营养学(师)

专业代码:210

精华必背考点

1、精氨酸为人体非必需氨基酸

2、小麦中的麦胶蛋白属于半完全蛋白

3、含氮的营养素是蛋白质

4、在蛋白质上与粮谷类天然互补的食品是大豆

5、在体内可转化为半胱氨酸的必需氨基酸为蛋氨酸

6、储留氮指的是储留氮=吸收氮-(尿氮-尿内源性氮)

7、为减少肝、肾负担，肝、肾疾病患者的膳食应选择蛋白质生物价高的食物

8、蛋白质生物价的计算公式是生物价=(储留氮÷吸收氮)×100

9、支链氨基酸主要在骨骼肌代谢

10、对我国儿童青少年而言，膳食蛋白质供能占总能量摄入的适宜百分比是 12%～14%

11、每天人体要更新 3%蛋白质

12、水肿可能是由于缺乏蛋白质

13、氨基酸模式是以色氨酸为 1 计算而得

14、正常成人体内，蛋白质约占 16%～19%

15、可及时反映内脏蛋白的急速变化的血清蛋白是血清视黄醇结合蛋白

16、为维持蛋白质代谢正常，60kg 成年男子(轻体力劳动)，膳食中每日需补充蛋白质 75g，其中优质蛋白质应有 25g 左右

17、评价食物蛋白质被消化吸收后在体内被利用程度的指标是蛋白质利用率

18、真蛋白质消化率是评价摄入食物中蛋白质未被消化部分

19、蛋白质生物学价值的高低主要取决于各种必需氨基酸的含量与比值

20、含有必需氨基酸种类多和数量足的蛋白质，其营养价值高，反之营养价值低。营养价值较低的蛋白质混合食用，若必需氨基酸可以互相补充从而提高营养价值，称为食物蛋白质的互补

作用

21、为发挥蛋白质的互补作用，除在花生粉中补充蛋氨酸、赖氨酸外，还应补充的限制氨基酸是苏氨酸

22、属于儿童的必需氨基酸是组氨酸

23、为改变膳食中的蛋白质质量，在膳食中应保证有一定数量的优质蛋白质。一般要求动物性蛋白质和大豆蛋白质应占膳食蛋白质总量的 30%～50%

24、人体必需的脂肪酸是亚油酸

25、食物中能促进胆固醇吸收的因素是脂肪酸

26、生物膜按质量计，含量最多的成分是磷脂

27、鱼、贝类中含相对较多的二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)

