**合理膳食和食品安全（练习题）**



**1．小明编制了一份营养成分和食物来源的对应表，帮助患有糖尿病的爷爷控制饮食。 请指出对应不正确的是（　　）**

**A．米饭﹣﹣淀粉 B．肉类﹣﹣蛋白质**

**C．玉米﹣﹣脂肪 D．白菜﹣﹣膳食纤维**

**2．瑶瑶同学担心自己长胖，所以她经常吃的午餐大多是酱牛肉（或是鸡胸肉）和蔬菜沙拉。从合理、健康、营养的角度答案，瑶瑶的食谱中还应增加的是（　　）**

**A．香肠 B．红烧肉 C．米饭 D．糖醋排骨**

**3．在每日摄入的总能量中，早、中、晚的能量应当分别占多少？（ ）**

**A．30%、30%、40% B．30%、40%、30%**

**C．40%、30%、30% D．30%、35%、35%**

**4．妈妈为小明设计了一份午餐食谱：米饭、红烧鲫鱼、牛肉、鸡蛋。根据所学的生物学知识，你认为添加下列哪项后会使这份食谱营养更合理？（ ）**

**A．素炒豆角 B．牛奶 C．排骨汤 D．小米粥**

**5．肥胖的人应减少高热量食物的摄取量并且多运动。下列食物中减肥者应尽量少吃的是（ ）**

**A．白菜 B．蘑菇 C．奶油蛋糕 D．胡萝卜**

**6．以下做法符合食品安全的是（ ）**

**A．生产绿色食品 B．生产果冻时添加“工业明胶”**

**C．提炼和销售地沟 D．用“瘦肉精”喂猪**

**7．据报道：一个男婴由于出生后一直服用一种几乎不含蛋白质的劣质奶粉，出现了头大、嘴小、脸肿等症状。下列结合此案例对人体营养与食品安全的分析，错误的是( )**

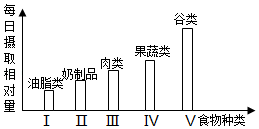
**A．一直服用不含蛋白质的奶粉，会影响人体生长发育及受损细胞的修复和更新**

**B．蛋白质是人体最主要的能源物质，在细胞内分解后，能为生命活动提供能量**

**C．婴儿冲服奶粉后，其中的水、维生素和无机盐不经过消化就能直接吸收利用**

**D．购买带包装的食品，不仅要关注其生产日期、保质期，还要注意是否有“QS”图标**

**8．青少年应多吃富含蛋白质、钙、磷丰富的食物。对照下列营养学家建议的成人食谱图，你认为青少年最应相对增加的食物类型为（　　）**

****

**A．Ⅰ、Ⅱ B．Ⅱ、Ⅲ C．Ⅳ、Ⅴ D．Ⅲ、Ⅳ**

**9．“吃出健康”正在成为人们饮食方面的追求，下列关于青少年饮食的说法正确的是（ ）**

**①粗细粮合理搭配 ②主副食合理搭配 ③不吃不喜欢的食物**

**④饮食要定量 ⑤晚餐多吃含蛋白质和脂肪丰富的食物**

**A．①②⑤ B．①②④ C．②③⑤    学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试题试卷、教案、课件、教学论文、素材等各类教学资源库下载，还有大量丰富的教学资讯！ D．③④⑤**

**10．“平衡膳食宝塔”，从“塔基”到“塔顶”的正确顺序是（　　）**

**①鱼、肉、蛋类 ②蔬菜、水果类 ③奶和奶制品 ④面包、谷类 ⑤油脂类**

**A．①②③④⑤ B．①④②③⑤ C．④③①②⑤ D．④②①③⑤**

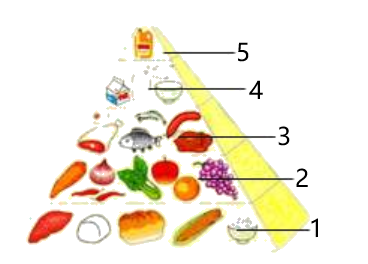
**11．绿色食品指的是（　　）**

**A．新鲜的食品 B．产自良好环境、无污染、安全、优质的食品**

**C．绿颜色的食品 D．营养价值高的食品**

**12．我国营养学家将食物按照每日摄取量，形象的设计出五级“平衡膳食宝塔”，并通过下表将宝塔中的各级食物进行具体分类并提供了较为科学的参考数据。请分析回答。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **在“膳食宝塔”中的位置** | **食物分类** | **每日膳食量** |
| **V级** | **油脂类** | **小于25g** |
| **IV级** | **豆类和奶类** | **100~150 g** |
| **III级** | **鱼、禽、肉、蛋类** | **125~200 g** |
| **II级** | **果蔬类** | **400~750 g** |
| **I级** | **谷类** | **450~500 g** |

