

2020年江苏省公务员考试《行测》真题卷（A卷）

第一部分 常识判断

1、党的十九届四中全会通过了《坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》。

关于该《决定》的内容，下列说法正确的是（ ）。

- ①阐述了我国国家制度和国家治理体系发展的历史性成就和显著优势
- ②提出了推进国家治理体系和治理能力现代化的重大意义和总体要求
- ③回答了什么是社会主义和怎样建设社会主义这个重大政治问题
- ④明确了各项制度必须坚持和巩固的根本点、完善和发展的方向

A、①②③ B、①②④ C、①③④ D、②③④

2、习近平总书记强调，在群众工作中要坚持有事多商量，遇事多商量，做事多商量，商量得越多越深入越好。

对此，下列理解正确的是（ ）。

- ①做群众工作要问计于民、问政于民、问需于民
- ②涉及群众利益的政策要充分发扬民主，坚持集体决策
- ③政策执行要向群众做好宣传说服工作，认真听取群众意见
- ④衡量党和政府工作好坏的标准是看有没有与群众商量

A、①②③ B、①②④ C、①③④ D、②③④

3、我国当前正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，建设现代化经济体系是跨越关口的迫切要求。

下列关于现代化经济体系的说法正确的是（ ）。

- A、关注劳动和资本的投入，稳定经济增长
- B、国民经济体系中的各个门类和产业均衡发展
- C、互联网大数据人工智能与虚拟经济深度融合
- D、强化市场的决定性作用，提高供给质量和效率

4、2019年10月31日，国务院决定开展第七次全国人口普查。关于第七次全国人口普查。

下列说法不正确的是（ ）。

- A、标准时点是2020年11月1日零时
- B、普查对象不含在境内定居的外国人
- C、将首次采集普查对象的身份证号码
- D、采取电子化方式开展人口普查登记

5、我国要优化行政区划设置，提高中心城市和城市群综合承载和资源优化配置能力，实行扁平化管理，形成高效率组织体系。

下列属于实行扁平化管理的改革措施是（ ）。

- A、大部制改革
- B、综合执法改革
- C、垂直化管理改革
- D、省直管县改革

6、中国共产党始终坚持以人民为中心，把人民立场和群众路线贯彻到治国理政的全部活动之中。

人民立场和群众路线体现的马克思主义基本原理是（ ）。

- ①人民群众是社会历史的活动主体
- ②从认识到实践、从实践到认识
- ③个别与一般内在统一并紧密相连
- ④从物质到精神、从精神到物质

- A、①②③ B、①②④ C、①③④ D、②③④

7、1949年3月，中共中央和毛泽东离开西柏坡前往北平进驻香山。在香山的半年时间里，发生的一系列重大历史事件在党和国家历史上具有非常重要的地位。

下列发生在这一时期的重大历史事件是（ ）。

- ①毛泽东、朱德发布向全国进军的命令，吹响了解放全中国的伟大号角
- ②召开了党的七届二中全会，规定了党在全国胜利后应当采取的基本政策
- ③毛泽东发表了《论人民民主专政》，为新中国建立奠定了理论和政策基础
- ④制定了《中国人民政治协商会议共同纲领》，描绘了建立建设新中国的蓝图

- A、①②③ B、①②④ C、①③④ D、②③④

8、人们常常引用希腊典故来分析当今世界的现实问题。

下列希腊典故与其寓意对应正确的是（ ）。

- A、潘多拉的盒子——世事变幻无常
- B、阿喀琉斯之踵——强大大物的软肋
- C、修昔底德陷阱——安静祥和背后暗藏的风险
- D、达摩克利斯之剑——守成大国与崛起大国必有一战

9、我国在区块链领域拥有良好基础，要加快推动区块链技术和产业创新发展，积极推进区块链和经济社会融合发展。

关于区块链的特征和作用，下列说法不正确的是（ ）。

- A、省去第三方中间环节，降低交易成本
- B、打通部门间的数据壁垒，实现信息共享
- C、解决经济社会发展中的“存证”难题，维护社会秩序

D、排除管理员外任何人修改信息的可能性，确保信息安全

10、“春江潮水连海平，海上明月共潮生。”

关于海水涨落，下列说法不正确的是（ ）。

- A、地球对海水的引力最大，它使海水有涨有落
- B、海水的涨落受太阳、地球和月球引力的影响
- C、由于距离地球遥远，太阳对海水的引力没有月球大
- D、太阳、月球和地球处在一条线上时，潮汐的潮差最大

