

营养学(士)

专业代码:108

精华必背考点

-
- 1、豆类存在的第一限制氨基酸是**蛋氨酸**
 - 2、**苏氨酸**属于必需氨基酸
 - 3、蛋白质的元素组成与脂肪相比较，特有的元素是**氮**
 - 4、中国人蛋白质的主要食物来源为**粮谷类**
 - 5、**蛋白质**营养素含**氮**
 - 6、**核糖**构成 RNA
 - 7、金属硫蛋白合成的主要部位是**肝**
 - 8、在体内可转化为半胱氨酸的必需氨基酸为**蛋氨酸**
 - 9、限制氨基酸的存在，使机体**蛋白质的吸收**受到限制
 - 10、**摄入氮小于排出氮**的情况属于负氮平衡
 - 11、某新食物资源样品，需进蛋白质营养价值评价，需计算消化率，则不需测定**粪代谢氮**
 - 12、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%**
 - 13、从安全性和消化吸收等因素考虑，成人按 **0.8g/(kg·日)** 摄入蛋白质为宜
 - 14、人体排泄的嘌呤核苷酸分解代谢的特征性终产物是**尿酸**
 - 15、在蛋白质上与粮谷类天然互补的食品是**大豆**
 - 16、氨基酸模式是指某种蛋白质中各种必需氨基酸的构成比例。即根据蛋白质中的必需氨基酸含量，以含量最少的**色氨酸**为 1，计算出的其他氨基酸的相应比值
 - 17、筛选和诊断血色素沉着症的有效指标是**运铁蛋白**
 - 18、进食蛋白质时，食物的热效应能使能量消耗增加 **20% ~ 30%**
 - 19、属于人体条件必需氨基酸的是**酪氨酸**
 - 20、在机体胃肠道中，脂肪酶的分泌主要来自**胰腺、小肠**

-
- 21、食物中的脂类所占比重最大的为**三酰甘油**
 - 22、食物中能促进胆固醇吸收的因素是**脂肪酸**
 - 23、**油酸(C18:1)**属于单不饱和脂肪酸
 - 24、含胆固醇最低的食物是**大豆**
 - 25、属于饱和脂肪酸的是**丁酸(C4:0)**
 - 26、磷脂的主要生理功能是**构成细胞膜的成分**
 - 27、按脂肪酸饱和程度分类，脂肪酸可分为**饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸**
 - 28、胆汁在营养素消化和吸收中的作用主要是**乳化脂肪**
 - 29、我国食物中的脂肪酸主要是 **18 碳脂肪酸**
 - 30、成年人膳食胆固醇摄入量应低于 **300mg/d**
 - 31、必需脂肪酸指的是**人体不可缺少而体内又不能合成的脂肪酸**
 - 32、在视网膜感光体中，多不饱和脂肪酸含量丰富的是**二十二碳六烯酸**
 - 33、脂肪在体内需要葡萄糖的协同作用使其彻底氧化分解，当体内糖类不足或缺乏时，可引起**酮血症**
 - 34、中链脂肪酸的碳链含碳原子数为 **8~14 个**
 - 35、属于必需脂肪酸的是**亚油酸**
 - 36、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
 - 37、**乳酸循环**的生理意义是**防止因为乳酸堆积引起的酸中毒**
 - 38、淀粉消化的部位主要在**小肠**
 - 39、**葡萄糖**是构成食物中淀粉的最基本单位
 - 40、唾液中的淀粉酶可将淀粉水解为**麦芽糖和短链多糖**
 - 41、基础代谢占总量消耗的 **60%~70%**

