

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|------|-----|----|---|----|-----|----|----|--|-------|
| 新北市立新北高工 106 學年度第 2 學期 第二次段考 | | | | | | | 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. () 維生素 B2 可保護皮膚，缺乏時易產生骨質疏鬆症。
2. () 獲取菸鹼酸的來源與香菸無關，菸鹼酸有安定神經的功能。
3. () 同一種食物只會含有一種營養素。
4. () 維生素可分為水溶性和脂溶性，其中維生素 C 是屬於水溶性。
5. () 人體為維持生命、生長、調節生理或生育及活動等，必須攝取各類食物以獲得營養素。
6. () 礦物質、維生素和水不能提供身體熱量，所以可以不必攝取。。
7. () 小寶為加強骨骼發展，可以選擇含有鈣的食物。
8. () 水是人體含量最多，且不可或缺的物質。
9. () 柑橘類水果(如：橘子、柳丁)都含有豐富的維生素 A，可幫助養顏美容。
10. () 一般為了減肥而少吃的五穀根莖類(如：稻米)，內含的營養素大多就是脂肪。

二、選擇題(一題 3 分，共 30 分)

1. () 請問下列何種食物是供給鈣質的最佳來源？
 - (A) 高麗菜
 - (B) 肝臟
 - (C) 蝦子
 - (D) 牛奶
2. () 請問下列那一項營養素不能產生能量，但可調節人體的生理機能？
 - (A) 脂肪
 - (B) 維生素
 - (C) 蛋白質
 - (D) 醣類
3. () 家中的雞長期關在籠子裡，人沒有接受陽光腳會發軟，是因為缺乏哪一種維生素？
 - (A) 維生素 D
 - (B) 維生素 A
 - (C) 維生素 B1
 - (D) 維生素 C
4. () 哪一組食物對甲狀腺腫大的治療有幫助？
 - (A) 肝、蛋黃
 - (B) 牛奶、大豆
 - (C) 海帶、紫菜
 - (D) 菠菜、竹筍
5. () 請問稻米、甘藷、芋頭是哪一種營養素的主要來源？
 - (A) 蛋白質
 - (B) 礦物質
 - (C) 維生素
 - (D) 醣類
6. () 下列那一組食物中鐵質含量最多？
 - (A) 海帶、紫菜
 - (B) 魷魚、蝦
 - (C) 牛奶、大豆
 - (D) 肝、蛋黃
7. () 請問若骨骼中缺乏鈣，容易引起何種病症？
 - (A) 心血管疾病
 - (B) 貧血
 - (C) 骨質疏鬆症
 - (D) 甲狀腺腫大
8. () 小石近來經常牙齦出血，需要補充維生素 C，應建議他多吃下列何組食物？
 - (A) 菠菜、芹菜
 - (B) 檸檬、柑橘
 - (C) 魷魚、蝦
 - (D) 牛奶、柳丁
9. () 何項敘述是正確的？
 - (A) 氟：預防甲狀腺腫大
 - (B) 磷：造血的原料
 - (C) 碘：預防牙齦流血
 - (D) 鈣：骨骼的主要成分
10. () 日常食用的魚肝油，含有哪一種豐富的維生素？
 - (A) 維生素 D
 - (B) 維生素 C
 - (C) 維生素 B
 - (D) 維生素 A

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|------|-----|----|---|----|-----|----|----|--|-------|
| 新北市立新北高工 106 學年度第 2 學期 第二次段考 | | | | | | | 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 |

三、配合題-請將合適的代號填入空格中(一題 2 分，共 24 分)

第一部份：缺乏下列某一種營養素時，最可能引起哪一種症狀？

(A)維生素 D (B)維生素 C (C)維生素 A (D)鐵 (E)碘 (F)鈣

1. 軟骨症：_____。 2. 夜盲症：_____。 3. 貧血：_____。
 4. 骨質疏鬆症：_____。 5. 甲狀腺腫大：_____。 6. 牙齦流血：_____。

第二部分：各種礦物質、維生素的來源

(A)肝、菠菜 (B)牛奶、蛋 (C)蔬果類(如：番石榴、檸檬) (D)魚肝油
 (E)海帶、紫菜 (F)富含胡蘿蔔素的食物

1. 維生素 A：_____。 2. 維生素 C：_____。 3. 維生素 D：_____。
 4. 碘：_____。 5. 鐵：_____。 6. 鈣：_____。

四、問答題(第 1-2 題，每格 2 分，共 20 分；第 3 題，一題 6 分，總共 26 分)

1. 人體賴以為生的六大營養素，哪一些不能產生熱量，哪一些可以產生熱量？

- (1)無法產生熱量：A. _____ B. _____ C. _____
 (2)可以產生熱量：A. _____ B. _____ C. _____

2. 下列營養素，每一公克可以產生多少大卡的熱量？

- (1)水每一公克可產生_____大卡熱量。
 (2)醣類(碳水化合物)每一公克可產生_____大卡熱量。
 (3)蛋白質每一公克可產生_____大卡熱量。
 (4)脂肪每一公克可產生_____大卡熱量。

3. 小陳為了保持良好的體態，不攝取過多的熱量，因此需記錄其所吃的食物熱量，如下所述：醣類共 100 公克、蛋白質 50 公克、脂肪 20 公克、礦物質 3 公克、水 1880 毫升，若全轉換為熱量，共可以產生多少大卡？(請寫出計算過程)【6 分】