107年我的減糖世界金頭腦比賽-參考題庫107.5.9

| 順序 | 題目 | 答案 |
| --- | --- | --- |
| 無糖飲食 | | |
| 1 | 請問「每日飲食指南」建議每日的熱量，針對添加「糖」攝取量不宜超過總熱量\_\_\_\_\_之上限。   1. 5% 2. 10% 3. 20% 4. 30% | 2 |
| 2 | 「原味」等於「無糖」，所以可以很放心的吃，不用擔心糖的存在。   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 3 | 請問市售的醬油膏，廠商為了讓消費者吃起來更美味、豐富及富有層次感，往往會添加「糖」來提味，因此就算吃不出甜味，卻還是有可能添加了糖，可稱之為「隱形糖」。   1. 錯 2. 對 | 2 |
| 4 | 所謂「隱形糖」--一般只透過有沒有甜味來判斷是否有糖，就算不甜也可能還是有糖的存在，就像是-原味鬆餅、原味吐司、原味餅乾等?   1. 錯 2. 對 | 2 |
| 5 | 「醣」和「糖」不同，「糖」通常是吃起來具有甜味，而「醣」是所有產糖食物的通稱，也就是「碳水化合物」，按照分子結構可分為纖維、多糖、寡糖、雙糖、單糖，嚐起來不一定具有甜味，例如飯、麵。   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 6 | 「醣」和「糖」不同，「糖」通常是吃起來具有甜味，而「醣」是所有產糖食物的通稱，也就是「碳水化合物」，按照分子結構可分為纖維、多糖、寡糖、雙糖、單糖，嚐起來不一定具有甜味，例如飯、麵。   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 7 | 包裝飲料-（一）依衛生福利部《食品安全衛生管理法》第 22 條規定，產品成分的標示順序需依照含量多寡由高至低分別標示，因此，糖的排序若越「」，就代表糖的含量越多。   1. 前面 2. 後面 3. 中間 4. 沒限制 | 1 |
| 8 | 依據食藥署《連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定》，自2015 年 7 月 31 日起，現場調製之飲料，應標示全糖之添加量及該糖量所含熱量。 | 是 |
| 9 | 依據食藥署《連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定》，自2015 年 7 月 31 日起，現場調製之飲料，所謂手搖杯飲料的含糖量計算是?   1. 指外加的液體含糖量 2. 指外加含糖量及含配料含糖量 | 1 |
| 10 | 若手搖杯飲料中含有配料，如珍珠、椰果、蒟蒻、粉條、布丁、咖啡凍、果凍、芋圓、冰淇淋等，口味複雜多元，所增加的熱量及含糖量其實不多，所以可以不用計算。   1. 對 2. 錯 | 2 |
| 11 | 飲料「醋」很養生，可以常常飲用，可以加一些糖，因此不用太在意喝糖的含量。   1. 對 2. 錯 | 2 |
| 12 | 速食店常見的可樂、雪碧等含糖飲料，如果喝太多會對身體造成什麼健康問題?   1. 肥胖及代謝症候群 2. 齲齒(蛀牙) 3. 慢性病，如高血壓、糖尿病 4. 以上皆是 | 4 |
| 13 | 體育課活動量大，當結束運動後感覺口渴時，可以喝什麼來解渴才不會對身體造成負擔，白白浪費運動對身體的好處?   1. 汽水 2. 加工果汁 3. 白開水 4. 手搖飲料 | 3 |
| 14 | 小朋友愛不釋手的飲料，喝下去影響很大，下列何者不是攝取含糖飲料會有的影響？   1. 心情變好 2. 成癮 3. 蛀牙 4. 骨質疏鬆 | 1 |
| 15 | 早餐餐點選對了外，飲料也要喝的健康，種類繁多的飲料要搭配哪一個最好？   1. 可可 2. 可樂 3. 牛奶 4. 奶茶 | 3 |
| 16 | 茶餘飯後總是會想來一份小點心當作美好一餐的結束，但是又不想給身體造成多餘的負擔，請問以下哪一種點心才是最佳的選擇呢?   1. 糖霜甜甜圈 2. 天然水果 3. 提拉米蘇 4. 焦糖吐司 | 2 |
| 17 | 「每天2份奶，健康跟著來」，請問下列哪一個乳品類要少飲用呢？   1. 100%鮮奶 2. 無糖或低糖優酪乳 3. 保久乳 4. 乳酸飲料 | 4 |
| 18 | 早餐選擇五花八門、各式各樣，如果媽媽想幫妳準備早餐，你覺得哪一個組合比較健康呢？   1. 蔬菜三明治+低脂牛奶 2. 卡拉雞腿堡+紅茶 3. 培根蛋餅+奶茶 4. 蔥油餅+可樂 | 1 |
| 19 | 人的味覺有趣又複雜，若添加糖來提味，其甜和鹹的味覺衝突會讓鹹味更具豐富的層次感，因此就算吃不出甜味，卻還是有可能添加了糖！以下哪個是常見的「隱形糖」食物？   1. 糖醋醬 2. 泰式辣醬 3. 醬油膏 4. 以上皆是 | 4 |