-
- 42、蛋白质的食物热效应消耗本身产生能量的 30%
 - 43、食物热效应的最高点通常出现在进食后的 2 小时内
 - 44、呼吸商最高的食物是糖类
 - 45、混合性食物的热效应是基础代谢的 10%
 - 46、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
 - 47、人体身体组织消耗的能量占基础代谢的 70%~80%
 - 48、人体的能量消耗包括基础代谢、体力活动和食物特殊动力作用
 - 49、安全摄入范围位于 RNI 和 UL 之间
 - 50、长期高剂量的氟摄入所引起的不良反应为氟骨症
 - 51、锌的生理功能有催化作用
 - 52、具有潜在毒性，但在低剂量时，可能具有生理功能的微量元素为氟
 - 53、膳食中铁的良好来源主要为动物肝脏、动物全血、畜禽肉类、鱼类等
 - 54、我国成年男子每人膳食钙推荐摄入量为 800mg/d
 - 55、维生素 C、某些单糖、有机酸以及动物肉类有促进非血红素铁吸收的作用
 - 56、钙的吸收率随年龄增长而渐减
 - 57、根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成人每日钾的适宜摄入量为 2000mg
 - 58、阻碍碘吸收的矿物质元素是钙
 - 59、硒在人体组织与器官中含量相对最高的为肾脏
 - 60、人体内硒主要参与构成的酶是谷胱甘肽过氧化物酶
 - 61、锌、铁元素缺乏可引起免疫功能受损
 - 62、骨骼中钙更新率随年龄增长而逐渐减慢，成年时每年更新 2%~4%，更新一次约需 10~12 年

-
- 63、属于贫铁食物的是**牛奶**
 - 64、饮水氟过量可造成**氟斑牙**
 - 65、属于宏量营养素的是**蛋白质**
 - 66、为防治高血压，WHO 建议每日食盐摄入量应小于 **6g**
 - 67、**血浆碱性磷酸酶**是评定锌的营养状况最常用的酶学指标
 - 68、婴儿镁的适宜摄入量(AI)为 **30mg/d**
 - 69、影响小肠内钙被动转运的是**肠腔中钙浓度**
 - 70、钙过量对机体的不利影响有**奶碱综合征**
 - 71、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
 - 72、铁在人体组织中存在于血红蛋白中的比例占总量的 **60% ~ 75%**
 - 73、有利于肠道钙吸收的因素有**氨基酸、乳糖、维生素 D**
 - 74、**钠**摄入量过多，尿中 Na^+/K^+ 比值增高，是高血压的危险因素之一
 - 75、中国营养学会提出的成人钙的 AI 值应为 **800mg/d**
 - 76、膳食中存在的**磷酸盐、碳酸盐、植酸、草酸、鞣酸**等可与非血红素铁形成不溶性的铁盐而阻止铁的吸收
 - 77、睑缘炎可能是**缺乏维生素 B2**
 - 78、钴胺素又叫做**维生素 B12**
 - 79、能保持维生素 B6 较稳定的环境是**酸性溶液**
 - 80、水溶性维生素的共同特点为**宜每日供给**
 - 81、脂溶性维生素易于储存于体内，而不易排出体外，**维生素 K** 是个例外
 - 82、维生素 C 在体内的吸收率随着摄入量增加而**下降**
 - 83、谷类在油炸烹调中，营养素损失最大的是**维生素 B1**

-
- 84、烟酸引起的缺乏病是**癞皮病**
 - 85、维生素 A 缺乏首先出现**暗适应能力下降**
 - 86、发生癞皮病，可能因为长期单调食用**玉米**
 - 87、**核黄素**在呼吸链中发挥重要作用
 - 88、维生素 E 延缓衰老可能是通过**抗氧化作用**
 - 89、**维生素 A** 的主要生理功能之一就是维持正常视觉功能
 - 90、水溶性维生素中最易于在体内储存**维生素 B12**
 - 91、活性最高的维生素 E 是 **α -T**
 - 92、与人体维生素 B2 的推荐摄入量相似的营养素是**维生素 B1**
 - 93、孕妇出现巨幼红细胞贫血，主要是由于缺乏**叶酸**
 - 94、根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成人每日维生素 C 的推荐摄入量为 **100mg**
 - 95、大米在淘洗过程中，营养物质损失的主要是水溶性维生素和**无机盐**
 - 96、缺乏后出现皮炎、腹泻、痴呆等“3D”症状的维生素是**烟酸**
 - 97、**维生素 B1** 缺乏可引起脚气病
 - 98、某海员，牙龈肿胀出血，抵抗力下降，受伤后伤口愈合缓慢，并伴有多疑、抑郁等精神症状，最可能的诊断是**维生素 C 缺乏病**
 - 99、**谷类**食物核黄素含量较少
 - 100、根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成人每日维生素 A 的推荐摄入量是 **800 μ gRE**
 - 101、**维生素 B1** 的供给量与机体能量总摄入量成正比
 - 102、某患者，主诉倦怠、乏力，检查发现牙龈肿胀出血、牙齿松动、贫血、关节肌肉疼痛、伤口难愈合、皮下出血。此患者可能是缺乏**维生素 C**
 - 103、有利于毒物解毒过程的羟化反应的维生素是**维生素 C**

