

**Тестовый контроль по специальности**  
**«Диетология»**  
**все категории**

1. К принципам рационального питания относятся
  - а) соответствие энергетической ценности рациона суточным энергозатратам
  - б) соответствие содержания пищевых веществ в рационе физиологическим потребностям организма
  - в) сбалансированность пищевых веществ с учетом калорийности рациона
  - г) соблюдение режима питания
  - д) разнообразии пищевых продуктов и блюд в рационе
  
2. К признакам деления взрослого трудоспособного населения по потребностям в калориях, белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах внутри каждой профессиональной группы относятся
  - а) пол
  - б) возраст
  - в) группа интенсивности труда
  - г) вес
  - д) рост
  
3. Рациональное построение белкового питания должно предусматривать
  - а) поступление достаточных количеств белка с высокой биологической ценностью 1 раз в день
  - б) ежедневное поступление бобов и орехов
  - в) поступление достаточных количеств белка с высокой биологической ценностью 3 раза в день
  - г) ежедневное поступление с пищей не менее 400 г хлеба
  - д) ежедневный прием 200 г рыбы
  
4. В рационе здорового взрослого человека примерное соотношение растит. и животных белков должно составлять
  - а) 10% и 90%
  - б) 80 г и 10 г
  - в) 1/3 и 2/3
  - г) 1/2 и 1/2
  - д) правильного ответа нет
  
5. Роль пищевых белков заключается
  - а) в снабжении организма заменимыми и незаменимыми аминокислотами
  - б) в протекторном действии по отношению к токсическим эффектам
  - в) в обеспечении адекватного иммунного ответа
  - г) в частичном обеспечении организма энергией
  - д) все перечисленное
  
6. Примером блюд со сбалансированным аминокислотным составом являются

- а) гречневая каша с молоком
- б) пирожки с рисом
- в) пирожки с яйцами
- г) пирожки с картофелем
- д) бутерброд со сливочным маслом

7. Незаменимые аминокислоты - это те, которые

- а) не могут синтезироваться в организме из других аминокислот
- б) не превращаются в организме в углеводы и жиры
- в) могут превращаться в организме в витамины С, РР, В<sub>6</sub>
- г) содержатся только в мясе и рыбе
- д) содержатся только в растительных продуктах

8. К полисахаридам относятся

- а) гликоген
- б) целлюлоза
- в) крахмал
- г) все перечисленные
- д) правильные ответы а) и в)

9. Гликоген в организме выполняет функции

- а) депонирования избытка углеводов
- б) поддержания постоянства уровня сахара в крови
- в) белок-сберегающего действия
- г) правильные ответы б) и в)
- д) все перечисленное

10. К дисахаридам относятся

- а) сахара
- б) сложные углеводы
- в) соединения, построенные из 2 моносахаридов (сахароза)
- г) все перечисленные
- д) правильные ответы а) и б)

11. К не перевариваемым углеводам относятся

- а) целлюлоза
- б) гемицеллюлоза
- в) пектин
- г) правильные ответы а) и б)
- д) все перечисленные

12. Основными функциями углеводов пищи являются все следующие, кроме

- а) обеспечения организма энергией
- б) белок-сберегающего действия
- в) гипохолестеринемического действия
- г) поддержания запасов гликогена в печени

13. Лактозой богаты

- а) сметана
- б) мука
- в) кефир
- г) молоко

д) картофель

14. В рационе здорового взрослого мужчины 40 лет, занятого нетяжелым физическим трудом,

должно содержаться углеводов не менее

- а) 50 г
- б) 150 г
- в) 350-400 г
- г) 600 г
- д) 700 г

15. В рационе здоровых взрослых людей содержание сахаров должно составлять

- а) 10-15 г
- б) 30 г
- в) 50-100 г
- г) 200 г
- д) 300 г

16. Рекомендуемое потребление углеводов здоровыми людьми в % от суточной калорийности рациона составляет

- а) 10%
- б) 15%
- в) 30%
- г) 55%
- д) 70%

17. К продуктам и блюдам, содержащим крахмал, относятся

- а) мел
- б) повидло
- в) макароны
- г) компот
- д) смородина

18. Не перевариваемые углеводы в организме способствуют

- а) усилению моторной деятельности кишечника
- б) росту полезной микрофлоры кишечника
- в) адсорбции промышленных ядов
- г) выведению промышленных ядов
- д) выведению холестерина

