

上海市青少年健康知识网上竞答——高中组

食品安全

一、单选题

1. 自然界中，有“智慧元素”之称的是（ ）。 B
A. 铁
B. 碘
C. 钙
D. 锌
2. 缺乏维生素 D，缺钙会引起： A
A. 佝偻病
B. 坏血病
C. 贫血
3. 一日三餐的合理热量配比为（ ）。 A
A. 30%，40%，30%
B. 30%，30%，40%
C. 20%，40%，40%
4. X 型腿、鸡胸常见于下列哪种营养素的缺乏？ A
A. 维生素 D
B. 维生素 B
C. 维生素 E
5. 有些学生经常烂嘴角，口角发白，可能是体内缺乏（ ）。 A
A. 维生素 B₂
B. 维生素 C
C. 维生素 B₁
6. “大脖子”现象，可能与缺（ ）有关。 A
A. 碘
B. 硒
C. 铁
7. 补碘最好的方法是？ A
A. 食用碘盐
B. 服用碘剂
C. 注射碘化物
8. 不选食毛蚶等贝壳类食品，有利于预防以下哪种疾病。 A
A. 甲型肝炎
B. 乙型肝炎
C. 肾炎
9. 预防地方性甲状腺肿大最简单、经济、有效的方法是什么？ A
A. 坚持食用碘盐
B. 多吃淡水鱼
C. 锻炼身体
10. 碘缺乏会导致儿童、青少年（ ）。 A

- A. 生长发育和智力受影响
B. 身材高大
C. 心理疾病
11. 食用大量冰冷饮料，会对（ ）造成影响。 C
A. 食欲
B. 肝功能
C. 胃部蠕动，消化功能
12. 黄曲霉毒素是致癌物，它主要存在于什么食物中？ C
A. 肉类食品
B. 海产食品
C. 霉变食品
13. 家庭餐具常用的消毒方法是哪一种？ A
A. 煮沸、含氯消毒剂
B. 紫外线
C. 用净水冲洗
14. 合理营养是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。下列做法中不符合合理营养原则的是？ C
A. 食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果
B. 适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白
C. 增加食物的咸味、甜味和动物脂肪
15. 由于儿童的（ ）发育尚未健全，铅极易对儿童的大脑造成损害。 D
A. 肝脏的解毒功能
B. 肾脏的排泄功能
C. 神经系统
D. 血脑屏障
16. 学习注意力不易集中，可能与（ ）缺乏有关。 C
A. 铜
B. 铁
C. 锌
D. 碘
17. 儿童佝偻病是由于缺乏（ ）造成的。 D
A. 铁
B. 锌
C. 镁
D. 钙
18. 含有天然毒素的食物必须经过一定的加工处理后才能食用，否则极易引起食物中毒。一定要烧熟煮透后才能食用的食物是（ ）。 C
A. 山药
B. 花生
C. 四季豆
D. 红薯
19. 用冰箱保藏食品不正确的做法是（ ）。 C
A. 冰箱内的生熟食分开放置
B. 存放冰箱内的动物性和植物性食物必须分开放置

- C. 冰箱内因为温度低，所以，冰箱内的食物都可以较长时间存放，且不必担心食物变质
- D. 存放在冰箱内的熟食在食用前要再次加热
20. 海产鱼类食物中含有较为丰富的无机盐是（ ）。 B
- A. 钙、镁
- B. 钙、碘
- C. 钙、铁
- D. 铁、碘
21. 凡患有（ ）疾病的患者不得从事直接入口食品生产经营活动。 D
- A. 高血压
- B. 糖尿病
- C. 冠心病
- D. 病毒性肝炎
22. 硒是一种生理活性物质，硒含量高的食物是（ ）。 A
- A. 海产品
- B. 蔬菜
- C. 水果
- D. 牛奶
23. 下列有关毒蘑菇的描述哪个是正确的？ C
- A. 毒蘑菇味道鲜美，烹调的时候最好和大蒜同煮，可以去毒
- B. 毒蘑菇含有毒素，但是只要烧熟煮透就能去毒，可以食用安全
- C. 毒蘑菇无法从外观、气味等方面辨别是否有毒，因此不要随意采摘野生蘑菇食用
- D. 吃毒蘑菇中毒也没事，多喝水、多休息就好了
24. 下列防范食品污染采取的措施错误的是： B
- A. 不喝生水，水要烧开了再喝
- B. 吃饭前可以不洗手，饭后洗也可以
- C. 菜刀、砧板使用前和使用后都应清洗干净
- D. 冰箱中的生熟食物分开放置
25. 白色糯米汤圆变红后不能食用的原因是？ C
- A. 变红的地方不易被消化
- B. 变红后汤圆的口感不好
- C. 变红是被酵米面黄杆菌污染的结果
- D. 煮汤圆的水是碱性的
26. 我国食品安全的主要问题是污染引起的食源性疾病，下列哪种情况引起的食源性疾病尤为突出？ A
- A. 致病菌污染
- B. 寄生虫感染
- C. 化学物污染
- D. 真菌毒素污染
27. 以下哪一物质的滥用是劣质儿童食品中化学污染的主要问题？ B
- A. 食品防腐剂