28、磷脂中最重要的一种是卵磷脂

29、中国居民胆固醇的适宜摄入量是 < 300mg/d

30、为了满足机体对必需脂肪酸的需求，在脂肪的供应中植物来源的脂肪应不低于总脂肪量的 50%

31、亚油酸是合成前列腺素的前体物质

32、成年男子，轻劳动，膳食脂肪适宜摄入量为占总能量的 20%～30%

33、目前确定的最基本必需脂肪酸是亚油酸、α-亚麻酸

34、猪油被称为脂

35、考来烯胺(消胆胺)是一种阴粒子交换树脂，口服不能吸收。临床用于降低血浆胆固醇的主要机制是促进胆固醇向胆汁酸转化

36、每日膳食中有 50g 脂肪可满足人体对脂肪的需要

37、从肠道吸收后直接由门静脉转运到肝，不经过淋巴系统的是中链三酰甘油

38、检查人体必需脂肪酸是否缺乏的灵敏指标是血中的二十碳三烯酸与二十碳四烯酸的比值

39、亚油酸是 n-6 系脂肪酸

40、过多摄入糖类特别是单糖、双糖可引起其水平升高的脂蛋白是极低密度脂蛋白

41、人类膳食中 n-3 和 n-6 脂肪酸的适宜比例是 1：(4

42、含胆固醇最低的食物是大豆

43、组成三酰甘油的物质是 1 分子甘油和 3 分子脂肪酸

44、粮谷类和薯类食物含碳水化合物较多，是膳食能量最经济的来源

45、过多摄入膳食纤维会导致产气量增加

46、麦芽糖可通过某物质(分解)获得，此物质为淀粉

47、果胶属于膳食纤维

48、果胶主要存在于蔬菜和水果

49、失水时表现为口渴、尿少、尿比重增高，属于高渗性脱水

50、葡萄糖和果糖组成蔗糖

51、含淀粉丰富的食物有粮谷类

52、糖酵解、糖异生、磷酸戊糖途径、糖原分解及合成途径的交汇点是 6-磷酸葡萄糖

53、食物血糖生成指数(GI)越低，则表示餐后血糖升高相对缓和

54、水是构成身体的主要成分之一，如果失水量超过体重的 10%以上，就会危及生命

55、正常人每日水的来源和排出处于动态平衡，水的来源每日应维持在 2500ml

56、构成 DNA 和 RNA 成分的物质是核糖

57、不被消化的碳水化合物被称为益生元，果糖不是益生元

58、构成食物中淀粉的最基本单位是葡萄糖

59、豆类中不能被人体吸收利用的糖类约占其糖类总量的 50%

60、食物热效应是以蛋白质的热效应为最高

61、人体在休息状态下 60%的能量来源于体内脂肪

62、三大营养素在胃中排空速度由快至慢的顺序是糖类-蛋白质-脂肪

63、在体内代谢过程中有节约蛋白质作用的营养素是糖类

64、1 千焦(kJ)等于 0.239kcal

65、基础代谢是用于维持体温、呼吸、血液循环及其他器官生理需要的最低能量消耗

66、关于基础代谢，男性基础代谢高于女性

67、混合性食物的热效应是基础代谢的 10%

68、食物中 1g 脂肪产生的热量是 36.7kJ

69、成年人每日由饱和脂肪酸提供的能量应低于总能量的 10%

70、1kcal 等于 4.184kJ

71、基础代谢指的是维持生命的最低能量消耗

72、人体的能量消耗最多用于基础代谢

73、一般混合膳食的食物热效应约增加基础代谢的 10%

74、中国营养学会推荐我国成年男子、轻体力劳动膳食能量推荐摄入量为 2400kcal/d

75、有人报告低镁血症患者可有房室性早搏、房颤以及室速与室颤，半数有血压升高

76、胃肠道出血性坏死是急性铁中毒的局部影响

77、我国成人膳食铬的适宜摄入量(AI)为 50pμg/d

78、患儿，女，5 岁，易烦躁，机体抵抗力下降，血液检查可见血清铁和铁蛋白下降，铁结合力上升，游离原卟啉浓度上升，血红蛋白为 12g，此患儿可能处于细胞生成缺铁期

