

新北市立新北高工 106 學年度第 2 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)

- ( )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。
- ( )維生素可分為水溶性和脂溶性，其中維生素 A 是屬於脂溶性。
- ( )食物是提供身體營養主要來源。
- ( )可以只吃一種食物就能獲得所有的營養素。
- ( )脂肪對身體只有害處，所以可以不吃。
- ( )醣類就是碳水化合物，是身體基本熱量的來源之一。
- ( )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醣類。
- ( )植物性脂肪含有膽固醇，攝取過多容易引起心血管疾病。
- ( )豆魚肉蛋類是提供蛋白質最主要的食物來源。
- ( )礦物質、維生素和水不能提供身體熱量，所以可以不必攝取。

## 二、選擇題(一題 2 分，共 20 分)

- ( )請問構成骨骼和牙齒的原料是哪一種礦物質？  
(A)磷 (B)鐵 (C)碘 (D)鈣
- ( )請問若骨骼中缺乏鈣，容易引起何種病症？  
(A)骨質疏鬆症 (B)貧血 (C)心血管疾病 (D)甲狀腺腫大
- ( )請問何種飲料中含有最多的蛋白質？  
(A)汽水 (B)豆漿 (C)紅茶 (D)養樂多
- ( )請問下列何種食物是供給鈣質的最佳來源？  
(A)牛奶 (B)肝臟 (C)蝦子 (D)黃豆
- ( )請問脂肪的功能不包含下列哪一項？  
(A)提供熱量 (B)幫助脂溶性維生素吸收 (C)幫助腸胃蠕動 (D)潤滑皮膚
- ( )請問植物性脂肪不包含下列哪一項？  
(A)花生 (B)大豆 (C)腰果 (D)豬油
- ( )請問下列哪一類食物是蛋白質的主要來源？  
(A)豆魚肉蛋類 (B)五穀根莖類 (C)水果類 (D)蔬菜類
- ( )請問下列哪一類食物是醣類(碳水化合物)的主要來源？  
(A)五穀根莖類 (B)油脂 (C)豆魚肉蛋類 (D)水果
- ( )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
- ( )請問下列何種食物是供給蛋白質的最佳來源？  
(A)海帶 (B)牛肉 (C)花生 (D)地瓜

新北市立新北高工 106 學年度第 2 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

### 三、配合題-請將(A)~(H)中將合適的代號填入空格中(一題 2 分，共 10 分)

(A)維生素 A (B)維生素 D (C)鈣 (D)碘 (E)鐵

缺乏下列某一種營養素時，最可能引起那一種疾病？

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

### 四、問答題(第 1-3 題，每格 2 分，共 22 分；第 4 題，每格 4 分，共 12 分；第 5-6 題，一題 8 分，共 16 分)

1. 吃胡蘿蔔對眼睛有益，是因為其中含有\_\_\_\_\_，它可在體內轉變成為維生素 A。【2 分】

2. 題組題【一格 2 分】

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

3. 人體賴以為生的營養素，有哪六大類？【一格 2 分】

- (1)\_\_\_\_\_ (2)\_\_\_\_\_ (3)\_\_\_\_\_ (4)\_\_\_\_\_ (5)\_\_\_\_\_ (6)\_\_\_\_\_

4. 食物有哪些功能？【一格 4 分】

- (1)\_\_\_\_\_ (2)\_\_\_\_\_
- (3)\_\_\_\_\_

5. 小花晚餐時，吃了一碗飯、一塊豬肉、一碟菠菜、一個橘子，共含有醣類 250 公克、脂肪 20 公克、蛋白質 30 公克，若全轉換為熱量，共可以產生多少大卡？(請寫出計算過程)【8 分】

6. 依下圖的營養標示計算熱量，一份可以產生多少大卡？(請寫出計算過程)【8 分】

營養標示	
每一份量	100 克
本包裝含	1 份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	10 公克
脂肪	40 公克
碳水化合物	60 公克
鈉	350 毫克