

# 上海市青少年健康知识网上竞答——小学高年级组

## 食品安全

### 一、单选题

1. 预防食物中毒的措施有 D
  - A. 吃腐败变质和超过保质期的食品
  - B. 在冰箱放熟食时，生、熟混放在一起
  - C. 吃带有毒素的食物，如发芽的马铃薯、霉变的甘蔗、玉米、花生、毒蕈等
  - D. 买回的瓜果蔬菜仔细用流动的水清洗多遍，然后烧透。生吃时要用开水烫、去掉瓜果的皮
2. 人体必须的营养物质包括： A
  - A. 蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、无机盐和水
  - B. 蛋白质、糖、纤维素、脂肪、维生素和水
  - C. 蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水
3. 大米过分淘洗容易引起损失的营养素是： B
  - A. 维生素 A
  - B. B 族维生素
  - C. 维生素 C
  - D. 维生素 E
4. 长期食用精白米等精制食品时，易患的营养缺乏病是： B
  - A. 干眼病
  - B. 脚气病
  - C. 癞皮病
  - D. 佝偻病
5. 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
6. 以下属于优质铁的食物来源是： D
  - A. 牛奶
  - B. 大米
  - C. 菠菜
  - D. 瘦肉
7. 以下含维生素 D 最丰富的食物是： A
  - A. 动物肝脏
  - B. 禽肉
  - C. 蔬菜
  - D. 大豆
8. 下列关于鸡蛋的食用方法，下列正确的是： C



- A. 鸡蛋生吃可以获得最佳营养，最好生吃  
B. 开水冲鸡蛋食用最有利于营养吸收  
C. 鸡蛋一定要熟吃  
D. 半生半熟的煎蛋是科学的食用方法
9. 用冰箱保存保藏食品不正确的做法是 C  
A. 冰箱内的生熟食必须分开放置  
B. 准备放入冰箱的生熟食要清洗干净  
C. 冰箱内的食物都可以存放较长时间，因为冰箱中温度低，所以不必担心食物变质  
D. 存放在冰箱内的熟食在食用前要再次加热
10. 食品标签上必须标注的内容是： D  
A. 保质期  
B. 生产日期  
C. 详细的厂址及企业名称  
D. 以上都必须具有
11. 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的致癌作用。 A  
A. 苯并芘  
B. 二噁英  
C. 黄曲霉毒素  
D. 亚硝胺
- （ ）是视色素的组成成份，与维持正常视觉功能有着极其密切的关系。如果肌体缺乏此种维生素，对光暗适应能力将降低，最终导致夜盲症。 A  
A. 维生素 A  
B. 维生素 B  
C. 维生素 C  
D. 维生素 D
13. 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
14. 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. 痢疾
15. 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
16. 蛋白质是人体必需的营养素，下列奶制品中蛋白质含量最低的是： D

- A. 牛奶  
B. 酸奶  
C. 奶粉  
D. 乳饮料
17. 鲜蛋的外观特点是: C  
A. 蛋壳有裂纹  
B. 蛋壳发暗  
C. 蛋壳上有一层白霜, 色泽鲜明  
D. 蛋壳表面的粉霜脱落, 色泽油亮
18. 下列有关野生蘑菇的描述哪个是正确的? C  
A. 吃野生蘑菇的时候最好和大蒜同煮, 可以去毒  
B. 只要充分掌握识别毒蘑菇的技巧就不会中毒  
C. 野生蘑菇无法从外观、气味等方面辨别是否有毒  
D. 野生蘑菇中毒也没事, 多休息就好了
19. 下列食物中含锌量最高的是: C  
A. 胡萝卜  
B. 西红柿  
C. 牡蛎  
D. 猪肉
20. 为什么不能过度喝饮料? D  
A. 多喝饮料会产生饱腹感, 妨碍正常食欲  
B. 有的饮料用了人工合成的甜味剂、香精、色素、碳酸水等, 多喝对身体没好处  
C. 饮料含有一定的热量, 多喝可能导致身体发胖  
D. 以上都是
21. 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, 容易引起消化不良  
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, 该菌能产生毒素, 食用后引起中毒  
D. 以上说法均不正确
22. 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. 细菌性污染  
B. 食源性寄生虫感染  
C. 食源性化学性中毒  
D. 食源性真菌毒素中毒
23. 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. 食品添加剂  
C. 食品防冻剂  
D. 以上均正确
24. 以下哪种日常习惯会影响少儿智力发育? D  
A. 不吃早餐

