

1. 營養評估方法中最常用的方法：(A)人體測量 (B)生化檢驗 (C)臨床檢查 (D)飲食攝取。
2. 營養評估方法中，何者可以提供最客觀的資料：(A)人體測量 (B)生化檢驗 (C)臨床檢查 (D)飲食攝取。
3. 請問，叻魚粥、香菇肉粥屬於何種飲食？ (A)普通飲食 (B)軟質飲食 (C)清流質飲食 (D)全流質飲食。
4. 何種飲食因所含營養素不足，不可連續使用 48 小時以上？ (A)半流質飲食 (B)全流質飲食 (C)清流質飲食。
5. 何者屬於清流質飲食？ (A)木瓜牛奶 (B)廣東粥 (C)冬瓜茶 (D)麻油雞湯。
6. 陳先生因膽囊炎住院，請問建議何種飲食？ (A)低渣飲食 (B)低普林飲食 (C)低油飲食 (D)高蛋白飲食。
7. 顏面骨骼裂傷、口腔、顏面、頭部手術或有咀嚼吞嚥困難時，適合何種飲食？ (A)普通飲食 (B)軟質飲食 (C)清流質飲食 (D)全流質飲食。
8. 配帶假牙，咀嚼有困難者，哪種飲食較恰當？ (A)清流質飲食 (B)禁食 (C)軟質飲食 (D)低熱量飲食。
9. 肝昏迷、腎衰竭、尿毒症患者應採：(A)低渣飲食 (B)低普林飲食 (C)低油飲食 (D)限制蛋白質飲食。
10. 下列敘述何者有誤？(A)放置胃管後可以用打氣聽診方式確定正確位置 (B)胃排空遲緩，放置灌食管就必須穿過胃之幽門 (C)糖尿病商業配方可治療糖尿病。
11. 下列有關 type 2 糖尿病的敘述，何者錯誤？(A)大多以胰島素來控制血糖 (B)大多為成年以後發病 (C)患者大多肥胖 (D)較不易發生酮酸中毒。
12. 下列何者與糖尿病患者發生低血糖無關？(A)胰島素劑量過多 (B)習慣的運動量減少 (C)用餐時間延緩 (D)用餐量及次數減少。
13. 糖尿病的慢性併發症與下列何者無關？(A)腎病變 (B)心血管疾病 (C)視網膜病變 (D)低血壓。
14. 下列有關糖化血色素 (glycosylated hemoglobin) 之敘述，何者正確？(A)葡萄糖與血紅素之作用為一酵素反應 (B)正常人沒有糖化血紅素 (C)只適合作為長期血糖控制情況之參考 (D)可反應三天內血糖控制之情況。
15. 下列哪一種甜味劑不能加熱？(A)阿斯巴甜 (B)山梨醇 (C)糖精 (D)醋磺內酯鉀。

