

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	謝明哲、簡怡雯	90 年 1 月 9 日		

①請注意本試題共 3 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。

②每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。B

一、選擇題

- 採高蛋白質飲食之減肥方式，可能引致哪種副作用？
A) 脫髮 B) 骨質疏鬆症 C) 抽筋 D) 關節炎
(1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
- 一公斤體脂肪可提供多少大卡的熱量？(1)7100 (2)7700 (3)8400 (4)9000 大卡
- 依上一題，某人若想減肥 10 公斤，今採少吃多動的原理，使每日的熱量需要量尚不足 500 大卡的方式為之時，則理論約需費時(1)130 (2)140 (3)150 (4)160 小時
- 市面流行之羅氏鮮減肥藥的作用原理是
(1)促進甲狀腺素分泌，提昇身體氧化代謝速率
(2)吸水性、保水性使腸胃具飽食感
(3)抑制胰澱粉酶活性，減少澱粉之消化吸收量
(4)抑制胰脂解酶活性，減少油脂脂消化
- 要消耗 540 大卡熱量，成人走路約需費時
(1)1 (2)2 (3)3 (4)4 小時
- 理想的減肥速度，一個月以減少多少公斤的體重為宜？
(1)1-2 (2)2-4 (3)4-6 (4)6-8 公斤
- 下列哪種減肥方式有助於提昇三酸甘油酯解脂酶的活性而有利於減肥
A) 有氧運動 B) 喝茶或咖啡 C) 生活緊張有壓力 D) 保持信心、恆心和毅力
(1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
- 已知一瓶威士忌酒重 600 公克，其酒精度為 42%，則其可提供之熱量值約為
(1)1670 (2)1760 (3)1850 (4)1930 大卡
- 已知一大碗大滷麵含有醣類、脂肪及蛋白質，各為 100、40 及 20 公克，其可提供的熱量為
(1)640 (2)740 (3)840 (4)940 大卡
- 小明身高 170 公分，體重 70 公斤，則其 BMI 值約為
(1)22 (2)23 (3)24 (4)25
- 小華的身高為 170 公分，則其理想體重為
(1)64 (2)66 (3)68 (4)70 公斤
- 美美的身高 160 公分，體重 80 公斤，則其體重約比理想體重多
(1)36 (2)38 (3)40 (4)42%
- 減肥期間，身體代謝生成的酮體可提供多為下列哪些組織所利用？
A) 肝 B) 腎 C) 腦 D) 肌肉
(1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
- 減肥期間，脂肪組織分解所釋放出之脂肪酸，不能作為哪種身體組織之熱量使用？
(1)肌肉 (2)腦 (3)肝 (4)腎
- 克服減肥「平原期」最有效的方法是
(1)強化減肥動機 (2)加強信心、毅力和恆心
(3)增加運動 (4)攝取高蛋白低醣類飲食

