

2010年1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。

1. 低温环境下进行中等体力活动的人每日应供给 【 C 】 8-165
A. 维生素 A 800 μg B. 维生素 C 150mg C. 维生素 B₁ 2mg D. 维生素 B₂ 5mg
2. 我国运动员膳食脂肪供能比一般采用 【 B 】 7-139
A. 20% B. 25% C. 30% D. 35%
3. 低温环境的环境温度界限是 【 A 】 8-161
A. 10°C以下 B. 5°C以下
C. 0°C以下 D. -5°C以下
4. 我国运动员膳食中碳水化合物供能比一般采用 【 D 】 7-153
A. 45% B. 50% C. 55% D. 60%
5. 老年人消化系统的生理代谢特点不包括 【 D 】 6-113
A. 咀嚼能力下降 B. 酶活性降低
C. 胃粘膜萎缩 D. 消化液分泌增加
6. 乳母硫胺素摄入严重不足可导致婴儿发生 【 B 】 5-96
A. 失明 B. 脚气病 C. 贫血 D. 神经管畸形
7. 铁缺乏时, 诊断为缺铁性贫血期(IDA)的依据是 【 D 】 5-99
A. 铁结合力下降 B. 血清铁蛋白升高
C. 游离原卟啉浓度下降 D. 血红蛋白下降
8. 核黄素缺乏可引起 【 B 】 5-96
A. 夜盲症 B. 口腔生殖系统综合征
C. 坏血病 D. 脚气病
9. 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 C C. 维生素 D D. 维生素 E
10. 下列属于必需氨基酸的是 【 A 】 3-48
A. 色氨酸 B. 半胱氨酸 C. 丝氨酸 D. 谷氨酸
11. 与母乳相比, 牛奶中含量较高的蛋白质是 【 C 】 3-51
A. 乳清蛋白 B. 乳铁蛋白 C. 酪蛋白 D. 免疫球蛋白
12. 婴儿辅食添加的时间应开始于 【 B 】 3-62
A. 2—3月龄 B. 4—6月龄 C. 6—8月龄 D. 8—12月龄
13. 下列关于辅食添加的叙述错误的是 【 B 】 3-62
A. 8-12月龄的婴儿辅食可完全取代母乳
B. 婴儿首先添加的辅食通常是鱼类
C. 辅食的添加应从稀到稠, 从细到粗
D. 从食物的数量和种类上应从少到多, 从一种到多种
14. 摄入量过多将导致新生儿中枢神经系统畸形、心血管畸形和面部异常的维生素是 【 A 】 1-9
A. VitA B. VitB₁ C. VitC D. VitD
15. 2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐, 孕早期铁的适宜摄入量为 【 B 】 1-3
A. 10mg/d B. 15mg/d C. 25mg/d D. 35mg/d

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. 关于老年人膳食中碳水化合物需要叙述不正确的有 【 ABE 】 6-115、116
A. 碳水化合物的供能比为 45%~65% B. 应限制果糖摄入
C. 应增加膳食纤维的摄入 D. 碳水化合物是能量的主要来源
E. 碳水化合物最好在中餐摄入
17. 以下不属于高温环境的有 【 ABCE 】 8-155
A. 气温超过 31°C
B. 气温超过 30°C, 且相对湿度超过 60%
C. 辐射热强度超过 0.5cal/cm².min
D. 气温超过 32°C, 且通风不良
E. 热源散热量超过 10kcal/m².min
18. 关于比赛后的营养和膳食叙述不正确的有 【 ACD 】 7-144
A. 饮食应低蛋白质 B. 可补充大量的水果
C. 补糖不宜过早 D. 饮食应高脂
E. 饮食应高糖
19. 新生儿营养需要的特点有 【 BCDE 】 3-
A. 能量供给主要由蛋白质提供 3-42
B. 脱脂牛奶喂养一岁以内的婴儿是非常不利的 3-43
C. 母乳喂养的新生儿很少发生维生素缺乏 3-43
D. 足月新生儿体内储存的铁能满足出生后 4 个月的需要 3-45
E. 新生儿水的需要量取决于机体的新陈代谢和能量需要 3-45
20. 以下症状与维生素 A 蓄积中毒有关的有 【 ABCDE 】 3-77
A. 骨关节疼痛 B. 皮肤瘙痒 C. 肝大 D. 肌肉僵硬 E. 头痛