16. 下列關於糖尿病飲食的描述何者正確？(A)是一種均衡飲食 (B)不可以吃任何含糖食物 (C)因有許多限制，所以需與家人分開準備 (D)纖維攝取量需較一般人的建議量高。
17. 美國糖尿病學會 ADA 建議糖尿病的空腹血漿葡萄糖界定值為何？(A) ≥ 200 mg/dl (B) ≥ 140 mg/dl (C) ≥ 126 mg/dl (D) ≥ 110 mg/dl。
18. 糖尿病診斷標準，病患必須空腹多久才可進行血漿葡萄糖檢測？(A) 2 小時 (B) 4 小時 (C) 6 小時 (D) 8 小時。
19. 下列哪一種代糖為苯丙酮尿症(PKU)患者應避免使用？(A)山梨糖醇 (B)阿斯巴甜 (C)醋磺內酯鉀 (D)糖精。
20. 下列關於果糖的敘述，何者正確？(A)甜度小於蔗糖 (B)果糖不會刺激血糖上升，所以糖尿病患者可自由食用 (C)沒有熱量，可當代糖使用 (D)攝取大量果糖時，可能會使血中三酸甘油脂上升。
21. 下列是治療飲食與疾病之組合，何者是錯誤的？(A)高脂肪，低熱量飲食：胰臟炎 (B)低熱量飲食：肥胖症 (C)低鈉，低蛋白飲食：腎炎 (D)高蛋白，高熱量飲食：燒傷。
22. 陳爺爺缺齒、咀嚼困難，請他挑選合適的餐點？(A)半筋半肉牛肉麵 (B)吻魚粥 (C)排骨飯 (D)炸蝦飯
23. 急性胰臟炎最常見之病因是：(A)攝取高脂飲食 (B)長期飲酒過量 (C)攝取高醣類飲食 (D)攝取低蛋白飲食。
24. 下列何種飲食適用於膽囊炎患者？(A)低油飲食 (B)高纖飲食 (C)高蛋白飲食 (D)低渣飲食。
25. 植物性蛋白比動物性蛋白較有利於肝昏迷的控制，主要因含有較多何種胺基酸？(A)甲硫胺酸 (B)直鏈胺基酸 (C)芳香族胺基酸 (D)支鏈胺基酸。
26. 最近小美在昏暗環境下無法看清楚，可建議她多攝取何種食物？(A)可多吃紅蘿蔔 (B)可多吃洋蔥 (C)可多吃香蕉 (D)可多吃魚。
27. 何種維生素缺乏會造成腳氣病？(A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)葉酸 (D)維生素 B₁₂。
28. 下列何者非維生素 A 缺乏引起的症狀？(A)夜盲症 (B)口角炎 (C)乾眼症 (D)上皮細胞角質化。
29. 何者維生素可防止食用油酸敗？(A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K。
30. 何種維生素缺乏會引起惡性貧血？(A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)葉酸 (D)維生素 B₁₂。
31. 壞血病與何種維生素有關？(A)維生素 A (B)維生素 B₁ (C)維生素 C (D)維生素 D。
32. 何種維生素具有抗氧化及協助傷口癒合？(A)維生素 C (B)維生素 B₁₂

(C)維生素 K (D) 維生素 D。

33. 維生素中唯一含有礦物元素鈷的是 (A) 菸鹼素 (B) 維生素 B₂ (C) 維生素 B₁₂ (D) 維生素 B₆。
34. 長期吃全素食者最可能會有何種營養素之缺乏 (A)鈣 (B)鐵 (C)蛋白質 (D)維生素 B₁₂。
35. 長期食用生雞蛋會造成何種維生素缺乏 (A) 菸鹼素 (B) 維生素 B₂ (C) 葉酸 (D) 生物素。
36. 下列哪個不是獲得維他命 D 的來源? (A)肝臟 (B)曬太陽 (C)營養補充劑 (D)多吃青菜。
37. 嚴重缺乏會造成癩皮病，其症狀有「4D」，即皮膚炎、下痢和失智等的維生素是 (A) 菸鹼素 (B) 維生素 B₂ (C) 維生素 B₁₂ (D) 維生素 B₆。
38. 缺乏何種維生素會產生皮下點狀出血? (A) Vit.A (B) Vit.C (C) Vit.B₁ (D) Vit.D。
39. 基礎代謝率 BMR 測定條件為：禁食 (A) 8 小時 (B) 10 小時 (C) 12~16 小時，之後休息狀態時，維持生命所必需的最低能量。
40. 影響 BMR 的因素有：(A)瘦肌肉群 (B)年齡、性別 (C)體表面積 (D)以上皆是。
41. 「仟卡」(kilocalorie; kcal)是指使多少的水，溫度增加 1°C 所需要的熱量，又稱大卡? (A) 1 公升 (B) 1 公克 (C) 1 公噸 (D) 1000 毫克。
42. 膳食計劃時應注意哪些事項? (A)營養素需要量 (B)成員的飲食習慣 (C)食物的購製與保存 (D)以上皆是。
43. 下列何者為錯誤? (A)甲狀腺機能亢進的人 BMR 較高 (B)睡眠時 BMR 較高 (C)運動員 BMR 較高 (D)老年人 BMR 較低。
44. 基礎代謝率其測定條件下列何者為非? (A)室溫、濕度適宜 (B)體溫正常 (C)情緒輕鬆 (D)熟睡狀態。
45. 青少年期基礎代謝率上升是受下列何種激素所影響? (A)甲狀腺素 (B)生長激素 (C)腎上腺素 (D)胰島素。
46. 下列何者錯誤? (A)食物經人體消化後所含的熱量若以每公克計，醣類可產生 4 大卡、脂質 9 大卡、蛋白質 4 大卡、酒精 7 大卡 (B)長期禁食或慢性營養不良會導致 BMR 升高。 (C) BMR 通常兒童大於成人、成人大於老人。 (D)懷孕期平均基礎代謝率上升。
47. 下列敘述何者錯誤? (A)雞胸肉比牛肉含鐵質較多 (B)成長發育中的小孩，鐵質吸收率較高 (C)血紅素鐵較易被吸收 (D)維生素 C 有利於鐵的吸收。
48. 下列敘述何者錯誤? (A) 碘是構成甲狀腺素的主要成分 (B)牡蠣含豐富的鋅 (C)堅果類、香蕉含有豐富的鎂 (D)芹菜含鈉量低，可幫助降血壓。
49. 在高溫下進行劇烈運動時，易顯著造成下列何種礦物質流失? (A)鈉 (B)