11、对下列古语所蕴含法律思想的理解，不正确的是（ ）。

- A、法不察民情而立之，则不威——法律应当服从民意
- B、刑罚不足以移风，杀戮不足以禁奸——严刑峻法有其局限性
- C、国有常法，虽危不亡——法律是国家长治久安的保障
- D、天下之事，不难于立法，而难于法之必行——法律的生命力在于实施

12、某区教育局将学区调整的情况张贴在各学校门口。刘某的住房被划入新的学区，但他没有及时了解情况，将房屋低价卖给了王某。

对此，下列说法正确的是（ ）。

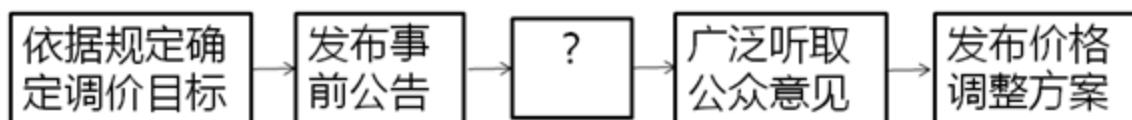
- A、刘某认为区教育局公开学区信息不当，有权提起行政诉讼
- B、区教育局公开学区信息的行为构成行政不作为
- C、刘某有权以重大误解为由，解除与王某的房屋买卖合同
- D、区教育局应对刘某的损失承担赔偿责任

13、制度建设不在于制度的多少，而在于精，在于务实管用，突出针对性和指导性，“牛栏关猫”是不行的。

下列管理举措属于“牛栏关猫”的是（ ）。

- A、某地完善配套政策机制，鼓励区块链产业发展
- B、某地采取分类帮扶措施，帮助贫困户精准脱贫
- C、某地为打击“套路贷”，关停所有的网贷机构
- D、某地出台针对性政策，解决营商环境的突出问题

14、为应对运营成本上涨压力，某地政府决定对现行地铁票价进行调整，下图为地铁票价调整的部分工作流程：



填入上述流程图中“？”处的正确选项是（ ）。

- A、获得上级主管部门的批准
- B、核算成本收益拟定调价方案
- C、与地铁公司进行沟通和协调
- D、选取部分地铁线路先行试点

15、按照城市品质提升的总体要求，住建部于 2019 年 7 月在 9 个城市开展规范城市户外广告设施管理工作。就政策执行来说。

下列举措与此属于同一类的是（ ）。

- A、甲省为鼓励高新技术产业发展出台优惠补贴政策
- B、乙省借鉴国内外经验完善退伍军人荣誉奖励制度
- C、丙省挑选部分国有企业开展混合所有制改革工作
- D、丁省为推动文化产业发展设立文化产业创新基地

第二部分 言语理解与表达

16、国家治理效能是反映制度优势的重要指标。中国特色社会主义的制度优势需要转换为国家治理效能，需要通过治理效能来实现和彰显。要善于运用制度和法律治理国家，把各方面制度优势转换为管理国家的效能。推进国家治理体系和治理能力现代化，是发挥社会主义制度优越性的必由之路。

这段文字重在强调（ ）。

- A、我国制度优势需要通过良好的治理效能来体现
- B、依靠法律推进我国治理体系和治理能力现代化
- C、社会主义制度对我国治理现代化产生重大影响
- D、治理国家必须发挥我国社会主义制度的优越性

17、书院是中国历史上一种独具特色的文化教育形式，在书院发展的一千多年历史进程中，它不仅是中国文化的象征，更是中国文化向域外传播的窗口。书院之名起于唐代，由最早的修书、藏书的机构，逐步演变为具有教学、研究功能的场所。书院制度在宋代不断发展、壮大、成熟，清代是书院发展的鼎盛时期，无论是穷乡僻壤，还是边陲小镇都可见到书院。不仅如此，书院还随儒学走出国门，在朝鲜半岛生根、萌芽、兴盛起来，对中国文化传播起着不可替代的作用。

这段文字主要说明（ ）。

- A、书院的发展经历了漫长的历史过程
- B、书院所承载的教育及文化传播功能
- C、书院与文明传承之间有着密切关系
- D、书院制度的影响遍布我国以及域外

18、统一的数据采集和分类管理标准有利于政务数据的整合共享，方便各地区、各部门数据库之间的接口连接与数据交换。应加快制定政务数据采集、处理、提供、修改等各类标准规范，对原有信息资源进行标准化处理，规范数据共享的类型、方式、内容、对象和条件，破除数据共享的技术障碍。

