

- C. 蛋白质生物价
D. 蛋白质含量
2. 为满足人体对必需脂肪酸的需要, 必需脂肪酸亚油酸按提供能量计算需达到总能量的
- A. 1%~2%
B. 5%~10%
C. 10%~20%
D. 20%~25%
3. 三种产能营养素的净能量系数分别为
- A. 糖类 37.56 千焦, 脂肪 16.81 千焦, 蛋白质 16.74 千焦
B. 糖类 37.56 千卡, 脂肪 16.81 千卡, 蛋白质 16.74 千卡
C. 糖类 16.81 千卡, 脂肪 37.56 千卡, 蛋白质 16.74 千卡
D. 糖类 16.81 千焦, 脂肪 37.56 千焦, 蛋白质 16.74 千焦
4. 以下不属于 n-3 系列不饱和脂肪酸生理功能的是
- A. 保护心血管
B. 细胞的构成物质
C. 与脑发育有关
D. 增加体内脂质过氧化物
5. 能促进食物中非血红素铁吸收的因素是
- A. 维生素 C
B. 植酸
C. 草酸
D. 膳食纤维
6. 人体水的主要来源是
- A. 食物水
B. 饮水
C. 代谢水
D. 内生水
7. 以下不属于膳食纤维生理功能的是
- A. 有利于粪便排出
B. 预防大肠肿瘤
C. 控制体重
D. 提供能量
8. 需要计算食物生熟比例, 且花费人力较多的膳食调查方法是
- A. 记账法
B. 称重法
C. 回顾询问法
D. 化学分析法
9. 近 30 年来我国居民患病率呈明显上升趋势的疾病是
- A. 霍乱
B. 鼠疫
C. 营养缺乏病
D. 心脑血管疾病
10. 人出现“雀目眼”时在傍晚或夜间看不清东西是因为机体缺乏
- A. 维生素 A
B. 维生素 B₁
C. 维生素 B₂
D. 维生素 C
11. 以下食物中含铁最丰富的是
- A. 黑木耳
B. 鱼肉
C. 猪肝
D. 蛋黄
12. 根据动脉粥样硬化膳食预防原则应限制食用的油脂种类是

- A. 猪油
B. 鱼油
C. 大豆油
D. 芝麻油
13. 以下食物中不利于降低血胆固醇的是
A. 动物脑
B. 大蒜
C. 香菇
D. 木耳
14. 含有谷维素、B 族维生素和肌醇并在日本被称为“健康油”的植物油是
A. 葵花子油
B. 玉米油
C. 米糠油
D. 棉籽油
15. 长期食用高精度大米可引起人体内维生素缺乏，从而导致
A. 维生素 B₁ 缺乏症
B. 维生素 B₂ 缺乏症
C. 维生素 B₆ 缺乏症
D. 维生素 B₁₂ 缺乏症
16. 以下食物中蛋白质含量最多的是
A. 牛肉
B. 鱼肉
C. 鲜牛奶
D. 奶粉
17. 以下禽蛋蛋黄中铁、钙、镁含量最多的是
A. 鸡蛋
B. 鸭蛋
C. 鹅蛋
D. 鸽蛋
18. 制作豆腐过程中含量能够大幅增加的营养物质是
A. 钙
B. 铁
C. 锌
D. 镁
19. 以下食品中属于强化食品的是
A. 大豆蛋白
B. 碘盐
C. 螺旋藻
D. 谷胚
20. 对需要控制脂肪和胆固醇摄入量的老人较为适合的食品是
A. 豆浆
B. 牛奶
C. 豆奶
D. 乳饮料
21. 油在高温烹调时出现肉眼可见的蓝色烟雾主要是
A. 游离脂肪酸
B. 丙烯醛
C. 甘油一酯
D. 热聚合物
22. 下列变化属于淀粉糊化逆过程的是
A. 羰氨反应
B. 热聚合反应
C. 老化
D. 焦糖化
23. 食物成分表中，符号“Tr”所表示的意义是
A. 不含有
B. 未测定