鉀 (C)磷 (D)鎂。

50. 下列何者有助於葡萄糖之耐量？(A)鐵 (B)鋅 (C)銅 (D)鉻。
51. 吃飯時或飯後喝杯柳橙汁可助下列何者之吸收？(A)鈣、鐵 (B)銅、鋅 (C)鈣、鎂 (D)鐵、鉻。
52. 下列何者為體液（水分）主要排泄途徑？(A)皮膚毛孔 (B)肺部 (C)腎臟 (D)大腸。
53. 呆小症是因缺乏下列何種營養素所造成的？(A)鈣(B)氟(C)碘(D)硒。
54. 下列何者與維持人體正常之味覺功能有關？(A)鎂 (B)鉻 (C)銅 (D)鋅。
55. 有關維生素的敘述何者為誤？(A)人體需要量通常以 g (克) 計量 (B)不能供應熱量 (C)脂溶性攝取過量易造成蓄積毒性 (D)有脂溶性與水溶性。
56. 下列何者與維生素 A 缺乏無關？(A)乾眼症 (B)夜盲症 (C)皮膚角質化 (D)青光眼。
57. 膽管阻塞易影響下列何種維生素的吸收？(A)維生素 A (B)維生素 B₁ (C)維生素 C (D)葉酸。
58. 下列敘述何者正確？(A)1 仟卡（大卡）是指將 1 公升的水升高 1°C 所需要的熱量 (B)在彈卡儀中食物產生的熱量比在身體內產生的多 (C)酒精的消化吸收率 100% (D)以上皆是。
59. 下列何者不是維生素 D 的缺乏症？(A)軟骨症 (B)齲齒 (C)高血酮症 (D)骨質疏鬆症。
60. 活性維生素 D 的形式為？(A)1.25(OH)₂D₃ 鈣化三醇 (B) 7-去氫膽固醇 (C) 25(OH)D₃ (D)以上皆是。
61. 睡眠時 BMR 約比清醒時少：(A) 5% (B)10% (C) 15% (D)20%。
62. 多元不飽和脂肪酸的攝取量增加時，下列何者需增加？(A) 維生素 A (B) 維生素 D (C) 維生素 E (D) 維生素 K。
63. 參與凝血作用的礦物質？(A)鈉 (B)鉀 (C) 鈣 (D)鎂。
64. 服用肺結核藥物者易缺乏何種維生素？(A)C (B)B₂ (C)B₆ (D)B₁₂。
65. 維生素 K 與凝血作用有關，下列何者正確？(A) K₁ 存在於綠色植物 (B) K₂ 腸道細菌作用合成 (C) K₃ 人工合成不可作為食物或營養補充劑 (D) 以上皆是。
66. 食物的熱能單位何者為誤？(A)卡 (B)安培 (C)焦耳 (D)仟卡。
67. 下列有關 BMR 的敘述何者有誤？(A)懷孕期 BMR 升高 (B) 女性的皮下脂