这段文字中提取的关键词最恰当的是（ ）。

- A、数据采集整合共享技术障碍

- B、政务数据数据交换数据共享
- C、数据采集标准规范信息资源
- D、政务数据标准规范数据共享

19、语言和文化一样，很少是自给自足的，故词语的借用自古至今都是常见的语言现象。但当外来词汇进入一个国家后，当地民族会在适应吸收新成分的同时，不自觉地变异和改造其原貌。随着时间的推移，外来词会逐渐本土化，日久天长，源流模糊，体用隔断，变异迭生。一旦借词身上的“异域特征”（诸如音素、音节的构成等）在使用者的意识里淡化或消失，它们就会被当地人视为自己母语中的一部分。

这段文字重在说明（ ）。

- A、外来词汇对本民族语言和文化的影响
- B、本民族语言吸收改造外来词汇的方式
- C、外来词汇使用的普遍性及本土化过程
- D、外来词汇在母语中淡化与消失的原因

20、以种植业和养殖业为主的农业生产，是深度贫困地区产业扶贫的重要项目和农民主要收入来源。农业生产是“露天工厂”，具有“靠天吃饭”的局限性。深度贫困地区大都自然条件恶劣，发生灾害的频率高、范围广，加之病虫害等方面的影响，给农业生产带来极大挑战。因此，深度贫困地区发展种植业和养殖业，更需要借助农业保险这一市场经济条件下风险管理的基本手段。

以下概括不符合文意的是（ ）。

- A、科学的风险管理对于保障农民收入至关重要
- B、借助农业保险可有效分散农业生产者的风险
- C、深度贫困地区的农业生产需要承担较大风险
- D、农业保险能够提前介入并有效预防自然灾害

21、空气污染物对大脑造成严重影响的罪魁祸首是细颗粒物，即直径小于 2.5 微米的空气污染物。一旦被吸入体内，它们就能抵达肺部深处，进入血流，并随之进入大脑。细颗粒物直径极小，足够穿越为阻隔大型毒物分子而存在的血脑屏障。若细颗粒物由鼻子吸入，还可以通过鼻腔中的嗅觉神经进入大脑。这些颗粒物可能会激发炎症反应，导致严重的脑部疾病，影响认知能力。

这段文字意在说明（ ）。

- A、空气污染物中细颗粒物进入大脑的危害
- B、空气污染物是造成大脑疾病的罪魁祸首
- C、空气污染物中的细颗粒物如何进入大脑
- D、空气污染物中的细颗粒物危害人体健康

22、文本是书法的灵魂所系。书法的书卷气，以及艺术风格等，皆与文本背后的人文精神息息相关。文本缺位的书法，是不完整的书法。对于书法的价值判断，尽管在传统文化和现代文化中有一定程度的调整，但其文化根本并没有动摇。书法艺术一直承担着“载道”的功能。以《兰亭集序》《祭侄文稿》等为代表的书法经典，均是笔墨与文辞交相辉映的产物，其中蕴含着家国情怀、民族风骨、人文精神，体现着书家的文化修养与艺术素养，至

今熠熠生辉。

以下概括不符合文意的是（ ）。

- A、评价书法作品的价值不能忽视其文本内容
- B、书法艺术的水平取决于书法家的文学水平
- C、“文以载道”的古训同样适用于书法艺术
- D、上乘的书法作品几乎都是优秀文本的法帖

23、①为生态环境利益设置核心的法律原则，构建生态环境保护的核心制度体系

②在生态环境保护的法律规范中，生态环境保护是其核心的价值诉求

③生态文明的理论要求法律对具有公共性的、体现未来时代人的利益和自然生态本身价值的生态环境利益进行系统性、整体性的保护

④这决定了仅仅依托传统的法律部门不能对生态环境提供有效的保护

⑤这些法律规范对生态环境提供直接的保护

⑥生态文明需要一个以生态环境价值为核心价值，以生态环境公共利益保护为核心诉求的法体系

将以上 6 个句子重新排列，语序正确的是（ ）。

- A、⑥②⑤①③④
- B、⑥②③⑤④①
- C、③④⑥②⑤①
- D、③②⑤④①⑥

24、支持外资评级机构进入中国银行间债券市场和交易所债券市场开展所有种类债券评级业务，中国金融市场扩大开放的重大举措。信用评级作为金融市场的重要基础性制度安排，随着中国金融市场国际化进程不断加快，引入国际信用评级机构在中国开展评级业务，有利于满足国际投资者的多样化需求，也有利于促进中国评级行业评级质量改善，有助于中国金融市场的规范健康发展。

