

2009年10月高等教育自学考试全国统一命题考试

人体营养 试卷

(课程代码 05745)

一、单项选择题(本大题共15小题,每小题1分,共15分)

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的,请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

- 2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕中、后期能量供给在非孕基础上每日增加 【 C 】 1-1
A. 50kcal B. 100kcal C. 200kcal D. 400kcal
- 孕期摄入不足一般不引起胎儿先天畸形的营养素是 【 B 】 1-9
A. 维生素A B. 维生素C C. 锌 D. 叶酸
- 生长期儿童锌缺乏的主要表现是 【 B 】 3-76
A. 克山病 B. 生长迟缓 C. 克汀病 D. 甲状腺肿
- 能在体内合成的维生素(条件性维生素)是 【 D 】 1-9
A. 维生素A B. 维生素B₁ C. 维生素C D. 维生素D
- 胎儿出生时体内贮存铁为 【 C 】 3-45
A. 100mg B. 200mg C. 300mg D. 350mg
- 关于学龄前儿童的营养需要,下列叙述错误的是 【 A 】 4-
A. 能量摄入量应明显高于能量消耗量 4-69
B. 蛋白质的需要量随生长发育的进展而增多 4-69
C. 儿童对矿物质尤其是钙、磷、铁的需要量甚大 4-73
D. 应提倡儿童多饮用牛奶及奶制品 4-73
- 下列食物中不属于含钙丰富的食物是 【 D 】 4-73
A. 大豆及大豆制品 B. 乳与乳制品
C. 虾皮 D. 猪肝
- 下列属于必需氨基酸的是 【 A 】 4-70
A. 蛋氨酸 B. 酪氨酸 C. 半胱氨酸 D. 谷氨酸
- 学龄儿童晚餐的能量供给量宜占 【 B 】 4-86
A. 20%~25% B. 25%~30% C. 30%~35% D. 35%~40%
- 青春期甲状腺肿的原因是缺乏 【 B 】 5-92
A. 铁 B. 碘 C. 钙 D. 锌
- 老年人的基础代谢率比青壮年时期 【 D 】 6-112
A. 升高5%~10% B. 升高10%~15%
C. 降低5%~10% D. 降低10%~15%
- 力量性运动员需适当提高膳食供能比例的营养素是 【 A 】 7-139
A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 糖 D. 膳食纤维
- 我国运动员膳食一般采用蛋白质、脂肪、糖的重量比为 【 A 】 7-139
A. 1: 0. 8: 4 B. 0. 8: 1: 4 C. 1: 0. 5: 4 D. 0. 5: 1: 4
- 下列关于高温环境下营养需要的叙述中不正确的是 【 A 】 8-
A. 脂肪供能为25%~30% 8-157
B. 补充饮料的温度不低于10℃ 8-160
C. 蛋白质供能比为12%~15% 8-158
D. 环境温度每上升1℃应增加能量供给0. 5% 8-158
- 低温环境下最容易缺乏的矿物质是 【 B 】 8-165
A. 钾 B. 钠 C. 铁 D. 锌

二、多项选择题(本大题共 5 小题, 每小题 1 分, 共 5 分)

在每小题的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的, 请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选、少选或未选均无分。

16. 使牛奶中的营养成分尽可能与人乳相仿, 并保持无菌和易于消化的配制步骤包括 【 ACD 】 3-52
A. 稀释 B. 浓缩 C. 消毒 D. 加糖 E. 加盐
17. 铁缺乏发展到缺铁性贫血期时, 出现 【 ABD 】 5-99
A. 血清铁下降 B. 血清铁蛋白下降
C. 游离原卟啉浓度下降 D. 血红蛋白含量下降
E. 铁结合力下降
18. 关于老年人膳食中脂类需要叙述正确的有 【 ABD 】 6-115
A. 脂肪的供能比为 20%~30%
B. 要控制高胆固醇食物的摄入
C. 可适当增加饱和脂肪酸的摄入
D. 控制牛羊油的摄入
E. 胆固醇的摄入量小于 500mg / d
19. 关于比赛后的营养和膳食叙述正确的有 【 ABC 】 7-144
A. 比赛后立即服用葡萄糖 B. 补充大量的蔬菜
C. 补充大量水果 D. 赛后饮食应高脂膳食
E. 赛后饮食应高蛋白质膳食
20. 下列食物中, 骨质疏松患者宜多摄入的有 【 ACD 】 6-135
A. 牛奶及奶制品 B. 动物肝脏
C. 鱼虾 D. 大豆及大豆制品
E. 茶、咖啡

三、填空题(本大题共 13 空, 每空 1 分, 共 13 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