019. К водорастворимым витаминам относятся все следующие, кроме

- а) ретинола
- б) тиамина
- в) никотиновой кислоты
- г) пиридоксина
- д) аскорбиновой кислоты

020. К жирорастворимым витаминам относятся

- а) витамин К
- б) витамин D
- в) витамин Е
- г) витамин D<sub>3</sub> и D<sub>2</sub>

д) все перечисленные

21. Основными биологическими функциями водорастворимых витаминов являются

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| а) участие в построении коферментов | г) участие в построении биомембран |
| б) участие в синтезе гормонов       | д) противовоспалительное действие  |
| в) антиинфекционное действие        |                                    |

22. Жирорастворимые витамины выполняют все перечисленные функции, кроме участия

- а) в построении мембран
- б) в построении коферментов
- в) в регуляции перекисного окисления липидов
- г) в поддержании адекватного иммунного статуса

23. Под авитаминозом понимают состояние

- а) полного истощения витаминных запасов организма
- б) частичного истощения витаминных запасов организма
- в) сопровождающееся типичными клиническими симптомами
- г) все перечисленное

24. Основными источниками витамина А являются

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| а) сливочное масло | г) яйца   |
| б) сливы           | д) томаты |
| в) мясо            |           |

25. Основными источниками витамина С являются все перечисленные, кроме:

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| а) шиповника        | г) картофеля |
| б) черной смородины | д) яиц       |
| в) цитрусовых       |              |

26. Важнейшими пищевыми источниками витамина К являются:

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| а) морковь            | г) сливочное масло |
| б) яблоки             | д) сметана         |
| в) подсолнечное масло |                    |

27. Физиологическая роль витамина С связана с его участием:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| а) в кроветворении                           | г) во всех перечисленных процессах |
| б) в регуляции перекисного окисления липидов | д) правильные ответы а) и б)       |
| в) в поддержании устойчивости к инфекциям    |                                    |

28. К витаминам, обладающим канцеропротекторными свойствами, относятся

- а) тиамин
- б) цианкобаламин
- в) аскорбиновая кислота
- г) токоферол
- д) пиридоксин

29. К витаминам, активно участвующим в поддержании адекватного иммунного ответа, относятся

- а) фолиевая кислота
- б) витамин А
- в) витамин К
- г) витамин РР

30. Витамином РР богаты все перечисленные продукты, кроме

- а) ржаного хлеба
- б) говяжьей печени
- в) молока
- г) мяса
- д) гречневой крупы

31. К числу витаминоподобных соединений относятся

- а) холестерин
- б) липоевая кислота
- в) тиамин
- г) лецитин
- д) токоферол

32. Холин является

- а) жирорастворимым витамином
- б) водорастворимым витамином
- в) моносахаридом
- г) витаминоподобным соединением
- д) аминокислотой

33. Ниацин синтезируется в организме

- а) из никотинамида
- б) из тиамина
- в) из валина
- г) из никотина
- д) из триптофана

34. Строго вегетарианский рацион может привести к дефициту

- а) углеводов
- б) витамина В<sub>12</sub>
- в) витамина В<sub>1</sub>
- г) витамина С

35. Биологическая роль кальция связана с его участием

- а) в регуляции свертывания крови
- б) в построении костной ткани
- в) в построении нервной ткани
- г) во всех перечисленных процессах
- д) правильные ответы а) и в)

36. В регуляции гомеостаза кальция в организме участвуют

- а) паращитовидные железы
- б) кора надпочечников

- в) щитовидная железа
- г) витамин Р
- д) витамин В1

37. Рекомендуемая суточная норма потребления Са взрослыми людьми составляет

- а) 3000 мг
- б) 2000 мг
- в) 800-1000 мг
- г) 500 мг
- д) 100 мг

38. Основными источниками натрия в питании являются все перечисленные продукты, кроме

- а) мяса
- б) хлеба
- в) закусочных консервов
- г) картофеля
- д) поваренной соли

