

# 2012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

本试卷满分100分, 考试时间150分钟。

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毫米黑色字迹签字笔作答。
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. 维生素C严重缺乏可导致的疾病是 ( C ) 4-78  
A. 夜盲症      B. 口腔生殖系综合征  
C. 坏血病      D. 干眼病
2. 运动员补液的正确做法是 ( D ) 7-143  
A. 用高渗饮料      B. 饮水量凭口感      C. 一次大量      D. 少量多次
3. 下列关于老年人膳食中蛋白质需要的叙述不正确的是 ( C ) 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
4. 人体内含量最多, 也是最容易缺乏的矿物质是 ( A ) 1-2  
A. 钙      B. 铁      C. 锌      D. 碘
5. 属于原发性骨质疏松症的是 ( A ) 6-132  
A. 绝经后骨质疏松症      B. 青少年骨质疏松症  
C. 妊娠期骨质疏松症      D. 哺乳期骨质疏松症
6. 维生素B<sub>1</sub>缺乏可引起 ( D ) 1-9  
A. 夜盲症      B. 癞皮病      C. 坏血病      D. 脚气病
7. 高脂血症要限制胆固醇的摄入量, 重度胆固醇升高者, 膳食胆固醇摄入量应小于 ( A ) 6-120  
A. 200mg/d      B. 250mg/d      C. 300mg/d      D. 350mg/d
8. 母乳喂养的婴幼儿可以添加蛋黄、肝泥等辅食的月龄是 ( D ) 3-63  
A. 满月      B. 1~2个月      C. 2~4个月      D. 4~6个月
9. 我国15~17岁的男性青少年血红蛋白的过筛标准是 ( D ) 5-99  
A. 110g/L      B. 115g/L      C. 120g/L      D. 130g/L
10. 母乳对婴儿具有抗感染的保护作用, 最重要的原因是母乳中含有 ( D ) 2-27  
A. 矿物质      B. 脂肪  
C. 维生素      D. 特异性和非特异性免疫因子

11. 目前认为对血脂代谢有影响的抗氧化维生素是 ( A ) 1-18

- A. 维生素 C 和维生素 E    B. 维生素 D 和维生素 E  
C. 维生素 C 和维生素 D    D. 维生素 C 和 B 族维生素

12. 下列食物中属于高脂肪、高能量食品的是 ( C ) 6-

- A. 雪碧    B. 咖啡  
C. 汉堡    D. 果汁

13. 下列食物中维生素 E 含量丰富的是 ( A ) 2-35

- A. 花生油    B. 大米  
C. 猪肉    D. 花椰菜

14. 下列食物中不利于泌乳的是 ( B ) 2-

- A. 穿山甲    B. 白酒  
C. 猪蹄    D. 王不留行

15. 铁缺乏病可出现的表现是 ( C ) 3-65

- A. 夜啼    B. 漏斗胸  
C. 皮肤粘膜苍白    D. 多汗

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. 妊娠高血压孕妇的膳食营养原则有 ( ABCDE ) 1-17

- A. 控制总能量的摄入    B. 控制总脂肪量, 减少饱和脂肪的摄入  
C. 保证优质蛋白质的摄入量    D. 严格限制钠盐的摄入  
E. 补足钙、锌

17. 常用的运动员的营养补充剂有 ( ABCDE ) 7-150

- A. 葡萄糖    B. 麦胚芽油  
C. 蜂蜜    D. 天冬氨酸盐  
E. 碳酸氢钠

18. 下列关于低温环境下的营养需要, 正确的叙述有 ( ABE ) 8-164、165、166

- A. 增加维生素 C 的摄入    B. 增加维生素 D 的摄入  
C. 减少钠盐的摄入    D. 适当降低水的摄入  
E. 增加维生素 A 的摄入

19. 胆固醇高的患者不宜食用的食物有 ( ACE ) 6-123

- A. 猪脑    B. 鱼油    C. 蟹黄    D. 橄榄油    E. 墨鱼

20. 对孕妇膳食推荐的建议有 ( ABCD ) 1-14

- A. 孕 4 个月后补充充足的能量  
B. 孕后期保持体重的正常增长  
C. 孕期增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入  
D. 平衡膳食是妊娠期合理膳食配备的首要原则  
E. 孕后期增加脂肪的摄入