79、人体内硒主要参与构成的酶是谷胱甘肽过氧化物酶

80、镁在血浆中的存在形式是游离镁、复合镁、蛋白结合镁

81、孕妇、乳母磷的适宜需要量(AI)为 700mg/d

82、粗略反映最近期、近期、远期、较远期膳食硒摄入情况的指标分别为血小板硒、血浆硒、红细胞硒、发硒

83、对非血红素铁的吸收有促进作用的膳食成分是肉类

84、对肌肉神经兴奋和抑制作用相同又有拮抗作用的矿物质是钙和镁

85、抑制膳食中非血红素铁吸收的因素有植酸　草酸和单宁酸

86、人体需要的无机盐中的常量元素在体内总重量大于体重的 0.01%

87、人体必需微量元素中含量最多的是铁

88、反映机体缺铁的最灵敏指标是血清铁蛋白浓度

89、乳糖有利于钙吸收

90、铁的吸收率较高的食物是黑豆

91、反映身体各组织的铁的供应情况的指标是运铁蛋白饱和

92、钴胺素的生理功能主要是与红细胞的正常成熟有关

93、参与葡萄糖耐量因子组成成分的营养素为烟酸

94、机体矿物质的生理功能是维持酸碱平衡

95、成人碘的推荐摄入量(RNI)为 150μg/d

96、饮水氟过量可造成氟斑牙

97、与克山病有关的微量元素是硒

98、钙过量对机体的不利影响有奶碱综合征

99、伤口不愈合与碘缺乏无关

100、铬是葡萄糖耐量因子(GTF)的重要组成成分

101、维生牛素 D 能够增加肾小管对磷的重吸收

102、体内钙的主要存在形式是羟磷灰石

103、受膳食因素影响必须与结合的有机物分离才能被吸收的有非血红素铁

104、维生素 D 的活性形式是 1，25-(OH)2-D3

105、长期使用广谱抗生素和磺胺类药物应该注意补充维生素 K

106、在谷类食物中，B 族维生素主要存在于糊粉和胚芽中

107、与人体免疫功能密切的维生素为维生素 A

108、所含烟酸为结合型，不能被人体吸收利用的谷物是玉米

109、夜间飞行应注意补充的营养素是维生素 A

110、维生素 B6 参与一碳单位代谢，因而影响核酸和 DNA 的合成，亦可影响同型半胱氨酸转化为蛋氨酸

111、含维生素 D 相对较少的食物为豆类

112、以玉米为主食的地区人群易发生癞皮病

113、 多发性神经炎可能是由于缺乏维生素 B1

114、水溶性维生素中最易于在体内储存的是维生素 B12

115、口服阿司匹林可引起尿中排出增加的维生素是维生素 C

116、当体内糖类供给不足时，机体产生葡萄糖主要依靠蛋白质

117、在碱性条件下较稳定的水溶性维生素是烟酸

118、缺乏后出现皮炎、腹泻、痴呆等“3D”症状的维生素是烟酸

119、烟酸当量的计算公式是烟酸当量(mg)=烟酸(mg)+1/60 色氨酸(mg)

