

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)

- () 維生素 B2 可保護皮膚，缺乏時易產生骨質疏鬆症。
- () 獲取菸鹼酸的來源與香菸無關，菸鹼酸有安定神經的功能。
- () 同一種食物只會含有一種營養素。
- () 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。
- () 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。
- () 礦物質、維生素和水不能提供身體熱量，所以可以不必攝取。。
- () 小實為加強骨骼發展，可以選擇含有鈣的食物。
- () 水是人體含量最多，且不可或缺的物質。
- () 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。
- () 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)

- () 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
- () 請問下列哪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
- () 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
- () 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
- () 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
- () 下列哪一組食物中鐵質含量最多？
(A)海帶、紫菜 (B)魚、蝦 (C)牛奶、大豆 (D)肝、蛋黃
- () 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
- () 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)魚、蝦 (D)牛奶、柳丁
- () 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
- () 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
----------	----------	----------	------	------	------

- 軟骨症：_____。
- 夜盲症：_____。
- 貧血：_____。
- 骨質疏鬆症：_____。
- 甲狀腺腫大：_____。
- 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		

- 維生素 A：_____。
- 維生素 C：_____。
- 維生素 D：_____。
- 碘：_____。
- 鐵：_____。
- 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？

- 無法產生熱量：A. _____ B. _____ C. _____
- 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？

- 水每一公克可產生_____大卡熱量。
- 醣類(碳水化合物)每一公克可產生_____大卡熱量。
- 蛋白質每一公克可產生_____大卡熱量。
- 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】