

2012年1月高等教育自学考试全国统一命题考试

人体营养 试题

课程代码: 05745

考生答题注意事项:

1. 本卷所有试卷必须在答题卡上作答。答在试卷和草稿纸上的无效。
2. 第一部分为选择题。必须对应试卷上的题号使用2B铅笔将“答题卡”的相应代码涂黑。
3. 第二部分为非选择题。必须注明大、小题号,使用0.5毫米黑色字迹笔作答。
4. 合理安排答题空间,超出答题区域无效。

第一部分 选择题

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,请将其选出并将“答题卡”的相应代码涂黑。未涂、错涂或多涂均无分。

1. 蛋白质-能量营养不良主要发生于 (A) 3-66
A. 3岁以下 B. 4岁以下 C. 5岁以下 D. 6岁以下
2. 膳食中钙的最佳来源是 (B) 4-73
A. 蔬菜 B. 牛奶 C. 谷类 D. 动物肝脏
3. 远离海洋的地区最容易缺乏的矿物质是 (C) 4-74
A. 铁 B. 锌 C. 碘 D. 钙
4. 2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕后期铁的摄入量是 (C) 1-3
A. 15mg/d B. 25mg/d C. 35mg/d D. 45mg/d
5. 初乳是指 (A) 3-49
A. 产后至5天内所分泌的乳汁 B. 产后至6天内所分泌的乳汁
C. 产后至7天内所分泌的乳汁 D. 产后至15天内所分泌的乳汁
6. 下列食物中,最适合产妇滋补的是 (B) 2-37
A. 白糖 B. 红糖 C. 冰糖 D. 麦芽糖
7. 低温环境中,最容易缺乏的矿物质是 (A) 8-165
A. 钙和钠 B. 钙和铁 C. 钠和铁 D. 钙和锰
8. 高脂血症要限制胆固醇的摄入量,轻度血浆胆固醇升高者,膳食胆固醇摄入量应小于 (A) 6-120
A. 300mg/d B. 350mg/d C. 400mg/d D. 450mg/d
9. 可导致婴幼儿出现“O”型腿或“X”型腿的营养缺乏性疾病是 (A) 3-64
A. 佝偻病 B. 缺铁性贫血
C. 锌缺乏症 D. 蛋白质-能量营养不良
10. 下列食物中含维生素A最多的是 (A) 3-60
A. 动物肝脏 B. 苋菜 C. 菠菜 D. 水果
11. 青少年能量摄入过多,可发生 (B) 5-88
A. 疲劳 B. 肥胖 C. 抵抗力下降 D. 消瘦
12. 孕末期应适当增加摄入的营养素是 (A) 1-13
A. 钙 B. 钠 C. 磷 D. 钾
13. 与牛乳比较,母乳具有的优点是 (B) 3-61
A. 酪蛋白含量高 B. 维生素C含量高
C. 淀粉含量高 D. 钙含量高
14. 几乎不能通过乳腺的维生素是 (D) 2-34
A. 维生素A B. B族维生素 C. 维生素C D. 维生素D

15. 下列关于运动员合理补液的叙述中不正确的是 (A) 7-143

- A. 使用高渗饮料 B. 饮水量不能单凭口感
C. 进餐前不要饮水过多 D. 少量多次

二、多项选择题 (本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分)

在每小题列出的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的, 请将其选出并将“答题卡”的相应代码涂黑。未涂、错涂、多涂或少涂均无分。

16. 维生素 A 严重缺乏可导致的疾病有 (ADE) 5-95

- A. 夜盲症 B. 口腔生殖系综合征
C. 癞皮病 D. 干眼病
E. 角膜软化症

17. 运动员控制体重可采取的措施包括 (ACE) 7-147

- A. 摄入低能量但营养平衡的膳食 B. 使用泻药或催吐
C. 采用降体重的强化食品 D. 服用利尿剂
E. 增加运动量

18. 下列关于高温环境下营养需要的叙述中, 不正确的有 (ABCD) 8-

- A. 脂肪供能占总能量的 25%~30% 8-157
B. 补充饮料的适宜温度是 0~4°C 8-160
C. 蛋白质供能占总能量的 15%~20% 8-158
D. 食盐供应量不能超过 6g 8-159
E. 环境温度每增加 1°C, 能量供应应增加 0.5% 8-158

