

全国 2013 年 10 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 考试时间: 150 分钟)

注意事项:

答案必须卸载答题卡规定的区域内, 未按要求作答的答案无效。

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。错涂、多涂或未涂均无分。

- 下列属于水溶性维生素的是 (C) 1-4
A. 维生素 A B. 维生素 D C. 维生素 B2 D. 维生素 E
- 维生素 B1 严重缺乏可导致的疾病是 (C) 1-9
A. 夜盲症 B. 口腔生殖系综合征
C. 脚气病 D. 干眼病
- 肥胖度介于 10%~9% 属于 (A) 5-101
A. 超重 B. 轻度肥胖 C. 中度肥胖 D. 重度肥胖
- 下列关于低温环境中营养需要的叙述, 不正确的是 (C) 8-165
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. 适当降低碳水化合物供能比例
- 含血红素铁高的食物是 (B) 6-117
A. 牛奶 B. 瘦肉 C. 菠菜 D. 水果
- 下列关于控制学龄前儿童肥胖的膳食建议, 正确的是 (A) 4-80
A. 用鱼类、去皮禽类代替肉类 B. 用全脂牛奶代替脱脂牛奶或低脂牛奶
C. 用含糖、含脂肪的点心替代水果、干果 D. 用点心代替正餐
- 乳母膳食摄入的蛋白质中, 动物性食物来源的蛋白质所占的比例应该达到是 (D) 2-39
A. 1/6 以上 B. 1/5 以上
C. 1/4 以上 D. 1/3 以上
- 我国运动员膳食一般采用的蛋白质、脂肪、糖的供能比为 (A) 7-139
A. 15%: 25%: 60% B. 10%: 25%: 65%
C. 15%: 20%: 65% D. 15%: 15%: 70%
- 初乳是指产后 (A) 3-49
A. 5 天内所分泌的乳汁 B. 10 天内所分泌的乳汁
C. 15 天内所分泌的乳汁 D. 30 天内所分泌的乳汁

10. 孕妇营养不良性水肿的原因是 (A) 1-6

- A. 维生素 B₁ 不足
- B. 维生素 B₂ 不足
- C. 维生素 C 不足
- D. 维生素 D 不足

11. 高血压的膳食危险因素是 (D) 6-122

- A. 高钾高钙 B. 低钠高镁 C. 低钠高钙 D. 高钠低钾

12. 下列食物中, 可发挥调节血脂作用的食物是 (B) 6-120

- A. 咖啡 B. 绿茶
- C. 酒 D. 可口可乐

13. 乳母的膳食要求正确的是 (C) 2-39

- A. 尽量选用高能量高蛋白的食物 B. 禁止吃蔬菜、水果
- C. 应保证汤汁的供给 D. 不宜食用药膳

14. 下列婴儿辅食添加的做法, 不正确的是 (B) 3-62

- A. 由少到多 B. 由稠到稀
- C. 由细到粗 D. 由一种到多种

15. 2000 年《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕中期铁的摄入量是 (B) 1-3

- A. 15mg/d B. 25mg/d C. 35mg/d D. 45mg/d

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。错涂、多涂或未涂均无分。

16. 青春期缺铁性贫血的常见发病原因有 (ABCDE) 5-100

- A. 膳食摄入的铁以非血红素铁为主 B. 长期腹泻
- C. 生长发育突增, 血液量增加 D. 肠道寄生虫病
- E. 青春期少女经血丢失

17. 运动员宜多摄入的碱性食物有 (AB) 7-139

- A. 蔬菜 B. 水果
- C. 油脂类 D. 肉类
- E. 谷类

18. 易导致体内蓄积中毒, 不宜大量摄入的维生素补充剂有 (AC) 4-77

- A. 维生素 A B. 维生素 B₁
- C. 维生素 D D. 维生素 B₂
- E. 维生素 C

19. 下列关于老年人膳食中蛋白质需要的叙述中, 不正确的有 (BCD) 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 85g/d
- C. 蛋白质摄入量愈多愈好 D. 优质蛋白质应尽量食用禽兽类
- E. 膳食总蛋白质中优质蛋白的比例应为 1/3~1/2

20. 孕妇补钙较好的食物来源有 (ABC) 1-2

- A. 奶类及奶制品 B. 豆类及豆制品
C. 海产品 D. 谷类
E. 蛋类

三、填空题 (本大题共 13 空, 每空 1 分, 共 13 分)