****

**（1）我们每天都要吃较大比例的谷类食品，因为谷类食品中的\_\_\_\_\_\_\_\_\_是人体主要的供能物质，该物质主要在消化道的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_部位消化分解成\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，被人体吸收利用。**

**（2）处在发育时期的青少年应多摄取表中的III、IV级的食物，原因是\_\_\_\_\_\_**

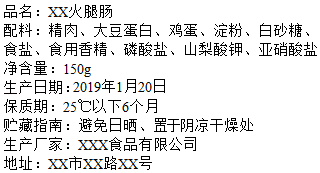
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。**

**（3）小明刷牙时牙龈容易出血，到医院就诊，医生并未为他开药，而是建议他多摄取表中\_\_\_\_\_\_\_\_级食物（填序号）。**

**（4）一般情况下，肥胖者的饮食中\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的摄入量较正常人偏多。**

**（5）营养不良也会影响健康，如缺铁易患\_\_\_\_\_\_\_病，因为铁是红细胞中\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的重要成分。**

**13．随着生活水平的提高，人们更加关注食品的营养与安全。下面的图片是某火腿肠包装上的部分说明，请分析回答下列问题。**

****

1. **在购买带外包装的食品时，需关注外包装上提供的营养成分生产厂家、厂家地址以及** 　**（写两条）等信息。**

**（2）假如小明在2019年7月28日购买了该火腿肠，他可不可以放心食用？**　 　 　**，原因是**　 　**。**

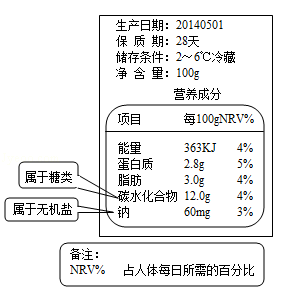
**（3）配料中的淀粉属于糖类，它在人体中最终被消化成了**　 　**。**

**（4）配料中的亚硝酸盐是一种有毒的盐，人体摄入过多后会导致组织缺氧，严重时还会使人致死。下表是在室温条件下，不同时间检测剩菜中亚硝酸盐含量的记录表，由表中数据可知，随着放置时间的延长，剩菜中亚硝酸盐的含量**　 　**。此结果提示我们：在日常生活中，应该**

**（写一点）。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **放置时间/小时** | **0** | **6** | **12** | **18** | **24** |
| **亚硝酸盐含量（mg/kg）** | **2.4** | **4.4** | **7.4** | **10.9** | **17.4** |

**14．蓝蓝的爸爸买了一箱酸乳，酸乳包装盒标签上的部分内容如图，请分析回答：**

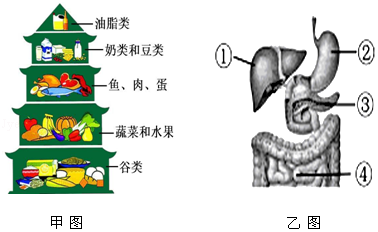
****

**（1）酸奶中不含有的营养物质是**　 　**。**

**（2）蓝蓝“六一”儿童节时，跟小朋友一起出去玩，她拿出这种酸奶给小朋友喝，小朋友能喝吗？**　 　**，为什么？**　 　**。**

**（3）这瓶酸乳能为人体提供的能量是363kJ．标签上注明的营养成分中含能量的物质中人体每日需要量最大的含有能量的营养成分是**　 　**。请写出蛋白质的消化过程：**　 　 　 **。**

**（4）蓝蓝喝入酸乳后，营养成分在体内彻底消化的场所是** 　 **。标签所示的营养物质中不需要消化就可直接吸收的是**　 **。**

**15．如图所示是“平衡膳食宝塔图”和“消化系统模式图”，请据图回**

**（1）根据甲图提示，位于底层的食物在膳食搭配中摄入量应最多，这类食物所含营养成分主要是**　 　 　**，在**　 　 　**开始被消化。**

**（2）乙图中[①]分泌的**　 　 　**能促进第五层的食物的消化。**

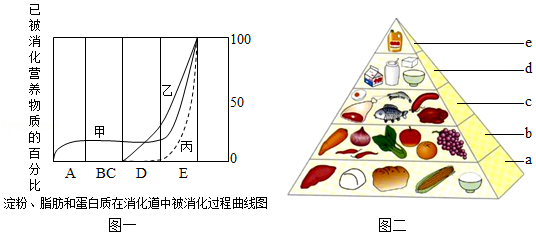
**（3）青少年处于长身体的关键阶段，在保证摄入足够的第一、第二层食物的同时，应多吃些处于第三层和第四层的食物，因为这些食物可以提供丰富的**　 　 　**，此物质在图乙[ ]胃中进行了初步的消化。**

