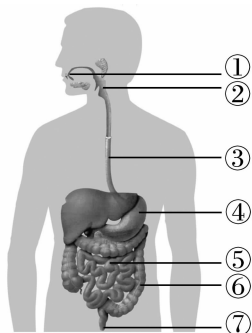


8. (2022·威海) 我们经常会食用鸡蛋为身体提供所需的蛋白质。那么, 鸡蛋中的蛋白质进入人体后经历怎样的过程才能“变成”构成人体的蛋白质呢?



- (1) 鸡蛋中的蛋白质是大分子有机物, 需要在消化系统内被彻底分解成小分子的 _____ 才能被吸收利用。
- (2) 蛋白质的分解主要依靠消化液中消化酶的作用。蛋白质被消化酶消化的起始器官是 [] _____, 主要器官是 [] _____。
- (3) 食物颗粒越小, 与消化液混合越充分, 越有助于被消化。在人体消化系统中, 能让鸡蛋变成小颗粒和与消化液充分混合的器官有 _____ (填数字)。
- (4) 蛋白质被消化成小分子物质后, 主要在 [] _____ 被吸收, 然后运送到全身各处。在细胞中, 这些小分子物质重新组合形成新的蛋白质。

9. (2019·日照) “民以食为天”, 人们摄食的大分子营养物质, 必须先分解为小分子的有机物, 才能被人体细胞利用。图 1 表示淀粉在消化道内逐步分解的示意图; 图 2 曲线(X、Y、Z) 分别表示三大营养物质在消化道中各部位(依次用 A、B、C、D、E 表示) 被消化的程度。请回答:

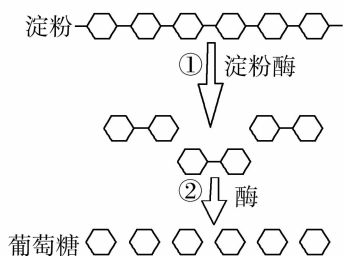


图1

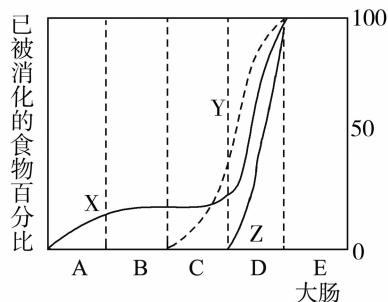


图2

- (1) 图 1 中的①过程发生的主要场所是图 2 中的 _____ (填字母标号)。○—○表示的物质是 _____, 最终被分解为可吸收的葡萄糖。葡萄糖再经氧化分解为人体生命活动提供 _____。
- (2) 图 2 中表示蛋白质消化过程的曲线是 _____ (填“X”“Y”或“Z”), 判断依据是器官 C 内的消化液中有 _____ 可对其初步分解; 从曲线 X、Y、Z 变化可知, 消化的主要场所是 [] _____, D 的内壁有环形皱襞, 皱襞表面又有 _____ 大大增加了消化的面积。
- (3) 吃饭时, 有的同学喜欢狼吞虎咽, 这不利于将食物切断、磨碎, 与 _____ 充分混合, 会影响食物的消化; 有的同学喜欢大声说笑, 这样可能引起剧烈咳嗽。这些都是不好的饮食习惯。

第三节 合理膳食与食品安全

自主学习, 预览新知

一、合理膳食

营养学家将人的膳食结构设计为“平衡膳食宝塔”。根据“平衡膳食宝塔”对各类食物摄取量的要求, 我们应该养成良好的 _____, 获得 _____ 的营养。

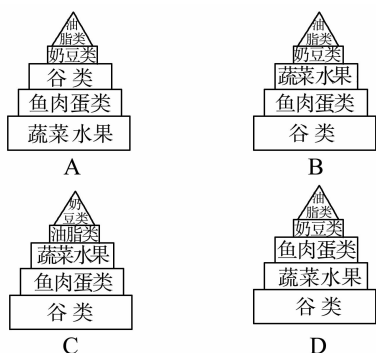
二、食品安全

食品安全问题包括两个方面: 一是食品原料的 _____ 问题, 二是食品在加工、储存、销售过程中人为改变食品的 _____ 而产生的安全问题。

要点探究, 释疑解惑

1 合理膳食

例题 1 合理均衡的膳食有利于我们的身体健康和生长发育。日常生活中,我们应科学地安排一日三餐。下图中,能代表一日三餐各种食物合理配置比例的是 ()



【解析】合理均衡的膳食对青少年的身体健康和生长发育至关重要。青少年每天摄入各类食物的量一般是:主食为谷类,占食物摄入量最大比例,其次为蔬果类、鱼禽肉蛋类,油脂类比例应该最小,此外还应吃一些坚果类食品,以及海带、紫菜、香菇、木耳等食物。

