

2011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、多选或未选均不得分。

1. 孕期严重缺乏硫胺素时可出现 【 C 】 1-6
A. 早产儿 B. 胎儿营养不良性水肿
C. 孕妇营养不良性水肿 D. 孕妇营养性贫血
2. 怀孕后大量的合成代谢主要发生时间为 【 C 】 1-14
A. 孕早、中期 B. 孕早、后期 C. 孕中、后期 D. 孕后期
3. 几乎不能通过乳腺输送到乳汁的营养素是 【 D 】 2-33、34
A. 蛋白质 B. 脂肪 C. 维生素A D. 铁
4. 联合国世界卫生组织大力提倡母乳喂养,要求6个月以内婴儿的母乳喂养率要达到 【 D 】 3-62
A. 50%以上 B. 60%以上 C. 70%以上 D. 80%以上
5. 学龄儿童早餐提供的能量宜占全天能量供给量的 【 C 】 4-86
A. 20%-25% B. 25%-30% C. 30%-35% D. 35%-40%
6. 学龄前儿童主要能量消耗在于 【 A 】 4-68
A. 维持基础代谢 B. 食物特殊动力作用
C. 体力活动 D. 生长发育
7. 下列关于蛋白质生理功能的叙述中,错误的是 【 D 】 4-69
A. 合成人体组织 B. 构成酶和激素
C. 构成具有免疫作用的抗体 D. 机体最主要的供能物质
8. 学龄前儿童摄入一般的混合膳食时,因食物特殊动力作用而额外消耗的能量相当于总能量的 【 A 】 3-56
A. 5% B. 10% C. 15% D. 50%
9. 青少年缺乏核黄素可引起 【 C 】 5-96
A. 夜盲症 B. 癞皮病
C. 口腔生殖系综合征 D. 脚气病
10. 铁缺乏时,诊断为红细胞生成缺铁期的依据是 【 A 】 5-99
A. 血清铁下降 B. 血红蛋白下降
C. 游离原卟啉浓度下降 D. 总铁结合力下降
11. 老年人膳食中优质蛋白质应占蛋白质总量的 【 C 】 6-115
A. $1/5-1/4$ B. $1/4-1/3$
C. $1/3-1/2$ D. $1/2-2/3$
12. 耐力性运动员的膳食需适当提高供能比例的营养素为 【 C 】 7-139
A. 蛋白质 B. 脂肪
C. 糖 D. 膳食纤维
13. 运动后进餐的适宜时机是运动结束后 【 D 】 7-139
A. 马上进餐 B. 15分钟内
C. 15~30分钟 D. 休息30~45分钟以上
14. 低温环境下总能量消耗增加 【 A 】 8-163
A. 5%~25% B. 25%~35%
C. 35%~45% D. 45%~55%
15. 下列关于高温环境中矿物质需要的叙述中,正确的是 【 B 】 8-159
A. 氯化钠的每日供给量为10~15g

- B. 钙的供给量为 1000mg
- C. 锌的供给量为 20mg
- D. 铁供给量应高于常温工作者 5%~10%

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. 下列关于母乳喂养方法的叙述中, 正确的有 【 ABCD 】 3-
- A. 新生儿娩出后 10 分钟内, 进行第一次吸吮 3-49
 - B. 出生头几周, 每日哺乳次数不必严格限制 3-50
 - C. 每次最长哺乳时间不超过 15~20 分钟 3-50
 - D. 哺乳姿势一般宜采用坐位 3-50
 - E. 哺乳后一般应将婴儿保持于左侧卧位, 以防溢奶 3-50
17. 维生素 A 缺乏的症状包括 【 ABCDE 】 3-76
- A. 粘膜上皮细胞角化
 - B. 抵抗力下降
 - C. 暗适应能力下降
 - D. 干眼病
 - E. 夜盲症
18. 下列关于老年人膳食中碳水化合物需要的叙述中, 正确的有 【 ABCDE 】 6-116
- A. 碳水化合物的供能比 55%~65%
 - B. 应限制纯糖摄入
 - 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. 碳水化合物最好均匀分配至各餐
19. 下列关于高温环境中营养素需要特点的叙述中, 正确的有 【 ACD 】 8-158、159
- A. 脂肪供能比为 18%左右
 - B. 能量需要量减少
 - C. 碳水化合物供能比应大于 58%
 - D. 蛋白质供能比为 14%左右
 - E. 维生素以脂溶性维生素增加为主
20. 在体内仅有少量贮存, 且供给不足时容易缺乏的维生素有 【 BCDE 】 5-94、1-5、6
- A. 视黄醇
 - B. 核黄素
 - C. 硫胺素
 - D. 抗坏血酸
 - E. 烟酸

