

2011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。

1. 可诊断为妊娠高血压的情形是孕妇血压大于等于 【 D 】 1-15
A. 110 / 60mmHg B. 120 / 70mmHg C. 130 / 80mmHg D. 140 / 90mmHg
2. 老年人的优质蛋白质供给应尽量食用 【 D 】 6-115
A. 畜肉类 B. 奶类 C. 蛋类 D. 豆类
3. 下列关于运动员比赛后的营养和膳食叙述正确的是 【 A 】 7-144
A. 比赛后可即刻服用葡萄糖 B. 不可补充大量蔬菜
C. 不可使用任何中草药制剂 D. 赛后饮食应高脂肪
4. “生育酚”是指 【 D 】 1-9
A. 维生素A B. 维生素C C. 维生素D D. 维生素E
5. 下列食物中,乳母应限制摄入的是 【 A 】 2-31
A. 咖啡 B. 大枣 C. 龙眼肉 D. 生姜
6. 胎儿生长受限是指孕37周后,新生儿出生体重低于 【 A 】 1-7
A. 2500g B. 3000g C. 3500g D. 4000g
7. 硒缺乏对我国人民最严重的影响是 【 D 】 5-94
A. 高血压 B. 克汀病 C. 癌症 D. 克山病
8. 常用的方便、经济安全、有效的补碘办法是食用 【 D 】 5-92
A. 干贝 B. 海参 C. 海虾 D. 碘盐
9. 轻度血浆胆固醇升高者,膳食胆固醇摄入量应小于 【 D 】 6-120
A. 150mg / d B. 200m / d C. 250m / d D. 300mg / d
10. 预防学龄前儿童肥胖的膳食建议不包括 【 B 】 4-80
A. 以谷类、豆类代替高能量和高脂肪的油炸食物
B. 以水果代替蔬菜
C. 不能用点心代替正餐
D. 以鱼类、去皮禽类代替肉类食物
11. 高血压病的发病危险因素不包括 【 C 】 6-122、123
A. 高钠 B. 低镁 C. 高钾 D. 低钙
12. 应当暂时停止哺乳的情况是乳母 【 A 】 2-31
A. 用药 B. 患普通感冒 C. 消化不良 D. 失眠
13. 孕妇营养不良性水肿的主要原因是 【 A 】 1-6
A. 蛋白质严重摄入不足 B. 脂肪严重摄入不足
C. 碳水化合物严重摄入不足 D. 矿物质严重摄入不足
14. 孕末期应适当限制摄入的营养素是 【 C 】 1-13
A. 钙质 B. 维生素B₁
C. 脂肪及碳水化合物 D. 长链多不饱和脂肪酸
15. 从接近母乳成分来说,人工喂养首选的代乳品是 【 C 】 3-51
A. 牛奶 B. 羊奶 C. 配方奶粉 D. 豆奶粉

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、少选或未选均不得分。

16. 超重 / 肥胖的高危因素包括 【 ABCDE 】 5-105

- A. 家族史 B. 患肥胖相关性疾病
C. 膳食不合理 D. 静态生活方式
E. 体力活动减少
17. 具有降低胆固醇作用的食物有 【 ABCDE 】 6-120
A. 洋葱 B. 木耳
C. 大蒜 D. 大豆及其制品
E. 香菇
18. 婴儿常见的因营养不良所致的疾病有 【 ABCDE 】 3-63
A. 佝偻病 B. 锌缺乏症
C. 缺铁性贫血 D. 蛋白质-能量营养不良
E. 单纯性肥胖
19. 在促进母乳喂养成功的十点措施中, 临床上最重要的有 【 ABCD 】 2-29
A. 早接触 B. 早吸吮
C. 母婴同室 D. 按需哺乳
E. 给婴儿吸橡皮头
20. 根据 1997 年中国营养学会颁布的《中国居民膳食指南》对孕妇提出特别推荐的内容, 叙述正确的有 【 CDE 】 1-10
A. 自妊娠第 2 个月起, 保证充足的能量 B. 自妊娠第 3 个月起, 保证充足的能量
C. 自妊娠第 4 个月起, 保证充足的能量 D. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入
E. 妊娠后期保持体重的正常增长

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、不填均不得分。

21. 由于孕期严重缺碘而致使后代发生的疾病是 克汀病(或呆小症); 新生儿神经管畸形可能是由于缺乏 叶酸 所致。1-8、9
22. 孕妇酗酒和吸毒可能影响到胎儿, 发生 先天 性疾病或出生 缺陷。1-13
23. 青春期女性盲目节食和减肥, 可能造成神经性 厌食 症、青春期 消瘦 和贫血等。5-107
24. 运动员合理补液的原则是 保持水平衡 和 少量多次。7-143
25. 食物中的铁有血红素铁和非血红素铁两种类型, 前者存在于 动物 性食物中, 铁吸收率较 高。1-3
26. 学龄前儿童营养指导的重点之一是适当增加每日餐数, 以 “ 三餐两点 ” 制为宜, 培养良好的 饮食习惯。4-81
27. 2000 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕早期铁的摄入量是 15 Mg/d。1-3

