

2010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、多选或未选均不得分。

- 2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐,孕早期钙的适宜摄入量为 【 B 】 1-2
A. 600mg/d B. 800mg/d C. 1000mg/d D. 1200mg/d
- 与孕妇维生素D缺乏无关的疾病是 【 B 】 1-8、9
A. 孕妇骨质软化症 B. 婴儿克汀病
C. 新生儿低钙血症 D. 新生儿手足搐搦
- 乳汁中含量稳定,不受膳食摄入量影响的营养素是 【 C 】 2-24
A. 维生素C B. 脂肪 C. 钙 D. 维生素A
- 人工喂养的婴儿宜首选 【 D 】 3-51
A. 全脂奶粉 B. 脱脂奶粉 C. 乳清粉 D. 配方奶粉
- 足月新生儿体内储存的铁一般能满足出生后需要的时间为 【 C 】 3-45
A. 2周 B. 1个月 C. 4个月 D. 1年
- 下列属于必需氨基酸的是 【 A 】 3-49
A. 缬氨酸 B. 酪氨酸 C. 半胱氨酸 D. 丝氨酸
- 下列不属于儿童良好饮食习惯的是 【 D 】 4-80
A. 不挑食 B. 细嚼慢咽 C. 不暴饮暴食 D. 吃零食
- 维生素A原的良好食物来源是 【 A 】 7-153
A. 动物肝脏 B. 深色蔬菜 C. 豆类 D. 肉类
- 在体内仅有少量贮存,且供给不足时容易缺乏的维生素是 【 B 】 5-94
A. 维生素A B. 维生素B₁ C. 维生素D D. 维生素E
- 铁缺乏时,诊断为贮存铁减少期(ID)的依据是 【 B 】 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. 铁结合力下降
- 我国老年人能量的主要来源是 【 C 】 6-115
A. 蛋白质 B. 脂类 C. 碳水化合物 D. 胆固醇
- 游泳项目运动员膳食中,需适当提高供能比例的营养素为 【 B 】 7-139
A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 糖 D. 膳食纤维
- 力量性项目运动员在轻量级训练时,每天每千克体重的蛋白质需要量为 【 B 】 7-141
A. 0.6~1.0克 B. 1.0~1.6克
C. 1.6~2.0克 D. 2.0~3.0克
- 以下属于高温环境的是 【 A 】 8-155
A. 气温超过32℃,炎热地区气温超过35℃
B. 气温超过30℃,且相对湿度超过60%
C. 辐射热强度超过0.5kcal/cm²·min
D. 热源散热量超过10kcal/m²·min
- 低温环境下,蛋白质的供能比应为 【 C 】 8-166
A. 10% B. 12% C. 15% D. 18%

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、少选或未选均不得分。

16. 以下属于人体必需脂肪酸的有 【 BE 】 1-2
- A. 二十碳四烯酸 B. 亚油酸
C. 花生四烯酸 D. 二十碳三烯酸
E. α -亚麻酸
17. 下列属于钙的生理功能的有 【 ABDE 】 5-91
- A. 维持体液酸碱平衡 B. 参与血液凝固过程
C. 参与胶原蛋白合成 D. 参与激素分泌
E. 维持神经与肌肉活动
18. 关于老年人能量需要叙述不正确的有 【 BC 】 6-114、115
- A. 随着年龄增长膳食中能量供给量应逐渐减少
B. 50~59岁能量摄入减少5%
C. 60~69岁能量摄入减少15%
D. 70岁以上能量摄入减少30%
E. 能量摄入以维持理想体重为宜
19. 专家建议,我国7~11岁儿童运动员膳食蛋白质供给量为 【 ABCD 】 7-152
- A. 每天3g/kg·bw
B. 蛋白质的供能比为14%~18%
C. 优质蛋白质超过30%
D. 比同龄人每天多摄入蛋白质10~20g
E. 力量型运动可适当减少蛋白质供给量
20. 关于高温环境中能量需要的叙述,正确的有 【 ABC 】 8-158
- A. 基础代谢率增加5%~10% B. 总能量代谢增加10%~40%
C. 能量增加10%较为适宜 D. 温度增加1°C,能量增加1%
E. 应增加脂肪的供能比

三、填空题(本大题共8小题,每空1分,共13分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均不得分。

21. 运动员要少吃含高脂肪食物,尽量控制和减少饮茶、咖啡以及碳酸饮料,尤其不要在进餐中和进餐后立即饮用,以免抑制膳食铁的吸收。7-149
22. 一般推荐参加低温工作者,早晨醒来时饮水500-600ml。8-166
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,体重低于身高标准体重的70%为重度营养不良。5-107
24. 青少年期指13岁到18岁的少年。5-87
25. 食物中钙的最好来源是奶与奶制品。4-73
26. 对于婴儿而畜, α -亚麻酸的主要作用在于促进大脑发育和维持视觉功能。3-59
27. 红糖与白砂糖相比,含有更丰富的矿物质,其含铁量是白砂糖的3~10倍之多。2-37
28. 孕期营养不良性水肿主要是蛋白质摄入严重不足或维生素B₁不足造成。1-6