【答案】D

2 合理膳食

例题 2 “合理膳食,均衡营养”是人们的健康理念,下列生活习惯与此不相符的是 ()

- A. 食物多样,谷类为主,粗细搭配
B. 夜晚时间长,晚餐应多吃肉少吃菜

C. 三餐分配要合理,切忌暴饮暴食

D. 多吃蔬菜、水果和薯类,但食不过量

【解析】在日常生活中,膳食应食物多样,谷类为主,粗细搭配;每天要一日三餐,定时定量,不挑食,不偏食,早餐吃好,中午吃饱,晚上吃少,每天摄入的总能量中,早、中、晚三餐比例为 3:4:3;三餐要分配合理,少吃零食,切忌暴饮暴食;蔬菜、水果主要提供维生素,薯类主要是糖类,应多吃,但食不过量。

【答案】B

3 食品安全

例题 3 “民以食为天,食以安为先”,食品安全始终是人们高度关注的热点。购买食品首先应考虑的是 ()

- A. 食品的保质期
B. 食品的营养价值
C. 食品含热量的高低
D. 食品含维生素的种类

【解析】食品安全是指:防止食品污染;预防食物中毒。食品安全包括:防止食品在生产过程中被农药等污染,蔬菜瓜果必须清洗干净;不吃有毒的食物(发芽的马铃薯、毒蘑菇);防止食品被细菌等污染,食用前要加热煮熟;保持厨房和餐具的清洁卫生;买经检疫合格的食品。应当关注食品包装上有关是否有添加剂、生产日期、保质期、生产厂家和厂家地址等内容。根据题干分析可知,A 是食品安全要考虑的问题。

【答案】A

课时训练, 巩固提高

基础达标

1. 合理膳食是指 ()
A. 蛋白质是构成细胞的基本物质,应该多吃
B. 糖类是主要供能物质,应该多吃
C. 应以肉类、蔬菜和水果为主要食物
D. 各种营养物质的比例合适,互相搭配
2. 有的同学经常因学习、生活紧张而不吃早餐。其实,早餐很重要,因为在每日摄入的总能量

中,早餐的能量占 ()

- A. 10% B. 30% C. 40% D. 5%

3. (2021·聊城)民以食为天,中华民族灿烂的饮食文化在全国各地都有着极为丰富的体现。下列饮食中,营养搭配较为合理的是 ()
A. 豆腐脑+烧饼
B. 家常小米粥+馒头+腌萝卜
C. 炖鸡+馒头
D. 家常小米粥+煮鸡蛋+清炒小油菜+馒头

4. 下列饮食习惯中,不正确的是 ()

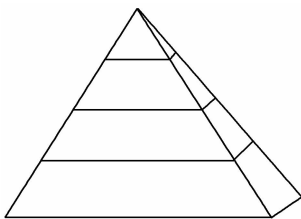
- A. 一日三餐,按时进餐
- B. 不暴饮暴食,荤素搭配合理
- C. 饮食多样化,不挑食
- D. 不吃早餐,吃好午餐和晚餐

5. 食品安全是一个与公民日常生活密切相关的问题,下列说法正确的是 ()

- A. 家庭用冰箱是食品的保险箱
- B. 已过保质期但没有发生霉变的食品仍然可以食用
- C. 青少年膳食要食物多样、粗细搭配、三餐合理
- D. 绿色食品是指绿色植物类的食品

6. 将人的膳食结构形象地设计为“平衡膳食宝塔”,提倡居民一日三餐按合理比例摄取各类食物。

(1)请根据合理膳食中营养物质的合理搭配,将4类食物(①面包、谷类;②蔬菜、水果类;③肉、鱼、豆、乳制品类;④油脂类)填入下图。



(2)请写出你昨天三餐的食谱,分析一下营养结构是否合理。

(3)有人认为,只要吃山珍海味、高营养的补品,就会对健康有益。你同意这一看法吗?为什么?

能力提升

1. 下列有关青少年膳食的建议,不正确的选项是 ()

- A. 多吃富含脂肪的食物,供给充足的能量
- B. 进入青春期时常吃些海产品以增加碘的摄入
- C. 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入
- D. 参加体育活动,避免盲目节食

2. (2022·大连)5月20日是中国学生营养日,合理营养有利于学生的健康。某同学设计和烹制了一顿午餐:米饭、红烧肉、清蒸鱼、豆腐汤。为使这顿午餐符合合理营养原则,应添加 ()

- A. 馒头
- B. 酱牛肉
- C. 鸡蛋羹
- D. 凉拌菠菜

3. (2022·张家界)“创建国家食品安全城市,共享文明幸福张家界”。下列做法不符合食品安全理念的是 ()