请将答案填写在答题卡的非选择题答题区。错填、不填均无分。

21. 乳汁的分泌量可以反映乳母的营养状况, 当乳汁量减少到正常的 40%~50% 时, 几乎可以肯定乳母的膳食营养摄入不足。2-22
22. 促进母乳喂养十点措施中临床最重要的是 早接触、早吮乳 母婴同室和按需哺乳。2-29
23. 引起胎儿生长受限的孕妇营养因素主要有: 孕妇偏食、妊娠呕吐、摄入 蛋白质、维生素 及微量元素不足等。1-7
24. 肥胖症分为遗传性、单纯性 和 继发性 肥胖三种。5-100
25. 高脂血症要限制胆固醇的摄入量, 轻度胆固醇升高者, 膳食胆固醇摄入量应小于 300 mg/d; 中度和高度升高者, 膳食胆固醇摄入量应为 200 mg/d。6-115
26. 缺铁性贫血是婴幼儿贫血中最常见的一种, 多见于 6 个月至 3 岁的婴幼儿。3-64
27. B-胡萝卜素主要存在于 深绿 色或红黄色的蔬菜和水果中。5-95

四、名词解释题 (本大题共 4 小题, 每小题 3 分, 共 12 分)

28. 补授法 3-51

答:

部分母乳喂养时母乳喂哺时间不变, 每次先哺母乳, 将乳房吸空, 然后再补充其他乳品, 为补授法。

29. 钙迁徙 5-91

答:

“钙迁徙”, 即长期缺钙造成人体钙代谢紊乱, 硬组织中的钙迁移到软组织和血液中, 造成硬组织脱钙软化、软组织多钙硬化的紊乱局面。

30. 氟骨病 5-94

答:

过量的氟能破坏钙磷的正常代谢, 可影响体内氟、钙及磷的正常比例, 长期可造成氟骨病。

31. 早产儿 3-53

答:

凡胎龄满28周但未满37周, 不论其出生体重多少, 均称早产儿。

五、简答题 (本大题共 5 小题, 每小题 6 分, 共 30 分)

32. 简述老年人合理膳食的基本要求和基本原则 6-117-118

答:

老年人合理饮食的基本要求, 一是要求饮食中的各种营养素之间必须保持适当的比例; 二是在烹调配膳上应当照顾

老年人的生理特点。老年人合理膳食的基本原则为:

- (1) 营养全面, 品种多样, 不要偏食。
- (2) 易于消化, 定时定量。
- (3) “精”要适当, “粗”要适度。
- (4) 合理饮水, 酸碱平衡。
- (5) 切忌食用焦香浓烈、熏烤腌渍及霉变腐败的食品。

33. 简述运动中补糖的意义。7-140

答:

运动中补糖的主要意义在于:

- (1) 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。
- (2) 长时间运动中补糖, 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。

34. 简述乳母在疾病状态下哺乳的处理措施。3-51

答:

母乳喂养应注意以下事项:

- (1) 乳母患严重心、肾疾病、精神病、活动性结核病、HIV感染者及其他消耗性疾病如癌症等, 都不应亲自给婴儿哺乳。
- (2) 乳母患急性传染病或乳腺炎应暂停喂奶, 待病愈后再继续哺乳。
- (3) 乳母仅产后乙型肝炎血清抗原或抗体阳性者, 目前认为可给婴儿哺乳。
- (4) 患伤风感冒时乳母带厚口罩喂奶或把母乳挤出用杯匙喂小儿。

35. 简述平衡膳食的定义和学龄期儿童平衡膳食的原则。4-81

答:

平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全、充足、比例适当, 能满足人体的需要。

平衡膳食的原则有:

- (1) 食物多样, 合理搭配。
- (2) 专门烹调, 易于消化。
- (3) 制定合理膳食制度。
- (4) 培养健康的饮食习惯。

36. 简述冠心病患者的膳食防治措施。6-121-122

答:

- (1) 控制总能量的供给及其比例
- (2) 控制膳食总脂肪, 改变脂肪酸的构成
- (3) 限制胆固醇
- (4) 适量碳水化合物和蛋白质
- (5) 控制钠的摄入

(6) 供给充足的抗氧化营养素和 B 族维生素

六、论述题 (本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

37. 试述妊娠糖尿病的定义及妊娠糖尿病的膳食营业原则。1-18-20

答:

妊娠糖尿病(gestational diabetes mellitus, GDM)是孕后首次发生或诊断不同程度的对碳水化合物耐受差而发生的一类暂时性糖尿病, 1979 年之后 WHO 将其列为糖尿病的一个独立类型。