- B. 长期大剂量食用铝含量超标的食品，如油条  
C. 长期食用含人工合成色素的食品，如颜色鲜艳的糖果  
D. 以上都是
25. 婴幼儿缺锌的症状主要有？ B  
A. 生长发育缓慢  
B. 味觉减退、食欲不振  
C. 消瘦  
D. 免疫功能低下
26. 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. 砷  
B. 汞  
C. 河豚毒素  
D. 贝类毒素
27. 膳食中长期摄入过量铝会引起以下哪种不良后果？ D  
A. 营养不良  
B. 甲状腺肿大  
C. 肠胃疾病  
D. 影响儿童智力发育
28. 边吃饭边看书或电视，容易发生什么疾病？ A  
A. 消化系统  
B. 肝炎  
C. 肺炎  
D. 呼吸道
29. 中小学生缺铁性贫血较普遍，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
30. 烧开水以煮沸 5 分钟为佳，反复烧开的水和长时间煮沸的水含（ ），危害人体健康，不宜饮用。 B  
A. 山梨酸盐  
B. 亚硝酸盐  
C. 磷酸盐  
D. 硝酸盐
31. 《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
32. 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
33. 粗粮是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
34. 长期使用铝制品作为食品容器会引发下列哪种疾病？ A
- A. 老年痴呆症  
B. 甲状腺肿大  
C. 肠胃疾病  
D. 癌症
35. 下列哪种疾病是由于缺乏维生素 D 而引起的？ B
- A. 过敏症状  
B. 佝偻病  
C. 神经炎  
D. 贫血
36. 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： D
- A. 50 万元  
B. 40 万元  
C. 10 万元  
D. 20 万元
37. 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. 乙肝  
B. 甲  
C. 丙肝  
D. 病毒性肝炎
38. 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
39. 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. 链球菌  
D. 大肠杆菌
40. 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”人群不能食用
- B. 可以空腹食用月饼
- C. “无糖”月饼中不含蔗糖，糖尿病人可以多食
- D. 不宜将月饼当作主食
41. 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. 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
42. 什么是食品安全 D
- A. 食品无毒无害
- B. 符合应当有的营养要求
- C. 对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性的危害
- D. 以上都是
43. 我国大部分地区存在缺碘情况，所以国家强制在食盐中加入少量的碘强化剂，以下对加碘盐摄入描述错误的是？ A
- A. 所有人都应该食用加碘盐
- B. 甲亢患者不需食用加碘盐
- C. 碘过量 and 碘缺乏都会引起健康问题
- D. 非缺碘地区的居民不需要食用加碘盐

## 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. 以下对合理营养的基本要求，正确的是？ ABC
- A. 摄取的食品应供给足量的营养素和热能
- B. 食物应对人体无毒害
- C. 食物不应有微生物污染及腐败变质
- D. 爆炒、油炸能使食品具有良好的色、香味，所以是良好的烹调方法
3. 以下哪些措施可避免儿童食物中毒？ ABCD
- A. 不食用不新鲜的食物
- B. 尽量不吃剩饭剩菜，如要吃，一定要充分加热
- C. 剩饭剩菜不能在冰箱中放太长时间
- D. 不吃过了保质期的食物
4. 以下哪种食物可引起中毒？ ABCD
- A. 河豚鱼