这段文字着重说明的是（ ）

- A、信用评级对外开放的相关措施
- B、信用评级对外开放的规划部署
- C、信用评级对外开放的重要意义
- D、信用评级对外开放的基本内涵

25、海底矿产资源中最受关注的是海底石油。有人推测，37%的大陆架蕴藏着石油。海底石油储量约 2500 亿吨，相当于世界石油预估储量的三分之一以上，仅在大陆架的石油储量就有 1400 亿吨。第一口浅海油井出现在 1891 年，更多的勘探开发始于 20 世纪 20 年代，60 年代进入飞跃发展时期。现在，全世界有 100 多个国家在勘探海底石油，30 多个国家已开采出这种“工业的血液”。20 世纪 50 年代海底石油产量仅占全世界石油总产量的 5%，70 年代增加到 29%，80 年代已达 40%，21 世纪初已远远超过 50%。

以下概括不符合文意的是（ ）。

- A、近半个多世纪海底石油勘探开采发展极为迅速
- B、大陆架的石油储量超过世界石油储量三分之一
- C、现今使用的石油及制品多半来自海底油田

D、全世界约半数的国家进行了海底石油勘探

26、古典音乐里有很多“炫技”的曲目，在历史发展中，有推动“炫技”的多重力量存在。有时候，是作曲家想要试验声音的极限，出于旋律或和声的考虑，写了当时的演奏者一般演奏不出来的乐段。有时候，是作曲家不够了解某个独奏乐器，无法贴切地从演奏的角度理性思考，于是写了很难演奏甚至无法演奏的曲子。还有些时候，是演奏者主动追求突破，要求演奏过去没法表现的音乐，并借此凸显自己和其他演奏者不同的地方。

关于音乐“炫技”的推动力量，下列说法不符合文意的是（ ）。

- A、作曲家出于实验考量创作了很难演奏的乐段
- B、演奏者迫于乐曲要求不得不进行极限性演奏
- C、作曲家因考虑不周全创作了极难演奏的曲目
- D、演奏者为凸显自己个性主动进行突破性演奏

27、一个国家的发展应该致力于将经济发展的蛋糕做大，在此基础上，注重公平的分配。对区域经济发展来说，应牢牢建立比较优势的概念。不同的地方在自然地理条件上有巨大的差异。即便是两个自然条件完全相同，地理上相邻的省份或城市，最佳的发展模式也不是大家发展同样的生产结构，而是应该各自有分工。

作者通过这段文字重在强调（ ）。

- A、不同地理条件的区域发展模式应当有所不同
- B、地理相邻的两个城市也应该有各自不同特色
- C、不同区域经济发展应与当地比较优势相吻合
- D、最佳发展模式并不适合所有地理条件的区域

28、群体免疫力是一种保护整个社区免受疾病侵害的手段：通过免疫社区里足够多的人，有效地打断疾病从一个人传染到另一个人的接力，中断感染链，从而保护少数不能接种疫苗的人群。但是，这个模式要真正起作用，社区中接种疫苗的人必须足够多。接种疫苗的人数必须高于一个最小的百分值(学术界称之为“阈值”)，群体免疫才会生效。接种的社区成员越多，_____。

填入画横线处最恰当的是（ ）。

- A、整个社区就越能够避免疾病的爆发
- B、才能有效阻断疾病源感染整个社区
- C、越能保护少数拒绝接种疫苗的人群
- D、整个社区的免疫模式才能发生作用

29、个案研究的经验告诉我们，法学理论其实只是从特定维度对纷繁的生活实践的一种抽象描述，它不可能追随、更没法规训真实生活的复杂和生动。因此，看起来再好的理论，也不应试图以其抽象的命题来规训真实生活的生动、饱满和复杂。理论法学学者必须始终意识到自己习惯的那种话语在真实生活世界中的局限，并能不断以对经验的考察来理解生动的法律世界。

作者通过这段文字重在强调（ ）。

- A、法学理论在应对真实世界时存在局限性
- B、个案研究能有效促进理论的发展和完善
- C、从事法律工作必须通晓个案研究的经验
- D、理论法学应重视理论与真实世界的对接