**（4）甲图五层中的食物消化和吸收的主要场所是在图乙的[ ]**　 　 　**。其壁的内表面有**　 　 　 **和**　　 　 　 　**，大大增加了消化和吸收的面积。**

**（5）小东同学午餐常吃米饭、红烧鲫鱼、葱炒鸡蛋或豆腐。根据膳食宝塔的提示，小东同学的这份食谱明显缺少的食物种类是** 　**。**

**16.小明和妈妈一起购买食材时，发现一种不认识的固体食物X，也不知其主要营养成分。于是他索取少量食材X带到学校实验室，与同学一起研究其主要营养成分。根据他们的初步推测，制定了如下实验方案、步骤。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **试管编号** | **食物小块** | **所加液体** | **震荡摇匀** | **37℃恒温** |
| **①** | **0.1克** | **2毫升唾液** | **是** | **10分钟** |
| **②** | **a克** | **2毫升b液体** | **是** | **10分钟** |

****

**（1）根据实验目的，请为小明和同学补充实验方案：其中a为**　 　 　**，b为**　 　 　**。**

**（2）向①、②两支试管内各滴加两滴碘液，②试管内食物小块变成蓝色，①试管无变化。可以初步判断所研究的固体食物X中，主要营养成分是**　 　　**。①试管中加入碘液后溶液不变蓝，原因是**

**。**

**（3）如果用如图一中A﹣E表示人体消化道各部位，则E是**　 　**，可反映食材X消化过程的曲线是**　 　**（填甲、乙或丙），该物质属于图二“平衡膳食宝塔”图中的**　 　**层，食材X经消化吸收进入人体主要用于**　 　　 　 　 　**。**