- B. 食品疏松剂
C. 食品甜味剂
D. 以上均是
28. 食品的贮存包括冷藏和冷冻两种方式，冷藏的贮存温度是多少？ A
A. 4℃~10℃
B. -29℃~0℃
C. -10℃~0℃
D. -18℃~0℃
29. 以下哪种饮食习惯不会影响儿童青少年智力发育？ D
A. 不吃早餐
B. 长期大剂量食用含铝食品
C. 长期食用含色素的食品，如颜色鲜艳的糖果
D. 均衡饮食，荤素搭配
30. 婴幼儿缺锌的症状主要有？ B
A. 生长发育停滞
B. 食欲减退、异食癖
C. 甚至导致侏儒症
D. 以上都是
31. 织纹螺因含有（ ）易导致食物中毒，任何食品生产经营单位不得采购、加工和销售织纹螺。 C
A. 重金属砷
B. 重金属汞
C. 河豚毒素
D. 贝类毒素
32. 膳食中长期摄入过量铝会引起以下哪种严重后果？ D
A. 营养不良
B. 甲状腺肿大
C. 肠胃疾病
D. 可导致儿童发育迟缓
33. 缺铁性贫血较普遍，因而青少年的膳食中应增加含（ ）较高的食物，以促进铁的吸收。 C
A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 D
34. 《上海市实施〈中华人民共和国食品安全法〉办法》规定，禁止食品摊贩在距离幼儿园、中小学校门口（ ）米范围内设摊经营。 C
A. 80
B. 90
C. 100
D. 150
35. 四季豆中毒的潜伏期一般为 2~4 小时，下列哪项不是四季豆的中毒症状？ D
A. 恶心

- B. 呕吐
C. 腹痛
D. 口舌发麻
36. 粗粮是一种没经过深加工和细加工，营养成分保存得较为完整的食物，主要包括谷物类、杂豆类、（ ），常吃粗粮有益健康。 B
- A. 蔬菜类
B. 块茎类
C. 油脂类
D. 以上都是
37. 长期食用含铝食品可引发下列哪种疾病？ A
- A. 老年痴呆症
B. 甲状腺肿大
C. 肠胃疾病
D. 癌症
38. 熟食在室温下存放不可超过（ ）小时？ A
- A. 2 小时
B. 4 小时
C. 8 小时
D. 12 小时
39. 上海市食品安全投诉举报实施有奖举报制度，奖励金额最高（ ）。 C
- A. 50 万元
B. 40 万元
C. 30 万
D. 20 万
40. 患有痢疾、伤寒、（ ）等消化道传染病的人员，不得从事接触直接入口食品的工作。 D
- A. 皮肤病
B. 甲肝
C. 丙肝
D. 病毒性肝炎
41. 反式脂肪酸对人体的心脑血管系统健康不利，以下哪种油脂中反式脂肪酸的含量较高？ D
- A. 大豆油
B. 花生油
C. 橄榄油
D. 人造奶油
42. 可随唾液传播而导致胃病的菌是（ ），它与胃癌的发生也有着密切的关系。 A
- A. 幽门螺杆菌
B. 金黄色葡萄球菌
C. 溶血性链球菌
D. 致病性大肠杆菌
43. 关于月饼，以下说法正确的是？ D
- A. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，“三高”人群可以

