

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)

1. ( ) 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。
2. ( ) 「食品」的營養價值，全部都是人類所需的營養素。
3. ( ) 食物的來源大多都是天然物(非調製而成的物品)。
4. ( ) 雞蛋、高麗菜、馬鈴薯是屬於「食物」。
5. ( ) 洋芋片、熱狗、保健品、雪碧是屬於「食物」。
6. ( ) 水不是人類所需的營養素。
7. ( ) 六大營養素中，醣類、蛋白質和脂肪可在體內產生熱量。
8. ( ) 偏食者之所以不健康，是因為所吃的食品不營養。
9. ( ) 大多數的慢性疾病與飲食有非常密切的關係。
10. ( ) 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)

1. ( ) 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
2. ( ) 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
3. ( ) 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
4. ( ) 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
5. ( ) 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)便祕 (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.  凤梨    12.  凤梨酥    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