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的需求, 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. 运动员在增体重期摄入的食物应 能量充足、营养素全面。增加体重的速度一般不超过 1 千克/周。 7-147
23. 孕期贫血主要是营养性贫血, 主要由 铁、叶酸 和 维生素 B₁₂ 等营养素缺乏引起。 1-6
24. 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。 5-106
25. 学龄前儿童指 3 岁到 6 岁的孩子。 4-68
26. 唯一可以在人体内合成足量的维生素是 维生素 D, 在阳光的紫外线照射皮肤下, 由 7-脱氢胆固醇 转变而成。 3-60

四、名词解释题 (本大题共 4 小题, 每小题 3 分。共 12 分)

27. 赶上生长 5-87

答:

赶上生长指在早期生长发育晚于或小于同龄儿童, 但给与充足营养后, 可超过一般儿童的发育速度, 以致达到正常水平的现象。

28. 宏量元素 4-72

答:

宏量元素是指含量大于人体重的 0.01%, 或每日每人膳食需要量在 100mg 以上的矿物质。

29. 配方奶粉 3-52

答:

配方奶粉是指参照母乳组成成分和模式, 对牛乳的营养组成加以调整和改进, 使接近人乳以适合婴儿生长发育所需的制品。

30. Kwashiorkor 4-70

答:

Kwashiorkor 指能量摄入基本满足, 但蛋白质摄入严重不足, 表现为水肿症状的营养成缺乏病。

五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 6 分, 共 30 分)

31. 简述孕中期的营养要点。1-12

答:

- (1) 补充充足的能量
- (2) 保证优质蛋白质的摄入
- (3) 增加维生素的需要
- (4) 保证富含矿物质的食物摄入

32. 简述培养儿童健康饮食行为中食物烹调和制作的方法。4-82

答:

- (1) 专门制作和烹调儿童餐, 经常改变食物的制作方式, 更换食物的品种;
- (2) 用小份的食物容器, 提供小份的食物;
- (3) 限制糖、含糖饮料, 高脂肪食物的摄入;
- (4) 果汁、汤水在进餐前只能饮少量, 过多饮用会影响进食量, 但睡前不能饮用。

33. 简述学龄前儿童平衡膳食的原则。4-81

答:

- (1) 食物多样, 合理搭配。
- (2) 专门烹调, 易于消化。
- (3) 制定合理膳食制度。
- (4) 培养健康的饮食习惯。

34. 简述肥胖的判定方法。5-100

答:

- (1) 目测法
- (2) 身高标准体重法
- (3) 体质指数
- (4) 体脂百分含量

35. 简述运动后补糖的意义及方法。7-141

答:

运动后补糖可尽快缓解疲劳, 促进体力恢复; 加强糖原和肌糖原的合成和储存; 运动后开始补糖的时间越早越好。最好是运动后即刻以及每隔 1-2 小时连续补糖。运动后的补糖量为 0.75-1.0 克/千克体重。

六、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

36. 试述老年人骨质疏松的营养治疗原则。6-135

答:

- (1) 合理补钙
- (2) 适宜的钙磷比例
- (3) 充足的微量元素
- (4) 补充脂溶性维生素
- (5) 适量的蛋白质

(6) 摄入植物化合物含量丰富的食物, 植物化合物包括萜类化合物、有机硫化合物、酚和多酚类、异黄酮等。

37. 试述母乳喂养的优势。2-28

答:

- (1) 母乳营养成分能完全满足婴儿的营养需要; 在 4-6 个月内, 不需要添加任何食物和水分;
- (2) 降低婴儿疾病的发生; 含有抵抗某些疾病的抗体;
- (3) 有利于婴儿的智力发育和培养母子情感;
- (4) 母乳喂养有利于母体: 减少产生出血的发生、有效的避孕、影响乳母机体脂肪结构;
- (5) 母乳喂养经济方便, 不易引起过敏。

qq593777558