**长清区高校大学生传染病多病共防知识竞赛参考题库**

**（营养与食品安全）**

**一、单选题**

1.食品安全要求中规定，食品加热时的中心温度要达到（ A ）℃以上。

A.70 B.75 C.80 D.85

2.容易引起副溶血性弧菌中毒的食物的是（ C ）

A.鸡蛋 B.苹果 C.扇贝 D.臭豆腐

3.1.味觉减退或有异食症可能是由于缺乏( C )

A.钙B.铁C.锌E碘D.硒

4.以下哪种食物是钙的最好来源（ C ）

A.大白菜 B.谷类 C.牛奶 D.水果

5.中国居民膳食指南2022版，建议每人每天摄入食盐的量不高于（ B ）

A.5g B.6g C.7g D.8g

1. 中国居民膳食指南2022版，建议每人每天摄入油的量不超过（ B ）

A.20g B.25g C.35g D.40g

1. 中国居民膳食指南2022版，建议成人的主动身体活动量相当于每天多少步（ B ）

A.5000 B.6000 C.7000 D.8000

8.对于饮食安全，您认为下列哪种做法是正确的:( C )

A、膨化食品味美可口，可以经常吃

B、夏天气温高，可多吃冷饮来降温

C、合理膳食，多吃谷物和水果蔬菜

D、不知道

9.以下哪种食品可以食用?（ C )

A.发霉的茶叶 B.发芽的土豆 C.变绿的豆芽 D.变红的汤圆

10.引起蜡样芽孢杆菌食物中毒最常见的食物是( A )

A.米饭、米粉 B.水果 C.蛋类 D.腐败肉类

11.引起葡萄球菌食物中毒最常见的食物是( A )

A.奶及奶制品 B.蛋及蛋制品

C.家庭自制豆制品 D.海产品 E.罐头食品

12.关于户外采食野菜正确的说法是( D )。

A、所有野菜都可以放心食用

B、野菜清香鲜嫩，不认识的野菜也可以尝试食用。

C、在工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜可以食用

D、有些野菜含有剧毒，食用后，轻者会感到闷、胀、呕吐，重者还会危及生命，吃前要小心辨别。

13.沿海地区比内陆地区高发的细菌性食物中毒是( D )。

A.沙门氏菌食物中毒

B.肉毒杆菌食物中毒

C.致病性大肠杆菌食物中毒

D.副溶血性弧菌食物中毒

E.葡萄球菌食物中毒

14.广泛存在于水果和蔬菜中能治疗坏血病、牙龈出血和鼻出血的维生素是( C )。

A.维生素A B.维生素B C.维生素C D.维生素D

15.下面关于食品安全的表述，正确的是:( B )

A.经过高温灭菌过程，食品中不含有任何致病微生物

B.食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害

C.原料天然，食品中不含有任何人工合成物质

D.虽然过了保质期，但外观、口感正常

16.以下哪种食品添加剂属于防腐剂? （ B ）

A.硫磺 B.苯甲酸钠 C.碳酸氢钠 D. 碳酸钙

17.速冻米面制品(如速冻水饺、速冻汤圆等)适宜保存在( B )以下?

A.4° B.-18° C.-40° D.0℃

18.吃凉拌木耳前，以下哪步操作是必须做的?（ C ）

A.用清水泡发后，直接加调料凉拌

B.用清水泡发后，再用醋腌 10 分钟，替代加热步骤

C.用清水泡发后，再用开水煮 1-2分钟，再凉拌

D.用盐水浸泡 30 分钟后，直接加调料凉拌

19.下列选项中，哪种方式能有效帮助儿童青少年健康成长?( D )

A.多吃甜食 B.多吃肉 C.多吃保健品 D.平衡膳食+体育锻炼

20下列哪种维生素缺乏会导致夜盲症？( A )

A. 维生素A B. 维生素B C. 维生素C D. 维生素D

21.下列哪种食物容易受黄曲霉毒素污染?( B )

A.炸糊的薯条 B.发霉的花生 C.过期的可乐 D.腐败的海鱼

22.下列选项中，哪种容易与食盐混淆，误用误食会发生中毒?（ D ）

A.白砂糖 B.味精 C.面粉 D.亚硝酸盐

23.某工地工人午餐后，多人口唇青紫，且有头晕、无力，腹痛、腹泻等症状。调查发现午餐食用大量自制泡菜首先应考虑此中毒为( B )

A.毒蕈食物中毒

B.亚硝酸盐食物中毒

C.细菌毒素性食物中毒

D.有毒植物食物中毒

E.霉菌毒素食物中毒

24.某厂公共食堂，员工食用凉拌熟食 3h后出现腹痛、腹泻、头痛、恶心、呕吐等症状，并发现有一位厨师的手指有化脓性伤口。该厂员工可能是( D )

A.沙门氏菌属食物中毒

B.副溶血性弧菌食物中毒

C.肉毒梭菌食物中毒

D.葡萄球菌肠毒素食物中毒

E.变形杆菌属食物中毒

25.下面哪种食物是纯热量食物:( B )