- 可以多多食用
- B. 月饼可以空腹食用
- C. “无糖”月饼中不含蔗糖，糖尿病人可以食用
- D. 不宜将月饼当作主食
44. 关于家庭存放食物，以下行为错误的是？ D
- A. 熟食要冷藏，再次食用前要彻底加热
- B. 放入冰箱的食品之间要留有空隙，不宜太满
- C. 冰箱内熟食加盖后存放上层，生食存放下层
- D. 新鲜的蔬菜、水果可与生肉、鱼等混放在一起
45. 关于小龙虾，以下说法错误的是？ B
- A. 购买小龙虾时要挑选背部红亮干净的
- B. 野生小龙虾比养殖小龙虾更安全
- C. 不要食用小龙虾的头部
- D. 吃小龙虾时要去除虾线
46. 食物过敏是在摄入食物时由于食物中的某些成分引起免疫应答，导致消化系统内或全身性的变态反应。以下食物成分引起过敏的是？ C
- A. 纤维素
- B. 维生素
- C. 蛋白质
- D. 脂肪
47. 用微波炉加热食品时一定要选用合适的餐具盛放食品，以下餐具可用于微波炉加热的是？ C
- A. 带金边的陶瓷餐具
- B. 密胺餐具
- C. 底部三角形中数字为 5（聚丙烯）的塑料制品餐具
- D. 底部三角形中数字为 6（聚苯乙烯）的塑料制品餐具
48. 我国食品安全的主要问题是什么？ B
- A. 化学性污染引起
- B. 微生物污染引起
- C. 物理性污染引起
- D. 寄生虫污染引起
49. 下列哪种物质是食品添加剂？ C
- A. 三聚氰胺
- B. 苏丹红
- C. 苯甲酸钠
- D. 瘦肉精
50. 生食或吃没有炒熟的扁豆、四季豆、蚕豆等豆类蔬菜，容易造成食物中毒，其中含有的中毒物质为（ ）。 D
- A. 皂素
- B. 血球凝聚素
- C. B 族维生素
- D. 胰蛋白酶抑制剂
51. 食物若由于烹饪方式不当，食用后会对人体健康造成危害。烧焦了的鱼、肉不宜再食用，因其中含有（ ），该物质对人体有极强 A



的致癌作用。

- A. 苯并芘
- B. 二噁英
- C. 黄曲霉毒素
- D. 亚硝胺

52. 水产品中的生物毒素不容低估，包括蓝藻毒素、贝类毒素、河豚毒素、雪卡毒素等，其中（ ）毒性最强。 C

- A. 蓝藻毒素
- B. 贝类毒素
- C. 河豚毒素
- D. 雪卡毒素

有些人饮用牛奶后，会出现腹胀、腹疼、肠痉挛，甚至呕吐或腹泻。

53. 这是由于这些人对牛奶中的（ ）不能耐受，可食用酸奶以补充每日所需乳制品。 B

- A. 葡萄糖
- B. 乳糖
- C. 果糖
- D. 蔗糖

54. 下列食物中含锌量最高的是？ C

- A. 胡萝卜
- B. 鸡肉
- C. 牡蛎
- D. 青菜

55. 食物中毒是（ ）。 B

- A. 因暴饮暴食引起的急性肠胃炎
- B. 正常人在正常情况下，经口摄入正常数量的、可食状态食物后，所发生的非传染性急性或亚急性疾病的胃肠道症状
- C. 有毒食物引起的急慢性中毒
- D. 经食物传播的各种疾病

56. 为什么不能过量喝饮料？ D

- A. 多喝饮料会产生饱腹感，影响正常食欲
- B. 有的饮料用了人工合成的甜味剂、香精、色素等，多喝对身体无益处
- C. 饮料含有一定的热量，多喝容易导致身体发胖
- D. 以上都是

57. 正确使用冰箱是确保食品安全的重要措施，下列关于使用冰箱的说法，错误的是？ C

- A. 不要将冰箱塞满，冰箱塞得过满会影响制冷效果
- B. 冰箱不是保险箱，食品在冰箱内放置时间过长，也会腐败变质
- C. 从冰箱中取出的熟食，不需要加热可以直接食用
- D. 至少每3个月对整个冰箱进行清洁消毒