39. Важнейшими пищевыми источниками калия являются все следующие продукты, кроме

- а) чернослива
- б) мяса
- в) кураги
- г) изюма
- д) отвара шиповника

40. Основными функциями железа в организме человека является участие его

- а) в кроветворении
- б) в окислительных процессах
- в) в переносе кислорода
- г) во всем перечисленном
- д) правильные ответы а) и в)

41. Всасывание железа в кишечнике наиболее интенсивно происходит:

- а) из мясных продуктов и печени
- б) из фруктов
- в) из яблок
- г) из моркови
- д) из сыра

42. Биологическая роль меди связана с ее участием:

- а) в процессах кроветворения
- б) в регуляции метаболизма в соединительных тканях
- в) в окислительных процессах
- г) во всех перечисленных

43. Снижение относительной квоты белка в рационе необходимо:
- а) при сахарном диабете
  - б) при ожирении
  - в) при хронической почечной недостаточности
  - г) при ожоговой болезни
  - д) при язвенной болезни
44. К важнейшим источникам полноценного белка в питании относятся:
- а) говядина
  - б) баранина
  - в) сыр
  - г) рыба
  - д) все перечисленное
45. К числу пищевых жиров относятся все следующие, кроме:
- а) триглицеридов
  - б) лейцина
  - в) лецитина
  - г) фосфолипидов
46. В состав фосфолипидов входят:
- а) холин
  - б) фосфорная кислота
  - в) серин
  - г) жирные кислоты
  - д) все перечисленное
47. Пищевые жиры служат источником:
- а) энергии
  - б) пластического материала
  - в) жирных кислот
  - г) всего перечисленного
  - д) правильные ответы а) и б)
48. К насыщенным жирным кислотам относятся:
- а) стеариновая
  - б) олеиновая
  - в) глутаминовая
  - г) арахидоновая
  - д) линолевая
49. К ненасыщенным жирным кислотам относятся все следующие, кроме:
- а) арахидоновой
  - б) аспарагиновой
  - в) линолевой
  - г) линоленовой
  - д) олеиновой
50. Биологическая роль незаменимых жирных кислот обусловлена их участием:
- а) в построении биомембран
  - б) в образовании простагландинов
  - в) в синтезе холестерина
  - г) в синтезе тиамина
  - д) правильные ответы а) и б)

51. Избыточное потребление полиненасыщенных жирных кислот может привести

- а) к усилению перекисного окисления липидов
- б) к диарее
- в) к повышению риска возникновения рака
- г) ко всему перечисленному
- д) правильные ответы а) и б)

52. Жирные кислоты, содержащие в молекуле двойную связь, называются

- а) насыщенными
- б) ненасыщенными
- в) окисленными
- г) гидрогенизированными
- д) эссенциальными

53. Важнейшими пищевыми источниками насыщенных жирных кислот служат

- а) говяжий жир
- б) свиной жир
- в) сливочное масло
- г) все перечисленное

54. К важнейшим пищевым источникам полиненасыщенных жирных кислот относятся все следующие, кроме

- а) соевого масла
- б) подсолнечного масла
- в) сливочного масла
- г) кукурузного масла
- д) оливкового масла

55. Основными свойствами животных жиров являются

- а) высокая температура плавления
- б) высокое содержание насыщенных жирных кислот
- в) высокое содержание холестерина
- г) правильные ответы а) и в)
- д) все перечисленное

56. К числу липотропных факторов относятся все следующие, кроме

- а) холестерина
- б) холина
- в) белков
- г) лецитина
- д) витамина В12

57. Основным документом организации лечебного питания в лечебно-профилактическом учреждении является

- а) семидневное меню
- б) картотека блюд
- в) сведения о наличии больных, состоящих на питании
- г) все перечисленное

58. При составлении картотеки блюд в перечислении номеров диет, на которые это блюдо показано, следует учитывать

- а) блюдо показано на данную диету
- б) блюдо целесообразно использовать на данную диету



в) блюдо показано на данную диету и его целесообразно использовать в данном случае

г) блюдо показано на данную диету, но его использовать нецелесообразно

59. Картотеку блюд утверждают

а) диетолог

г) главный врач

б) заведующий производством

д) главный бухгалтер

в) заведующий пищеблоком

60. За организацию лечебного питания в отделении несет ответственность

а) буфетчица

в) заведующий отделением

б) старшая медицинская сестра

г) сестра-хозяйка

61. После установления клинического диагноза диету назначает

а) дежурный врач

в) зав. приемным отделением

б) лечащий врач

г) зав. отделением

62. Механическое щажение желудочно-кишечного тракта обеспечивает исключение

а) клеточных мембран

г) всего перечисленного

б) соединительной ткани

д) правильные ответы а) и б)

