

# 膽固醇／脂肪 測驗

楊孟蕙

以下是1988年FDA健康與膳食調查，針對大眾對膽固醇與脂肪的認識程度所設計的小測驗。

這項調查結果強調，愈來愈多的美國人相信“個人飲食會有可能成為致命疾病的危險因子，這個觀念將有助於大眾降低罹患這些疾病的機率。

然而，1988年FDA調查亦發現消費者對某些特定營養素的認知仍舊不足。下文為消費者最常答對與最常答錯的膽固醇／脂肪問題。你能得到多少分呢？

1. 如果一種食品標示著“不含膽固醇”，則這種食品也是：
  - a 飽和脂肪含量低者
  - b 飽和脂肪含量高者
  - c 二者均有可能
  - d 不確定
2. 那一種脂肪較容易提高膽固醇含量：
  - a 飽和脂肪
  - b 聚不飽和脂肪
  - c 二者均是
  - d 二者均不是
  - e 不確定
3. 膽固醇與下列何者同義：
  - a 飽和脂肪
  - b 聚不飽和脂肪
  - c 二者均不是
4. 那裏可以發現膽固醇：
  - a 蔬菜與植物油類
  - b 動物產品如：肉品與乳品等
  - c 所有包含脂肪或油類之食品
  - d 不確定
5. 飽和脂肪通常存在於：
  - a 蔬菜與植物油類

- b 動物產品如：肉品與乳品
  - c 不確定
6. 聚不飽和脂肪通常存在於：
    - a 蔬菜與植物油類
    - b 動物產品如：肉品與乳品
    - c 不確定
  7. 如果一種產品標示著“僅含有植物油”，這表示該產品：
    - a 飽和脂肪含量低
    - b 飽和脂肪含量高
    - c 二者均可能
    - d 不確定
  8. 那一種脂肪較傾向於呈液態而不呈固態：
    - a 飽和脂肪
    - b 聚不飽和脂肪
    - c 二者均相同
    - d 不確定
  9. 如果一種脂肪或油類經過氫化，則將變成：
    - a 更飽和
    - b 更不飽和
    - c 不確定
  10. 那一種脂肪的熱量高：
    - a 飽和脂肪
    - b 聚不飽和脂肪
    - c 二者均相同
    - d 不確定

答案：

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. c ( 答對 % 35 ) | 6. a ( 55 % )  |
| 2. a ( 56 % )    | 7. c ( 29 % )  |
| 3. c ( 41 % )    | 8. b ( 34 % )  |
| 4. b ( 33 % )    | 9. a ( 17 % )  |
| 5. b ( 62 % )    | 10. c ( 21 % ) |

## 更正

本刊16卷9期16頁“竹蓀”文中提到竹蓀價格，每公斤應為12,000元至30,000元。