30、在电影表现的技术层面，数字技术事实上已代替了同源成像技术，出现了由电脑生产影像所构造的故事片。电脑生产的影像已经不再局限于单纯的特技效果，它们构成了影片全部蒙太奇中的镜头，主要角色都是完全或部分由电脑合成。在电影的发行和放映环节，具有质感的胶片卷，放映机吵闹的声音，抑或是影像剪辑表，还有流动于影院之间装胶片的金属盒，正在一个个地消失于我们的视线，成为历史。

下列对文意的概括最恰当的是（ ）。

- A、数字技术已经颠覆了以往电影生产发行全过程
- B、当前电影艺术表现完全离不开数字技术的辅助
- C、数字合成技术取代了电影制作中各种拍摄手法
- D、同源成像技术在电影拍摄技术层面已成为历史

31、法治是社会治理的基本规则，尤其是在全面依法治国新时代，任何人不管在线上还是线下，都应遵守法律秩序。任何人都必须在法律和道德的_____内对网络话语权“轻拿轻放”，用谨言慎行守护_____的网络空间和人间正道。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、原则纤毫毕现
- B、规则正义凛然
- C、架构波澜不惊
- D、框架风清气正

32、稻作农业社会的建立和古代文明的出现同时发生在良渚文化时期，这传达了一个重要信息：农业起源与文明起源应该是一个相互衔接的、_____的人类社会发展过程。稻作农业社会的建立为古代文明的形成_____了基础，古代文明的形成反过来又促进了稻作农业生产的发展。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、源远流长夯实
- B、环环相扣确定
- C、一脉相承奠定
- D、不可或缺铸就

33、三年前，某咨询公司在一份报告中预测，到2030年，全自动驾驶出租车将占据全球三分之一以上的汽车出行市场。这在当时看来似乎有些_____。而现在，正如这份报告所说，尽管向自动出行的转型无法_____，但整个汽车行业在包括法律法规、基础设施、投资与消费者兴趣在内的几乎所有方面都取得了实质性进展。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、不切实际一蹴而就
- B、不合时宜一鼓作气
- C、信口开河一气呵成
- D、言不及义一步到位

34、多年宣传之后，垃圾分类真的要走入每个中国家庭的生活了。在这场与垃圾_____的拉锯战中，中国是否能借助垃圾分类扭转局势，并通过利用自身的回收行业优势提升人们的环保意识，真正解决垃圾问题，避免重蹈发达国家的覆辙，我们_____。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、殚精竭虑翘首以盼
- B、旷日持久拭目以待
- C、分秒必争整装待发
- D、势均力敌胸有成竹

35、解决气候变化不是一个零和博弈，而是需要多种方案_____。我们的确需要保护和更有效地管理森林，但对森林碳汇能力也不能_____，需要更加严谨的考证计算。归根到底，科学有效地制定并执行减排政策，才是解决气候变化问题的真正灵药。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）：

- A、博采众长夸大其辞
- B、集思广益过度依赖
- C、统筹兼顾无所作为
- D、齐头并进盲目乐观

36、旅行实际上可以让“读万卷书”和“行万里路”同时实现。行万里路会_____我们读更多的书，所以旅行生命中_____的内容，也是人生不断自我释放、自我重构的_____。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、激励念兹在兹机缘
- B、引领多姿多彩场合
- C、引导无与伦比场域
- D、激发不可或缺契机

37、回顾我国科技事业的发展，正是一代代航天人_____、顽强拼搏，_____了一系列关键核心技术，才有了中国航天大国的地位；正是因为了深海装备的关键核心技术，才能使“蛟龙”“潜龙”“海龙”遨游深海，独立自主地进行科学考察，使中国在世界深海科学事业上拥有了发言权。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、筚路蓝缕攻克突破
- B、锲而不舍钻研掌控
- C、披坚执锐解决攻陷
- D、身先士卒破解控制

38、一个人走在森林里，膨胀的暖流扑面而来，仿佛热气从暖炉中_____而出。随着森林的浓密稀疏，温热的空气或膨胀或减弱。湿润的凉意令人感到河道的存在，它们虽早已_____，但泥土中仍_____着湿气。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、流泻干涸残存
- B、汹涌断流留存
- C、肆意枯竭保存
- D、奔腾湮灭残留