- A. 生熟食品分开加工使用
- B. 鼓励餐饮店“明厨亮灶”,卫生看得见
- C. 购买食品时要注意食品生产许可证编号
- D. 猪肉无须检疫即可上市出售

4. “民以食为天”,食品安全始终是人们高度关注的热点话题。食品安全应考虑的问题包括 ()

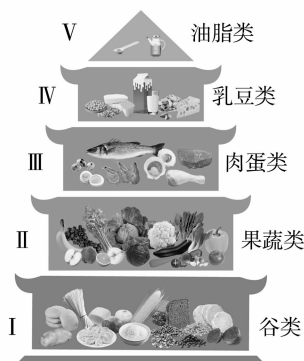
- ①食品本身是否有毒
 - ②食品的保质期
 - ③食物含能量高低
 - ④是否被农药等有毒物质污染
 - ⑤维生素的种类
 - ⑥无机盐的含量
 - ⑦食物的营养价值
 - ⑧食物是否发霉变质
- A. ①③⑤⑧
 - B. ①②④⑧
 - C. ①②⑦⑧
 - D. ①②④⑦⑧

5. 健康合理的饮食习惯有利于提高生命质量。某营养师提供了“平衡膳食宝塔”中各类食物的摄入量(如下表所示),请分析回答问题。

在“平衡膳食宝塔”中的位置	食物类型	每天建议摄入量(克)
第五层	油脂类	25~30
第四层	豆类和奶类	100~150
第三层	鱼、禽、肉、蛋类	125~200
第二层	蔬菜、水果类	400~500
第一层	谷类	450~750

- (1)某同学牙龈经常出血,原因可能是第_____层食物摄入量不足。
- (2)蛋白质是构成人体细胞的基本物质,它主要从第_____层食物中获得。人体摄入的蛋白质在_____内被初步消化,然后在_____内最终分解为氨基酸从而被吸收。
- (3)谷类食物主要为我们提供_____类物质,在氧气的作用下分解,为生命活动提供_____。
- (4)中学生正处于生长发育的关键时期,每天保持合理营养格外重要。你认为应该怎样做到健康饮食?

4. (2022·东营)为了给居民提供科学的健康膳食信息,做到合理营养,中国营养学会设计了如图所示“平衡膳食宝塔”。下列相关叙述,错误的是 ()



- A. 糖尿病人应该少吃 I 层食物
- B. II 层食物摄入不足易患坏血病
- C. 青少年生长发育快应多吃 III、IV 层食物
- D. V 层食物是人体主要的供能物质
5. (2020·鸡西)随着我国经济不断发展,人民对生活品质的要求越来越高,喜欢购买绿色食品。那么,真正的绿色食品指的是 ()
- A. 含有大量叶绿素的食物
- B. 无污染、安全优质的食品
- C. 进口昂贵的食品
- D. 不使用任何添加剂的食品
6. (2020·深圳)健康膳食已成为新时尚。下列做法不符合健康膳食理念的是 ()
- A. 每天摄取适量的膳食纤维
- B. 每天摄取等量的糖类、蛋白质、脂肪
- C. 早、中、晚餐摄入的能量比约为 3 : 4 : 3
- D. 摄取营养素的量与身体的需要保持平衡
7. (2021·株洲)近日曝光的“某品牌奶粉中添加香兰素”的事件又一次引起了人们对食品安全问题的关注,以下说法正确的是 ()
- A. 对于婴幼儿来说,奶粉中的主要供能物质是蛋白质
- B. 为避免浪费,未开封的奶粉即使过期了几天也是可以食用的
- C. 奶粉中富含维生素 D,可以预防夜盲症
- D. 在婴儿的胃和小肠中都有消化蛋白质的酶,蛋白质分解的最终产物是氨基酸

学考体验

1. (2021·烟台)2021年“5·20”中国学生营养日的主题为“珍惜盘中餐,粒粒助健康”。青少年要养成珍惜粮食、均衡营养的良好习惯。下列认识不正确的是 ()
- A. 多吃新鲜的蔬菜和水果可保证人体对维生素的需求
- B. 从牛奶和鸡蛋中可获取蛋白质和钙
- C. 多吃巧克力和油炸食品为身体提供更多能量
- D. 三餐粗细粮搭配合理,不偏食不挑食
2. (2022·烟台)合理营养是指平衡而全面的营养。在最新发布的《中国居民膳食指南(2022)》中特别提出“每周至少吃两次水产品,每天吃一个鸡蛋”,这样有助于补充人体所需的 ()
- A. 糖类
- B. 脂肪
- C. 蛋白质
- D. 维生素
3. (2021·海南)从食品安全角度考虑,我们购买包装食品时可以不关注的是 ()
- A. 包装袋的完整性
- B. 保质期
- C. 包装袋的美观
- D. 生产日期