-
- 104、维生素 D 的主要排泄途径是**胆汁**
- 105、大量摄入**水溶性维生素**不会引起中毒
- 106、衡量机体维生素 A 缺乏的早期诊断指标是**视觉暗适应功能降低**
- 107、叶酸在人体内主要参与转运的化学基团是**一碳基团**
- 108、膳食纤维是指植物性食物或原料中糖苷键**大于 3 个**
- 109、《医疗机构从业人员行为规范》适用于**医疗机构内所有从业人员**
- 110、**加强对设备的维护、保养，不得私自使用**属于影像科医师的职责
- 111、**拒绝接受患者及其亲友馈赠的“红包”、物品**属于卫生部“八项承诺”之一
- 112、口腔修复工作中特有的道德要求是**拓宽知识范围，加强美学修养**
- 113、治疗肥胖病的药物赛尼可，属于**脂肪酶抑制药**
- 114、在膳食营养素参考摄入量(DRIs)中，能满足某特定性别、特定人群中 50%个体营养素需要量的指标是**平均摄入量(EAR)**
- 115、膳食调查方法中，最准确的方法是**称重法**
- 116、我国规定以谷物为原料的白酒中甲醇含量每 100 mL 应**≤0.04g**
- 117、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**
- 118、WHO 推荐的测量人体皮褶厚度的 3 个部位是**三头肌部、肩胛下缘和脐旁**
- 119、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%**
- 120、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**
- 121、肥胖是指实际体重超过标准体重的**20%**
- 122、营养物质大部分在小肠吸收，其空肠上段主要吸收**葡萄糖、水溶性维生素、铁**
- 123、人体测量资料中，最基础的数据是**身高、体重**

-
- 124、可以作为个体每日营养素摄入量目标的是**推荐摄入量**
- 125、患者，男性，50岁，近3年来体重明显增加，无明显不适，医生诊断为饮食不合理而引起超重，建议**降低膳食能量摄入，增加活动**
- 126、中国居民膳食指南教育人民群众摄取合理营养促进健康，其制定原则是**平衡膳食**
- 127、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**
- 128、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**
- 129、预防肥胖的根本措施是**充分的体力活动和适当的饮食摄入量**
- 130、不新鲜鱼引起食物中毒的成分是**组胺**
- 131、反映骨骼成熟度最方便和敏感的检查部位是**手腕部**
- 132、利用英特网进行营养宣教的方式是**有效率的**
- 133、对扩大营养宣教覆盖面最有效的交流模式是**大众交流**
- 134、“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**
- 135、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**
- 136、“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**
- 137、幼儿膳食中脂肪应占总能量的 **30%~35%**
- 138、消化道分泌渐成熟的月龄为**出生4个月**
- 139、乳母膳食营养充足时，婴儿在半岁以内，需要额外补充**维生素 D**
- 140、中国营养学会建议乳母的蛋白质摄入量每日应增加 **20g**
- 141、一孕妇孕前体重 51.2kg，身高 160cm。自孕中期开始，她适宜的体重增长为每周 **0.4kg**
- 142、婴儿 6 个月至 1 岁，脂肪的摄入量应占总摄入量的 **35%~40%**
- 143、青春期及青春前期是生长发育的另一个高峰，因此，青少年钙的适宜摄入量应是 **1000mg/**