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	謝明哲、簡怡雯	90 年 1 月 9 日		

①請注意本試題共 3 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。

②每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。B

16. 減肥飲食必需採低熱量、營養均衡，其每日的總熱量攝取量已不低於多少大卡為原則？
(1)600 (2)800 (3)1000 (4)1200 大卡
17. 某人若採低熱量營養均衡的飲食，一日共攝取 1200 大卡，並搭配每日快走半小時消耗 200 大卡，若此人一日之總熱量需要量為 2400 大卡，則理論上歷經一個月，此人約可減肥多少公斤？
(1)4 (2)5 (3)6 (4)7 公斤
18. 請問減肥時的用餐順序何者最佳？
(1)喝湯→吃飯→吃菜或肉→水果 (2) 喝湯→水果→吃菜或肉→吃飯
(3)吃飯→吃菜或肉→喝湯→水果 (4) 吃飯→水果→喝湯→吃菜或肉
19. 請問吃完東西約幾分鐘後會促使胰臟分泌升血糖激素？
(1)10 (2)20 (3)30 (4)40 分鐘
20. 減肥中所利用的代糖「阿斯巴甜」甜度約為蔗糖的幾倍？
(1)100 (2)200 (3)300 (4)400 倍
21. 食物依其營養特性可分為幾大類 (1)四 (2)五 (3)六 (4)七
22. 主要供為身體熱能的食物
(1) 五穀類、奶類 (2) 肉魚豆蛋類、奶類 (3)蔬菜類、水果類 (4) 五穀類、油脂類
23. 主要在作為調節生理機能的營養素
(1) 蛋白質、脂質 (2) 脂質、醣類 (3) 維生素、礦物質 (4) 醣類、蛋白質
24. 鼻唇二側有脂溢性皮膚炎，乃可能因缺乏何種營養素所致
(1)蛋白質 (2)維生素 B₁ (3)維生素 B₂ (4) 必需脂肪酸
25. 下列那種水果之 β-胡蘿蔔素含量最多
(1) 芒果 (2) 蘋果 (3) 枇杷 (4) 水梨
26. 下列那種水果之維生素 C 含量最多
(1) 番石榴 (2) 檸檬 (3) 桔子 (4) 葡萄
27. 眼瞼發炎，角膜周圍毛細血管增生，或眼睛冒光，眼瞼發癢時，可能因缺乏何種營養素所致
(1)維生素 A (2) 鐵 (3) 維生素 B₂ (4) 菸鹼酸
28. Vit A 及必需脂肪酸缺乏時，可能會導致下列何種症狀
(1)紫斑症 (2)魚鱗症 (3)毛囊性皮膚角化症 (4)脂溢性皮膚炎
29. 有匙狀甲(spoon nail)時，乃可能因下列何種情況所引致
(1)維生素 A 不足 (2)必需脂肪酸不足 (3)蛋白質不足 (4)鐵不足
30. 斑狀齒乃可能因何種情況所導致
(1)Ca 缺乏 (2)磷過多 (3)氟過多 (4) 鎂不足

答案請填入

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	邱琬淳	90 年 1 月 9 日		

❶請注意本試題共 3 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。

❷每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。

問答題

試述您上過「食品與健康的各單元」為何？那一個單元您最喜歡？為什麼？有何收穫及建議呢？

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	謝明哲、簡怡雯	90 年 1 月 9 日		

- 請注意本試題共 3 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。
 ●每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。A

一、選擇題

1. 一公斤體脂肪可提供多少大卡的熱量？(1)7100 (2)7700 (3)8400 (4)9000 大卡
2. 依上一題，某人若想減肥 10 公斤，今採少吃多動的原理，使每日的熱量需要量尚不足 500 大卡的方式為之時，則理論約需費時(1)130 (2)140 (3)150 (4)160 小時
3. 採高蛋白質飲食之減肥方式，可能引致哪種副作用？
 A) 脫髮 B) 骨質疏鬆症 C) 抽筋 D) 關節炎
 (1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
4. 市面流行之羅氏鮮減肥藥的作用原理是
 (1)促進甲狀腺素分泌，提昇身體氧化代謝速率
 (2)吸水性、保水性使腸胃具飽食感
 (3)抑制胰澱粉酶活性，減少澱粉之消化吸收量
 (4)抑制胰脂解酶活性，減少油脂脂消化
5. 要消耗 540 大卡熱量，成人走路約需費時
 (1)1 (2)2 (3)3 (4)4 小時
6. 理想的減肥速度，一個月以減少多少公斤的體重為宜？
 (1)1-2 (2)2-4 (3)4-6 (4)6-8 公斤
7. 下列哪種減肥方式有助於提昇三酸甘油酯解酯酶的活性而有利於減肥
 A) 有氧運動 B) 喝茶或咖啡 C) 生活緊張有壓力 D) 保持信心、恆心和毅力
 (1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
8. 已知一大碗大滷麵含有醣類、脂肪及蛋白質，各為 100、40 及 20 公克，其可提供的熱量為
 (1)640 (2)740 (3)840 (4)940 大卡
9. 已知一瓶威士忌酒重 600 公克，其酒精度為 42%，則其可提供之熱量值約為
 (1)1670 (2)1760 (3)1850 (4)1930 大卡
10. 小明身高 170 公分，體重 70 公斤，則其 BMI 值約為
 (1)22 (2)23 (3)24 (4)25
11. 小華的身高為 170 公分，則其理想體重為
 (1)64 (2)66 (3)68 (4)70 公斤
12. 美美的身高 160 公分，體重 80 公斤，則其體重約比理想體重大
 (1)36 (2)38 (3)40 (4)42%
13. 減肥期間，身體代謝生成的酮體可提供多為下列哪些組織所利用？
 A) 肝 B) 腎 C) 腦 D) 肌肉
 (1) A+B (2) B+C (3) C+D (4) A+D
14. 克服減肥「平原期」最有效的方法是
 (1)強化減肥動機 (2)加強信心、毅力和恆心
 (3)增加運動 (4)攝取高蛋白低醣類飲食
15. 減肥期間，脂肪組織分解所釋放出之脂肪酸，不能作為哪種身體組織之熱量使用？
 (1)肌肉 (2)腦 (3)肝 (4)腎

