

6月1日，世界牛奶日

健康中原——牛奶伴您行

奶业公益行动·“三元杯”牛奶与健康知识竞赛

主办单位：河南省畜牧局 河南省奶业协会

承办单位：北京三元食品股份有限公司

答题时间：2017年6月1日至7月31日

奖项设置：一等奖10名，各奖励三元优质牛奶360包；二等奖20名，各奖励三元优质牛奶180包；

三等奖50名，各奖励三元优质牛奶90包。



扫码答题 参与抽奖

- 牛奶是营养价值全面的天然产品，牛奶中主要营养成分有哪些？（ ）
A.蛋白质、脂肪、乳糖、钙 B.蛋白质、脂肪、乳糖、钙、磷、维生素
C.蛋白质、脂肪、乳糖、钙、磷、维生素、多种矿物质和生物活性物质
- 喝牛奶有什么好处？（多选）（ ）
A.牛奶是最天然的钙源，有利于青少年骨骼发育，可防治中老年骨质疏松
B.富含优质蛋白，及人体必需的所有氨基酸，容易消化吸收
C.含有微量生物活性物质，如乳铁蛋白、免疫球蛋白等，对人体免疫功能具有调节作用
- 《中国居民膳食指南》推荐每人每天食用牛奶或相当量的奶制品__克。（ ）
A.100克 B.300克 C.500克
- 乳制品是人们选择补充优质蛋白的常见食品，我国常见的乳制品主要分为__。（多选）（ ）
A.液态奶（巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳、酸奶等）
B.干乳制品（奶粉、炼乳、干酪等） C.甜品类（冰淇淋、奶昔等）
- 酸奶具备了牛奶中的全部营养成分，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.调整肠道健康，维持肠道菌群平衡 B.可以刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢
C.可以降低胆固醇，防止动脉硬化
- 牛奶加热后是结皮越多越好吗？（ ）
A.是，乳脂肪上浮是牛奶结皮原因之一，说明牛奶的营养成分更高，质量更好。
B.不是，乳脂肪上浮是牛奶结皮原因之一，现代工艺加工牛奶引入均质处理工艺使乳脂肪均匀分散在牛奶中，减少了结皮的形成，更有利于人体吸收和消化
- 我国乳制品实行严格的产品标识制度，主要包括“标鲜、标纯、标复原”。下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.标鲜，即巴氏杀菌乳标为鲜牛奶 B.标纯，即超高温灭菌乳标为纯牛奶
C.标复原，即超高温灭菌乳或酸奶奶乳如果添加复原乳，必须标明“复原乳”字样和添加比例
D.巴氏杀菌乳禁止添加奶粉
- 牛奶补钙的优势有哪些？（多选）（ ）
A.牛奶含钙量高，每100ml含120-130毫克钙
B.牛奶中的钙为溶脂性钙，易于人体吸收
C.牛奶中含有大量的α-酪蛋白和β-酪蛋白的肽成分，具有促进钙离子吸收的功能
D.牛奶方便易得，随时可以补充
- 牛奶中富含吸收率高的优质蛋白，__ml牛奶就可以满足一个儿童每天蛋白质需求的三分之一。（ ）
A.300ml B.400ml C.500ml
- 每天饮用两杯牛奶（300ml），就可以提供成人对维生素A和维生素B2所需量（推荐量）的__。（ ）
A.25%~39% B.44%~72% C.67%~92%
- 据《本草纲目》记载，唐朝我国百姓已经开始饮奶了，早在__年前，我国北方地区少数民族就开始饮用牛奶。（ ）
A.1000 B.3000 C.5000
- 在母乳不足的情况下，就需要为孩子选择合适的婴幼儿配方奶粉，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.婴幼儿配方奶粉是根据婴幼儿发育特点，调整蛋白质、脂肪等营养成分的比例，使其接近母乳