四、名词解释题(本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

28. 口腔生殖系综合征 5-96

答:

口腔生殖系综合征是由于维生素 B₂ 缺乏, 皮肤磨擦受损的部位不易得到修补, 而导致的唇炎、口角炎、舌炎、阴囊皮炎、角膜血管增生等。

29. 肥胖 5-100

答:

肥胖是一种多因素引起的慢性营养代谢性疾病, 指人体脂肪的过量储存, 表现为脂肪细胞增多和(或)细胞体积增大, 与其他组织失去正常比例的一种状态。

30. 蛋白质-能量营养不良 3-66

答:

蛋白质-能量营养不良是指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, 主要见于三岁以下的婴幼儿。

31. 脑血栓形成 6-124

答:

脑动脉硬化使血管变窄变细, 一些脂质与血液形成固定的血凝块, 又叫血栓, 血栓堵塞血管, 使血流阻断, 称为脑血栓形成。

五、简答题 (本大题共 5 小题, 每小题 6 分, 共 30 分)

32. 简述学龄前儿童平衡膳食组成的营养要求。4-81

答:

- (1) 足够的热能;
- (2) 优质蛋白质, 以满足新陈代谢的需要;
- (3) 适量的各种矿物质, 以促进儿童生长发育, 特别是钙、铁、锌;
- (4) 充足的维生素, 以调节生理功能, 维持正常新陈代谢, 增进身体健康;
- (5) 营养素之间的比例适当, 摄入含磷丰富的食物。

33. 简述儿童、青少年时期预防骨质疏松症的措施。6-135

答:

- (1) 注意合理膳食营养, 摄入含钙磷丰富的食物;
- (2) 尽量摆脱“危险因子”, 坚持科学的生活方式, 如经常体育锻炼、接受日光浴, 不抽烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料;
- (3) 控制糖及食盐摄入, 不宜过量摄入动物蛋白。

34. 简述脑血管病膳食防治的注意事项。6-126

答:

- (1) 食物多样化, 以粮谷为主;
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类;
- (3) 常吃奶类、豆类及豆制品;
- (4) 限制脂肪摄入量, 适量增加蛋白质;
- (5) 吃清淡少盐的膳食;
- (6) 饮酒适量、戒烟。

35. 简述运动员日常合理营养的基本要求。7-139

答:

- (1) 能量平衡, 通常情况下, 运动员摄入的热量与消耗的热量应保持动态平衡;
- (2) 供能营养素比例适当;
- (3) 维生素与矿物质充足;
- (4) 食物要易于消化, 有利于维持酸碱平衡;
- (5) 膳食制度要合理;
- (6) 充足的水分。

36. 简述妊娠后期必须保持体重正常增长的原因。1-14

答:

- (1) 孕期营养低下使孕妇机体组织器官增长缓慢, 营养物质储存不良, 胎儿生长发育延缓, 早产儿发生率增高;

- (2) 孕妇体重增长过快、营养过剩对母亲和胎儿均不利: 易出现巨大胎儿, 增加难产的危险性;
- (3) 孕妇体内有大量水潴留, 易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征。

六、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

37. 何谓初乳?试述初乳的营养特点。3-49

答:

- (1) 产生至 5 天内所分泌的乳汁为初乳;
- (2) 初乳脂肪酸少, 富含蛋白质, 其中大部分为球蛋白、分泌型免疫球蛋白, 最适合于新生儿和早产儿;
- (3) 尤其是前 3 天的初乳, 含丰富的营养素; 还含有免疫球蛋白和免疫反应细胞, 保护新生儿的呼吸道和胃肠粘膜不受细菌的侵袭;
- (4) 初乳中含有粒细胞和巨噬细胞, 能直接吞噬微生物和异物;
- (5) 初乳中含有补体、乳铁蛋白和溶菌酶等, 均有预防感染的作用;
- (6) 因此, 母乳喂养儿的胃肠炎发病率极低, 肺炎、败血症等感染性疾病的发生率也很低。

38. 试述低温环境中人体合理膳食的内容。8-166

答:

一、平衡膳食

膳食能量供应应比同一人群常温条件下的能量提高 10%~15%, 对三大产能营养素的比例进行适当调整, 适当增加脂肪供能比例, 注意钙、钠、钾、镁等矿物质和维生素 C、B₁、B₂、A、烟酸的充足补充。

二、合理的食物供应

1、水的供应

- (1) 即使没有口渴感, 也必须随时补充水分; 应建立一套周密、完善的饮水计划, 定时定量且强制性地要求作业人员饮水;
- (2) 通过观察尿液的颜色和体积来监控脱水状态, 如尿液呈现深黄色或少尿应当增加水分摄入;
- (3) 应避免随身携带的水壶的水结冰以及食用未融化的雪和冰。

2、产能食品的供应

应增加富含碳水化合物的食物和食用油等供应。

3、冬季蔬菜的供应

通过进行蔬菜储藏, 发展冷冻脱水蔬菜、温室蔬菜生产等, 保障蔬菜供应以保证维生素的来源。

三、合理的膳食制度

如每日安排 4 餐, 正餐之间适当增加产热的小吃、晚上睡觉前适当加餐等。