39、执法检查是人大行使宪法法律赋予的监督权，也是保证法律得到全面有效实施的一把“利剑”。既然是“利剑”，就必须锋利，而不是_____、无关痛痒。有力度、有硬度的执法检查，才能_____法律的权威。为什么有的执法检查所呈现的结果却与老百姓的切身感受_____？其中原因恐怕还在于执法检查没到位。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、蜻蜓点水彰显大相径庭 B、畏首畏尾体现千差万别
C、畏葸不前突显南辕北辙 D、声东击西宣告失之千里

40、中国彩陶很注意图案纹样与器型的关系，_____而统一谐调，也注意彩陶图案在不同_____所产生的不同效果，这种以彩绘纹样与造型_____完美结合的艺术手法，同时也成为传统雕塑和工艺美术极有特色的表现手法。

依次填入画横线处最恰当的一项是（ ）。

- A、交相辉映角度天衣无缝 B、五彩缤纷位置错落有致
C、千变万化方向有目共睹 D、相辅相成视角浑然一体

我们多数人对“膳食纤维”的感性印象，恐怕就是那些粗糙的、嚼不烂的“植物纤维”，所以很容易就会想到芹菜和韭菜这类含“筋”丰富的蔬菜，其实，这两种蔬菜膳食纤维含量和许多食物比起来丝毫不出众。它们“渣渣”的口感，主要是植物木质部和韧皮部形成的宏观维管束结构，不完全等同于“膳食纤维”。食物膳食纤维的含量，并不与“粗糙”程度成正比，反而许多“软细滑润”的食物同样含有大量的膳食纤维。笼统说，膳食纤维是不能被我们消化酶消化的植物细胞壁残余物，包括纤维素、半纤维素、抗性淀粉、菊粉和各类多糖如葡甘露聚糖和果胶等等。膳食纤维分为“不溶性膳食纤维”和“可溶性膳食纤维”两大类，它们在身体里发挥着不同生理作用。“不溶性膳食纤维”不溶于水，但它们能像钢筋骨架一样撑起食物，从而增加了“饱腹感”并能刺激肠道蠕动，减少排泄物在肠道里的停留时间，就是俗称的“润肠通便”；它们通常不能被肠道微生物消化利用，但可以吸附肠道里的有害物质。“可溶性膳食纤维”能溶于水，吸水后多呈凝胶状，让食物变得粘稠软滑，使食团体积膨胀，延长胃的排空时间，减缓糖分的吸收；它们能被结肠中的微生物降解生成短链脂肪酸等有益的物质，也能阻止肠粘膜粘连和潜在致病菌迁移，减轻肠道炎症。大多数植物性食物，都同时含有这两类膳食纤维。食物口感粗糙的部分，主要包含不溶性膳食纤维，而可溶性纤维完全没有粗糙的口感，膳食纤维含量_____，所以一种食物粗纤维较多，并不代表它的膳食纤维的总量就高。那么，哪些食物的膳食纤维含量比较高呢？膳食纤维在谷物、豆类、菌藻和果蔬中广泛存在，而动物性食物则几乎不含膳食纤维。实际上，豆类和谷物才是膳食纤维的含量冠军，它们可溶性和不可溶性膳食纤维的含量都很高，是普通果蔬的几倍甚至十多倍。需要强调的是，这里的“谷物”特指“全谷物”：即脱壳后没有经过精制的粮食种子，譬如小麦粒、大麦粒、糙米、燕麦、荞麦、玉米、薏米、小米等，不包括精白米和精白面，事实上，精米、精面做成的食物，膳食纤维含量很低。我国居民膳食指南建议，成人每日膳食纤维的摄入量约为 25~30 克（正比于摄入热量），我们日常的烹饪方式比如粗研磨、切碎、加热，对膳食纤维的含量和状态影响不大。但如果你不吃谷物或豆类，仅仅靠吃蔬果坚果和肉类，膳食纤维能达到每日推荐量的可能性几乎没有。那些长期选择“低碳水加只吃肉类和果蔬”的饮食方式，从膳食纤维摄入角度看并不健康，这类人的肠道菌群会发生改变，体内产生的三甲胺和氧化三甲胺显著高于普通人，这类物质也是心血管疾病的风险因子。但值得注意的是，既然有推荐量，也就是说膳食纤维摄入并非越多越好，有相关动物性实验显示某类型的膳食纤维摄入过量，会影响肠道菌群，从而对身体产生非常负面的影响。所以尽量从均衡