肪比男性高所以 BMR 高 (C)寒帶的人 BMR 較高 (D) 老年期 BMR 降低。

68. 素食者比較容易缺乏的維生素是？ (A)B₁ (B)B₂ (C)B₆ (D)B₁₂。
69. 生吃蛋白會影響下列何種維生素的吸收？ (A) 維生素 A (B) 維生素 B₁ (C) 維生素 B₆ (D)生物素。
70. 維生素 C 能將鐵還原為可吸收的？ (A)Fe⁺⁺⁺ (B) Fe⁺⁺ (C) Fe⁺ (D)以上皆非。
71. 含豐富蛋白質的動物性食物不含下列何種維生素？ (A)B₆ (B) C (C)B₂ (D) B₁。
72. 缺乏菸鹼素會導致何種缺乏症？ (A) 癩皮病 (B)口角炎 (C)皮膚炎 (D)乾眼症。
73. 葉酸缺乏會干擾紅血球形成而引起？(A)巨球性貧血 (B)壞血病 (C)軟骨症 (D)皮膚炎。
74. 缺乏維生素 C 會導致細胞間膠原合成不足引起？(A)壞血病 (B)腳氣病 (C)口角炎 (D)軟骨症。
75. 腳氣病是何種維生素的缺乏症狀？ (A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)維生素 B₆ (D)維生素 B₁₂。
76. 維生素 B₂ 缺乏症狀？ (A)癩皮病 (B)貧血 (C)腳氣病 (D)口角炎。
77. 胎兒神經管缺損與何種物質缺乏有關？ (A)葉酸 (B) 維生素 B₁₂ (C)鐵 (D)鈣。
78. 下列敘述何者為非？ (A)肌肉量越多含水比例增加 (B)脂肪量越多含水比例減少 (C)隨著年齡增加含水比例增加 (D)男人比女人含水量多。
79. 下列何者為葡萄糖的耐受因子？(A)鉻 (B)鋅 (C)銅 (D)鐵。
80. 低血鈣時，人體分泌何種激素，使血鈣上升？(A)甲狀腺素 (B)副甲狀腺素 (C)生長激素 (D)皮質激素。
81. 下列何者會降低鐵之吸收率？(A)膳食中鐵含量較少者 (B)孕婦 (C)幼兒 (D)胃部分切除之病人。
82. 維生素 B₁₂ 含有何種礦物質？ (A)鐵 (B)鋅 (C)鈷 (D)鉻。
83. 下列何者不是與牙齒健康有關的礦物質？(A)氟 (B)硒 (C)鈣 (D)磷。
84. 下列何者會使 BMR 下降？ (A)慢性營養不良 (B)恐懼或興奮時 (C)發燒

(D)甲狀腺機能亢進。

85. 鋅含量豐富的食物來源？(A)水果類 (B)海產類 (C)蔬菜類 (D)奶類。
86. 醫囑開立病患飲食中每日添加 8 公克的食鹽，請問可補充多少的鈉？
(A)1600 毫克 (B) 2400 毫克 (C) 3200 毫克 (D) 4000 毫克。
87. 為預防兒童齲齒的發生，建議於飲用水中加氟，請問最適當的濃度為多少 ppm？(A)0.5 (B)1 (C)2 (D)3。
88. 下列何者與維持人體正常之味覺功能有關？(A)鎂 (B) 鉻 (C)銅 (D)鋅。
89. 下列何者錯誤：(A)豬血湯中所含之鐵為血紅素鐵 (B)米血糕中所含之鐵為血紅素鐵 (C)紅肉中所含之鐵為肌紅素鐵 (D)蘋果中的鐵為血紅素鐵。
90. 根據 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果，下列何者正確？(A) 蔬菜類攝取過多 (B) 豆魚蛋肉類攝取過多 (C) 乳品類攝取過多 (D) 水果類攝取過多。
91. 根據 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果，下列何者攝取不足？a. 蔬菜類 b.豆魚蛋肉類 c.乳品類 d.水果類。(A) abc (B) bcd (C) acd (D) 以上皆是
92. 107年新版飲食指南修訂，下列何者正確？(A)「全穀根莖類」用詞修正為全穀雜糧類 (B)「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」 (C)「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」 (D) 以上皆是。
93. 107 年國民飲食指標建議盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料，請問：添加糖攝取量不宜超過總熱量多少？(A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 40%。
94. 「添加糖」是指在製造或製備食物時加入的糖或糖漿，下列何者正確？(A) 不包括自然存在食物內的糖類，如牛奶和水果 (B) 包括自然存在食物內的糖類，如牛奶和水果 (C) 不包括蜂蜜 (D) 不包括黑糖。
95. 何者非預防癌症的生活和飲食原則？(A)均衡飲食 (B)維持健康體重(C)適度運動 (D) 補充保健食品。
96. 何者為罹癌的危險因子？(A)吸菸、喝酒、嚼檳榔 (B)長期吃煙燻、醃漬、過熱食物 (C)幽門螺旋桿菌感染 (D) 以上皆是。
97. 下列何者正確？(A)膳食營養素參考攝取量(DRIs)：是指在一般環境狀況下，一位生理狀況健康的人，每日應攝取營養素的建議量(RDA)或足夠攝取量(AI)，包括熱量、蛋白質、礦物質、維生素 (B) 每日應攝取營養素的建

