

2013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

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. 2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》规定乳母钙的适宜摄入量是(D) 2-33
A. 600mg B. 800mg C. 1000mg D. 1200mg
2. 缺硒可导致的疾病是(B) 5-94
A. 克汀病 B. 克山病 C. 痛风病 D. 夜盲症
3. 学龄前儿童球结膜处出现泡状银灰色斑点(Bitot)时,其缺乏的营养素是(C) 4-76
A. 锌 B. 硒 C. 维生素A D. 维生素B
4. 运动后补糖效果最佳的时间是(A) 7-141
A. 6小时内 B. 8小时内 C. 10小时内 D. 12小时内
5. 下列关于高温环境下营养需要的叙述,正确的是(C) 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℃ 8-160
C. 环境温度每增加1℃,能量供应应增加0.5% 8-158
D. 食盐供应不能超过6g 8-159
6. 钙的最好食物来源是(A) 4-73
A. 牛奶 B. 鱼汤 C. 鸡蛋 D. 豆浆
7. 人体内含量最多的矿物质是(D) 1-2
A. 碘 B. 锌 C. 铁 D. 钙
8. 为防止出血,早产儿出生后的前3天可补充(D) 3-55
A. 维生素C B. 维生素D C. 维生素E D. 维生素K
9. 高温环境中,不需要额外增加的营养物质是(C) 8-158
A. 钠 B. 水 C. 脂肪 D. 蛋白质
10. 哺乳期应当母婴隔离的情况是母亲(A) 2-31
A. 患急性肝炎 B. 患普通感冒
C. 患胃溃疡 D. 服用治疗药物
11. 母乳喂养的婴幼儿可以添加蛋黄、肝泥等辅食的月龄是(C) 3-63
A. 满月 B. 2~3个月 C. 4~6个月 D. 7~9个月
12. 高温作业人员随汗丢失氨基酸,其中排出最多的氨基酸是(A) 8-160
A. 赖氨酸 B. 精氨酸 C. 色氨酸 D. 甘氨酸
13. 被称为“抗癞皮病因子”的维生素是(B) 2-35

A. 硫胺素 B. 烟酸 C. 维生素 C D. 维生素 E

14. 应当禁止哺乳的情形是乳母 (A) 2-31

A. 酗酒 B. 伤风感冒 C. 消化不良 D. 失眠

15. 下列属于水溶性维生素的是 (B) 1-4

A. 维生素 A B. 维生素 C C. 维生素 D D. 维生素 E

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. 婴幼儿常见的营养不良性疾病有 (ABCDE) 3-63

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
E. 单纯性肥胖

17. 产能营养素包括 (ACD) 5-88

A. 蛋白质 B. 维生素
C. 脂肪 D. 碳水化合物
E. 纤维素

18. 下列可能引起血压升高的因素有 (ACDE) 6-122、123

A. 饮酒 B. 高纤维饮食
C. 高能量饮食 D. 高钠饮食
E. 喝咖啡

19. 孕期、哺乳期膳食多不饱和脂肪酸(DHA)的主要来源有 (ABCD) 1-2

A. 鱼 B. 鱼油 C. 虾 D. 鸡蛋黄 E. 动物肝脏

20. 下列关于蛋白质-能量营养不良症的叙述, 正确的有 (ABCD) 5-105、106

A. 可由能量缺乏所致 B. 可由蛋白质缺乏所致
C. 可由能量和蛋白质缺乏所致 D. 伴有各种器官功能紊乱
E. 主要见于三岁以上的婴幼儿

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. 2000 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议孕期膳食蛋白质增加量为: 孕早期 5 g/d; 孕中期 15g/d; 孕晚期 20 g/d。 1-1

22. 老年人机体组织成分发生变化, 主要表现在瘦体组织不断 减少, 而脂肪组织相对 增多。 6-112

23. 运动员补液的原则是 保持水平衡 和 少量多次。 7-143

24. 青春期常见的营养问题有 缺铁性贫血、肥胖、蛋白质-能量营养不良、盲目节食与减肥和不良饮食行为等。 5-98/111

25. 妊娠期合并症中最常见的是 贫血。 1-6

26. 早产儿体重愈低, 喂奶间隔时间愈 短, 一般间隔时间为 1-3 h。 3-55

27. 母乳中的抗感染因素包含有 特异性 免疫因子和 非特异性 免疫因子。 2-27

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. 血糖生成指数 6-129

答:

血糖生成指数即餐后不同食物血糖耐量曲线在基线内面积与标准糖(葡萄糖)耐量面积之比, 以百分比表示。或 $GI = \frac{\text{某食物在食后 2h 血糖曲线下面积}}{\text{相等含量葡萄糖在食后 2h 血糖曲线下面积}} \times 100\%$

29. 胎儿生长受限 1-7

答:

胎儿生长受限是孕 37 周后, 新生儿出生体重低于 2500g; 或低于同孕龄平均体重的两个标准差; 或低于同孕龄正常体重的第十个百分位数, 是围生期的重要并发症。

30. 碘盐 5-92

答:

碘盐是在普通的食盐中加入适量的碘化钾或碘酸钾而制成的。

31. 高脂血症 6-118

答:

高脂血症是血浆中某一类或几类脂蛋白水平升高的表现, 严格地说, 应称为高脂蛋白血症。

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. 简述老年人骨质疏松症膳食营养防治中营养需要的内容。6-135

答:

- (1) 保证充分的钙摄入, 每天饮食供应 800mg 钙, 更年期后的妇女每天摄入钙以 1000-1500mg 为宜;
- (2) 适量摄入磷, 保证每天从食物中摄入 1250mg 磷, 但不应过高;
- (3) 维生素 D 的补充, 适当晒太阳, 日晒较少的人群应注意供给含维生素 D 丰富的食物或补充鱼肝油。
- (4) 注意饮食调配: ①食用含钙丰富的食物, 主要是牛奶、鱼类、虾蟹、青菜、乳制品等; ②注意食用含维生素 D 丰富的食物, 如沙丁鱼、青鱼、牛奶和鸡蛋等; ③不宜食用含磷高的食物, 如动物内脏等; 忌用高磷酸盐添加剂。

33. 简述运动性贫血的防治措施。7-149

答:

- (1) 膳食铁的补充: ①运动员要有目的地摄入含铁量高的食物; ②少吃含油脂高的食物; ③尽量控制和减少饮茶、咖啡和碳酸饮料, 尤其是不要在进食中和进食后立即饮用, 以免抑制铁的吸收;
- (2) 铁制剂的补充;
- (3) 抗氧化剂的使用;
- (4) 中药的应用, 选用不含违禁药物成分的补肾、益气、填精、健脾、理气、补血的中药。

34. 简述 1997 年《中国居民膳食指南》中孕妇膳食指南的内容。1-14

答:

- (1) 自妊娠第 4 个月起, 保证充足的能量;
- (2) 妊娠后期保持体重的正常增长;
- (3) 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

35. 简述通过营造良好进餐环境以培养学龄前儿童健康饮食行为的措施。4-82

答:

- (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, 让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。

36. 简述老年人脑血管疾病的膳食防治措施。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、豆类和豆制品;
- (4) 限制脂肪的摄入量, 适量增加蛋白质;
- (5) 吃清淡少盐的膳食;
- (6) 饮酒适量, 戒烟。

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. 试述婴幼儿锌缺乏症的发病原因与防治措施。3-65、66

答:

一、发病原因

- 1、摄入不足: 如膳食中运动性食物过少, 挑食、偏食等;
- 2、需要量增加: 如早产儿储备不足; 应激状态、感染性疾病使消耗增加; 慢性明病患者锌排出增多等;
- 3、吸收利用障碍: 慢性肠道病病、先天性锌吸收缺陷等。

二、防治措施

- 1、孕妇、乳母饮食要合理;
- 2、鼓励母乳喂养, 并及时添加辅食;
- 3、培养良好的饮食习惯, 不偏食, 不挑食。

38. 试述学龄前肥胖儿童的合理营养和膳食建议。4-80

答:

- (1) 限制能量的膳食对肥胖的学龄前儿童是不适宜的; 因为这种膳食会影响儿童的生长发育; 理想的膳食是要保证其正常的生长发育;
- (2) 以谷类、豆类代替高能量的和高脂肪的油炸食物;
- (3) 以鱼类、去皮禽类代替肉类食物;
- (4) 每餐提供多种蔬菜供选择;
- (5) 用脱脂牛奶或低脂酸奶代替全脂牛奶;
- (6) 用水果、干果替代含糖、含脂肪的点心;
- (7) 不能用点心代替正餐;
- (8) 限制油炸食物、含糖饮料、糖果的摄入;
- (9) 增强体育锻炼, 鼓励运动。