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	謝明哲、簡怡雯	90 年 1 月 9 日		

①請注意本試題共 2 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。

②每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。A

16. 減肥飲食必需採低熱量、營養均衡，其每日的總熱量攝取量已不低於多少大卡為原則？
(1)600 (2)800 (3)1000 (4)1200 大卡
17. 某人若採低熱量營養均衡的飲食，一日共攝取 1200 大卡，並搭配每日快走半小時消耗 200 大卡，若此人一日之總熱量需要量為 2400 大卡，則理論上歷經一個月，此人約可減肥多少公斤？
(1)4 (2)5 (3)6 (4)7 公斤
18. 請問吃完東西約幾分鐘後會促使胰臟分泌升血糖激素？
(1)10 (2)20 (3)30 (4)40 分鐘
19. 請問減肥時的用餐順序何者最佳？
(1)喝湯→吃飯→吃菜或肉→水果 (2)喝湯→水果→吃菜或肉→吃飯
(3)吃飯→吃菜或肉→喝湯→水果 (4)吃飯→水果→喝湯→吃菜或肉
20. 減肥中所利用的代糖「阿斯巴甜」甜度約為蔗糖的幾倍？
(1)100 (2)200 (3)300 (4)400 倍
21. 食物依其營養特性可分為幾大類 (1)四 (2)五 (3)六 (4)七
22. 主要供為身體熱能的食物
(1)五穀類、奶類 (2)肉魚豆蛋類、奶類 (3)蔬菜類、水果類 (4)五穀類、油脂類
23. 主要在作為調節生理機能的營養素
(1)蛋白質、脂質 (2)脂質、醣類 (3)維生素、礦物質 (4)醣類、蛋白質
24. 下列那種水果之維生素 C 含量最多
(1)番石榴 (2)檸檬 (3)桔子 (4)葡萄
25. 下列那種水果之 β-胡蘿蔔素含量最多
(1)芒果 (2)蘋果 (3)枇杷 (4)水梨
26. 鼻唇二側有脂溢性皮膚炎，乃可能因缺乏何種營養素所致
(1)蛋白質 (2)維生素 B₁ (3)維生素 B₂ (4)必需脂肪酸
27. 眼瞼發炎，角膜周圍毛細血管增生，或眼睛冒光，眼瞼發癢時，可能因缺乏何種營養素所致
(1)維生素 A (2)鐵 (3)維生素 B₂ (4)菸鹼酸
28. 斑狀齒乃可能因何種情況所導致
(1)Ca 缺乏 (2)磷過多 (3)氟過多 (4)鎂不足
29. 有匙狀甲(spoon nail)時，乃可能因下列何種情況所引致
(1)維生素 A 不足 (2)必需脂肪酸不足 (3)蛋白質不足 (4)鐵不足
30. Vit A 及必需脂肪酸缺乏時，可能會導致下列何種症狀
(1)紫斑症 (2)魚鱗症 (3)毛囊性皮膚角化症 (4)脂溢性皮膚炎

答案請填入

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

臺北醫學大學 90 學年度第 1 學期期末考試命(試)題紙

系 級	科 目	授課教師	考 試 日 期	學 號	姓 名
共同	食品與健康	邱琬淳	90 年 1 月 9 日		

- ①請注意本試題共 3 張。如發現頁數不足及空白頁或缺印，應當場請求補齊，否則缺少部份概以零分計。
 ②每張試題卷務必填寫(學號)、(姓名)。

問答題

試述您上過「食品與健康的各單元」為何？那一個單元您最喜歡？為什麼？有何收穫及建議呢？