19. 下列关于早产儿喂养的叙述中, 正确的有 (ABCDE) 3-55

- A. 过早喂养有增加吸入性窒息的可能
B. 选择人工喂养时宜先淡后浓
C. 如喂养得当, 1 岁左右体重与正常儿相同
D. 体重愈低的早产儿喂奶间隔时间愈短
E. 适时补充必要的维生素和矿物质

20. 下列关于老年人膳食蛋白质需要的叙述中, 正确的有 (ABDE) 6-115

- A. 男性蛋白质的需要量为 75g/d B. 女性蛋白质的需要量为 65g/d
C. 蛋白质摄入愈多愈好 D. 优质蛋白质应尽量食用豆类制品
E. 优质蛋白质占膳食总蛋白质的比例应为 1/3~1/2

第二部分 非选择题

三、填空题 (本大题共 13 空, 每空 1 分, 共 13 分)

请在答题卡上作答。

21. 对老年人来说, 脂肪摄入过多易产生 高脂血症、高胆固醇症, 继之会引发高血压、冠心病等。6-115

22. 体质指数(BMI)的计算公式是 $BMI = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$; 主要用于 营养 状况的评价。5-101

23. 力量性运动需要提高蛋白质的比例, 耐力性运动需要提高的是 糖 的比例, 游泳项目可适当提高 脂肪 的比例。
7-139

24. 孕期发生糖尿病、出现巨大胎儿, 可能是由于孕妇 体重 增长过快和 营养 (或能量) 过剩所致。1-14

25. 长链多不饱和脂肪酸与婴儿的脑发育密切相关, 应鼓励乳母多摄入含 $\omega-3$ 系列 二十二碳六烯酸 (或 DHA) 及 $\omega-6$ 系列 花生四烯酸 (或 ARA) 丰富的食物。2-32

26. 方便、经济安全、有效的补碘办法是食用 碘盐。5-92

27. 孕期营养不良对胎儿的影响主要有胎儿 生长受限 和胎儿 先天畸形 等。1-7

四、名词解释题 (本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

请在答题卡上作答。

28. 骨质疏松症 6-131

答:

骨质疏松症是指以骨量减少、骨组织微结构退变为特征, 以致骨的脆性增高、骨折危险性增加的一种全身性骨病。

29. 运动性贫血 7-147

答:

运动性贫血是指由于运动训练所造成的单位容积血液中红细胞计数或血红蛋白浓度或红细胞压积低于正常值的现象。

30. 碘缺乏病 5-92

答:

碘缺乏可引起以甲状腺为主的一系列障碍, 统称为碘缺乏病。

31. 韦尼克脑病(Wer-nicke) 5-96

答:

韦尼克脑病是由于维生素 B₁ 缺乏所致的中枢神经系统方面疾病, 特点是精神错乱、共济失调、眼肌麻痹、精神病、虚谈症以及昏迷。

五、简答题 (本大题共 5 小题, 每小题 6 分, 共 30 分)

请在答题卡上作答。

32. 简述妊娠高血压的膳食营养原则。 1-17

答:

- (1) 控制总能量的摄入;
- (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量;
- (4) 严格限制钠盐的摄入;
- (5) 补足钙、锌。

33. 简述婴幼儿辅食添加的原则。 3-62

答:

- (1) 由少到多;
- (2) 由稀到稠;
- (3) 由细到粗;
- (4) 由一种到多种;
- (5) 在婴儿健康、消化功能正常时添加。

34. 简述妊娠期缺铁性贫血的膳食营养原则。 1-16

答:

- (1) 增加富含血红素铁食物的摄入, 是解决妊娠期需要量增加的最根本措施;
- (2) 增加维生素 C 的摄入, 可以促进铁的吸收, 如多选择含维生素 C 高的新鲜水果和蔬菜;
- (3) 满足维生素 B₁₂ 和叶酸的正常摄入量, 保证膳食中有含维生素 B₁₂ 丰富的食物如肝脏、肉类、海产品等, 及含叶酸丰富的食物如肝脏、酵母、豆类等。

35. 简述通过制作和烹调食物诱导学龄前儿童培养健康饮食行为的具体措施。 4-82

答:

- (1) 专门制作和烹调儿童餐, 经常改变食物的制作方法, 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。

36. 简述膳食纤维对糖尿病防治的作用。6-130

答:

膳食纤维对糖尿病有良好的防治作用:

- (1) 水溶性膳食纤维, 在肠内形成凝胶时, 可减慢糖的吸收, 从而降低空腹血糖和餐后血糖水平, 改善糖耐量, 增高组织胰岛素受体敏感性, 有利于患难与共者的血糖控制;
- (2) 水溶性膳食纤维能降低血清胆固醇浓度;
- (3) 非水溶性膳食纤维能促进胃肠蠕动, 加快食物通过, 减少吸收, 可间接降低血糖;
- (4) 还可增加粪便体积, 通便和减肥。

六、论述题 (本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

请在答题卡上作答。

37. 试述哺乳期合理营养与膳食的具体原则。2-38

答:

- (1) 食物品种多样化: ①如鼓励在保证主食摄入量的条件下, 副食也尽量多样化, 不可偏食; ②强调主食不单一, 尽量做到粗细搭配, 适当加入一些杂粮、燕麦、小米、各种豆类等;
- (2) 充足的优质的蛋白质: 如富含蛋白质的动物性食物如鸡蛋、禽肉类、鱼类和大豆类及制品等;
- (3) 丰富的钙摄入量: 如奶及奶制品、豆类、深色蔬菜等;
- (4) 缺铁性贫血的防治: 尽量保证动物肝脏、动物血、红肉类、蔬菜如菠菜、油菜、大豆及其制品, 并注意摄入富含维生素 C 的食物, 如大枣等;
- (5) 摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海藻类;
- (6) 科学烹调: 如动物性食物以煮或烩为好, 避免油煎炸等; 多做鸡、鸭、鱼、蔬菜等汤类食物; 蔬菜类食物应减少水溶性维生素的损失;
- (7) 哺乳期的食物需要: 应提倡将哺乳期的饮食平均分配到产生的几个月中;
- (8) 其他: ①应少吃盐及盐渍、刺激性大、污染的食物; ②哺乳期母亲吸烟、饮酒、喝咖啡或长期服用某些药物, 可通过乳汁影响婴儿的健康, 应特别注意。

38. 试述青春期缺铁性贫血对健康的危害和防治措施。5-100

答:

一、对健康的危害

- 1、引起工作效率降低、学习能力和运动能力下降;
- 2、引起心理活动和智力发育的损害和行为改变;
- 3、抗感染能力下降;
- 4、在寒冷环境中保持体温的能力受损;
- 5、增加铅的吸收, 增加铅中毒的发生率;
- 6、导致心慌、气短、头昏、眼花、精力不集中等一般症状。

二、防治措施

- 1、均衡膳食: ①开展营养教育, 掌握均衡营养饮食原则; ②多吃含铁丰富的运动血、肝、瘦肉和新鲜的蔬菜、水果;
- 2、吃铁强化食品, 如铁强化酱油、面包、食盐等; 但要注意不宜长期食用;
- 3、加强膳食中促进铁吸收的因素, 尤其是维生素 C 的摄入。