58. 烧煮或炒制胡萝卜时，最科学的方法是用油炒至颜色变为金黄色出锅，目的是为了？ B



- A. 让胡萝卜充分炒熟
- B. 让胡萝卜中的脂溶性维生素充分溶出
- C. 让胡萝卜口感更佳
- D. 灭菌

59. 淘米时下列哪种营养素损失最多? A

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

60. 边吃饭、边看书或电视, 容易引起下列哪种情况? A

- A. 消化不良
- B. 肝区不适
- C. 食欲不振
- D. 呼吸道感染

61. () 中的钙极易被人体吸收, 是促进青少年骨骼和牙齿发育的理想食品。 B

- A. 肉
- B. 奶
- C. 蛋
- D. 豆制品

62. 绿色食品是指无污染的环境中种植及全过程标准化生产或加工, 并经专门机构认定, 许可使用绿色食品标志的食品。绿色食品可细分为两个等级, 即 ()。 B

- A. 安全级和优质级
- B. A 级和 AA 级
- C. 合格级和优质级
- D. A 级和 B 级

63. 调查显示, 世界上所有国家和地区的高血压发病率均与下列哪种调味料的摄入有关 ()。 A

- A. 食盐
- B. 味精
- C. 醋
- D. 料酒

64. 购买保健食品时, 应注意看外包装上是否有 () 标志。 B

- A. “QS”
- B. “蓝帽子”
- C. “红帽子”
- D. 条形码

65. 国家对声称具有特定 () 的食品实行严格监督。 C

- A. 营养功能
- B. 药用功能
- C. 保健功能
- D. 治疗功能

66. () 有权举报食品生产经营中的违法行为, 有权向相关部门了 D



解食品安全信息，对食品安全监督管理工作提出意见和建议。

- A. 任何组织或个人
- B. 食品企业、食品生产经营者
- C. 消费者
- D. 以上都是

67. 国家规定对食用豆油原料的哪一指标必须明示? D
- A. 产地
 - B. 等级
 - C. 水分含量
 - D. 是否含转基因
68. 食用油的质量等级分为 1-4 级，哪一等级的纯度最高? A
- A. 1 级
 - B. 2 级
 - C. 3 级
 - D. 4 级
69. 地沟油是一个比较宽泛的概念，下列哪种来源的油脂不是地沟油? C
- A. 污水管分层油
 - B. 餐厨回收油
 - C. 合格新鲜肥膘熬煮的油
 - D. 反复煎炸的油
70. 营养强化剂是为增加营养价值而加入食品中的天然或人工的营养素，营养强化剂属于（ ）。 A
- A. 食品添加剂
 - B. 保健食品成分
 - C. 药品
 - D. 调味品
71. 根据食品添加剂的作用，其在现代食品生产中是（ ）。 A
- A. 不可缺少的
 - B. 可有可无的
 - C. 不需要添加的
 - D. 应严格禁止使用的
72. 食品添加剂有天然的，也有人工合成的，在食品安全方面（ ）。 C
- A. 天然的一定比合成的安全
 - B. 合成的一定比天然的安全
 - C. 要根据毒性试验判断
 - D. 纯度越高越安全
73. 以下哪种特点是高品质巧克力所具有的? B
- A. 有很多气孔
 - B. 熔点低、易融化
 - C. 含大量代可可脂
 - D. 不因温度差异产生表面霜化
74. 新鲜的菠萝如果不用盐水浸渍一下，吃起来会有麻舌头的感觉，这是因为菠萝中含有蛋白酶，在加工食品中加了蛋白酶后，为什么没有麻舌头的感觉? C



- A. 因为加入的剂量太小
- B. 因为只有菠萝蛋白酶才会麻舌头
- C. 因为经过高温加工后，蛋白酶都已经变为普通蛋白质了
- D. 因为我们没有注意

75. 含有活性乳酸菌的饮料不宜空腹时直接饮用，因为空腹时胃酸的 pH 值较低，易将活性乳酸菌杀死，（ ）饮用效果较好。 C

- A. 清晨
- B. 饭前 2 小时
- C. 饭后 2 小时
- D. 睡前

76. 世界卫生组织曾宣布，在某些洋快餐中有一种致癌物质存在于炸薯条、薄脆饼、烤猪肉、水果甜品上的棕色脆皮等煎炸食品中，它是（ ）。 D

- A. 苏丹红
- B. 二氧化硫
- C. 苯并芘
- D. 丙烯酰胺

77. 谷类、薯类是我国膳食能量的主要来源，但其缺乏（ ），因此要与其他食物搭配着一起吃。 B

- A. 脂肪
- B. 优质蛋白质
- C. 碳水化合物
- D. 维生素

78. 糖果会吸收空气中的水分后返潮溶化、表面发粘和浑浊，因此保存糖果应尽量使其隔绝空气，并保存在（ ）环境条件较为合适。 A

- A. 温度低于 20℃，湿度低于 75%
- B. 温度低于 20℃，湿度高于 75%
- C. 温度高于 20℃，湿度高于 85%
- D. 温度高于 25℃，湿度高于 75%