| 20 | 早餐是一天活日的來源，但怎麼吃得健康呢？請小朋友從下列挑出最健康的早餐!   1. 水果穀物脆片 2. 原味麥片 3. 香甜玉米片 4. 可可早餐脆片 | 2 |
| 21 | 2015年世界衛生組織「成人和兒童糖攝入量指南」，不只強烈建議每日游離糖攝取量應佔熱量總攝取量10%以下，更進一步建議可減至多少?   1. 9% 2. 7% 3. 5% 4. 3% | 3 |
| 22 | 炎炎夏日來臨，時常會喝到冰冰涼涼的甜品，下列哪一種糖最健康，對身體很好呢?   1. 冰糖 2. 砂糖 3. 蜂蜜 4. 以上皆非 | 4 |
| 23 | 外國人來到台灣最喜愛的珍珠奶茶，裡面添加了糖、珍珠、奶精及紅茶，請問珍珠奶茶的營養素與便當比較起來何者相同?   1. 維生素 2. 礦物質 3. 熱量 4. 纖維質 | 3 |
| 24 | 手搖飲料店林立，含糖飲料在行銷上有很多陷阱，請問下列何者的含糖量和添加物比一般飲料更多?   1. 黃金比例 2. 特調飲料 3. 招牌飲料 4. 以上皆是 | 4 |
| 25 | 便利商店中常常喝到的可樂，內含35公克的高果糖糖漿、蔗糖，如果一顆方糖4公克，小小一罐330毫升喝下肚，請問大約喝下幾顆方糖的含糖量呢?   1. 3 2. 5 3. 7 4. 9 | 4 |
| 每日飲食指南 | | |
| 1 | 國人飲食中鈣質攝取量大多不足，而每日攝取1 ∼ 2 杯乳品是最容易滿足鈣質需求的方法，請問1份奶是多少?   1. 120c.c.的鮮奶1杯 2. 360c.c.的優酪乳1杯 3. 奶粉3湯匙 4. 起司1片 | 3 |
| 2 | 未精製全穀雜糧類中含有各種營養素，然而這些有益於健康的營養素和成分常於精製加工過程大量流失，請問流失的營養素包含下列哪些?   1. 維生素 2. 礦物質 3. 膳食纖維 4. 以上皆是 | 4 |
| 3 | 我們每天吃的米飯、麵食及麵點等全榖雜糧類食物，提供我們每天身體活動所需的能量，而全穀類富含多種對人體有益的營養素，請問下列哪一個選項皆為全穀類?   1. 黃豆、全麥、全蕎麥及其製品 2. 胚芽米、全麥、全蕎麥及其製品 3. 胚芽米、南瓜子、全蕎麥及其製品 4. 以上皆是 | 2 |
| 4 | 全穀雜糧類食物除了大家熟知的各種穀類外，還包括富含澱粉的雜糧類，如食用其根莖的薯類、食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，請問下列何者為全穀根莖類?   1. 蕃薯、馬鈴薯、薏仁 2. 芋頭、花豆、山藥 3. 玉米、南瓜、蓮藕 4. 以上皆是 | 4 |
| 5 | 即使是非素食者，藉豆類食物得到飲食蛋白質，可避免吃太多肉類而同時吃入過多脂肪，尤其是飽和脂肪，減少身體的負擔，請問下列何者屬於豆魚蛋肉類中的豆類?   1. 紅豆、綠豆 2. 黃豆、毛豆 3. 花豆、蠶豆 4. 以上皆是 | 2 |
| 6 | 「天天五蔬果」，建議國人每天應攝取「三份蔬菜、兩份水果」，新鮮的蔬菜水果當中，含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，有益於腸道及心血管健康，預防便祕、肥胖，請問下列何者不屬於蔬菜類?   1. 黑木耳 2. 南瓜 3. 高麗菜 4. 大黃瓜 | 2 |
| 7 | 「花生、開心果、核桃、腰果」是逢年過節必不可少的「零食」，相對於糖果、煎炸等其他傳統零食，它們的健康功效可謂大得多，但吃太多對身體也是會造成不好的影響，請問它們屬於六大類食物的哪一類?   1. 全榖雜糧類 2. 豆魚蛋肉類 3. 油脂與堅果種子類 4. 水果類 | 3 |
| 8 | 花蓮金針、花蓮米、花蓮番薯、在地青菜(龍鬚菜、過貓)、吉安芋頭、吉安韭菜等在地食材，營養新鮮又好吃，請問多多選用在地食材還有那些好處?   1. 降低運輸成本 2. 減少碳足跡 3. 降低化學添加物使用 4. 以上皆是 | 4 |
| 9 | 家裡的阿公、阿嬤年紀大了，牙口較差造成蛋白質時常攝取不夠，請問你覺得甚麼較不容易幫助他們攝取足夠蛋白質?   1. 魚肉 2. 牛奶 3. 豆腐、豆漿 4. 炒豬肉絲 | 4 |
| 10 | 大麥克堡套餐包含漢堡、中包薯條、可樂，請問麥當勞一份吃下來，所含的營養成分何者正確?   1. 高油脂、低纖維、高碳水化合物 2. 高熱量、高纖維、高油脂 3. 高熱量、低纖維、低碳水化合物 4. 低熱量、低纖維、低碳水化合物 | 1 |
| 11 | 請問「紅黃綠燈」食物中，「綠燈食物」意指可以吃的次數是   1. 每週吃3次以上 2. 每週吃4次以上 3. 每週吃5次以上 4. 每天都可以吃 | 4 |
