

# 營養問答

蘇寄萍

今年3月間，桃園改良場的家政專業訓練講習，做了一次「健康與飲食」的問卷。

對象是從宜蘭、基隆、台北、桃園、新竹、苗栗各縣市農會家政督導及鄉鎮農會指導員，包括山地鄉，計有102名，由他們自己填寫。結果顯示，不論學歷高低，家政指導員對營養的常識都有待加強。

下面是問卷表：您可試試，看您得多少分？

- 1 ( ) 生育年齡的婦女所需的鐵質比男性的多。  
(1)是(2)否。
- 2 ( ) 牛肉是唯一含鐵質的肉。(1)是(2)否。
- 3 ( ) 以下三種蔬菜，那一種含鐵質最多？(1)菠菜(2)胡蘿蔔(3)番茄。
- 4 ( ) 新鮮蔬菜的維生素含量比急凍或罐頭蔬菜多(1)是(2)否。
- 5 ( ) 維生素含有熱量(1)是(2)否。
- 6 ( ) 我們必須每天補充維生素(1)是(2)否。
- 7 ( ) 冷藏或鮮榨的橙汁，其大部分維生素C能保持多久？(1)3小時(2)3天(3)3星期。
- 8 ( ) 水果中富含維生素C的，只有柑橘(1)是(2)否。
- 9 ( ) 黃色與深綠色多葉的蔬菜，富含維生素A，宜每日食用，以下那一種不屬於黃色蔬菜類？(1)甜薯(2)南瓜(3)扁豆。
- 10 ( ) 食物中最富含維生素D的是(1)肉類(2)乳及乳製品(3)糙米。
- 11 ( ) 服用維生素A或D過多會中毒(1)是(2)否。
- 12 ( ) 每天可安全地吃多少塩？(1)2湯匙(2)1湯匙(3)半茶匙~1茶匙半。
- 13 ( ) 魚類不含胆固醇(1)是(2)否。
- 14 ( ) 蛋中的胆固醇在(1)蛋黃中(2)蛋白中。
- 15 ( ) 以下那種食品含有胆固醇？(1)香蕉(2)花生醬(3)雞。
- 16 ( ) 全脂奶中不含脂肪部分約佔96.5%(1)是(2)否。
- 17 ( ) 每天必須吃點脂肪(1)是(2)否。
- 18 ( ) 有益健康的飲食必須含有大量的蛋白質(1)是(2)否。
- 19 ( ) 豆類富含蛋白質(1)是(2)否。
- 20 ( ) 人體所需熱量(燃料)的主要來源是(1)醣類(2)脂肪(3)蛋白質。
- 21 ( ) 人年紀越大，所需熱量越少(1)是(2)否。



農村女孩課餘幫忙(楊文振)

驚奇的地方力回復劑

土壤酸性改良  
土壤活性化

## 春元肥料

土壤有益菌增殖  
土壤養分有效化

請看由日本進口的金土寶(キンド)威力!!  
欲求健康的作物，必先造健康的土壤!

### 春元有機肥

防止果樹老化，減少病蟲害  
增加產量，提高品質

### 利地肥

調整土壤PH，  
供應微量元素，  
促進生長，改良品質

※說明書  
備索

春元實業股份有限公司

嘉義縣橋南工業區工業三路一號  
TEL: (05)2111366 • 2111177

◎誠徵  
經銷商