79. 蜂王浆不能用开水或茶水冲服，并应（ ）贮存。 B

- A. 高温
- B. 低温
- C. 常温
- D. 无要求

80. 保健食品适宜于（ ）食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的。 C

- A. 亚健康
- B. 病人
- C. 特定人群
- D. 健康人群

81. 菠菜中含有大量的（ ），会与钙结合后生成不溶性的沉淀。烹饪时可将菠菜在沸水中焯一分钟再捞出，降低该物质的含量。 A

- A. 草酸
- B. 纤维素





- C. 钾
D. 镁
82. 关于去除果蔬农药残留的方法，以下哪种做法是错误的？ C
A. 淡盐水浸泡洗涤
B. 小苏打浸泡洗涤
C. 切碎后清洗
D. 40℃温水浸泡洗涤
83. 豆腐中含有丰富的钙质，豆腐和鱼搭配着吃，借助鱼体内含有的（ ），有助于提高人体对钙的吸收率。 B
A. 维生素 A
B. 维生素 D
C. 维生素 E
D. 维生素 K
84. 我国国家标准《饮料通则》规定，果汁、复合果汁饮料、复合果蔬饮料中果汁（浆）总含量不得低于（ ），否则只能称为果汁风味饮料，所以购买时应该看清标签，仔细辨别。 C
A. 5%
B. 8%
C. 10%
D. 15%
85. 世界卫生组织推荐红薯为蔬菜类最佳健康食品之首。红薯含有大量（ ），是其被列入最佳蔬菜最重要的原因之一。红薯所含的物质在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒。 D
A. 矿物质
B. 赤糖
C. 维生素
D. 膳食纤维
86. 核桃中所含的微量元素（ ）是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，可健脑益智。 A
A. 锌和锰
B. 铁和铜
C. 维生素 B
D. 维生素 E

二、多选题

1. 以下哪些举措可用于预防食源性疾病？ ACD
A. 食物储存时保持洁净，生熟分开
B. 使用冰箱长时间储存食物
C. 食物烧熟煮透
D. 使用安全的水和原材料加工食物
2. 酸奶的益处有以下哪几种？ ABCD
A. 易于消化吸收
B. 刺激胃酸分泌

- C. 抑制肠道腐败菌的生长繁殖
D. 减轻乳糖不耐症症状
3. 以下哪些是妨碍青少年发育的饮食习惯? ABCD
- A. 不定时定量进食
B. 吃高糖、高盐、高脂肪的食物
C. 偏食挑食
D. 长期吃快餐食品
4. 摄入过量的人工合成色素对儿童有哪些危害? ABC
- A. 引发儿童行为过激
B. 影响儿童智力发育
C. 干扰儿童体内正常代谢功能
D. 影响儿童视力
5. 优质食用油不应有的特征是? AD
- A. 有悬浮物
B. 没有沉淀物
C. 清晰透明
D. 油色发暗
6. 以下哪些食物中含有脂溶性维生素? ABC
- A. 胡萝卜
B. 鸡蛋
C. 麦胚
D. 绿叶菜
7. 鸡蛋除含有优质蛋白质外, 蛋黄中还含有 () 及卵磷脂等营养素, 有益于青少年身体健康。 AC
- A. 维生素 A
B. 维生素 C
C. 核黄素
D. 膳食纤维
8. 食物中毒病人一般具有相似的临床表现, 常常出现 () 等消化道症状。 ABCD
- A. 恶心
B. 呕吐
C. 腹痛
D. 腹泻
9. 以下哪些方法能预防食品腐败变质? ABCD
- A. 低温保藏
B. 高温灭菌
C. 脱水干燥
D. 盐渍
10. 膨化食品如薯片、雪饼等, 属于 () 类食品, 不能过多食用。 ABC
- A. 高油脂
B. 高热量
C. 低粗纤维



