

营养学_武汉大学中国大学 mooc 课后章节答案期末考试题库 2023 年

1. 高血压病人营养治疗正确的措施包括_____。

参考答案:

限酒_限制钠盐的摄入_充足饮水与睡眠_限制能量

2. 属于高血压危险因素_____。

参考答案:

酗酒_遗传_年龄_肥胖

3. 富含维生素 C 的食物有_____。

参考答案:

豆芽_西红柿_辣椒

4. 关于 2022 版中国居民膳食宝塔说法错误的是?

参考答案:

盐<6g

5. 钠与钙在肾小管内的重吸收有竞争作用，高钠膳食会导致骨质丢失。

参考答案:

正确

6. 关于水溶性维生素说法哪些是正确的?

参考答案:

可利用尿负荷试验对水溶性维生素的营养水平进行评价_大多数水溶性维生

素以辅酶的形式参与机体的代谢_水溶性维生素在体内没有非功能性单纯的储存形式

7. 什么时间吃水果对控制体重有好处?

参考答案:
饭前

8. 以下属于矿物质特点的是_____。

参考答案:
不同矿物质之间存在协同或拮抗作用_无法在人体内合成, 必须通过外界摄入_在体内分布极不均匀_是唯一可以通过天然水途径获取的营养素

9. 与维生素 D 缺乏有关的疾病有_____。

参考答案:
骨质疏松症_骨质软化症_手足搐搦症_佝偻病

10. 关于人体内水的说法正确的是?

参考答案:
机体缺水时, 出汗下降, 保持血压_骨头含水量大于 **20%**_作为运输工具把从消化道吸收来的营养成分运送到各部分组织细胞

11. 食物中 50% -80%维生素 D 在吸收, 经淋巴进入血液

参考答案:
小肠

12. 在人体中维生素扮演着十分重要的角色，缺乏维生素通常会导致人体机能发挥不正常，以下关于人体缺乏维生素的原因不正确的是

参考答案：
体内消耗太大

13. 下列肉类中脂肪含量最高的是？

参考答案：
猪肉

14. 婴幼儿必需氨基酸有（）种。

参考答案：
9

15. （）已被证实是唯一能降低儿童和成年人龋齿患病率和减轻龋齿病情的营养素。

参考答案：
氟

16. 下列属于脂溶性维生素的是（）。

参考答案：
维生素 **K**

17. 下列哪种维生素是葡萄糖耐量因子的组成成分（）。

参考答案：
烟酸

18. () 缺乏时会引起血红蛋白合成减少，形成巨幼红细胞贫血。

参考答案：
叶酸

19. 铁过量损伤机体的主要靶器官是 () 。

参考答案：
肝脏

20. 维生素 A 含量最丰富的食物是 () 。

参考答案：
动物肝脏

21. 以下哪种途径的营养学信息相对比较可靠 () 。

参考答案：
政府或权威健康机构网站发布的健康信息

22. 调节人体钙磷代谢的维生素是 () 。

参考答案：
维生素 **D**

23. 关于糖尿病膳食治疗说法错误的是？

参考答案：
减少膳食纤维摄入

24. 下列不属于食物中的致癌因素的是

参考答案：
不饱和脂肪酸

25. 以下食物中嘌呤含量最高的是

参考答案：
内脏

26. 关于脂类的摄入对高血压的影响不正确的是

参考答案：
增加不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的摄入均有利于降低血压

27. 以下关于蛋白质对癌症影响的说法，不正确的是

参考答案：
动物性膳食蛋白摄入量与乳腺癌、结肠癌、直肠癌、胰腺癌、子宫内膜癌呈负相关

28. 关于痛风，其饮食的危险因素有哪些？

参考答案：
B 族维生素的缺乏_高嘌呤食物摄入过量_过量饮酒

29. 以下属于 WHO 糖尿病专家委员会提出的糖尿病诊断标准的有

参考答案：

空腹血浆葡萄糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dL)_糖尿病典型的症状和体征+任意时间血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dL)_口服葡萄糖耐量实验(OGTT)两小时血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dL)

30. 以下哪种疾病与营养关系密切?

参考答案:
夜盲症

31. 大豆中含量较多、可弥补谷物类食物不足的氨基酸是()。

参考答案:
赖氨酸

32. 影响谷物中矿物质吸收利用的成分是()。

参考答案:
植酸

33. 婴幼儿与青少年的蛋白质代谢状况应维持?

参考答案:
正氮平衡

34. _____会抑制机体对钙的吸收?

