



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、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
- 3、食用毛蚶等贝壳类食品,可以传播以下哪种疾病。() A
A、甲型肝炎 B、乙型肝炎
C、肾炎
- 4、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
- 5、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,多吃新鲜蔬菜水果冰可乐
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
- 6、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
- 7、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

- 8、食品的贮存包括冷藏、冷冻、保鲜等方式，冷藏的贮存温度是多少？（ ） A
- A、 $0^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$ B、 $-29^{\circ}\text{C}\sim 0^{\circ}\text{C}$
C、 $-10^{\circ}\text{C}\sim 0^{\circ}\text{C}$ D、 $-18^{\circ}\text{C}\sim 0^{\circ}\text{C}$
- 9、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
- 10、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、幽门螺旋杆菌 B、金黄色葡萄球菌
C、溶血性链球菌 D、致病性大肠杆菌
- 11、致消化系统内或全身性的变态反应。以下食物成分会引起过敏的是？（ ） C
- A、纤维素 B、维生素
C、蛋白质 D、脂肪
- 12、烧煮或炒制胡萝卜时，最科学的方法是用油炒一下出锅，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更易被吸收
C、让胡萝卜口感更佳
D、灭菌
- 13、调查显示，高血压发病率与下列哪种调味料的摄入过多有关（ ） A
- A、食盐 B、味精
C、醋 D、料酒
- 14、（ ）有权举报食品生产经营中的违法行为，有权向相关部门了解食品安全信息，对食品安全监督管理工作提出意见和建议。 D
- 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
- 15、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，在盐水浸渍加工后，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、因为经过盐水浸泡加工后，分解了菠萝中蛋白酶
D、因为我们没有注意
- 16、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%
- 17、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
- 18、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
- 19、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%
- 20、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重要的原因之一。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

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、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
- 3、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
- 4、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
- 5、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
- 6、以下哪些方法能预防食品腐败变质？（ ） ABCD
- A、低温冷藏 B、高温灭菌
C、脱水干燥 D、盐渍
- 7、有关微量元素碘，下列哪些说法是正确的：（ ） ABCD
- A、碘是合成甲状腺素的主要原料
B、长期摄入过量碘可造成甲状腺肿大
C、海产品含碘量较为丰富
D、胎儿、初生儿及婴幼儿期缺乏碘，可导致呆小病
- 8、长期过量吃盐容易导致以下哪些疾病？（ ） ABC
- A、高血压 B、水肿
C、肾脏疾病 D、肺炎
- 9、出现肠胃道的症状，并和食用某种食物有明显关系。怀疑是食物中毒时以下急救处理措施哪些是正确的（ ） ABCD
- A、催吐 B、洗胃



- C、及时就医
D、禁止再食用可疑中毒食物
- 10、低温奶和常温奶有哪些区别？（ ） ABCD
- A、低温奶是以生鲜奶为原料，采用 72°C-85°C 的低温杀菌方式
B、低温奶较好地保存了鲜奶中的营养物质和纯正口感
C、低温奶需要冷藏，保质期为 3-7 天
D、常温奶不需冷藏，保质期一般为 1-8 个月

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、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。（ ） ×
- 4、全麦面包因含有丰富的营养元素，最好即买即食（ ） ✓
- 5、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。（ ） ×
- 6、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。（ ） ×
- 7、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量使用乙烯，让香蕉成熟得更快。（ ） ✓
- 8、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。（ ） ✓
- 9、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。 ✓