21. 为了适应低温环境能量需求, 每日可安排 4 餐, 早餐占一日能量的 25%, 间餐占 15%, 午餐占 35%, 晚餐占 25%。 8-167
22. 运动员控体重包括 减体重、保持体重 和 增体重。 7-146
23. WHO 根据身高标准体重对营养不良进行分度, 体重低于身高标准体重的 90% 为 轻度 营养不良。 5-107
24. 学龄期儿童维生素 A 缺乏主要表现为 暗适应下降, 严重时可导致 夜盲症。 4-76
25. 不论是母乳喂养还是人工喂养的新生儿, 在出生 2 周左右应补充 维生素 D。 3-44
26. 2000 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕妇膳食脂肪供能应占总能量的 20%-30%。 1-2
27. 婴幼儿辅食添加的原则是由少到多, 由稀到稠, 由细到粗, 由一种到多种。 4-62

四、名词解释题(本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

28. 缺铁性贫血 3-64

答:

缺铁性贫血是指机体对铁的需要增加、摄入不足或丢失过多等造成体内储存铁不足致使血红蛋白合成减少而引起的一种小细胞低色素性贫血。

29. BMI 6-136

答:

身体质量指数, 体重 (kg) / [身高 (m)]²

30. 成熟乳 3-49

答:

成熟乳指分娩 15 天后所分泌的乳汁。

31. 新生儿期 3-41

答:

新生儿期是指从出生到满 28 天这一年龄阶段。

五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 7 分, 共 35 分)

32. 简述妊娠高血压的膳食营养原则。 1-17

答:

- (1) 控制总能量摄入;
- (2) 控制总脂肪量, 减少饱和脂肪的摄入;
- (3) 保证优质蛋白质的摄入;
- (4) 严格控制钠盐的摄入;
- (5) 补充钙、锌。

33. 简述建立良好的进餐环境以培养儿童的健康饮食行为的方法。 4-82

答:

- (1) 将进餐环境整理得清洁、安静;
- (2) 让孩子参加开饭前的准备工作, 使孩子逐渐产生进食的兴趣;
- (3) 让孩子与家庭成员或其他孩子一起进餐;
- (4) 让孩子自己吃;
- (5) 吃饭时间充裕, 但不要超过 30 分钟;
- (6) 固定进食场所, 养成在餐桌就餐的习惯。

34. 简述儿童合理的膳食制度。 4-86

答:

- (1) 进餐时间和次数定时和定时进餐, 一般可采用早中晚三餐制, 两餐相隔不超过 5 小时, 但如在上午能增添一餐点心则更好;
- (2) 各餐能量的分配, 在一日内各餐热能比较合理的分配是早餐应占全日总能量的 30%-35%, 午餐占 40%, 晚餐占 25%-30%为宜;
- (3) 保证早餐的质量;
- (4) 提倡课间加餐;
- (5) 少吃零食, 饮用清淡饮料, 控制食糖摄入。

35. 简述肥胖的病理生理改变。 5-104

答:

- (1) 体温调节与能量代谢: 体温反应异常, 用于产热的能量消耗减少, 进而加重肥胖;
- (2) 水及电解质代谢: 水与脂肪比例失调;
- (3) 脂类代谢: 脂类代谢异常;
- (4) 蛋白质代谢: 肥胖患者嘌呤代谢异常, 血浆尿酸增加使痛风发病率增高;
- (5) 内分泌变化: 男性肥胖者可有轻度性机能低下、阳痿, 肥胖女孩有月经提前的倾向。

36. 简述运动前补糖的方法(糖原负荷技术)。 7-140

答:

在比赛前 6 天进行 60 分钟的较大运动量运动, 以后的第二天每天进行 40 分钟运动, 到赛前的第三天和第二天每天进行 20 分钟的运动, 赛前完全休息一天, 运动强度逐渐减少。前三天膳食中碳水化合物占总能量的比例为 40%-50%; 后三天碳水化合物占总能量的比例增为 70%-75%, 碳水化合物的总量约为 525-600g/d。

六、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

37. 试述佝偻病的临床表现和防治措施。3-64

答:

一、临床表现

婴幼儿患佝偻病主要表现在骨骼的变化、肌肉松弛和神经精神症状。初期以精神症状为主, 患难与共儿烦躁、夜惊、多汗、哭闹, 随着缺钙的加重, 出现典型的骨骼改变:

- 1、头部: 方颅; 出牙延迟; 囟门晚闭;
- 2、胸部: 肋骨串珠; 鸡胸或漏斗胸;
- 3、脊柱弯曲: 小脊柱后突或侧弯;
- 4、四肢畸形: 出现“O”形腿或“X”形腿。

二、防治措施

- 1、药物预防: 生后 2 周开始口服至 1 岁半或 2 岁, 一般 100IU/d;
- 2、多晒太阳: 经济又方便的有效防治方法;
- 3、重视孕期及围产期的保健;
- 4、预防合并症。

38. 试述老年人冠心病膳食营养防治措施。6-121

答:

- (1) 控制总能量的供给及其比例;
- (2) 控制膳食总脂肪, 改变脂肪酸的构成;
- (3) 限制胆固醇;
- (4) 适量碳水化合物和蛋白质;
- (5) 控制钠的摄入;
- (6) 供给充足的抗氧化营养素和 B 族维生素。