参考答案:
脂肪酸

35. 下面关于钠的生理功能正确的描述是

参考答案：
维持酸碱平衡

36. 关于维生素功能表述不正确的是？

参考答案：
维生素 **B6** 抗脚气病

37. 以下对保健食品的认识不正确的是？

参考答案：
有时可以用来预防和治疗疾病

38. 以下哪项不是健康膳食所具有的特点？

参考答案：
过量

39. 膳食评价的调查方法包括_____。

参考答案：
化学分析法_查账法_食物评率问卷法_**24** 小时回顾法

40. 关于哺乳期妇女的膳食指南，说法正确的是_____。

参考答案：
多吃富含优质蛋白、维生素 **A** 的食物_适量运动，保证充足睡眠_选用碘盐

41. 癌症患者膳食防治应该注意_____。

参考答案:

保证良好心理状况_限制饮酒_保证充足睡眠与适量运动_限制钠盐的摄入

42. 缺铁性贫血是指：血液中血红蛋白浓度不足。机体缺铁所导致，补充铁的摄入即可。

参考答案:

正确

43. 在既定遗传背景下,营养对一些疾病（营养缺乏、过剩或失衡）影响较大，但对另一类疾病（遗传性疾病）影响较小。

参考答案:

正确

44. 平均需要量的摄入水平可以满足某一特定性别，年龄及生理状况群体中 50% 个体需要量，也能满足群体中另外 50% 个体对该营养素的需要。

参考答案:

错误

45. 矿物质根据其在机体的含量分为宏量元素和微量元素两种，可在机体之间直接合成。

参考答案:

错误

46. 维生素是构成机体组织的“原材料”，为身体提供能量。

参考答案:
错误

47. 老年人对钙的吸收利用下降，造血功能减退，通常需要通过膳食补充剂满足机体对钙和铁的需要。

参考答案:
正确

48. 膳食是控制糖尿病最基本、最有效的措施之一。只要合理健康饮食，可以控制血糖从而达到治愈糖尿病的目的。

参考答案:
错误

49. 蛋白质具备以下哪些功能？

参考答案:
构成机体内重要的生理活性物质_维持体液和电解质平衡_构成机体载体_构成机体组织器官

50. 下列动植物中富含叶酸的食物为（）。

参考答案:
猪肾

51. 健康人的血糖水平在_____。

参考答案:
3.8 6.6mmol/L

52. 影响餐后血糖水平的因素有

参考答案:

膳食组成_其他营养素如矿物质、铬、维生素 **B6** 等均会影响葡萄糖利用_个体消化系统功能的差异_食物的制作

53. 研究证实，无论是天然还是后天加工的反式脂肪酸，均增加心血管疾病的患病风险。

参考答案:

正确

54. 矿物质和维生素主要分布在谷类的谷皮和糊粉层，因此加工精度越高，损失越大。

参考答案:

正确

55. 24 小时膳食回顾法适合于 7 岁以下儿童及 70 岁以上老年人。

参考答案:

错误

56. 饥饿或禁食引起体内的生理反应有？

参考答案:

血糖水平下降_刺激肝脏糖原分解_胰高血糖素分泌升高

57. 下列不属于脂溶性维生素的是？

参考答案：
维生素 C

58. 以下指标中哪一项用来判断肥胖是最准确的

参考答案：
体脂率

59. 机体维持最基本的生命活动所需要的能量，即人体在安静和恒温条件（18-25℃）下，禁食小时，静卧，放松又清醒时的能量消耗

参考答案：
12

60. 成年人每周应该进行 2.5 小时的___体力活动。

参考答案：
中等强度

61. 下列哪个是进行膳食评价和食谱制作的基础？

参考答案：
食物成分表

62. 代谢当量是以时的能量消耗为基础，表达各种活动时相对能量代谢水平的常用指标。

参考答案：
安静且静坐

63. 成年人每周应进行 2.5 小时的__体力活动。

参考答案:
中等强度

64. 当蛋白质摄入量达到推荐摄入量 RNI 时，特定群体会有怎样的反应？

参考答案:
群体中 **97%**以上的个体不会出现蛋白质缺乏，并且会有适量的储备

65. 以下哪些是食谱设计原则

参考答案:
及时调整食谱_进餐定时定量_保证营养均衡_兼顾饮食习惯，注重烹调方法

66. 膳食调查与评价的目的是？

参考答案:
为国家制定膳食营养相关政策提供依据_引导食品工业的发展方向_为营养教育部门有针对性的进行营养教育提供基础数据_了解个体或群体营养需要满足的程度

67. 运动金字塔包含的运动类型有。

参考答案:
伸展运动以及生体形态的体能活动_肌肉适能运动_静态活动_有氧运动和休闲运动

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/045224112321011103>