- D. 低糖
11. 经营者的下列行为，哪些属于欺诈消费者的行为？ ABCD
- 销售掺杂、掺假的食物
 - 销售以假充真、以次充好的食物
 - 采取虚假或者其他不正当手段使销售的食物份量不足的
 - 利用广播、电视、电影、报刊等大众传播媒介对食物作虚假宣传的
12. 以下对合理营养的基本要求，哪些是正确的？ ABC
- 摄取的食物应供给人体足量的维生素和热能
 - 食物应对人体无毒无害
 - 食物应新鲜，无微生物污染
 - 爆炒、煎炸能使食物具有良好的色、香、味
13. 有关微量元素碘，下列哪些说法是正确的？ ABCD
- 碘是合成甲状腺素的主要原料
 - 长期摄入过量碘可造成甲状腺肿大
 - 海产品含碘量较为丰富
 - 胎儿、初生儿及婴幼儿期缺乏碘，可导致呆小病
14. 长期过量吃盐容易导致以下哪些疾病？ ABC
- 高血压
 - 水肿
 - 肾脏疾病
 - 糖尿病
15. 保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准和要求，其标明的内容应包括哪些？ ABCD
- 食用方法
 - 保健功能和适宜人群
 - 储藏方法
 - 适宜的食用量
16. 鲜蛋不能生吃是因为生蛋清中含有以下哪些成分？ CD
- 红细胞凝血素
 - 异黄酮
 - 抗生物素蛋白
 - 抗胰蛋白酶因子
17. 关于食品安全，下列说法错误的是？ ACD
- 食品安全必须零风险
 - 含有防腐剂的食品不一定是安全食品
 - 纯天然食品一定安全
 - 吃了含有致癌物质的食物就会得癌症
18. 关于不吃早餐的危害，下列说法正确的是？ ABCD
- 不吃早餐会增加体重
 - 不吃早餐会增加患糖尿病的风险
 - 不吃早餐会使血黏度增加，容易形成血栓
 - 不吃早餐大脑无法正常运转



19. 以下哪些是青少年常见营养不良性疾病? ABCD
- 缺铁性贫血
 - 佝偻病
 - 发育迟缓
 - 青春期甲状腺肿大
20. 食品经营者销售散装食品, 应当在散装食品的容器、外包装上标明食品的()、生产经营者名称及联系方式等内容。 ABC
- 名称
 - 生产日期
 - 保质期
 - 营养成分
21. 食物中毒的特点是潜伏期短, 突然性、集体性暴发, 多数表现为肠胃道的症状, 并和食用某种食物有明显关系。食物中毒时以下急救处理措施哪些是正确的? ABCD
- 催吐
 - 洗胃
 - 及时就医
 - 禁止再食用可疑中毒食物
22. 低温奶和常温奶有哪些区别? ABCD
- 低温奶是以生鲜奶为原料, 采用 72°C-85°C 的低温杀菌方式
 - 低温奶较好地保存了鲜奶中的营养物质和纯正口感
 - 低温奶需要冷藏, 保质期为 3-7 天
 - 常温奶不需冷藏, 保质期一般为 1-8 个月
23. 家庭存放食物时以下哪些行为是正确的? ABC
- 未经改刀的剩余熟食要冷藏, 再次食用前需彻底加热
 - 放入冰箱的食品之间要留有空隙, 不宜太满
 - 冰箱内熟食加盖后存放上层, 生食存放下层
 - 新鲜的蔬菜、水果可与生肉、鱼等混放在一起
24. 世界卫生组织 (WHO) 提出的“食品安全五要点”的核心内容是保持清洁、生熟分开、做熟、在安全的温度下保存食物、使用安全的水和原料。以下对“五要点”描述正确的是哪些? ABCD
- 在拿食品之前、准备食品期间、上厕所后都要洗手
 - 生的肉、禽和海产食品要与其他食物分开; 处理生的食物要有专用的工具
 - 食物要彻底煮熟, 汤、煲等食物中心温度应达到 70°C, 熟食再次加热要彻底
 - 熟食在室温下不得存放 2 个小时以上, 所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏
25. 下列哪些是预防食源性疾病的措施。 ABCD
- 吃新鲜卫生的食物
 - 吃烧熟煮透的食物
 - 不吃无证摊贩的食品
 - 不吃生的、半生不熟的动物性食物