- C. 未检出
D. 微量
24. 能与蔗糖发生反应并使面包在焙烤时产生金黄色的物质是
- A. 维生素
B. 蛋白质
C. 矿物质
D. 脂肪
25. 膳食质量评价中合理的能量来源的比例应为
- A. 糖类占 45%~60%; 脂肪占 20%~25%, 不宜超过 40%; 蛋白质占 10%~15%
B. 糖类占 55%~65%; 脂肪占 15%~25%, 不宜超过 30%; 蛋白质占 10%~15%
C. 糖类占 65%~70%; 脂肪占 15%~20%, 不宜超过 25%; 蛋白质占 10%~15%
D. 糖类占 70%~80%; 脂肪占 10%~20%, 不宜超过 30%; 蛋白质占 10%~15%

二、多项选择题（本大题共 5 小题，每小题 2 分，共 10 分）

在每小题列出的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的，请将其选出并在“答题纸”上将相应代码涂黑。错涂、多涂、少涂或未涂均无分。

26. 人体糖类的主要食物来源有
- A. 谷类
B. 肉类
C. 根茎类
D. 水果
E. 蔬菜
27. 以下有利于防治动脉粥样硬化的脂类包括
- A. 反式脂肪酸
B. 单不饱和脂肪酸
C. 长链多不饱和脂肪酸
D. 磷脂
E. 胆固醇
28. 深绿色蔬菜中含量较丰富的营养素有
- A. 胡萝卜素
B. 维生素 D
C. 维生素 B₁
D. 维生素 C
E. 铁
29. 不适合动脉粥样硬化患者食用的植物油包括
- A. 豆油
B. 椰子油
C. 菜子油
D. 米糠油
E. 棉籽油
30. 与传统烹调相比，微波加热食品所具有的特点包括
- A. 依靠食物内部分子间振动摩擦产生热量
B. 烹调时间更长
C. 热量由外向内进行传递
D. 食品加热过程迅速
E. 相同条件下维生素矿物质损失更少

非选择题部分

注意事项:

用黑色字迹的签字笔或钢笔将答案写在答题纸上, 不能答在试题卷上。

三、填空题(本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分)

31. 1997 年公布的《中国居民膳食指南》共有_____条内容。
32. 营养学上用来反映食物引起血糖值变化大小的数据称为_____指数。
33. 海洋类软体动物含有的具有特殊保健功能的非蛋白氨基酸是_____, 与幼儿、胎儿的中枢神经系统及视网膜发育有着密切关系。
34. 根据食物在体内代谢后生成物质的酸碱性, 含钾、钙、镁等元素较多的食物被称为_____食品。
35. 膳食质量评价包括摄入量的评价、能量来源的评价、蛋白质和脂肪来源的评价和_____评价。

四、名词解释题(本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

36. 食物特殊动力作用
37. 地方性甲状腺肿大
38. 新资源食品
39. 食物的羰氨反应

五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 5 分, 共 25 分)

40. 简要回答维生素 D 的生理功能及人体维生素 D 的来源。
41. 简要回答糖类抗生酮作用的原理。
42. 简要回答“平衡膳食宝塔”应用过程中应遵循的五个原则。
43. 糖尿病人在补充维生素和矿物质方面应注意哪些要求?
44. 简要回答食物蛋白质在烹调时水解作用的主要过程及其在烹调中的意义。

六、论述题(本大题 9 分)

45. 试述谷类和豆类的营养价值特点以及合理搭配食用的意义。

七、案例分析题(本大题 9 分)

46. 阅读下列案例材料, 然后回答问题。

小莉是一个 25 岁的办公室工作人员, 久坐少动导致超重。她听说每天不吃粮谷类食物, 其它食物随便吃就可以减肥, 所以安排了如下的减肥食谱: 早餐牛奶一杯(约 200ml), 鸡蛋 1 个(约 50 克), 中餐青椒炒肉一份(青椒 100 克, 瘦肉 50 克, 油 25 克), 苹果一个(约 150 克), 晚餐苹果一个(约 150 克)。

请根据“中国居民平衡膳食宝塔”的结构特点, 分析小莉减肥食谱的膳食结构是否合理, 并就其减重计划提出改进意见。