120、早期诊断活动型维生素 D 缺乏病的敏感指标是血清 25-(OH)-D3

121、可作为一碳单位传递体的物质是四氢叶酸

122、维生素 B12 可引起巨幼红细胞贫血

123、药效受大量摄入叶酸影响的药物是苯巴比妥

124、维生素 E 的主要食物来源是植物油

125、维生素 B1 又称硫胺素

126、在碱性条件下较稳定的水溶性维生素是烟酸

127、维生素 B1 的供给量与机体能量总摄入量成正比

128、鸡肝中含有丰富的维生素 A

129、维生素 D 缺乏时可出现手足痉挛症

130、维生素 B2 缺乏的表现有脂溢性皮炎

131、孕妇出现巨幼红细胞贫血，主要是由于缺乏叶酸

132、维生素 B1 又叫做抗脚气病维生素

133、有些人煮稀饭为了增加粘稠性而加碱，这种烹调方式损失最多的营养素是维生素

134、毕脱斑的形成是因为维生素 A 摄入不足

135、缺乏维生素 K 可导致低凝血酶原血症

136、维生素 C 在小肠吸收主要是通过主动转运

137、有利于毒物解毒过程的羟化反应的维生素是维生素 C

138、膳食纤维是非淀粉多糖

139、人体每日摄入膳食纤维的适宜量为 20～30g

140、中国营养学会推荐的中等能量每日膳食纤维摄入量为 25g

141、膳食纤维是指植物性食物或原料中糖苷键大于 3 个

142、果胶属于膳食纤维

143、含膳食纤维较多的食物为粮谷、蔬菜

144、影像科医师的职责是加强对设备的维护、保养，不得私自使用

145、检验科医师的职责是认真做好收集和采取标本　登记发送报告单工作

146、医疗机构从业人员分为 6 个类别

147、事先与患者进行适当的交流和沟通属于标本采集准备阶段的伦理

148、有关医学影像技术伦理建设，建立医学影像技术应用规范以防止医学影像技术被滥用

149、医技人员在检验标本采集时应履行告知义务，具体是指标本采集过程中应尊重患者的知情权

150、医技人员不认真履行职责，导致发生医疗事故或严重医疗差错的，医德考评结果应记为较差

151、临床检验标本采集中出现差错时的处理应是真诚地向患者进行解释以争取患者的谅解

152、医技的职业道德是严格执行医疗服务和药品价格政策，不私自收取费用

153、检验标本送检过程中的伦理是检验标本逐个进行认真登记和分类

154、评价机体蛋白质营养状况时，最可靠、最常用指标是氮平衡

155、1992 年 12 月在罗马全球性部长会议通过的《世界营养宣言》和《世界营养行动计划》作出承诺，要尽一切努力在 2000 年以前消除饥饿和营养不良

156、要满足每天 20g 以上食物纤维的需要，至少每人每天应摄入 300～500g 蔬菜

157、公共营养密切结合生活实际，其研究对象包括人类社会中某一限定区域内各种人群

158、红细胞谷胱甘肽还原酶活性系数用于维生素 B2 的营养状况评价

159、肥胖者体内的脂类含量为白色脂肪组织较多，而棕色脂肪组织较少

160、某地区收入弹性为 0.7～0.9，该地区为落后

161、中国营养学会制定的中国居民膳食营养素参考摄入量中规定，育龄妇女钙的适宜摄人量为 800mg/d

162、目前常用的减肥药“赛尼可”的作用机制是抑制脂肪酶的活性，减少食物中脂肪的吸收

163、食品强化中被强化的食品通常称为载体，不适合做载体的食品是肉类制品

164、我国国内多选用 Broca 改良公式来计算理想体重，其计算方法是身高(cm)-105

165、食物与营养现场工作管理中，监测与评估的区别是实施时间不同

166、在组织一系统水平，去脂组织中所占比例最大的部分是骨骼肌

167、我国居民膳食结构的近期发展目标是小康水平的膳食结构，主要指标之一是恩格尔系数应低于 50%

168、如果对谷类进行氨基酸强化，首先应强化的是赖氨酸

169、炸油条的面坯中加碱，再油炸，被全部破坏的维生素是维生素 B2

170、肥胖是指实际体重超过标准体重的 20%

171、治疗肥胖病的药物赛尼可，属于脂肪酶抑制药

172、利用英特网进行营养宣教的方式是有效率的

173、对扩大营养宣教覆盖面最有效的交流模式是大众交流

174、“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”属于宣传教育技巧的美化法

175、营养教育是直接或间接地改善个体与群体的知、信、行的各种方法、技术和途径的组合。其中，“知、信、行”指的是知识-态度-行为

176、“健康的金钥匙就掌握在你手中，一分呵护，一分平安”属宣传技巧方法的号召法

177、以体重判断肥胖的标准是超过标准体重的 18%为超重，23%为轻度肥胖，30%为中度肥胖，50%为重度肥胖

178、合成 1L 乳汁，需要母体多摄入 900kcal 能量

179、以单纯乳品喂养时易使婴儿患巨幼红细胞性贫血的是羊奶

180、城市某 11 月龄女婴，其母感染伤寒，家庭经济条件优越。喂养时首选含蛋白质 12%～18%的配方奶粉

181、青少年优质蛋白质的摄入量应该是膳食总蛋白质的 50%以上

182、孕中晚期能量的推荐量应在非孕基础上增加 200kcal/d

183、患者，男，70 岁，身高 1.65m，体重 85kg，每日膳食中脂肪含量应占总能量的 20%～25%为宜

184、孕妇补铁的主要目的是预防贫血

185、通常情况下，婴儿添加辅助食品的时间为 4～6 个月

186、一般情况下，青少年在 11～12 岁人体总钙量增加最多

187、为了增进乳汁分泌，乳母的膳食应充分补充流质食物及汤类

188、每日为学龄儿童至少提供 250mL 牛奶

189、儿童青少年每天应吃好三顿饭，尤其是早餐，食量宜相当于全日量的 1/3

190、中国营养学会建议乳母膳食钙适宜量每日应达到 1200mg

191、胎儿出生时体内储备的铁，一般可满足 4 个月内婴儿对铁的需要量

192、关于人乳和牛乳中蛋白质的比较，人乳中的蛋白质以乳清蛋白为主

193、《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议孕早、中、晚期膳食蛋白质 RNI 的增加值分别为 5、15、20g/日

