。

9、腐烂或已发青芽的土豆（马铃薯）不能食用，是因为其中含有有毒的 。

10、正常成年人每日至少要喝 毫升水。

11、维生素 能促进人体胃肠吸收钙。

12、中国人健康体重BMI范围为 。

13、对于儿童青少年，最好的饮品是 。

14、为防止脂肪摄入过多，每人每天烹调用油应当 。

15、深色蔬菜富含胡萝卜素，是我国居民 的主要食物来源。

16、生命不能离开水，人体缺水时，将直接影响体内新陈代谢。建议从事轻体力活动的成年人每天至少饮水 。

17、鸡蛋营养丰富好吸收。但是鸡蛋中的胆固醇是我市居民膳食胆固醇的主要来源之一，因此一般成年人 。

18、大豆和大豆制品营养丰富，建议每人每天摄入 克大豆及其制品。