**Quizizz 11 月蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)**

1. 選擇葉菜時，應選擇當季、在地蔬菜。**①** ② 
2. 下列何項為秋冬盛產葉菜? ①莧菜 ②地瓜葉 **③菠菜** ④空心

菜。

1. 以下農產與產地之配對，何者正確?①將軍區：胡蘿蔔 ②佳里區：牛蒡 ③龍崎區：綠竹筍 ④**以上皆是**。
2. 在壁花公主影片中，公主因為脹氣、便祕，引發腹部劇烈疼痛，

最後哪項食物解決了公主腹痛的問題? ①千年人蔘 ②祖傳秘方 **③空心菜、莧菜、芥藍菜** ④以上皆是。

1. 若想在夏天食用冬季盛產蔬菜，僅能將其種植於山上，下列何

項不是食用非當季蔬菜的缺點? ①蔬菜收成後由車輛運輸至山

下，增加廢氣排放 ②種植期間增加人工肥料、農藥使用量 **③**

**蔬菜價格便宜** ④風味不及當季盛產蔬菜。

1. 關於蔬菜的攝取，下列觀念何者錯誤? ①每日攝取的深綠色蔬菜，應至少占全部蔬菜的 1/3 ②要去除蔬菜中的腥味，可用香

氣較明顯的調味料(如：麻油)覆蓋 ③若覺得蔬菜質地偏硬不易咀嚼，可將其切小、燙軟、或勾薄芡，會更好入口 **④多吃蔬**

# 菜有益身體健康，因此過量食用不會對人體造成傷害。

1. 下列對膳食纖維敘述，何者為非? ①膳食纖維有「綠色清道夫」

# 的美名 ②飲用經過濾渣的蔬果汁，是補充膳食纖維的好方法

③膳食纖維能增加飽足感，減少熱量攝取，有助於維持身形 ④

膳食纖維經過腸道不會被吸收，但可促進有毒物質的排出。

1. 蔬菜若要健康生長，需要充足的陽光、流通的空氣、肥沃的土 壤、適當的水分與動物(如:蚯蚓)的協助。 **①** ② 。
2. 下列何項食物的膳食纖維含量最高? ①炸雞 ②薯條 **③蒜炒高**

**麗菜** ④濃縮還原果汁。

1. 膳食纖維不會被腸胃道吸收，因此沒有營養價值。①

**②**

**Quizizz 11 月蔬菜類 (高年級、國中測驗試題)**

**②**

1. 膳食纖維會在人體消化道中被消化、吸收。①
2. 下列何者為適當攝取膳食纖維的好處? ①促進腸胃蠕動、預防便祕 ②增加飽足感，減少熱量攝取 ③維持腸道健康，建構良

好腸道菌相 **④以上皆是**。

1. 將蔬菜冷藏時，先用廚房紙巾包起來，目的是吸收水分，延長

保存時間。**①** ②

1. 下列有關蔬菜保存敘述，何者為非? **①蘿美生菜和菠菜質地相**

**同，皆可先清洗過後再冷藏，確保乾淨衛生** ②將辛香料(蒜頭、

辣椒、老薑)存放於冷凍庫，保鮮期比放在冷藏還久 ③葉菜類若適當保存，約可存放 7 天 ④生菜清洗後，可用脫水器甩去菜葉上的水分，有助於延長保存時間。

1. 請判斷下列人物的飲食習慣，誰最不容易得腎結石? ①在辦公室只喝咖啡，不喝水的上班族小花 ②每餐大魚大肉、時常暴

飲暴食的小文 **③平常不挑食，偶爾會吃含菠菜與豆腐的料理**

**的小宥** ④喜歡吃炸物，一律不碰蔬菜、水果的小晴。

1. 根據「我的餐盤」口訣，蔬菜類的攝取量應比哪一類食物多一 點? ①豆魚蛋肉類 ②全榖雜糧類 ③乳品類 **④水果類**。
2. 適量攝取青菜和豆腐後，消化道中不會發生哪一項變化? ①青

菜中的膳食纖維在腸道中發酵後，產生短鏈脂肪酸，供腸道細 胞利用 **②青菜含有的草酸與豆腐中的鈣結合，形成草酸鈣，**

**再藉尿液排出體外** ③豆腐中的鈣因為和青菜的草酸結合，因

此減少了部分鈣質的吸收 ④豆腐中的蛋白質在胃和小腸中消化，消化後在小腸吸收

1. 小中長期受便秘問題困擾，營養師建議他一天要吃 3 份蔬菜、

2 份水果。但小中不喜歡吃蔬菜，因此他不必吃蔬菜，改成一

天吃 5 份水果也可以。①

**②**

1. 蔬菜含有以下哪項營養素? ①維生素 A ②鎂 ③維生素 B 群 **④**

# 以上皆是。

1. 腸胃容易不適，或免疫力較差的人建議吃加熱、烹煮過的蔬 菜，少吃生菜沙拉。**①** ②