上海青少年健康教育
Shanghai Adolescent Health Education



上海青少年健康教育
Shanghai Adolescent Health Education

三、判断题

1. 含铁和维生素丰富的食物有蛋黄、肉类、豆类、动物肝脏、血、肾、海带、绿叶蔬菜、水果等。 ✓
2. 不挑食，适当多吃含钙、磷和维生素D的食物，有利于骨骼和肌肉的发育。 ✓
3. 青少年要适当吃些粗粮，补充膳食纤维、维生素、矿物质等。 ✓
4. 吃火锅时，羊肉卷只要涮烫一下就可以吃了，未完全熟透也没关系，这样更嫩更好吃。 ×
5. 天然的食品添加剂比化学合成的食品添加剂更安全。 ×
6. 三聚氰胺、苏丹红、孔雀石绿都是非法添加物，根本不是食品添加剂。 ✓
7. 食品安全指食品无毒、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。 ✓
8. 压榨油是用物理压榨法分离的食用油，因此压榨油比浸出油安全。 ×
9. 全麦面包因含有丰富的营养元素，最好即买即食。 ✓
10. 苦杏仁中含有剧毒物质——氢氰酸，因此苦杏仁不能食用。 ✓
11. 小龙虾的消化道——虾线，是重金属污染和病菌污染较为严重的地方，因此吃的时候要剔除掉。 ✓
12. 食用油的品质通常分为一级、二级、三级、四级4个等级。一级油精炼程度最高，颜色清浅，色素等去除的杂质较多，因此一级油是品质最好的食用油。 ×
13. 人可以耐受少量几种食品添加剂，如果多种食品添加剂一起摄入，就会超过人体耐受能力，会产生危害。 ×
14. 特殊膳食类食品和专供婴幼儿的主辅类食品，应当标示主要营养成分及其含量。 ✓
15. 新鲜黄花菜中含有龙葵毒素能够引起呕吐、腹痛、血尿等中毒症状。 ×
16. 野生的鱼在自然环境中自然成长，味道鲜美，更无需担心非法添加剂等人为食品安全风险，因此比人工养殖的鱼更安全。 ×
17. 食品包装的标签上标示“不含食品添加剂”的就是安全的食品。 ×
18. 香蕉在成熟过程中会释放乙烯，香蕉周围乙烯越多，它就成熟得快。因此要催熟香蕉可以适当使用乙烯，让香蕉成熟得更快。 ✓
19. 食物中的某些天然色素对人体有益无害，不仅能促进食欲，有些还是功能性物质，如花青素。 ✓
20. 人工合成色素可引发儿童行为过激、影响儿童智力发育、干扰儿童体内正常代谢功能。 ✓
21. 儿童长期大剂量食用铝含量超标的食品，可能导致智力发育障碍。 ✓
22. 为防止铝摄入过量，不吃或少吃油条、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品，膨化食品也要严格限量。 ✓
23. 铅对人体的危害是全身性的、多系统的，血铅过高主要危害大脑的发育，这对儿童的智能影响是不可逆的。 ✓

- | | | |
|-----|---|---|
| 24. | 水果杀虫剂会使水果表皮含铅量较高，因而苹果、梨、葡萄等水果的果皮不要吃。 | √ |
| 25. | 食品包装上标注“无蔗糖”的食品糖尿病人可以放心多吃。 | × |
| 26. | “无糖食品”不含糖分，糖尿病人可放心食用。 | × |
| 27. | 有些食品虽然标注了“无蔗糖”，仍可能含有果糖、麦芽糖等成分，食用过量，同样会造成人体血糖升高。 | √ |
| 28. | 无糖食品能起到降糖作用。 | × |
| 29. | 洗手要使用权威部门批准的洗洁用品，并用流动水冲洗 20 秒以上。 | √ |
| 30. | 不吃太凉或太烫的食物。 | √ |
| 31. | 夏天气温高，可多吃冷饮来降温。 | × |
| 32. | 按照国家标准，在规定的范围内使用食品防腐剂的食品是安全的。 | √ |
| 33. | 保质期长的食品一定含防腐剂。 | × |
| 34. | 所有的食品都需要添加防腐剂。 | × |
| 35. | 不使用防腐剂的食品就是安全的。 | × |
| 36. | 使用了防腐剂的食品是不安全的。 | × |
| 37. | 外出就餐时，餐桌上已被污染的剩菜，如生食蔬菜、凉拌菜、围边菜不宜打包。 | √ |
| 38. | 瓶装水、桶装水都是矿泉水。 | × |
| 39. | 桶装水打开后，秋冬季最好在 2 周内喝完，春夏季最好在 7-10 天内喝完。 | √ |