

可以到阿原小站的教學網頁找到相關的聯結及資料

一、BMI (body mass index) 身體質量指數，是近年用來計算標準體重的方式之一，一般來說，在BMI 小於18.5 是過輕，18.5~24 之間是標準，24~27 是過重，大於27 則是肥胖。請計算下列問題 (請寫出算式，不需要使用計算機)

(1) 某男子身高是175 cm，體重80 Kg，請問他的體重是否標準？

(2) 某女子身高155 cm，請推算出合理的體重範圍。

參考資料：[減肥知多少](#)

二、過去的這段時間美牛瘦肉精問題引起廣泛的討論，而今年八月通過修正食品衛生管理法，准許牛肉含有10 ppb 的瘦肉精。(1)請說明您認為是否可以容許瘦肉精？若可以，您建議可以容許多少量？(2)乘上題，這樣的作法是否會正面或負面影響餐飲業？(3)若您最愛的小吃攤或餐廳標示使用美牛，而且而且本次商品含有瘦肉精5 ppb，沒有超過目前的法規，您會繼續購買嗎？為什麼？(本題為開放性回答)

三、食品中毒可以分為生物類 (如細菌性) 及化學類 (如農藥、重金屬等)。根據國內過去30年統計的案例，請寫出造成細菌性食品中毒的前三名的細菌中文名、潛伏期、中毒的症狀、中毒原因食品

參考資料：

[民國70年至100年台灣地區食品中毒發生狀況](#)

[食品中毒病因物質及原因食品判明標準](#)

[食品中毒常見問與答](#)

四、請說明預防食品中毒的五要原則

參考資料

[食品中毒常見問與答](#)

五、政府近年來大力推廣產農產或食品銷履歷，目的是希望民眾吃的安心，阿原在課堂上也示範的在臺灣農產品[安全追溯資訊網](#) (TAFT) 查某品牌皮蛋的生產過程。請簡單扼要的說明何謂產銷履歷？

參考資料：

[認識產銷履歷](#)

六、有關食物與熱量

(1) 根據實驗請分別寫出，一公克的醣類、脂質、蛋白質、酒精，可以產生多少熱量？

(2) 周六晚上阿原與朋友到燒烤店聚餐，喝了啤酒 600 mL，吃進蛋白質 200 克、脂質 150 克、醣類 30 克，請算出這一餐阿原吃了多少熱量（啤酒之酒精度 5%，假設啤酒只有酒精提供熱量）。

(3) 承上題，若營養師根據阿原的生活及工作型態，建議阿原每日攝取 2400 大卡的熱量。請分析阿原當天的聚餐是否符合每日建議攝取的熱量（或過多、過少或其他）

(4) 承上題，阿原雖然吃燒肉吃的很痛快，但是沒有吃到蔬果，可否建議阿原要攝取多少蔬果？並跟阿原說明為什麼要攝取蔬果。

參考資料

衛生署衛教手冊 [食物營養與你](#)

七、每次上課前段，阿原會分享過去一周有關食品營養的相關新聞，請寫出兩則讓您印象最深刻的新聞及您的感想。