日

- 144、不能通过胎盘主动运转至胎儿的营养素是**铁**
- 145、60 岁以上老年人与成年人相比能量摄入应**减少 10% ~ 20%**
- 146、机体通过化学产热来提供婴儿抵抗寒冷刺激所需能量的重要组织是**棕色脂肪组织**
- 147、孕期维生素 B12 或叶酸缺乏可使孕妇出现**巨幼红细胞性贫血**
- 148、青少年推荐的饱和脂肪酸的摄入量为总能量的 **10%**
- 149、100mL 母乳的含钙量是 **34mg**
- 150、新生儿低出生体重判断的切点是出生体重 **< 2500g**
- 151、母亲妊娠期间严重缺碘，对胎儿发育影响最大的是**中枢神经系统**
- 152、中国居民 DRIs 建议，学龄前儿童每日膳食蛋白的推荐摄入量为 **50 ~ 60g**
- 153、孕期日增加蛋白质的推荐值为 **10g**
- 154、奶蛋白质含量 10 ~ 13g/L，并以乳清蛋白为主，与酪蛋白比值为 60: 40，且乳糖含量较高，此奶为**人奶**
- 155、学龄前儿童每天蛋白质的参考摄入量为 **45 ~ 60g**
- 156、为避免增加肾脏负担，产褥期每日进食鸡蛋一般不能超过 **6 个**
- 157、《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**
- 158、婴儿膳食中碳水化合物的主要来源为**乳糖**
- 159、老年人适宜选用**果糖**
- 160、乳母对铁的需要主要是为了**恢复孕期铁丢失**
- 161、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**
- 162、中国营养学会推荐 0 ~ 6 个月婴儿的脂肪摄入量应占总能量的 **45% ~ 50%**
- 163、最适合于婴儿的糖类是**乳糖**

-
- 164、中国营养学会推荐乳母铁的摄入量比非孕妇女增加 5mg/日
- 165、小学生应每日供给瘦肉 25g
- 166、乳糖特别适用于婴儿，除易吸收外还可促进乳酸杆菌生长
- 167、不能通过乳腺进入乳汁的营养素为维生素 D 和铁
- 168、50 岁以上妇女的首要死因为冠心病
- 169、《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐乳母钙的 AI 为 1200mg/d
- 170、为预防胎儿神经管畸形的发生，叶酸补充最好从计划怀孕或可能怀孕前开始
- 171、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
- 172、当铅作业人员处于慢性铅中毒期时，主要应该提供的膳食是少钙多磷的成酸性膳食
- 173、长期从事航天工作的人员体内脂肪代谢的主要改变是尿中酮体排出量增加
- 174、高温环境下汗液和尿液排出的维生素，最多的是维生素 C
- 175、在耐力运动中，主要是脂肪
- 176、我国航天员蛋白质供给量为 90g
- 177、耐力项目运动员容易发生的营养缺乏病是贫血
- 178、高原环境下，尿中矿物质含量的变化是钙、镁持续性减少
- 179、确定高温作业人员机体水代谢是否平衡，最常用的简易指标是劳动前后体重
- 180、我国提出从事放射性工作人员每日碳水化合物供给量占总能量的 60% ~ 70%
- 181、长期接触含游离二氧化硅(SiO₂)的粉尘可引起的疾病是矽肺
- 182、长期处在振动和噪声环境下的工人，蛋白质代谢特点是分解代谢加强，出现负氮平衡
- 183、机体受到电离辐射作用后，蛋白质代谢的主要改变是分解代谢增强
- 184、飞行员膳食中蛋白质供能占总能量摄入的适宜比例是 12% ~ 15%

-
- 185、对矽肺病人具有较好的保护作用的营养物质是酪蛋白水解物
- 186、汞作业工人的保护性膳食应增加动物性蛋白质，它含有在体内转化后可以减少汞毒害的氨基酸是蛋氨酸
- 187、初到高原的人，尿中排出量持续减少的无机盐是钙和镁
- 188、维生素 C 在解毒过程中主要是提供羟基
- 189、高温环境作业的人群应注意补充的必需氨基酸是赖氨酸
- 190、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%
- 191、胶原和黏蛋白是鱼汤冷却后形成凝胶的主要成分
- 192、谷类加工越细，营养素损失得较少的是淀粉
- 193、谷类淀粉以支链淀粉为主
- 194、1 个谷类交换份相当于水果的量是 200g
- 195、谷类种子中谷胚含维生素 E 较多
- 196、大豆中具有抗氧化、降血脂作用的成分是皂苷和异黄酮
- 197、一个肉蛋类食物交换份的重量、能量、蛋白质、脂肪、糖类分别是 50g、376.56kJ(90kcal)、9g、6g、0g
- 198、味精的化学名为谷氨酸钠
- 199、大豆本身具有蛋氨酸含量较低的特点
- 200、蔬菜、水果中不能提供的维生素是维生素 D