в) неизмельченной пищи

63. Химическое щажение желудочно-кишечного тракта обеспечивает исключение

а) органических кислот

б) экстрактивных веществ

в) эфирных масел

г) пряностей и специй

д) всего перечисленного

64. Для обеспечения термического щажения температура блюд должна быть

а) ниже 15°

в) от 65° до 75°

б) от 16° до 62°

г) от 80° до 90°

65. Абсорбция витамина К зависит

а) от билирубина

г) от панкреатина

б) от соляной кислоты

д) от кишечного сока

в) от солей желчных кислот

66. Творожные блюда не являются источником

а) незаменимых аминокислот

б) молочного жира

в) солей кальция и фосфора

г) углеводов

67. Наибольшее количество азотистых веществ содержится
- а) в капусте
  - б) в моркови
  - в) в свекле
  - г) в бобовых
68. Наибольшее количество экстрактивных веществ содержит
- а) мясной бульон
  - б) мясо-костный бульон
  - в) костный бульон
  - г) овощной отвар
69. Для приготовления слизистого отвара не используют крупы
- а) перловую
  - б) овсяную
  - в) манную
  - г) рисовую
70. Дрожжи при использовании в лечебном питании применяют
- а) в сыром виде
  - б) измельченными
  - в) подогретыми
  - г) измельченными и подогретыми
71. В диеты, требующие ограничения углеводов, отруби вводят
- а) в цельном виде
  - б) после специальной обработки с вымыванием крахмала
  - в) в любом виде
72. Пассаж по кишечнику замедляют все перечисленные продукты, кроме
- а) риса
  - б) сваренных вкрутую яиц
  - в) воды
  - г) нежирного мяса
73. К чужеродным веществам в пище относятся все перечисленные, кроме
- а) полициклических углеводородов
  - б) минеральных солей
  - в) антибиотиков
  - г) тяжелых металлов
  - д) пищевых добавок
74. Трудоспособное население страны по нормам питания делится
- а) на 3 группы
  - б) на 4 группы
  - в) на 5 групп
  - г) на 6 групп
75. По нормам питания в профессиональных группах принято выделять возрастные интервалы
- 1) 18-40 лет
  - 2) 40-60 лет
  - 3) 18-29 лет
  - 4) 30-39 лет
  - 5) 40-59 лет
  - а) верно 1, 2, 3
  - б) верно 2, 3, 4
  - в) верно 3, 4, 5

г) верно 1, 4, 5

д) верно 2, 4, 5

76. По нормам питания население пенсионного возраста принято делить на группы

1) 60-70 лет

а) верно 1, 2

2) 60-74 года

б) верно 2, 3

3) 70 лет и старше

в) верно 3, 4

4) 75 лет и старше

г) верно 4, 5

5) 75-80 лет

д) верно 2, 4

77. За счет белка в рационе для профессиональных групп обеспечивается количество энергии

1) 11% для IV-V групп

а) верно 1, 2, 3

2) 12% для II-III групп

б) верно 2, 3, 4

3) 13% для I группы

в) верно 3, 4, 5

4) 14% для всех профессиональных групп

г) верно 2, 4, 5

5) 15% для I группы

д) верно 1, 4, 5

78. Установите соответствие содержания белка в продуктах

1) мясо

а) 3.5%

2) рыба

б) 16-20%

3) яйца

в) 16-18%

4) молоко

г) 12.7%

79. Для обеспечения биологической полноценности пищи соотношение растительных и животных жиров должно быть