議量(RDA)：是指可以滿足 97~98%健康者所需的營養素量 (C) 上限攝取量(UL)：是指對大多數人不會引發危害的營養素的最高限量(D)以上皆是。

98. 請問大蕃茄在食物分類中屬於？ (A)蔬菜類 (B)水果類 (C)油脂類 (D)全穀雜糧類。
99. 糖炒栗子在食物分類中是屬於？ (A)蔬菜類 (B)水果類 (C)油脂類 (D)全穀雜糧類。
100. 107 年新版飲食指南修訂，下列何者正確？ (A)「五穀根莖類」用詞修正為全穀根莖類 (B)「豆>魚>蛋>肉類」修正為「豆>魚>肉>蛋類」 (C)「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」 (D)「油脂與堅果種子類」修正為「油脂類」。
101. 嬰兒期、幼兒期、女士、孕產期、老年期易有碘缺乏問題，建議攝取下列何種食物？ (A)海帶 (B)紫菜 (C)加碘鹽 (D)以上皆是。
102. 當人體熱量攝取增加時何種維生素也需要增加？ (A)維生素 B₁和 B₂ (B)維生素 C 和葉酸 (C)生物素和葉酸 (D)維生素 K 和 D。
103. 與蛋白質的代謝量有關的維生素是？ (A)硫胺 (B)維生素 B₂ (C)維生素 B₆ (D)菸鹼素。
104. 長期食用生雞蛋會造成何種維生素缺乏？ (A)生物素 (B)菸鹼素 (C)維生素 B₂ (D)葉酸。
105. 小孩及發育期間之青少年缺乏哪一種維生素可能會造成佝僂病(rickets)？ (A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K。
106. 何種維生素缺乏與巨球性貧血有關？ (A)維生素 B₂ (B)維生素 B₆ (C)維生素 E (D)葉酸。
107. 下列敘述何者錯誤？ (A)成長發育中的小孩，鐵質吸收率較高 (B)血紅素鐵較易被吸收 (C)雞胸肉比牛肉含鐵質較多 (D)維生素 C 有利於鐵的吸收。
108. 下列何者與維持人體正常之味覺功能有關？ (A)鎂 (C)銅 (B)鉻 (D)鋅。
109. 外科手術、燒傷病患應採： (A)高蛋白質飲食 (B)軟質飲食 (C)溫和飲食 (D)流質飲食。
110. 下列何者何者正確？ (A)控制糖尿病需飲食、運動、藥物三方配合 (B)糖尿病腎病變是藥物吃太多引起 (C)控制糖尿病只需多運動 (D)控制糖尿病只需不吃甜的。
111. 依據 2015 年糖尿病臨床照護指引，成人糖尿病的治療目標：糖化血色素應控制在多少以下？ (A)8% (B)7% (C)6% (D)5%。
112. 下列何者正確？ (A)大骨湯含有豐富的鈣質 (B)肉湯含有豐富的蛋白質及胺基酸 (C)越酸的水果維生素 C 含量越高 (D)深綠色、深黃色

蔬菜含有豐富的β-胡蘿蔔素。

113. 下列何者錯誤？(A) 雞蛋的鐵質成分存在蛋白中 (B) 蛋黃含有膽固醇
(C) 蛋白不含脂肪 (D) 蛋黃含有維生素 B12。
114. 在每日飲食指南中建議國人每日攝取多少堅果種子類？(A) 1 份 (B)
2 份 (C) 3 份 (D) 4 份。
115. 下列敘述何者正確？(A) 香蕉成熟後變甜是因為醣量變多 (B) 顏色越紅
的肉類所含的鐵質含量較淺色者多 (C) 國民飲食指標中建議，每日鈉攝取
量應限制在 2400mg(6g 食鹽)以上 (D) 蘋果削皮後表皮變黑代表鐵質含量
高。