**（4）此物质必须经消化系统消化成**　 　 　 　**才能被吸收。吸收的主要部位** 　**，适于吸收的结构特点有**

**（写出2点即可）。**



**合理膳食和食品安全（练习题）**

**1．小明编制了一份营养成分和食物来源的对应表，帮助患有糖尿病的爷爷控制饮食。 请指出对应不正确的是（　D　）**

**A．米饭﹣﹣淀粉 B．肉类﹣﹣蛋白质**

**C．玉米﹣﹣脂肪 D．白菜﹣﹣膳食纤维**

**2．瑶瑶同学担心自己长胖，所以她经常吃的午餐大多是酱牛肉（或是鸡胸肉）和蔬菜沙拉。从合理、健康、营养的角度答案，瑶瑶的食谱中还应增加的是（　C　）**

**A．香肠 B．红烧肉 C．米饭 D．糖醋排骨**

**3．在每日摄入的总能量中，早、中、晚的能量应当分别占多少？（ B ）**

**A．30%、30%、40% B．30%、40%、30%**

**C．40%、30%、30% D．30%、35%、35%**

**4．妈妈为小明设计了一份午餐食谱：米饭、红烧鲫鱼、牛肉、鸡蛋。根据所学的生物学知识，你认为添加下列哪项后会使这份食谱营养更合理？( A）**

**A．素炒豆角 B．牛奶 C．排骨汤 D．小米粥**

**5．肥胖的人应减少高热量食物的摄取量并且多运动。下列食物中减肥者应尽量少吃的是（ C ）**

**A．白菜 B．蘑菇 C．奶油蛋糕 D．胡萝卜**

**6．以下做法符合食品安全的是（ A ）**

**A．生产绿色食品 B．生产果冻时添加“工业明胶”**

**C．提炼和销售地沟 D．用“瘦肉精”喂猪**

**7．据报道：一个男婴由于出生后一直服用一种几乎不含蛋白质的劣质奶粉，出现了头大、嘴小、脸肿等症状。下列结合此案例对人体营养与食品安全的分析，错误的是( B )**

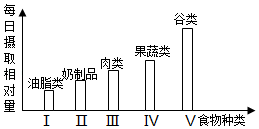
**A．一直服用不含蛋白质的奶粉，会影响人体生长发育及受损细胞的修复和更新**

**B．蛋白质是人体最主要的能源物质，在细胞内分解后，能为生命活动提供能量**

**C．婴儿冲服奶粉后，其中的水、维生素和无机盐不经过消化就能直接吸收利用**

**D．购买带包装的食品，不仅要关注其生产日期、保质期，还要注意是否有“QS”图标**

**8．青少年应多吃富含蛋白质、钙、磷丰富的食物。对照下列营养学家建议的成人食谱图，你认为青少年最应相对增加的食物类型为（ B　）**

****

**A．Ⅰ、Ⅱ B．Ⅱ、Ⅲ C．Ⅳ、Ⅴ D．Ⅲ、Ⅳ**

**9．“吃出健康”正在成为人们饮食方面的追求，下列关于青少年饮食的说法正确的是（ B ）**

**①粗细粮合理搭配 ②主副食合理搭配 ③不吃不喜欢的食物**

**④饮食要定量 ⑤晚餐多吃含蛋白质和脂肪丰富的食物**

**A．①②⑤ B．①②④ C．②③⑤    学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试题试卷、教案、课件、教学论文、素材等各类教学资源库下载，还有大量丰富的教学资讯！ D．③④⑤**

**10．“平衡膳食宝塔”，从“塔基”到“塔顶”的正确顺序是（　D　）**

**①鱼、肉、蛋类 ②蔬菜、水果类 ③奶和奶制品 ④面包、谷类 ⑤油脂类**

**A．①②③④⑤ B．①④②③⑤ C．④③①②⑤ D．④②①③⑤**

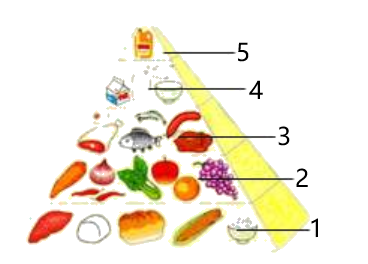
**11．绿色食品指的是（　B　）**

**A．新鲜的食品 B．产自良好环境、无污染、安全、优质的食品**

**C．绿颜色的食品 D．营养价值高的食品**

**12．我国营养学家将食物按照每日摄取量，形象的设计出五级“平衡膳食宝塔”，并通过下表将宝塔中的各级食物进行具体分类并提供了较为科学的参考数据。请分析回答。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **在“膳食宝塔”中的位置** | **食物分类** | **每日膳食量** |
| **V级** | **油脂类** | **小于25g** |
| **IV级** | **豆类和奶类** | **100~150 g** |
| **III级** | **鱼、禽、肉、蛋类** | **125~200 g** |
| **II级** | **果蔬类** | **400~750 g** |
| **I级** | **谷类** | **450~500 g** |

****

**（1）我们每天都要吃较大比例的谷类食品，因为谷类食品中的糖类是人体主要的供能物质，该物质主要在消化道的小肠部位消化分解成葡萄糖，被人体吸收利用。**

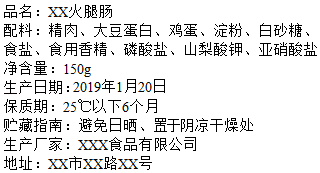
**（2）处在发育时期的青少年应多摄取表中的III、IV级的食物，原因是蛋白质是构成人体组织细胞的基本物质。**

**（3）小明刷牙时牙龈容易出血，到医院就诊，医生并未为他开药，而是建议他多摄取表中2级食物（填序号）。**

**（4）一般情况下，肥胖者的饮食中谷类和脂肪类的摄入量较正常人偏多。**

**（5）营养不良也会影响健康，如缺铁易患贫血病，因为铁是红细胞中血红蛋白的重要成分。**

**13．随着生活水平的提高，人们更加关注食品的营养与安全。下面的图片是某火腿肠包装上的部分说明，请分析回答下列问题。**

****

1. **在购买带外包装的食品时，需关注外包装上提供的营养成分生产厂家、厂家地址以及生产日期、保质期、使用方法、是否添加防腐剂和色素、产品说明等（写两条）等信息。**

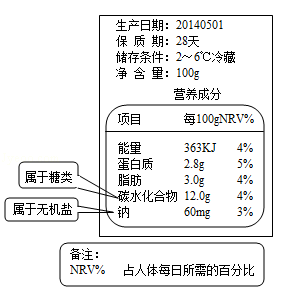
**（2）假如小明在2019年7月28日购买了该火腿肠，他可不可以放心食用？不能，原因是超过了保质期。**

