

<<营养师应试习题集>>

图书基本信息

书名：<<营养师应试习题集>>

13位ISBN编号：9787122077486

10位ISBN编号：7122077489

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：胡敏 编

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<营养师应试习题集>>

前言

营养学是研究食物营养与人体健康关系的一门学科，与国计民生的关系密切，它在增进我国人民体质、预防疾病、保护和提高健康水平等方面起着重要作用。

营养师是普及营养知识、指导居民合理膳食的重要力量，社会需要大量合格的营养师，需要优秀的营养师。

提高营养师的知识水平、普及营养知识，是我们面临的重要任务。

营养师培训目的是培养学生深入理解营养、食品与人体健康、疾病的关系，全面系统地掌握营养学和食品卫生学的基本理论和基本技能，并能结合实际工作中的问题和需求，从理论上加以提高，为改善人民营养水平、保证食品的安全卫生、增进人民体质做贡献。

为使学生和广大营养学爱好者充分消化、理解营养学知识，顺利通过资格认证考试，我们根据营养学及相关专业的教学要求的多年来的教学经验编写了本书。

本书分为营养素的消化、吸收与代谢，基础营养学，各类食品的营养价值，不同人群营养，社区营养，营养与疾病，食品污染及其预防，食品添加剂，食品安全和营养保健，共十章。

每章又分为学习重点、基本概念、重点内容、应试习题、参考答案。

应试习题为单项选择题、多项选择题、判断题、填空题、名词解释、简答题、论述题七种形式。

另外，本书还提供了十套模拟考试试卷，给学生提供了考前模拟训练条件。

尽管编者已尽最大努力避免错误，但限于编者的水平，书中疏漏及不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

<<营养师应试习题集>>

内容概要

本书分为营养素的消化、吸收与代谢，基础营养学，各类食品的营养价值，不同人群营养，社区营养，营养与疾病，食品污染及其预防，食品添加剂，食品安全，营养保健，模拟试卷及附录等部分，以学习重点、基本概念、重点内容的形式全面概括了营养学的基本理论，以习题及模拟试卷的形式来强化考生对基本知识的掌握。

本书适合参加各级营养师资格论证考试的考生和从事营养及营养相关工作的人员阅读。

<<营养师应试习题集>>

书籍目录

第一章 营养素的消化、吸收与代谢 学习重点 基本概念 重点内容 第一节 人体中主要消化液 第二节 碳水化合物的消化、吸收与代谢 第三节 脂类的消化、吸收与代谢 第四节 蛋白质的消化、吸收与代谢 应试习题 参考答案 第二章 基础营养学 第一节 绪论 学习重点 基本概念 重点内容 第二节 蛋白质 学习重点 基本概念 重点内容 第三节 脂类 学习重点 基本概念 重点内容 第四节 碳水化合物 学习重点 基本概念 重点内容 第五节 热能 学习重点 基本概念 重点内容 第六节 矿物质 学习重点 基本概念 重点内容 第七节 维生素 学习重点 基本概念 重点内容 第八节 水 应试习题 参考答案 第三章 各类食品的营养价值 第一节 食品营养价值的评定及意义 学习重点 基本概念 重点内容 第二节 谷类营养价值 学习重点 重点内容 第三节 豆类及其制品的营养价值 学习重点 重点内容 第四节 蔬菜、水果的营养价值 学习重点 重点内容 第五节 畜、禽肉及鱼类营养价值 学习重点 重点内容 第六节 乳类及乳制品的营养价值 学习重点 重点内容 第七节 蛋类的营养价值 学习重点 重点内容 应试习题 参考答案 第四章 不同人群营养 学习重点 重点内容 第一节 孕妇营养 第二节 乳母营养 第三节 婴幼儿营养 第四节 学龄前儿童、学龄儿童与青少年营养 第五节 老年营养 第六节 不同作业环境人群营养 第七节 职业接触有毒(害)物质人群的营养 第八节 运动员营养 应试习题 参考答案 第五章 社区营养 学习重点 基本概念 重点内容 第一节 关于中国居民膳食营养素参考摄入量 第二节 居民营养状况调查与监测 第三节 保证居民营养的政策与措施 应试习题 参考答案 第六章 营养与疾病 第七章 食品污染及其预防 第八章 食品添加剂 第九章 食品安全 第十章 营养保健 参考文献

