

等 別： 高考二級

類 科： 食品衛生行政

科 目： 食品營養及膳食療養學研究

考試時間： 2 小時

座號： \_\_\_\_\_

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

- 一、近年來多有研究顯示多攝食蔬果有益於防癌，也有研究指出素食者罹患某些癌症的風險較低，國人吃素的風氣有漸增的趨勢，對於全素食者的營養狀況，試回答以下問題：（每小題 12 分，共 36 分）
- (一)全素食者最容易缺乏那些營養素？
  - (二)為什麼全素食者容易缺乏這些營養素？
  - (三)針對以上缺乏的營養素，對全素食者飲食可以考慮使用那些食材或作法，來增加以上缺乏的營養素？
- 二、以下的處理方式是否妥當？並根據食品營養學理說明其理由：（每小題 6 分，共 12 分）
- (一)炒菜時添加小蘇打以增加葉菜類的翠綠度。
  - (二)以玻璃容器裝牛奶收藏於光亮處才好辨別取用。
- 三、陳先生中年體重增加到肥胖的體位，血糖值也增加。試回答以下問題：
- (一)是否應該完全避免碳水化合物的攝取？為什麼？（6 分）
  - (二)他從網路上獲知糖尿病患者應該攝取低 GI 食物，GI 的中、英文全名為何？代表什麼意思，請說明其定義及測量方法？（14 分）
  - (三)將下列等量食物組由低 GI 到高 GI 依序排列：（寫代碼(A)(B)(C)(D)即可，8 分）  
(A)香蕉、木瓜；(B)花生、菜豆；(C)白米飯、白土司；(D)蘋果、梨子
- 四、那些營養素與下列生化代謝有關，缺乏時易導致相關疾病？（每個營養素各 1 分，以重要營養素優先作答）
- (一)與血液功能有關營養素。（6 分）
  - (二)與骨骼健康有關營養素。（5 分）
  - (三)抗氧化營養素。（4 分）
  - (四)與能量代謝有關營養素。（6 分）
  - (五)分別與侏儒症、甲狀腺腫、胰島素抗性有關的微量礦物質。（3 分）