妊娠糖尿病的饮食较为复杂, 兼顾血糖的同时, 一定要满足母体与胎儿的营养需要, 在坚持下述原则条件下, 一定是个动态的过程, 针对出现的问题, 及时变换饮食计划。

(1) 合理控制总能量

机体为保证能量以满足母体及胎儿需要, 孕早期一般不需要增加能量, 妊娠中晚期则每天增加 200kcal 的能量, 肥胖或消瘦的孕妇能量应以适宜体重增长为依据, 不能要求所有孕妇摄入相同的能量, 还要考虑个体的差异。标准一般以每公斤体重 30-40kcal 为依据, 另外加上不同孕期胎儿生长发育的能量。

(2) 三大产热营养素的适宜比例

适宜的供热比在妊娠糖尿病的防治中意义重大, 现在较为公认的比例是碳水化合物供热比 50%-60%, 蛋白质 15%-20%, 脂肪供热比不高于 25%。

(3) 倡导孕妇尽量避免单双糖等简单糖的摄入

鼓励进食多糖类食物。荞麦、燕麦、黑米、大麦、全麦及其制品等在粮食类中血糖生成指数较低, 而樱桃、李子、桃、柚子和苹果由于其可溶性膳食纤维高在水果类中血糖生成指数较低; 同时精米白面、糯米及其制品、尤其去筋的白面包和馒头、大米粥、熟香蕉、西瓜、猕猴桃、葡萄、菠萝和香瓜等在同类食品中血糖生成指数较高; 根茎类的血糖生成指数接近粮食类, 食用时应注意。

(4) 控制高蛋白食物中的脂肪带入

鼓励选用低脂肪或含饱和脂肪低的食物, 如鱼类、豆类及制品、鸡肉、兔肉、牛羊肉、里脊肉和低脂 / 脱脂牛奶等作为蛋白质的优质来源, 减少动物性脂肪的摄入。同时注意烹调用油量, 并以植物油为主。

(5) 保证充足的维生素和微量元素的供给

维生素 B1、B2 和烟酸参与糖代谢; 锌参与蛋白合成, 有报道称铬为胰岛素因子, 能提高胰岛素敏感性, 促进糖代谢和蛋白质合成。要保证充足的供给量。

(6) 增加膳食纤维的摄入量

膳食纤维尤其其可溶性膳食纤维能降低食物的血糖生成指数在一般糖尿病治疗中已被广泛认同。但是在增加摄入的同时要兼顾膳食纤维对其他营养素吸收的干扰, 尤其尽量避免与钙剂、铁剂等同时摄入。

38. 试述老年骨质疏松的膳食原则和营养治疗。6-135

答:

一、膳食原则

营养治疗的目的是通过饮食补充钙、磷和维生素 D 及其他相关营养素, 来预防或治疗骨质疏松症。

二、老年人骨质疏松的营养治疗

老年人的骨质疏松除常规药物治疗外, 营养治疗有重要的作用。

1、合理补钙: 首先是摄入含钙丰富食物, 若饮食中钙摄入不足, 应每天补钙剂 500-1000mg。

- 2、适宜的钙磷比值: 钙磷比值应以 (1-1.5): 1 为宜, 随着年龄的增长, 钙吸收下降较磷更快, 故比值应该高于 2: 1。
- 3、充足的微量元素: 补钙的同时, 补微量元素锌和铜比单补钙效果更好; 氟对骨骼与牙齿的形成有重要作用, 氟化物对骨质疏松治疗范围是每天 10-20mg 氟 (高氟地区除外); 同时增加钙摄入及适当补充维生素 D3。
- 4、补充脂溶性维生素: 活性维生素 D3 对骨骼健康的作用是双重的; 另外, 补充足量维生素 K、适量的维生素 A 对于骨健康也是有益的。
- 5、适量蛋白质: 在骨质疏松疾病中, 蛋白质摄入不足或过量都可能对钙平衡和骨组织钙含量起负性调节作用, 蛋白质摄入超过 100g/d, 通过促进尿钙排泄, 会导致负钙平衡。
- 6、摄入植物化合物含量丰富的食物, 植物化合物主要包括萜类化合物、有机硫化合物、酚和多酚类, 且某些植物性食物中含有一定量的植物雌激素异黄酮等, 它们对延缓骨钙丢失, 预防骨质疏松的发生和发展具有重要的作用。

99593777558