

# 你的營養 I Q 有多少？

健康飲食的特點是適量的熱量、蛋白質、澱粉及油脂，不過量的鹽分，足夠的維生素、礦物質與纖維質，這已是衆所週知的；但是您可知那些食物含有高脂肪？那些食物富含維生素與礦物質？那些食物富含纖維質？那些食物應該避免？那些食物應該攝取？以下幾道營養問題可測試一下您這方面的營養知識為何。

1. 一瓶易開罐可樂 (360cc) 含幾茶匙的糖？  
①5②7③10④13
2. 一杯全脂牛奶含有脂肪10公克，那麼一杯低脂牛奶 (含2%脂肪) 含有幾公克脂肪？  
①0②2③5④8
3. 下列天然新鮮果汁中，那一種是維生素C的良好來源：  
①葡萄汁②蘋果汁③烏梅汁④鳳梨汁
4. 下列除了那一種水果外均為良好的胡蘿蔔素來源？  
①油桃②木瓜③葡萄④哈密瓜⑤桔子
5. 下列那一種水果的含鉀量較低？  
①香蕉②葡萄柚③哈密瓜④西瓜⑤香瓜
6. 一杯果汁酸奶奶酪中加了多少茶匙的糖？  
①1②2③3④4⑤5
7. 下列那一種食物的纖維質含量較少？  
①燕麥粥②小米粥③土司麵包④燕麥麩⑤胚芽米飯
8. 下列那一種食物含有豐富的澱粉？  
①饅頭②玉米③芋頭④冬粉⑤上述均是
9. 下列那一種不是全穀類？  
①粟②燕麥③爆米花④糙米⑤麵粉
10. 下列那一種食物的纖維質較豐富？  
①米飯②玉米片③燕麥④陽春麵
11. 下列餅乾中，那一種的含油脂量最低？  
①巧克力餅乾②花生餅乾③夾心餅乾④燕麥餅乾
12. 二片中型的乳酪比薩餅，含有多少公克飽和脂肪？  
①8②12③14④18
13. 下列肉類中，那一種的脂肪含量最低？  
①瘦牛肉②瘦豬肉③火雞胸肉④雞肉⑤鴨肉
14. 去皮雞肉或火雞肉的那一部位含脂肪量最高？(當份量一樣是2兩時)  
①胸部②大腿③棒腿
15. 下列肉類中，那一種的膽固醇含量最低？  
①去皮雞胸肉②去皮火雞胸肉③去油牛排④比目魚⑤以上各類均含相似量的膽固醇
16. 下列那一種食物的飽和脂肪含量最低？  
①比目魚②去皮雞肉③去油豬排④去油牛排
17. 下列肉類同是熟重4兩的份量時，那一種的飽和脂肪含量超過2公克？  
①去皮雞胸②去皮火雞翅膀③去油牛肉④豬里肌
18. 下列同是4兩份量時，那一種的膽固醇含量超過150毫克？  
①小蝦②海扇貝③蛤④龍蝦⑤蟹
19. 2-5歲小孩不該喝2%低脂或脫脂牛奶？  
①對②錯
20. 下列蔬菜中，那一種不是鈣質的來源？  
①甘藍菜②綠花菜③青豆④芥藍菜
21. 下列食物那一種的葉酸含量較低？  
①綠葉菜②瘦肉③酵母④肝臟⑤木瓜
22. 下列麥當勞食物，那一種的熱量最低？  
①炸薯條 (大) ②沙拉 (加千島沙拉醬) ③沾醬餅干④以上各類所含熱量均相似
23. 下列何者不是維生素E的來源？  
①麥芽②核果類③綠葉菜類④蔬菜油
24. 下列三明治，那種的飽和脂肪含量最高？

- ①乳酪三明治②鮭魚三明治③雞肉三明治  
④火雞肉三明治⑤花生醬及果醬三明治
- 25.通常素食者所攝取的蛋白質較少？  
①錯②對
- 26.下列食物中含鈣量低於300毫克者是那種？  
①酸奶酪（1杯）②乳酪（1杯）③脫脂奶（1杯）④冰淇淋（1杯）
- 27.下列食物那種是維生素A與C的良好來源？  
①洋菇②青豆③茄子④小黃瓜⑤芹菜
- 28.下列何者不是鋅的來源？  
①麥芽②牛排③火雞肉④青花菜⑤黃豆
- 29.下列早餐，那一種脂肪含量最少？  
①麵包夾乳酪②丹麥麵包③英國鬆餅塗果醬④甜甜圈
- 30.下列那一種食物不是鐵的好來源？

- ①蛤②黑豆③牛排④葡萄
- 31.下列麵包當份量一樣時，那一種的纖維質含量最高？  
①葡萄乾麵包②裸麥麵包③粗製裸麥麵包④燕麥麵包⑤以上均含相似量的纖維質
- 32.下列那一種食物的纖維質含量較低？  
①毛豆②青椒③草莓④地瓜（去皮）

■ 答案：

- 1.③ 8.⑤ 15.⑤ 22.④ 29.③  
2.④ 9.⑤ 16.① 23.③ 30.④  
3.④ 10.③ 17.③ 24.① 31.⑤  
4.③ 11.④ 18.① 25.② 32.②  
5.② 12.③ 19.② 26.②  
6.④ 13.③ 20.③ 27.②  
7.③ 14.② 21.⑤ 28.④

# 開懷篇

來源：MASTERS AGENCY