а) 30% и 70%

г) 40% и 60%

б) 20% и 80%

д) 50% и 50%

в) 10% и 90%

80. Больше полиненасыщенных жирных кислот содержится в масле

1) подсолнечном

а) верно 1, 2, 3

2) кукурузном

б) верно 2, 3, 4

3) хлопковом

в) верно 3, 4, 5

4) соевом

г) верно 1, 2, 4

5) оливковом

д) верно 2, 4, 5

81. Все перечисленное верно, кроме

а) животные жиры не содержат (или содержат мало) полиненасыщенных жирных кислот

б) растительные жиры не содержат жирорастворимых витаминов

в) и те, и другие обладают атерогенными свойствами

82. В суточном рационе рафинированные углеводы должны составлять
- а) 20-25%
  - б) 15-20%
  - в) 10-15%
  - г) 5-10%
83. Важнейшими пищевыми источниками моно- и дисахаридов, помимо сахара и меда, являются все перечисленные, кроме
- а) яблок, груш, арбузов
  - б) картофеля
  - в) молока
  - г) варенья и компота
84. К важнейшим пищевым источникам перевариваемых полисахаридов относятся все перечисленные, кроме
- а) гречневой, манной и пшеничной крупы
  - б) картофеля
  - в) ржаного и пшеничного хлеба
  - г) овсяной, рисовой крупы
  - д) варенья
85. Не перевариваемые углеводы (пектин, целлюлоза) способствуют всему перечисленному, кроме
- а) усиления моторики кишечника
  - б) роста вредной микрофлоры
  - в) адсорбирования ядов
  - г) выведения из организма холестерина
86. В соответствии с новейшими данными калорические коэффициенты белков, жиров и углеводов составляют
- а) Б - 4, Ж - 9, У - 4
  - б) Б - 3, Ж - 8, У - 6
  - в) Б - 5, Ж - 4, У - 7
87. Основными симптомами А-витаминной недостаточности являются все перечисленные, кроме
- а) задержки роста
  - б) нарушения процессов окостенения
  - в) ксерофтальмии, кератомалации
  - г) куриной слепоты
88. Основными симптомами D-авитаминоза являются все перечисленные, кроме
- а) дерматита
  - б) остеопороза
  - в) потливости
  - г) нарушения процессов окостенения
  - д) повышенной раздражительности
89. Важнейшими источниками витамина D являются все перечисленные продукты, кроме
- а) сливочного масла
  - б) рыбьего жира
  - в) печени
  - г) яичного желтка

90. Основными симптомами Е-авитаминоза являются все перечисленные, кроме
- а) атрофии яичек
  - б) спонтанных аборт
  - в) мышечной дистрофии
  - г) полиневритов
91. Наибольшее количество витамина Е содержит
- а) сливочное масло
  - б) печень трески
  - в) молоко
  - г) оливковое масло
  - д) масло пшеничных и кукурузных зародышей
92. К основным симптомам В<sub>1</sub>-авитаминоза относятся все перечисленные, кроме
- а) полиневритов
  - б) нарушения секреторной и моторной деятельности желудка
  - в) отеков
  - г) нарушения зрения
93. Важнейшими источниками витамина В<sub>1</sub> являются все перечисленные продукты, кроме
- а) телятины
  - б) хлеба грубого помола, гречневой крупы
  - в) гороха, фасоли
  - г) печени
  - д) дрожжей
  - е) чеснока
94. Основными симптомами С-авитаминоза являются все перечисленные, кроме
- а) быстрой утомляемости
  - б) спонтанных аборт
  - в) повышенной кровоточивости
  - г) петехиальных кровоизлияний
95. Важнейшими источниками витамина С являются все перечисленные продукты, кроме
- а) картофеля
  - б) укропа, капусты, петрушки
  - в) лимона, черной смородины
  - г) шиповника
  - д) сливочного масла
  - е) апельсинов
96. К источникам минеральных веществ щелочной реакции относятся все перечисленные продукты, кроме
- а) молока и молочных продуктов
  - б) твердых сыров
  - в) бобовых
  - г) овощей и плодов

97. К источникам минеральных веществ преимущественно кислой реакции относятся все перечисленные продукты, кроме

- а) твердых сыров
- б) хлеба
- в) мяса, рыбы
- г) яиц
- д) овощей и плодов

98. Ощелачивающая противовоспалительная диета (Д) применяется при травмах

- а) в первую фазу раневого процесса
- б) во вторую фазу раневого процесса
- в) независимо от фазы раневого процесса

99. Больным с острым гепатитом назначают стол

- а) 4в
- б) 5а
- в) 1а-1в

100. Больным с почечной недостаточностью назначают стол

- а) 13
- б) 7а
- в) 5а