194、《中国居民膳食参考摄入量》建议乳母铁的每天适宜摄入量为 25mg

195、牛奶中铁的利用率为 < 10%

196、动物实验发现，大量摄入可致孕期动物胚胎吸收、流产或出生缺陷的维生素是维生素 A

197、具有促进乳汁分泌作用的水溶性维生素是维生素 B1

198、幼儿膳食中，蛋白质供给的能量占总能量的 12%～15%，脂肪供给的能量占总能量的 30%～35%

199、100mL 母乳的含钙量是 34mg

200、血液中锌元素含量降低的孕妇比较容易被致病菌感染

201、婴儿配方奶粉主要有起始婴儿配方奶粉、后继婴儿配方奶粉和医学配方奶粉

202、孕期血清中不降低的营养素是血脂及维生素 E

203、《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议孕妇膳食脂肪应占总能量的 20%～30%

204、婴儿膳食中碳水化合物的主要来源为乳糖

205、要解决学龄儿童营养问题要注意膳食平衡，鼓励多吃谷类的是为了供给充足的能量

206、中、老年人膳食脂肪酸中亚油酸应占总能量的 3%

207、人乳中脂肪含量较高的时候是哺乳临近结束时

208、胎儿神经管畸形与缺少叶酸有关

209、孕期血浆总蛋白高与低出生体重无关

210、婴儿在体内储备的铁能够满足婴儿出生后 4 个月的需要

211、高温环境下汗液和尿液排出的维生素最多的是维生素 C

212、耐力项目运动员容易发生的营养缺乏病是贫血

213、湿热环境下作业，除氯化钠外，机体丢失较多的无机盐是钾

214、当接触铅作业人员处于急性铅中毒期时，主要应该提供多钙少磷的成碱性膳食

215、低温条件下，各种维生素的需要量约比常温下高 30%～50%

216、高温环境作业人员应供给含盐饮料，其适宜的氯化钠浓度是 0.1%

217、经长期观察，发现海员在长期航行后血清中明显增加的成分是胆固醇

218、对于放射线引起的肝损伤防护作用最佳的糖类是果糖

219、对于航空航天人员，分解代谢增强是蛋白质代谢的主要改变

220、苯接触工人蛋白质摄取要求是优质蛋白供给量增加

221、对汞作业人员，具有保护作用的微量元素是铁

222、补充维生素 C 可保护汞作业人员口腔黏膜和防止汞毒性口腔病变

223、运动后要促进肌糖原快速恢复的最主要措施是 5h 内高糖饮食

224、高原环境下进行体力劳动时，维生素的供给量应增加 2～3 倍

225、放射损伤后增加蛋白质的供给量可以减轻损伤，促进恢复，但不同来源的蛋白质防护效果不同，效果最好的是脱脂大豆

226、长期接触含游离 SiO2 粉尘可引起的疾病是硅肺

227、放射损伤的膳食，脂肪的供给量不宜过高，但应增加必需脂肪酸

228、某运动员常出现面色有些苍白，常有头昏眼花、注意力不集中等症状，可能的病因是铁缺乏

229、慢性放射病的营养治疗原则是高蛋白高能量膳食

230、谷类中富含的维生素是 B 族维生素

231、维生素 C 含量比较高的食物是蔬菜和水果

232、蔬菜水果中含有的天然抗氧化成分是生物类黄酮

233、大豆中具有雌激素样作用的物质是异黄酮

234、牛奶中除了富含钙外，还富含钾

235、一般来说，植物油脂比动物油脂好，是由于植物油的消化率比动物油高

236、大豆的限制氨基酸为蛋氨酸

237、与蛋的微量营养成分含量无关的因素是禽类的存活率

238、可在体内造成乳酸堆积、竞争性抑制尿酸排泄的食物是酒

239、菌藻类食物微量元素含量丰富，含量约是其他食物的数倍甚至 10 倍的矿物质有硒、锌、铁

240、在烹调菠菜、茭白等蔬菜时，最常用的方法是用开水烫一下，去水后再炒，其目的是去

除影响铁、钙吸收的因素，该影响因素是草酸

241、鱼类食物中，含量相对较少的氨基酸是色氨酸

242、通常混合性食物每 418kJ(100kcal)产生的代谢水为 12ml

243、目前认为大豆具有预防骨质疏松的作用，主要是含有大豆异黄酮类

244、维生素与牛奶的比重无关

245、牛奶中蛋白质含量平均为 3.0%，其中含量最高的蛋白质是酪蛋白

246、鱼类蛋白质的含量一般为 15%～25%

247、牛奶中碳水化合物主要是乳糖

248、畜肉食物中，含量较多的矿物质是铁

249、蔬菜水果中不富含的成分是脂肪

250、番茄、苦瓜是碱性食物