

新北市立新北高工 106 學年度第 1 學期 第一次段考								班別		座號		電腦卡作答
科 目	食品營養與衛生	命題教師	胡存慈	年級	三	科別	綜合科	姓名				否

一、是非題(一題 2 分，共 20 分)

- () 食品營養是指人體從食品中所能獲的熱量和營養素的總稱。
- () 「食品」的營養價值，全部都是人類所需的營養素。
- () 食物的來源大多都是天然物(非調製而成的物品)。
- () 雞蛋、高麗菜、馬鈴薯是屬於「食物」。
- () 洋芋片、熱狗、保健品、雪碧是屬於「食物」。
- () 水不是人類所需的營養素。
- () 六大營養素中，醣類、蛋白質和脂肪可在體內產生熱量。
- () 偏食者之所以不健康，是因為所吃的食物不營養。
- () 大多數的慢性疾病與飲食有非常密切的關係。
- () 容易造成慢性疾病的飲食問題包含營養攝取不均衡、食物過於精緻。

二、選擇題(一題 3 分，共 30 分)

- () 請問脂肪攝取過多容易造成何種疾病？
(A)動脈硬化 (B)肺炎 (C)肝硬化 (D) 氣喘
- () 請問下列哪一項營養素無法產生熱量？
(A)脂肪 (B)蛋白質 (C)礦物質 (D)醣類
- () 請問營養素的三大功能不包含哪一項？
(A)提供熱量 (B)維持外表美麗 (C)建造或修補體內組織 (D)調節生理機能
- () 請問下列哪一項屬於「食物」？
(A)麵包 (B)白吐司 (C)爆米花 (D)玉米
- () 請問慢性疾病逐漸發生於年輕人的原因不包含下列哪一項？
(A)攝取過多飽和脂肪酸 (B)攝取過多高膽固醇 (C)多吃蔬果 (D)缺乏運動

背面還有題目，請翻面

新北市立新北高工 106 學年度第 1 學期 第一次段考								班別		座號		電腦卡作答
科 目	食品營養與衛生	命題教師	胡存慈	年級	三	科別	綜合科	姓名				否

6. () 請問造成慢性疾病的原因不包含下列哪一項？
 (A)身體衰老 (B)每天運動 30 分鐘 (C)功能退化 (D)日常飲食問題
7. () 請問下列哪一個飲食習慣是造成慢性疾病的原因？
 (A)飲食攝取不均衡 (B)多吃膳食纖維 (C)不吃微波或加熱食品
 (D)吃全麥麵包取代白吐司
8. () 請問下列哪種食物是精緻化食物？
 (A)全麥麵包 (B)完整的柳丁 (C)糙米 (D)去皮除渣的果汁
9. () 請問下列哪一項不是膳食纖維的功效？
 (A)可預防心血管疾病 (B)易產生飽足感 (C)容易造成便秘 (D)可調整醣類的代謝功能
10. () 請問長期食用高熱量、高油脂及高醣類的食物，會對健康造成哪項影響？
 (A)腸胃不適 (B)體重過重 (C)便秘 (D)以上皆是

三、勾選題—請將屬於「食物」的選項在□中打✓（一題 2 分，共 30 分）

1. ☐ 洋芋片 2. ☐ 炸地瓜球 3. ☐ 水煮青江菜 4. ☐ 水煮蛋 5. ☐ 口香糖
 6. ☐ 紅柿子 7. ☐ 鹹蛋 8. ☐ 醬油 9. ☐ 烤地瓜 10. ☐ 小黃瓜
 11. ☐ 鳳梨 12. ☐ 鳳梨酥 13. ☐ 月餅 14. ☐ 棒棒糖 15. ☐ 西瓜

四、配合題—請將下列框框中的選項進行分類，寫上代碼（一題 2 分，共 20 分）

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| A. 去皮除渣的柳橙汁 | B. 酸甜好滋味的整顆橘子 | C. 去殼處理的白米 |
| D. 營養滿分的全麥麵包 | E. 柔軟的白吐司 | F. 天然營養的糙米 |
| G. 早餐好夥伴的燕麥 | H. 富飽足感的水煮地瓜 | I. 精緻可口的蛋糕 |
| J. 粒粒分明的綠豆 | | |

(一) 膳食纖維食物：_____

(二) 精緻化食物：_____

題目已結束，請檢查