A、面粉 B、白酒 C、红薯 D、苹果

26.以下哪个食物富含 ω-3脂肪酸?( C )

A.鸡蛋 B.猪肉 C.鱼肉 D.牛奶

27.生豆角中含有胰蛋白酶抑制剂、红细胞凝集素和皂素等对人体有害的物质，为防止吃豆角时发生食物中毒，最好采用( D )烹饪。

A、低温短时间 B、低温长时间

C、高温短时间 D、高温长时间

28.豆浆又叫“植物奶”，被国际营养协会评定为健康食品和世界六大营养饮料之一。但是喝豆浆也有注意事项，以下正确的食用方法是:( C )

A、喝没有煮沸的豆浆B、豆浆中冲入鸡蛋

C.喝豆浆时搭配其他食物D、用保温瓶长时间储存豆浆

29.当前，我国引起细菌性食物中毒的首位食品是( B )

A豆类及其制品B、肉类及其制品C、奶类及其制品D、谷类及其制品

30.以下哪个不是人体必需氨基酸?( C )

A.蛋氨酸 B.亮氨酸 C.谷氨酸 D.赖氨酸

31.误食大量亚硝酸钠可引起( B )

A.营养不良 B.肠源性青紫病

C.腹泻 D.白细胞增高 E.黄疽

32.引起肉毒梭菌食物中毒的主要食品为( E )

A.禽肉、蛋类 B.奶油糕点 C.腌菜

D.海产品 E.自制发酵食品

33.细菌性食物中毒多见于夏秋季，主要是由于( D )。

A.夏季食物易受污染 B.进食熟肉类食品多 C.人口流动性大

D.气温较高，微生物易于生长繁殖 E.生熟交叉污染

34.对醋较为敏感的细菌是( A )

A.副溶血性弧菌 B.沙门菌 C.葡萄球菌

D.变形杆菌 E.蜡样芽孢杆菌

35.下列已知毒性最强的细菌毒素是( A )

A.肉毒毒素

B.副溶血型弧菌产生的溶血素

C.沙门氏菌产生的内毒素

D.金黄色葡萄球菌产生的肠毒素

E.肠产毒性大肠埃希氏菌产生的耐热毒素

36.以下哪个食物富含维生素C？（ C ）

A.猪肉 B.鸡蛋 C.柑橘 D.牛奶

37、体重指数（BMI）计算公式为（ B ）

A.体重（kg）除以身高（m）的平方

B.身高（m）除以体重（kg）的平方

C.体重（kg）的平方除以.身高（m）

D.身高（m）的平方除以体重（kg）

38、购买食品时，应选购包装上有以下哪些内容的食品( D )

A、生产日期B、生产厂家C、QS标记 D、以上都是

39、新鲜果蔬含有丰富的维生素C，但易于缺乏的营养素有（ A ）

A、蛋白质 B、微量元素 C、能量物质 D、矿物质

40、以植物性食物为主的膳食结构存在的问题是（ D ）

A、普通家庭一般不容易做到

B、能量过剩

C、易发生慢性病

D、易发生营养缺乏病

41为提高钙和铁的吸收，空心莱最好在沸水中焯1分钟以去除( D )。

A、维生素 B、叶酸 C、脂肪酸 D、草酸

**二、多选题**

1.以下富含优质蛋白质的食物有( ABD )

A.瘦肉 B.大豆 C.玉米 D.牛奶

2.属于脂溶性维生素的有( ACD )

A.维生素A B.维生素C C.维生素D D.维生素E

3.以下哪些食物富含膳食纤维( ABC )

A.芹菜 B.燕麦 C.苹果 D.猪肉

4.人体所需的常量元素包括( ACD )

A.钙 B.铁 C.钠 D.钾

5.容易引起沙门氏菌食物中毒的食品有（ ACD ）

A.肉类、禽类 B.海产品 C.蛋类 D.奶类 E.大豆类

6、膳食纤维是生理功能包括:( ACD )

A、降低血浆胆固醇 B、增加粪便体积

C、控制体重和减肥 D、促进胃肠蠕动

7.引起亚硝酸盐食物中毒常见的原因是( ABCD )。

A.误将亚硝酸盐当作食盐食用 B.用苦井水煮饭

C.食用刚腌制不久的蔬菜 D.食用含亚硝酸盐过量的肉类食品

8.以下哪些行为有助于预防骨质疏松?( ABCDE )

A.适量摄入钙质 B.适量摄入维生素D

C.增加户外运动 D.避免过量饮酒

E，保持良好的饮食习惯

10、发生重大食品安全事故，任何单位和个人不得对食品事故( ABCD )。

A、隐瞒 C、缓报 B、谎报 D、毁灭有关证据

11、食物中的化学污染物可能来自( ABCD )