B.我国婴幼儿配方奶粉配方采取注册备案管理，要选择有婴幼儿配方奶粉生产许可证厂家的产品
C.婴幼儿配方奶粉分阶段配制，1段、2段、3段奶粉分别适合0-6个月、7-12个月、1-3岁的婴幼儿
- 牛奶和羊奶有什么区别？（多选）（ ）
A.牛奶和羊奶都含有优质蛋白质、脂肪、矿物质和钙，本质上没有区别
B.羊奶中乳清蛋白比例高、蛋白微粒小，更容易被人体吸收
C.对牛奶过敏或体质较弱人群，可以选用羊奶代替
- 二战后，日本全社会人人坚持饮用牛奶，日本人人均身高比上一代增高了__厘米。（ ）
A.4厘米 B.6厘米 C.8厘米
- 市场上的乳制品种类繁多，巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳和含乳饮料的配料和营养等都有不同，以下对三者区别描述正确的是__。（多选）（ ）
A.巴氏杀菌乳是以生鲜牛奶为原料，不添加任何辅料
B.超高温灭菌乳是以生鲜牛奶或奶粉为原料，不添加任何辅料
C.含乳饮料是以生鲜牛奶或奶粉为原料，添加水、甜味剂、果味剂等经调配制成的产品
D.巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳中的蛋白质含量一般不低于2.9%，含乳饮料一般不低于1.0%
- 巴氏杀菌乳加热煮沸后才能喝，这种说法正确吗？（ ）
A.正确，因为加热后可以杀菌 B.不正确，巴氏杀菌乳已作杀菌处理，可以直接饮用
- 超高温灭菌乳（纯牛奶）保质期长且常温下保存，是因为含有防腐剂吗？（ ）
A.是，添加防腐剂以延迟微生物生长 B.不是，原因是经过超高温灭菌，杀灭了牛奶中所有微生物
- 关于超高温灭菌乳（纯牛奶），下列描述正确的是__。（多选）（ ）
A.牛奶在超高温（135℃-140℃）下保持数秒（一般3-4秒）
B.通过超高温灭菌杀灭牛奶中所有微生物 C.无需低温保存，储存期长
- 关于巴氏杀菌奶（鲜牛奶），下列描述正确的是__。（多选）（ ）
A.对生鲜乳采用低温（一般为72℃-85℃）的巴氏杀菌法加工成的牛奶
B.既能够达到安全饮用标准，又能最大限度地保留生鲜乳的营养和风味
C.杀菌后仍存在部分耐热的细菌，因此要求在2℃-6℃的温度下保存且只能保存2-7天
- 目前，越来越多的人喜欢食用干（奶）酪产品，干（奶）酪有的优点主要有__。（多选）（ ）
A.奶酪中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙等，容易被人体消化吸收
B.奶酪是最佳补充钙和优质蛋白质的理想食品
C.奶酪中的钙、磷比值接近2:1，有效促进骨骼生长发育
- 为什么奶牛刚挤出的牛奶比超市卖的牛奶香？（多选）（ ）
A.牛奶中的脂肪是牛奶香味的来源 B.刚挤出的牛奶，脂肪球大小不会改变，因此更香
C.牛奶加工时进行均质处理，将牛奶脂肪球打碎，充分溶解，利于吸收，牛奶口味会变淡
- 关于国家“学生饮用奶计划”，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.就是学生每天饮用多少牛奶的计划
B.是农业部等八个国家部委联合启动实施，由中国奶业协会在全国中小学校实施的学生营养改善专项计划
C.“学生饮奶计划”是以改善中小学生学习营养状况，促进中小学生学习发育成长，提高中小学生学习健康水平为目的
- 以下对“学生饮用奶”描述正确的是__。（多选）（ ）
A.学生饮用奶产品包装上必须印刷中国学生饮用奶标志
B.学生饮用奶标志必须通过中国奶业协会标识使用许可