三、填空题(本大题共 13 个空, 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. 运动员合理补液的原则是 保持水平衡 和 少量多次。 7-143
22. 老年人膳食中特别控制猪油、牛羊油摄入的原因是其含 胆固醇 和 饱和脂肪酸 过高。 6-115
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 80% 为中度营养不良。 5-107
24. 学龄前期儿童常见饮食相关的健康问题主要有便秘、龋齿 和 肥胖。 4-79
25. 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
26. 高温作业者出汗愈多, 体内维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 的丧失亦愈多。 8-157
27. 与其他谷类相比, 小米中的 铁、维生素 B₁ 和维生素 B₂ 要高出 2 倍以上。 2-38

四、名词解释题(本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

28. 身体质量指数(体质指数) 6-136

答:

身体质量指数(体质指数)=体重(kg) / [身高(m)]²

29. 血红素铁 1-3

答:

血红素铁是与血红蛋白及肌红蛋白中卟啉结合的铁, 存在于动物性食品中, 吸收率较高。

30. 人工喂养 3-51

答:
人工喂养由于各种原因母亲不能喂哺婴儿时, 完全采用牛、羊乳、乳制品或非乳类代乳品喂养婴儿。

31. 妊娠剧吐 1-11

答:
妊娠剧吐是指少数孕妇早孕反应严重, 频繁恶心、呕吐, 不能进食, 以致发生体液失衡及新陈代谢障碍, 甚至危及孕妇生命。

五、简答题(本大题共 5 小题, 每小题 7 分, 共 35 分)

32. 简述孕末期营养要点。 1-13

答:
(1) 补充长链多不饱和脂肪酸;
(2) 增加钙质的摄入, 同时保证足够的维生素 D 的供给;
(3) 保证体重适宜增长;
(4) 维生素类仍然要充足;
(5) 适当限制钠盐摄入。

33. 简述学龄前儿童能量的消耗途径。 4-68

答:
(1) 基础代谢: 学龄前儿童基础代谢消耗的能量约为总能量消耗的 60%;
(2) 生长发育: 生长所需能量与小儿生长发育的速率成正比;
(3) 体力活动: 体力活动的能量需要常随年龄的曾加而增加, 个体差异较大;
(4) 食物特殊动力作用: 一般而言, 学龄前儿童食物特殊动力作用的能量消耗约为总能量的 5%。

34. 简述青春期常见的营养问题。 5-98

答:
(1) 缺铁性贫血;
(2) 肥胖;
(3) 蛋白质-能量营养不良;
(4) 盲目节食与减肥;
(5) 不良饮食行为: 如不吃早餐、零食、饮料、快餐等。

35. 简述学龄前儿童便秘的处理原则。 4-79

答:
(1) 诱导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) 鼓励食用高纤维的各类早餐, 如燕麦片粥, 全谷面包等;
(4) 鼓励吃叶菜, 带荚的豆类;
(5) 鼓励吃膳食纤维含量丰富的蔬菜和水果。

36. 简述运动中补糖的主要意义。7-140

答:

运动中补糖能保持血糖浓度, 维持高的糖氧化速率, 节省肝糖原和减少蛋白质消耗; 有预防和后延中枢性疲劳的作用, 也有利于减少应激激素, 稳定免疫功能。

六、论述题 (本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

37. 试述培养学龄前儿童健康饮食行为的方法。4-82

答:

一、良好的进餐环境

- 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。

二、精心制作和烹调食物

- 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, 并注意食物的色彩搭配和造型, 以增加孩子对食物的兴趣;
- 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。

三、家长以身作则, 耐心诱导

- 1、进餐时父母及其他成人正确引导孩子对食物的兴趣, 不要在孩子面前对食物挑肥拣瘦;
- 2、进餐时不要责骂孩子, 避免因责骂孩子而产生心理逆反和不良进餐情绪;
- 3、如果孩子暂时不愿进食某些食物, 不必过分强求, 可尝试改变食物的制作方法, 隔一段时间再作尝试;
- 4、切忌在孩子拒食后以零食喂孩子;
- 5、允许进餐时孩子的脏乱, 以维持和培养他对食物的兴趣。

四、通过食物学习

- 1、从杂志上剪下食物图片做成拼图或悬挂装饰品, 形成营养教育的环境;
- 2、用食物, 如通心粉、豆、果做成图画, 让儿童认识食物;
- 3、制作纸型的水果和蔬菜, 强化水果和蔬菜的重要性;
- 4、种菜、模拟购买食物、模拟烹饪、唱与食物有关的歌, 训练对食物的感性认识。通过上述活动, 将食物种类、来源, 食物营养, 食物季节, 食物选择等知识传授给学龄前儿童, 为健康的食物选择打下基础。

38. 试述老年糖尿病的膳食防治原则。6-128

答:

- (1) 适当节制饮食, 限制总能量摄入量, 以达到和维持理想体重;
- (2) 膳食中碳水化合物、蛋白质和脂肪比例应适当, 同时注意补充足够的维生素和微量元素;
- (3) 避免高糖食物, 如甜食、糖果;
- (4) 提倡高纤维饮食, 减少酒和钠的摄入;
- (5) 糖尿病饮食治疗需长期坚持;
- (6) 肥胖、并发症患者的饮食治疗应视具体情况而定。