| 12 | 請問「紅黃綠燈」食物中，「黃燈食物」意指「偶爾吃」之意思，即選擇此食物時，”少“選擇此類食物之意。   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 13 | 請問「紅黃綠燈」食物中，「紅燈食物」意指「盡量少吃」   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 14 | 請問「紅黃綠燈」食物中，下列何者屬於紅燈?   1. 糙米飯 2. 早餐穀片 3. 白饅頭 4. 牛角麵包 | 4 |
| 15 | 請問「紅黃綠燈」食物中，下列何者屬於綠燈?   1. 豆乾 2. 炒蛋 3. 滷肉飯 4. 蛋糕 | 1 |
|  | 食品標示 |  |
| 1 | 包裝食品營養標示裡的碳水化合物，是指醣類，指總碳水化合物。   1. 對 2. 錯 | 1 |
| 2 | 包裝食品營養標示裡的糖：指單醣與雙醣之總和。  1.對  2.錯 | 1 |
| 3 | 可樂的「營養標示」一份250毫升，含糖26.5公克，請問一瓶1250毫升的可樂，有多少公克的糖？或幾顆方糖？(一顆方糖= 4公克) | 132.5公克的糖(約33.1顆) |
| 4 | 包裝食品營養標示之熱量計算方式，應依下列規定辦理：  1.蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。  2.脂肪(酸)之熱量，以每公克九大卡計算。  3.碳水化合物之熱量，以每公克四大卡計算，但加以標示  4.以上皆是 | 4 |
| 5 | 食品標示為消費者選購食品時之參考依據，生產者應依食品本質於外包裝進行標示，該標示不僅為業者與消費者之溝通管道，也代表對其產品之責任。依食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定之包裝食品營養標示：指於食品容器或包裝上，記載食品之營養成分、含量及營養宣稱。   1. 對   2.錯 | 1 |
|  | 食品安全 |  |
| 1 | 食品貯存最適溫度：冷藏食品之溫度應保持在( )以下凍結點以上；避免劇烈之溫度變動。   1. 7 ℃ 2. -18 ℃ 3. 0 ℃ 4. 17 ℃ | **1.** |
| 2 | 危險溫度帶：溫度介於7~60℃之間稱之，因為許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖，其中( )℃最危險。   1. 7 ℃ 2. -18 ℃ 3. 0 ℃ 4. 37 ℃ | 4. |
| 3 | 食品貯存最適溫度：冷凍食品之溫度應保持在( )以下   1. 7 ℃ 2. -18 ℃ 3. 0 ℃ 4. 37 ℃ | **2** |
| 4 | 食品從業人員於食品作業場所內工作時，應穿戴整潔之**工作衣(帽)鞋**，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，必要時應戴口罩。  1.對  2.錯 | **1** |
| 5 | 餐飲業者於餐食製備過程中所使用設備及器具，如刀及砧板，應區別生、熟食，避免污染食品；必要時，應以**顏色區分**不同用途之設備及器具  1.對  2.錯 | 1 |
| 6 | 碗、筷與食品接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。  1.對  2.錯 | 1 |
|  | 天天五蔬果 |  |
| 1 | 美國自1991年即開始推動“5 a Day” Campaign，鼓勵民眾一天吃五份新鮮蔬菜水果，這種簡單易懂的飲食運動在實施5年後，癌症發生率每年下降了0.7﹪，死亡率亦降低了0.5%。所謂即為每天應至少攝取5份蔬菜及水果。  1.對 2.錯 | 1 |
| 2 | 多吃蔬菜的好處：  1.豐富的維生素礦物質。 2.天然的抗癌物質。  3.纖維質促進腸道健康。  4.以上皆是 | 4 |
| 3 | 在我們力行達到天天五蔬果的同時，更需要注意多種顏色的蔬果攝取，因為每種不同顏色的蔬果它們所含有的營養素 (如：維生素、礦物質、植物化學物等) 不盡相同，對於健康保健及預防疾病的效果也都有所不同。蔬果顏色大致可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白。  1.對  2.錯 |  |
| 4 | 每天要攝取天天五蔬果(3蔬2菓)，請問煮熟的蔬菜1份，以標準碗來說其份量為何(約100公克)?  1.1/4碗  2.1/2碗  3.1碗  4.1碗半 | 2 |
| 5 | 每天要攝取天天五蔬果(3蔬2菓)，請問各式切好的水果1份，約為女性一個拳頭大分量，請以標準碗來說明其份量為何(約80-120公克)?  1.1/4碗  2.1/2碗  3.4/5碗  4.1碗半 | 3 |