## 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. 学龄前儿童常见的饮食相关健康问题有 便秘、龋齿 和肥胖。4-79
22. 根据 1987 年 WHO 提出并推荐的身高标准体重法判定: 肥胖度  $\geq 10\%$  为 超重,  $\geq 20\% - 29\%$  为轻度肥胖,  $\geq 30\% - 49\%$  为 中度肥胖。5-101
23. 运动员供能营养素比例宜适当, 我国运动员一般采用蛋白质、脂肪、糖的重量比大约为 1: 0.8: 4, 蛋白质、脂肪、糖的供能比大约为 15%: 25%: 60%。7-139
24. 按照溶解特性, 维生素分为 脂溶性 和 水溶性 两种类型。1-4
25. 饮水中含氟过量的地区 氟骨病 和 氟斑牙 发病率高。5-94
26. 硒缺乏造成的 克山病 是缺硒对我国人民产生的最严重影响。5-94
27. 维生素 D 缺乏的主要原因是 摄入不足 和 日光照射不足。5-95

### 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. Bitot 斑 3-77

答:

儿童由于维生 A 缺乏而导致的在球结膜处出现的泡状银灰色斑点, 换为 Bitot 斑。

29. 产褥期 2-36

答:

产妇自胎盘娩出到全身器官 (除乳房外) 恢复至妊娠前状态, 一般要经历 6-8 周的时间, 这段恢复期称为产褥期。

30. 产能营养素 5-88

答:

人体需要的能量主要来源于膳食中的三大营养素, 即蛋白质、脂肪和碳水化合物, 又称产能营养素。

31. 婴儿配方奶粉 3-52

答:

婴儿配方奶粉是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, 使接近人乳以适应婴儿生长发育所需的制品。

### 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;
- (2) 能降低婴儿疾病的发生;

- (3) 有利于婴儿的智力发育和培养母子情感;
- (4) 有利于母体;
- (5) 经济方便, 不易引起过敏。

33. 简述佝偻病的防治方法。3-64

答:

- (1) 药物预防;
- (2) 多晒太阳;
- (3) 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;
- (4) 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;
- (5) 大力提倡母乳喂养;
- (6) 预防合并症。

34. 简述学龄期儿童合理的膳食制度。4-86

答:

- (1) 进餐时间和次数, 定时和定量进餐;
- (2) 各餐能量的分配: 根据其活动和学习情况, 要求做到早餐吃好、中餐吃饱 and 晚餐吃少;
- (3) 保证早餐质量;
- (4) 提倡课间加餐, 在上午两节课后少量加餐, 特别注意提供营养价值高和卫生质量好的食物;
- (5) 少吃零食, 饮用清淡饮料, 控制食糖摄入。

35. 简述不吃早餐对儿童青少年的不利影响。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;
- (4) 干扰消化功能, 诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

36. 简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, 如各式甜点、糖果等;
- (4) 提倡高纤维饮食, 减少酒和钠的摄入;
- (5) 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。

## 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. 试述高温环境下人体合理营养保障的具体措施。8-159

答:

一、及时补充水盐, 预防中暑

- 1、补水解渴: 如饮水、喝汤、吃瓜果等, 是最简易有效的方法;
- 2、进餐补盐以补充高温作业过程中丢失的水盐, 或食用含多种盐类的盐片;

二、调整膳食制度, 改善食欲

- 1、为高温作业者安排凉爽的就餐环境;
- 2、进餐前安排沐浴等;
- 3、进餐前饮用适量的冷饮;
- 4、配餐中配适当的凉稀饭和美味凉汤等;
- 5、膳食中适当增加促进消化液分泌的辛香味调料;

三、合理选择食物, 适应代谢需求

- 1、保证优质蛋白质的摄入, 注意氨基酸的补充;
- 2、补充无机盐, 如钠, 食用含钾、镁、钙丰富的谷类、豆类和肉类; 注意微量元素如铁、锌等的平衡;
- 3、高温作业者维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、维生素 A 等的需要量增加, 在膳食中应多配含这些维生素较多的食物。

38. 试述青春期缺铁性贫血的原因和防治措施。5-100

答:

一、发病原因

- 1、铁摄入不足: 我国膳食以非血红素铁为主, 铁的吸收率低于 10%, 铁的实际利用率较低;
- 2、需要量增加: 生长突增、血液量增加、青春期少女月经血液丢失;
- 3、病症原因: 肠道寄生虫病、长期腹泻等。

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、加强膳食中的铁吸收因素, 尤其是维生素 C 的摄入。