

Spring 2013 認識食品與營養 期中考模擬試題 (考試規則已經在課堂宣布)

考試時間 2013 4/30 10:10開始簽到，10:30 開始考試 (參考資料中有底線代表有連接到網站的資料，敬請參考)

一、部份食品添加物的化學資料中，有一項 LD₅₀，請說明其意義。請寫出乙醇、甲醇、黃麴毒素之 LD₅₀

參考資料

[Lethal Dosage \(LD50\) Values](#)

二、糖尿病患應該要攝取低GI飲食。

1. 何謂GI值？並說明為何糖尿病患應該要攝取低GI飲食。
2. 各舉兩個台灣常見高GI及低GI的食物或食品。

建議參考資料：

[衛生署國健局 食物GI知多少 吃出健康少煩惱！](#)

([下載國人常用食物的升糖指數 \(GI\) 對照表](#))

([下載GI對照表的英文文獻 International table of glycemic index and glycemic load values](#))

三、有關膳食纖維

1. 請說明定義，並說明哪些類的食物富含膳食纖維
2. 請說明攝食膳食纖維對人體之益處
3. 根據《台灣地區食品營養成份資料庫》的資料，在蔬菜類 (E) 及水果類 (D)食物中，請分別寫出每單位可食部份含膳食纖維前五名的食物

參考資料：

[六大類食物介紹](#)

[營養素的功能與食物來源](#)

[聰明飲食輕鬆防癌--\(高纖飲食 - 防癌有概念\)\(天天五蔬果、癌症不找我\)](#)

[天天5蔬果](#)

[增加纖維遠離疾病](#)

[台灣地區食品營養成份資料庫](#)

四、鈣質是人體重要的礦物質之一

1. 請分別寫出兒童（5歲）、一般大學生（20歲）、老年人（70歲）每日建議攝取的鈣質量，及每日攝取的上限值
2. 請寫出缺鈣及攝食過多鈣質時可能發生的症狀
3. 設下列食物為單一鈣質來源時（先不考慮吸收率），一位大學生（20歲）每天要單獨攝取多少下列的食物才能達到每日建議的需要量？ a. 鯖魚(煮) b. 炸排骨 c. 鮮乳(低脂) d. 小方豆乾 e. 黑芝麻粉 f. 麥片 g. 小魚干 h. 芥藍 i. 蝦皮 j. 髮菜

參考資料：

[國人營養素參考攝取量.xls](#)

[台灣地區食品營養成份資料庫](#)

[鈣 \(Ca\) \(台灣營養學院先修館, 鈣豐富的食物來源\)](#)

[鈣的功能與缺鈣後果 \(台灣營養學院專題文章\)](#)

五、食品添加物與我們的生活息息相關

1. 食品添加物共分為十七類，請寫出食品添加物第1，5，9，12是哪些？
2. 根據法規，請說明哪些類型的添加物需要同時標示品名及用途，哪些只需要標示用途？
3. 報上常見業者違法使用食品添加物的新聞，請說明可能違法的三種情況，並從上課的新聞中各舉一個新聞為例子，說明違法的情況。

參考資料：

[食品添加物使用範圍及限量暨規格標準 \[食品添加物共分為十七類，其中附表一列出所有的添加物名稱、使用對象、使用劑量，值得下載，先略讀就好，不需要細讀，需要時才查詢。附表二比較專業，需要時才下載\]](#)

六、請寫出三則（不包含前一題所寫的例子）上課時導讀的食品營養相關新聞之標題及個人感想。