**（3）配料中的淀粉属于糖类，它在人体中最终被消化成了葡萄糖。**

**（4）配料中的亚硝酸盐是一种有毒的盐，人体摄入过多后会导致组织缺氧，严重时还会使人致死。下表是在室温条件下，不同时间检测剩菜中亚硝酸盐含量的记录表，由表中数据可知，随着放置时间的延长，剩菜中亚硝酸盐的含量增加。此结果提示我们：在日常生活中，应该食用蔬菜现吃现做；尽量避免吃剩菜（写一点）。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **放置时间/小时** | **0** | **6** | **12** | **18** | **24** |
| **亚硝酸盐含量（mg/kg）** | **2.4** | **4.4** | **7.4** | **10.9** | **17.4** |

**14．蓝蓝的爸爸买了一箱酸乳，酸乳包装盒标签上的部分内容如图，请分析回答：**

****

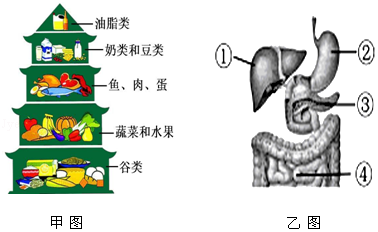
**（1）酸奶中不含有的营养物质是维生素。**

**（2）蓝蓝“六一”儿童节时，跟小朋友一起出去玩，她拿出这种酸奶给小朋友喝，小朋友能喝吗？不能，为什么？这瓶酸乳已过了保质期还不能饮用。**

**（3）这瓶酸乳能为人体提供的能量是363kJ．标签上注明的营养成分中含能量的物质中人体每日需要量最大的含有能量的营养成分是碳水化合**

**物。请写出蛋白质的消化过程：蛋白质菁优网-jyeoo氨基酸。**

**（4）蓝蓝喝入酸乳后，营养成分在体内彻底消化的场所是小肠。标签所示的营养物质中不需要消化就可直接吸收的是钠。**

**15．如图所示是“平衡膳食宝塔图”和“消化系统模式图”，请据图回**

**（1）根据甲图提示，位于底层的食物在膳食搭配中摄入量应最多，这类食物所含营养成分主要是淀粉，在口腔开始被消化。**

**（2）乙图中[①]分泌的胆汁能促进第五层的食物的消化。**

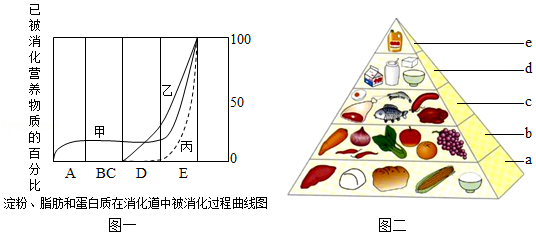
**（3）青少年处于长身体的关键阶段，在保证摄入足够的第一、第二层食物的同时，应多吃些处于第三层和第四层的食物，因为这些食物可以提供丰富的蛋白质，此物质在图乙[ ② ]胃中进行了初步的消化。**

**（4）甲图五层中的食物消化和吸收的主要场所是在图乙的[ ④ ]小肠。其壁的内表面有环形皱襞和小肠绒毛，大大增加了消化和吸收的面积。**

**（5）小东同学午餐常吃米饭、红烧鲫鱼、葱炒鸡蛋或豆腐。根据膳食宝塔的提示，小东同学的这份食谱明显缺少的食物种类是蔬菜水果。**

**16.小明和妈妈一起购买食材时，发现一种不认识的固体食物X，也不知其主要营养成分。于是他索取少量食材X带到学校实验室，与同学一起研究其主要营养成分。根据他们的初步推测，制定了如下实验方案、步骤。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **试管编号** | **食物小块** | **所加液体** | **震荡摇匀** | **37℃恒温** |
| **①** | **0.1克** | **2毫升唾液** | **是** | **10分钟** |
| **②** | **a克** | **2毫升b液体** | **是** | **10分钟** |

****

**（1）根据实验目的，请为小明和同学补充实验方案：其中a为0.1，b为清水。**

**（2）向①、②两支试管内各滴加两滴碘液，②试管内食物小块变成蓝色，①试管无变化。可以初步判断所研究的固体食物X中，主要营养成分是淀粉。①试管中加入碘液后溶液不变蓝，原因是淀粉被唾液淀粉酶消化为麦芽糖。**

**（3）如果用如图一中A﹣E表示人体消化道各部位，则E是小肠，可反映食材X消化过程的曲线是甲（填甲、乙或丙），该物质属于图二“平衡膳食宝塔”图中的a层，食材X经消化吸收进入人体主要用于提供能量。**

**（4）此物质必须经消化系统消化成葡萄糖才能被吸收。吸收的主要部位小肠，适于吸收的结构特点有小肠长约6m，小肠内壁有环形皱襞，其表面有许多小肠绒毛。（写出2点即可）。**