四、名词解释题(本大题共4小题,每小题3分,共12分)

29. PEM 3-66

答:

PEM,即蛋白质能量营养不良,是由于各种原因所致能量和(或)蛋白质缺乏的一种营养缺乏症,常伴有各种器官的功能紊乱,主要见于3岁以下婴幼儿。

30. 零食 5-109

答:

零食一般指非正餐时间所吃的食物和/或饮料。

31. 微量元素 4-72

答:

微量元素指含量低于人体重的 0.01%, 或每日每人膳食需要量为微克至毫克的矿物质。

32. 部分母乳喂养 3-51

答:

部分母乳喂养是指因母乳不足或其他原因加用牛乳、羊乳或配方乳补充。

五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 7 分, 共 35 分)

33. 简述运动员合理补液的原则和方法。7-143

答:

- (1) 补液的原则为保持水平衡和少量多次。
- (2) 饮水量为出汗量的 80%;
- (3) 运动前 10-15 分钟, 饮水 400-600ml;
- (4) 每隔 20-30 分钟饮水一次, 每次 150-200ml;
- (5) 运动后饮水不应该一次大量;
- (6) 进餐前不要饮水过多。

34. 简述母乳喂养的优点。3-48

答:

- (1) 母乳中含有最适合婴儿生长发育的各种营养素;
- (2) 母乳中含有丰富的抗体、活性细胞和其他免疫活性物质;
- (3) 母乳量随着婴儿的生长而增加, 温度适宜、新鲜无污染;
- (4) 母乳喂养可密切母亲和子女的感情;
- (5) 母亲产生哺乳可刺激子宫收缩, 促进母亲早日恢复, 而且推迟月经复潮, 有利于计划生育和防乳腺癌。

35. 简述防治佝偻病的孕期及围产期保健措施。3-64

答:

- (1) 广泛进行孕妇及哺乳期妇女卫生知识的宣传教育, 加强妇幼保健卫生组织的管理及领导;
- (2) 消除产妇及婴幼儿忌口的不良饮食习惯, 保证孕妇、哺乳期妇女及小儿摄取到维生素 D 含量充足及营养丰富的饮食;
- (3) 大力提倡母乳喂养。

36. 简述青少年不吃早餐对健康的不利影响。5-108

答:

- (1) 影响学习成绩: 血糖浓度下降, 脑细胞得不到充足血糖供应;
- (2) 营养摄入不足, 严重者导致营养不良, 引发贫血和其他营养缺乏症;
- (3) 导致肥胖, 不吃早饭, 午餐前会出现强烈的空腹感, 饥饿感, 导致过食;
- (4) 干扰消化功能, 诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

37. 简述儿童肥胖的行为矫正措施。5-105

答:

- (1) 减少久坐少动的行为;
- (2) 进食前的行为矫正: 改变食物的烹调方式, 最好以煮、蒸、炖、汆等为主, 不用或少用煎、炸等方法烹调;
- (3) 进食中的行为矫正: 细嚼慢咽, 分盘定量, 避免进食过多的食物;
- (4) 进食后的行为矫正: 饭后散步, 表扬和鼓励孩子良好的饮食行为。

六、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

38. 试述老年人高脂血症膳食营养防治措施。6-120

答:

- (1) 限制总脂肪摄入量, 调整膳食脂肪酸的组成和比例;
- (2) 限制胆固醇摄入量;
- (3) 多食新鲜蔬菜及瓜果类;
- (4) 多食降胆固醇食物;
- (5) 控制总能量, 防治肥胖;
- (6) 平衡膳食, 碳水化合物占总能量的 50%-60%, 蛋白质占总能量 10%-15%;
- (7) 谷类为主, 粗细搭配, 少食单糖、蔗糖和甜食;
- (8) 少饮酒和含糖高的饮料, 多喝茶。

39. 试述学龄前儿童便秘和龋齿的防治措施。4-79

答:

一、便秘的处理原则

- 1、诱晚餐后有节律的排空肠内容物;
- 2、使用轻泻剂, 如乳糖, 但不能长期使用;
- 3、鼓励食用高纤维的谷类早餐, 如燕麦片粥、全谷面包等;
- 4、鼓励吃叶菜和带荚的豆类;
- 5、鼓励吃膳食纤维含量丰富的蔬菜和水果。

二、龋齿的预防

- 1、养成早晚刷牙的良好习惯, 减少易生龋齿的牙菌斑;
- 2、应减少儿童含糖食物的消费, 尤其是黏性可咀嚼的糖;
- 3、甜食应在餐中食用, 而不是在两餐之间;
- 4、限制酸性饮料的消费, 尤其是柑橘类果汁、水果风味的饮料。