<<营养师应试习题集>>

章节摘录

糖的分解代谢既可在有氧条件下进行,也可在无氧条件下酵解,这对于某些组织的功能活动是十分重要的,如成熟红细胞不能进行糖的有氧分解,必须以酵解提供能量。

而脂肪及蛋白质都不能在无氧情况下供能。

每克糖在体内通过生物氧化所供给的能量为16.7kJ (4kcal)。

除了有氧分解和无氧酵解外,糖还可循磷酸戊糖途径进行分解。

第三节 脂类的消化、吸收与代谢脂类是脂肪和类脂以及它们的许多衍生物的总称。

脂类的共同物理性质是不溶或微溶于水而溶于非极性溶剂,如乙醚、氯仿、丙酮中。

脂肪即是三酰甘油(甘油三酯);类脂是一些物理性质与脂肪类似的物质,其中包括磷脂、糖脂、类固醇及类固醇酯。

脂类是机体中重要的能源物质,是构成生物膜的必需成分。

在营养上,脂类中的必需脂肪酸是食物中不可缺少的成分,一些脂溶性维生素也必须同脂类一起才能吸收。

一、脂类的消化膳食中的脂类主要为脂肪,此外还含有少量磷脂、胆固醇等。

由舌背面分泌的舌脂肪酶在口腔中即可对脂肪进行水解,并且可在胃中继续进行。

舌脂肪酶对中短链脂肪构成的三酰甘油(甘油三酯)表现出较大的活性,而乳中的脂肪则是此酶的理想作用物。

食糜在胃中停留2~4h后,经舌脂肪酶及胃脂肪酶的共同作用,大约有30%的三酰甘油可被消化。

脂类进入小肠后经胆盐的作用,乳化并分散成细小的微团后才能被消化酶所消化。

胆盐是较强的乳化剂,它能降低油与水相之间的界面张力,使脂肪及胆固醇酯等疏水脂质乳化成细小微团,这样便增加了消化酶与脂类物质的接触面以利于消化。

胰腺受脂类物质刺激后,分泌出无活性的胰脂肪酶原、共脂肪酶原、磷脂酶A₂原及胆固醇酯酶原等。

这些酶原在小肠内被激活后分别作用于各自的底物。

各种消化产物可与胆盐乳化成更小的混合微团,这种微团体积更小,极性更大,易于穿过肠黏膜细胞表面的水屏障,为肠黏膜细胞吸收。

二、脂类物质的吸收脂类消化产物主要以简单扩散的形式在十二指肠下段及空肠上段吸收。

中、短链脂肪酸及甘油极易被小肠黏膜细胞所吸收。

中、短链脂肪酸构成的三酰甘油,经胆盐乳化后也可以完整的形式吸收,在肠黏膜细胞内脂肪酶的作用下,水解成脂肪酸及甘油,通过门静脉进入血循环。

长链脂肪酸(C₁₂~C₂₆)及单酰甘油吸收进入肠黏膜细胞后,则在细胞内活化,并在光面内质网转酰酶的作用下重新合成甘油三酯,然后与载脂蛋白、磷脂、胆固醇等生成乳糜微粒,经淋巴从胸导管进入血循环。

小肠中的游离胆固醇可与胆汁酸盐、磷脂及脂肪水解产物单酰甘油、脂肪酸等结合形成混合微团,为小肠黏膜吸收。

在肠黏膜细胞内,大部分游离胆固醇又与长链脂肪酸结合成胆固醇酯,后者的大部分参与乳糜微粒,少量参与组成极低密度脂蛋白,经淋巴进入血循环。

三、脂类的代谢脂类在体内分解代谢的功能亦以供给能量为主。

在肝脏中甘油首先磷酸化生成磷酸甘油,后者再氧化成磷酸甘油醛参与糖的代谢。

脂肪酸循 β -氧化逐步断裂生成乙酰辅酶A。

乙酰辅酶A有如下去路。

(1) 通过三羧酸循环彻底氧化成CO₂和水,并释放出大量能量。

(2) 用以合成胆固醇及其他固醇类物质。

(3) 在肝脏中形成乙酰乙酸,继而形成酮体。

酮体是一种水溶性的组织能源,在肝外组织中它可进入三羧酸循环而被彻底氧化供能,这对脑组织有重要意义,脑组织在正常情况下主要依赖血糖供能,但在饥饿时则主要依赖酮体供能。

第四节 蛋白质的消化、吸收与代谢蛋白质是生命的物质基础,而食物蛋白质在维持机体的生长、发育

<<营养师应试习题集>>

、更新、修补及合成重要含氮化合物中是必不可少的。
食物蛋白质的这种功能不仅重要，而且不能为碳水化合物或脂肪所代替。
但蛋白质是具有高度种属特异性的大分子化合物，未经消化不易吸收。
有时某些抗原、毒素蛋白质可少量通过黏膜细胞进入体内而引发过敏、毒性反应。
一般说来，食物蛋白质需水解为氨基酸及小肽后才能被机体吸收、利用。

<<营养师应试习题集>>

编辑推荐

《营养师应试习题集》：提炼学习重点与要点精选典型习题2000多道包含模拟试卷10套

<<营养师应试习题集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>