- 学生饮用奶禁止使用复原乳 D.学生饮用奶在任何乳企都可进行生产
- 在购买乳制品时应注意__。（多选）（ ）
A.首先，通过产品标签标识辨别所购买乳制品的种类，如巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳、发酵乳或调制乳等
B.其次，查看配料表，确认是用生鲜乳生产还是添加了奶粉 C.查看生产日期及保质期
- 家庭常备的液态奶，在饮用和储存上，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.巴氏杀菌乳和酸奶应该放在冰箱里冷藏保存
B.巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳、酸奶都不要在阳光下曝晒，避免破坏牛奶中的维生素等成分
C.超高温灭菌牛奶可以常温保存，但是开封后应尽快饮用，未用完的必须封口后冷藏保存
D.巴氏杀菌乳和超高温灭菌乳，无需加热都可以直接饮用
- 低脂牛奶一样富含营养，更适宜__饮用。（多选）（ ）
A.肥胖人群 B.高血脂人群 C.关注体重管理的人群
- 《中国居民膳食指南》推荐每人每天300克牛奶或奶制品，为达到这一标准，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.建议选择多种乳制品 B.早餐建议饮用200ml-250ml牛奶
C.午餐或晚餐饮用100ml-125ml酸奶 D.选择适量的奶酪或奶粉等干乳制品
- 关于酸奶经加热是否影响其营养价值，下列说法正确的是__。（ ）
A.是，因为活性乳酸菌会杀死 B.否，因为乳酸菌会更加活跃
- 鉴别牛奶是否变质，可采取__方法。（多选）（ ）
A.眼睛看——新鲜合格的牛奶是乳白色或稍带微黄色
B.鼻子闻——新鲜牛奶中含有挥发性的脂肪酸物质，闻起来有一种乳香味
C.嘴巴尝——新鲜牛奶中的乳糖使牛奶味道微甜，如变质会出现酸味或其他不良味道
- 关于儿童喝奶的选择，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.6月龄内婴儿，提倡纯母乳喂养 B.7至24月龄婴幼儿可适当添加婴幼儿配方奶粉
C.2岁以上儿童可逐渐添加巴氏杀菌乳、超高温灭菌乳或酸奶
- 人们对不同牛奶的“奶香味”有不同的口感评价，影响奶香的主要因素是__。（ ）
A.牛奶中的脂肪含量高低 B.牛奶中的蛋白质含量多少 C.牛奶加工时间长短
- 喝豆浆可以代替喝牛奶吗？（ ）
A.可以，豆浆和牛奶都含有蛋白质
B.不可以，豆浆中钙、锌、硒、维生素含量远低于牛奶，但豆浆含植物甾醇，建议每天两者都饮用
- 关于复原乳，下列描述正确的是__。（多选）（ ）
A.复原乳也称再制乳，是将奶粉溶解后制成液体奶
B.凡在超高温灭菌乳和酸奶的生产加工中使用复原乳的，必须在产品包装上用汉字醒目标注“复原乳”
C.添加复原乳的乳制品，经过两次超高温处理，营养成分损失较大
- 人们每天选择多种乳制品食用对身体好吗？（ ）
A.好，品种多样，营养丰富 B.不好，应挑选一种自己喜欢的乳制品
- 以下对乳糖不耐受描述正确的是__。（多选）（ ）
A.乳糖不耐受是由于乳糖酶分泌少，不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖所引起的非感染性腹泻
B.乳糖不耐受人群应选择低乳糖奶及乳制品，如酸奶、奶酪等 C.乳糖不耐受人群不应喝牛奶
- 牛奶在高温久煮的情况下会发生怎样的变化？（ ）
A.牛奶越煮越新鲜 B.部分蛋白质沉淀在容器上，就是我们常说的“糊锅” C.营养价值提高
- 奶酪是一种富含生物活性物质、乳糖含量低、营养价值高的乳制品，__千克的生鲜乳才能生产出1千克的天然奶酪。（ ）
A.10千克 B.5千克 C.2千克
- 给婴幼儿冲调配方奶粉的温度是越高越好吗？（ ）
A.是，安全有保 B.不是，以40-60摄氏度的温开水冲调最好，营养成分损失最少
- 很多人冬天喝牛奶都喜欢加热后饮用，他们直接带包装加热牛奶，下列说法正确的是__。（ ）
A.可以，安全方便
B.不建议带包装加热，牛奶中含有水分和少量的气体，水在加热温度较高时会发生气化产生气体，体积膨胀引起包装袋破裂，所以最好不要带袋加热
- 牛奶中含有对人体所必需的__，可称为全蛋白和最佳蛋白质，是大自然赋予人类有益健康的营养食品。（ ）
A.矿物质 B.氨基酸 C.维生素
- 牛奶被称为“接近完美的食品”，__人群可以饮用。（ ）
A.青少年 B.老年 C.各年龄段
- 巴氏杀菌乳的贮藏温度是__，低于或高于这个温度容易变质。（ ）
A.-4℃-0℃ B.2℃-6℃ C.10℃-20℃
- 做披萨时经常用到的有“拉丝”效果的奶酪是__。（ ）
A.马苏里拉奶酪 B.帕尔玛奶酪 C.切达奶酪
- 以下喝牛奶的方法，哪种更有利于钙的吸收？（多选）（ ）
A.少量多次饮用比一次大量饮用效果好 B.一次大量饮用比少量多次好
C.避免与含草酸多的蔬菜同时食用
- 有些人喝牛奶会腹泻，下列说法正确的是__。（多选）（ ）
A.喝牛奶腹泻，是因为“乳糖不耐症”，可以选择市场上专为“乳糖不耐症”人群设计的低乳糖牛奶
B.可以选奶酪，因为奶酪乳糖含量非常低，富含乳蛋白
C.可以选酸奶，因为酸奶在发酵中已将乳糖转化 D.如果喝牛奶腹泻，就说明什么牛奶都不能喝
- 牛奶中含有脂肪，因此喝牛奶会导致高血脂、肥胖，这种说法正确吗？（ ）
A.不正确，牛奶中乳脂肪极易消化分解，不易在体内沉积
B.正确，因为脂肪是导致血脂高、肥胖的主要原因
- 牛奶中的__和共轭亚油酸，具有增肌减脂的作用。（ ）
A.乳清蛋白 B.氨基酸 C.维生素
- 越香越浓的牛奶才是好牛奶，这种说法正确吗？（ ）
A.不正确，牛奶特有的风味是奶香味，是天然的 B.正确，香、浓的牛奶营养价值高
- 喝牛奶对老年人的健康有什么好处？（多选）（ ）
A.牛奶中的钾减少中风的危险 B.牛奶中的钙能减缓骨质疏松
C.牛奶中的B族维生素能有助于视力提高
- 含乳饮料也是牛奶，这种说法正确吗？（ ）
A.不正确，因为含乳饮料只添加了少部分牛奶或乳粉 B.正确，含乳饮料也是牛奶的一种