

2011年公卫执业医师：营养学基础 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653319.htm

营养学基础二十八点！（营养学基础）

- 1、人体必需氨基酸：缬亮异亮苏氨酸，赖色苯丙甲硫氨（蛋），组（儿童）。
- 2、蛋白质的互补作用实质上是使：几种必需氨基酸在比例上接近人体的需要，比原有的任何一种蛋白质的生物学价值都高。
- 3、必需氨基酸：人体不能合成或合成速度比较慢，不能满足机体需要，必须由食物供给的。
- 4、蛋白质生物学价值是表示：蛋白质被吸收后在体内被利用的程度。 $\text{蛋白质生物学价值} = \frac{\text{氮储留量}}{\text{氮吸收量}} \times 100$
- 5、食物特殊动力作用是指：机体由于摄食过程引起体内能量消耗增加的作用。食物特殊动力作用最大的是：蛋白质。色氨酸60 尼克酸（烟酸）17、膳食中胱氨酸与酪氨酸充裕时，可以节约蛋氨酸30%和苯丙氨酸50%。
- 8、氮平衡： $\text{摄入氮} = \text{排出氮}$ （正常成年人）正氮平衡： $\text{摄入氮} > \text{排出氮}$ （儿童、青少年、孕妇、恢复期病人）负氮平衡： $\text{摄入氮} < \text{排出氮}$ （蛋白质摄入不足、消耗性疾病、吸收不良） $\text{摄入氮} = \text{尿氮} + \text{粪氮} + \text{通过汗液排出的氮}$
- 9、受机体营养状态和活动量影响而变动的动脂，是指：甘油三酯。类脂质（磷脂、糖脂、脂蛋白、胆固醇）被称为：定脂。
- 10、对老年人和动脉硬化患者每人每日胆固醇摄入量应：不超过300mg。
- 11、单糖类：葡萄糖、果糖、半乳糖。双糖类：蔗糖（葡萄糖 + 果糖）、麦芽糖（两分子葡萄糖）、乳糖（葡萄糖 + 半乳糖）。多糖类：淀粉、糊精、糖原（又称动物淀粉）、纤维素、半纤维素、果胶。
- 12、目前认为必须脂肪酸有两种：亚

油酸、 α -亚麻酸。 13、必须脂肪酸的生理功能：参与脂质代谢；是组织细胞的组成成分；是合成前列腺素的前体物；有降低血栓形成和血小板粘附作用。（与参与血红蛋白的合成无关） 14、必须脂肪酸最好的食物来源是植物油类，特别是：棉油、大豆油、玉米油。 15、过量摄入能在体内贮存并可引起中毒的是：维生素A。 16、当碳水化合物摄入不足时，脂肪供热因氧化不全而产生过量的：酮体。 17、我国推荐的膳食中钙的供给量，成年男女：800mg/d，生长发育期的青少年：1000mg/d，孕妇、乳母1000~1200mg/d。 18、成年人每日进出骨骼的钙量约为700mg。 19、目前确认的人体必需微量元素有8种：铁、锌、铜、钴、钼、铬、碘、硒。含钙、镁、钾、钠较多的食物，称成碱性食物。如：蔬菜、水果、奶类等。含硫、磷、氯较多的食物，称成酸性食物。如：粮谷类、肉、鱼、蛋等。 20、脂溶性维生素有：维生素A、D、E、K 水溶性维生素有：维生素B族，包括B1、B2、B6、B12、尼克酸、叶酸、泛酸、胆碱等，维生素C。 克酸、叶酸、泛酸、胆碱等，维生素C。 生理功能和缺乏症维生素A（视黄醇） C, r) p. W* e5 P, S1 O m 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。 详细请访问 www.100test.com