- B. 霉变的甘蔗  
C. 有“赤潮”发生的水域的贝  
D. 颜色鲜艳的蘑菇
5. 可以有效地减少蔬菜中营养素的流失的方法是? ABC
- A. 吃新鲜蔬菜  
B. 先洗再切  
C. 洗切后尽快烹调  
D. 放点盐
6. 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
7. 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
8. 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
9. 我们不能去学校周边的流动摊贩就餐的原因有以下哪几种? ABCD
- A. 卫生条件差  
B. 从业人员没有健康证  
C. 可能存在腐败变质的食物  
D. 不知道食物来源
10. 以下关于食品安全知识, 说法正确的是? ABCD
- A. 养成良好的卫生习惯, 经常剪指甲, 饭前便后及时洗手  
B. 生吃的瓜果和蔬菜要洗净  
C. 食用前要注意查看食品的生产日期和保质期等  
D. 尽量少吃时间过长的剩饭、剩菜, 如果吃, 一定要彻底加热
11. 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
12. 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
13. 以下哪些食物易受黄曲霉毒素污染? BCD  
A. 猪肉  
B. 花生  
C. 玉米  
D. 花生油
14. 鸡蛋除含有优质蛋白外, 还含有 ( ) 及卵磷脂等营养素, 青少年宜经常食用。 AC  
A. 维生素 A  
B. 维生素 B  
C. 核黄素  
D. 膳食纤维
15. 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
16. 膨化食品如薯片、雪饼等, 属于 ( ) 类食品, 不能经常食用。 ABC  
A. 高油脂  
B. 高热量  
C. 低粗纤维  
D. 低糖
17. 蛋白质的食物来源主要是 ( )、大豆及其制品。 ABCD  
A. 鱼虾  
B. 肉  
C. 蛋  
D. 奶
18. 奶和奶制品是钙的最好来源, ( ) 中也含有丰富的钙质。 ABD  
A. 豆制品  
B. 虾皮  
C. 果酱  
D. 芝麻酱

### 三、判断题

1. 饭菜不同, 其中所含的营养素也不尽相同, 所以长期偏食也会引起营养素缺乏而得病。 ✓
2. 乱吃零食会减弱胃肠工作能力, 引起消化不良。 ✓



3. 营养是人维持生命、进行体力和脑力活动、身体发育和健康的物质基础。 ✓
4. 青少年要适当吃些粗粮，补充膳食纤维、维生素、矿物质等。 ✓
5. 营养均衡的早餐有助于青少年的生长发育，提高学习效果。 ✓
6. 吃火锅时，羊肉卷只要涮烫一下就可以吃了，没完全熟也不要紧，这样更嫩更好吃。 ×
7. 每种食用油都有各自的优点，换着吃最好。 ✓
8. 土豆皮发绿或者发芽后就不能再食用了。 ✓
9. 食品添加剂是有害物质，所有的食品中都不应该添加。 ×
10. 野生的鱼在自然环境中自然生长，味道鲜美，比人工养殖的鱼更安全。 ×
11. 冰箱内生的食物和熟的食物必须分开放置。 ✓
12. 天然的食品添加剂比人工化学食品添加剂合成的安全。 ×
13. 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。 ✓
14. 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。 ✓
15. 河豚鱼身体浑圆，虽然长得很可爱，但是毒性很强，上海禁止吃河豚鱼。 ✓
16. 扁豆必须烧熟煮透后吃，生食或吃没有经炒熟的，容易造成食物中毒。 ✓
17. 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。 ×
18. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品，不宜空腹食用。 ✓
19. 苦杏仁中含有剧毒物质——氢氰酸，因此吃到苦杏仁要及时吐掉。 ✓
20. 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。 ✓
21. 野外采的蘑菇都可以吃。 ×
22. 夏季时，家中的砧板、刀具等可经常用沸水浇烫，除菌。 ✓