A、农药残留B、抗生素残留C、滥用食品添加剂D、环境污染

12.霉菌产生的毒素对人体的危害较大，体现在( ABCD )。

A、急性中毒B、慢性中毒C、致突变D、致畸和致癌

13、以下哪些食物是铁的良好来源（ BCD ）

A、蛋黄 B、肝脏 C、瘦肉 D、芝麻酱

14.以下属于优质蛋白质来源的有（ ABC ）

A.牛肉 B.鸡蛋 C.大豆 D.面粉

15.适合肥胖人群的饮食原则有( ABCD )

A.控制总能量摄入 B.增加膳食纤维摄入

C.减少脂肪摄入 D.规律进餐

16.下列关于维生素的描述，正确的是( ABD )

A.维生素可分为脂溶性和水溶性两大类

B.维生素C缺乏会导致坏血病

C.维生素A主要存在于植物性食物中

D.维生素D缺乏会引起佝偻病

17.属于钙含量丰富的食物是( ACDE )

A、乳及乳制品 B、猪肝 C、小虾皮 D、芝麻酱 E、海带

19.预防动脉粥样硬化应注意减少摄入( ACDE )

A、饱和脂肪酸 B、不饱和脂肪酸 C、反式脂肪酸

D、甘油三酯 E、胆固醇

20.食品中有害金属污染的毒作用特点( ABCD )

A、生物半衰期多较长、 B、强蓄积毒性

C、常以慢性中毒和远期效应为主 D、生物富集作用

21、以下是人体必需脂肪酸的有:( BD )

A、油酸 B、亚油酸 C、花生四烯酸 D、亚麻酸

22.三大产能营养素是指:( ABC )

A、蛋白质 B、脂类 C、碳水化合物 D、蔗糖

**三、判断题**

1.中国居民膳食指南2022版推荐的食盐摄入量是8克/天。( × )

2.吃下去不会发生食物中毒的食品就是安全的食品( × )

3.生吃海鲜味道鲜美，是最好的食用方式。( × )

4.食用油在高温、阳光照射、与空气长期接触等条件下极易发生氧化反应，产生有害物质，因此应当尽量密封，放在干燥、避光、低温的环境保存。（ √ ）

5.冰箱温度低，食物不易变质，可以长时间存放食物。( × )

6.保质期不是判断食品是否变质的唯一标准，可能由于存放方式、环境变化等引起过早变质，所以食品应在保质期内尽早食用。（ √ ）

7.食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂、营养强化剂也包括在内。（ √ ）

8.霉烂水果食用时将腐烂部分挖除还能吃（ × ）

9.冰箱内的食物都可以存放较长时间，因为冰箱中温度低，所以不必担心食物变质。( × )

10.扁豆中含有毒素，如没有加热彻底，食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状（ √ ）

11.食品加工过程中成品与半成品可以混合存放。（ × ）

12.由于亚硝酸盐与食盐外观上很接近,容易误食造成食物中毒，因此应该加强亚硝酸盐的保管。（ √ ）

13.孕中期缺乏叶酸是引起胎儿神经管畸形的主要原因。（ × ）

14.长期喝浓茶会引起骨质疏松症。（ √ ）

15.长期食用高度精制大米，会导致多发性神经炎。（ √ ）

16.赖氨酸是婴幼儿的必需氨基酸。（ × ）

17.缬氨酸是人体必需氨基酸（ √ ）

18.女性在怀孕期间需要增加铁元素的摄入量。（ √ ）

19.膳食中的蛋白质摄入过多会导致肾脏负担。( √ ）

20.维生素是机体构成成分，也是组成能量来源的一部分。( × ）

21.脚气病主要是由于缺乏维生素B12引起的。（ × ）

**四、简答题**

**一、WHO（世界卫生组织）提出的食品安全五大要点分别包括？**

答：1.保持清洁；2.生熟分开；3.食物要彻底煮熟烧透；4.保持食物的安全温度；5.使用安全的水和原材料

**二、中国居民膳食指南2022中，平衡膳食准则包括？**

答：准则一 食物多样，合理搭配 准则二 吃动平衡，健康体重

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

准则五 少盐少油，控糖限酒 准则六 规律进餐，足量饮水

准则七 会烹会选，会看标签 准则八 公筷分餐，杜绝浪费

**三、中国膳食营养宝塔一共几层？每层包含哪几大类食品？**



**四、简述膳食纤维的作用。**

答案:膳食纤维有助于预防便秘，降低肠道疾病的风险;有助于控制体重，降低肥胖的风险;有助于降低心血管疾病的风险;有助于改善肠道微生物环境。

**五、如何预防食源性疾病？**

1、饭前便后要洗手。

2、煮熟后放置2小时以上的食品，重新加热到70℃以上再食用。

3、瓜果洗净并去除外皮后才食用。

4、不购买来路不明和超过保质期的食品。

5、不购食无食品经营许可和营业执照的小店或路边摊点上的食品(尤其是这些店、摊上没有密封包装的食品)。

6、不吃已确认变质或怀疑可能变质的食品。

7、不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品安全标准的食品。