







Quizizz 10 月油脂與堅果種子類 (低年級、中年級測驗試題)

- 關於飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸的敘述，請問下列何者錯誤？
①飽和脂肪在常溫下呈現固態 ②不飽和脂肪在常溫下呈現液態 ③所有的動物油都是飽和脂肪，而魚油在常溫下卻是呈現液態 ④椰子油是植物油，但在常溫環境中會變成固態。
- 身體無法自行製造，需要從食物中攝取的脂肪酸，稱為「必需脂肪酸」，有關必需脂肪酸在人體內的功效，下列何者正確？
①幫助脂溶性維生素 A、D、E、K 的吸收 ②保護內臟，在冬天時能減少體熱的流失 ③潤滑腸道內部，讓排便更順暢 ④以上皆是。
- 使用豬油炒菜後，吃完盤子上都會有很多白白的油，在清洗時，下列何者是較不建議的方法？ ①用很多洗碗精沖洗 ②先用熱水沖，將豬油溶化 ③先將白色的油擦掉再沖洗。
- 「發煙點」指的是油加熱後，開始產生煙的最低溫度。不同的油，發煙點也會不一樣，如果要進行炸或煎的烹調方式時，需使用發煙點高的油。 ①  ② 
- 想要擁有健康好身材，下列的瘦身方法何者錯誤？ ①少看電視多運動 ②少喝飲料多喝白開水 ③吃東西完全不加油，只吃水煮食物 ④少吃含精緻糖的食物，否則會讓身體儲存厚厚的


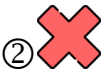
脂肪。

6. 每日均衡攝取六大類食物，可以保持身體健康，像花生是屬於豆魚蛋肉類，可以幫助身體長肉，讓身體好強壯。①  ② 
7. 油脂可以提供熱量，烹調時還可以增加食物的風味，下列關於油脂的食用建議何者正確？①豬油和人體的脂肪組成是一樣的，所以可以大量吃沒關係 ②吃對油脂才能對身體健康有幫助，建議應該要多補充不飽和脂肪酸，少吃飽和脂肪酸 ③吃油要適量，衛生福利部每日飲食指南建議成人油脂攝取量 5-8 茶匙 ④以上皆是。
8. 關於動物油的敘述，請問下列何者錯誤？ ①動物油屬於飽和脂肪酸，除了魚油是屬於不飽和脂肪酸 ②使用動物油做菜時，可增加食物的香味，讓食物變得更好吃 ③購買紅肉時，白色的部分越多，表示油脂越高 ④香腸只是將豬肉切碎再加工，與吃一般的豬肉片是相同的，所以可以每天吃。
9. 請問選擇烹調用油的方式，下列何者正確？ ①因動物油耐高溫、發煙點高，可適用於每種烹調方式，所以家中只需購買動物性的油品就好 ②橄欖油聽說對身體很好，不管是涼拌還是大火快炒，都非常適合 ③煎雞肉時，可使用雞皮的自體脂肪當作油脂，不需要額外加入其他烹調用油 ④西式和中式的烹



調法，所使用的油種類都一樣，尤其讓油冒煙更能增加食物的風味。

10. 油脂是人體必需補充的營養素之一，是由甘油和脂肪酸所組成，脂肪酸又可分為飽和及不飽和脂肪酸。①  ② 



Quizizz 10 月油脂與堅果種子類 (高年級、國中測驗試題)

1. 食物中三大營養素有醣類、蛋白質和脂肪，均衡攝取每一種營養素對身體都有幫助，請問關於油脂對身體的生理功能，下列何者正確呢？
①在腦部可形成腦磷脂，幫助思緒清晰、提升專注力
②油脂可當作身體製造荷爾蒙的基礎材料
③能潤滑腸道，幫助排便更順暢
④以上皆是。
2. 油脂是由甘油和脂肪酸所組成，而脂肪酸又分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸，請問以下敘述何者錯誤？
①食用過量的飽和脂肪酸，恐會增加心血管疾病的風險
②多元不飽和脂肪酸分為 Omega-3 與 Omega-6，在體內都可以達到降低發炎反應的作用
③屬於 Omega-6 脂肪酸的油品，有大豆油及葵花油
④反式脂肪是將植物油的化學結構做更改，使其變成固態狀，像乳瑪琳、氫化油便是屬於此類。
3. 食用油脂要適量，衛生福利部每日飲食指南建議成人油脂攝取量 3-7 茶匙，建議多補充不飽和脂肪酸，少吃飽和脂肪酸。
① 
② 
4. 家中已經打開使用的油品，如果沒有保存良好的話，很容易產生變質，請問辨別劣質油的方法何者錯誤？
①為了防止油脂變質，盡量選擇小包裝、塑膠瓶裝的油品較佳
②眼睛看：顏

色變深且渾濁 ③用手摸：重複使用或放置太久，會出現黏稠的現象 ④鼻子聞：失去油香味或有油酸味，表示油脂可能已經變質了。

5. 地中海飲食為現代推薦的一種飲食方式，飲食建議不強調低脂肪，而是強調多吃好油，請問下列敘述何者正確呢？①蛋白質主要以魚貝類海鮮為主，所以 Omega-6 脂肪酸攝取比例較高 ② Omega-3 脂肪酸可幫助腦部發育等功效，所以不管任何烹調方式，都一定要使用含 Omega-3 脂肪酸的油品 ③地中海飲食建議日常多食用含 Omega-3 與 Omega-9 之飲食④魚油富含 EPA 與 DHA 兩種 Omega-3 脂肪酸，DHA 具有抗凝血作用，可讓血液變得更流暢。
6. 有些人為了瘦身，每天只吃燙青菜，拒絕食用油脂，導致身體長期缺乏油脂，造成體內代謝變差、皮膚乾燥、開始掉頭髮等狀況出現。 ①  ② 
7. 關於動物油的小知識，請問下列何者正確？①豬油屬於動物油，常溫下為液態狀 ②用動物油烹調，雖然可增加食物風味，但食用過量容易造成心血管疾病 ③深海魚油屬於動物油，內含 Omega-6 多元不飽和脂肪酸，日常可多補充 ④ Omega-6 屬於不飽和脂肪酸，為人體無法自行製造的必需脂肪酸，則攝取

量並無限制。

8. 油開始加熱後產生油煙的最低溫度，稱為發煙點，請問下列敘述何者錯誤？①初榨橄欖油，本身不耐高溫，適合涼拌 ②使用發煙點低的油品進行高溫烹調，容易產生油煙，長期吸入易危害身體健康 ③豬油與花生油發煙點高，適合運用在高溫烹調上 ④大家都說亞麻籽油對身體很好，所以不管是蒸、煮、炒、炸，都一定要使用它。
9. 豆魚蛋肉類可提供蛋白質，幫助肌肉生長，讓身體好強壯，而紅肉既可以提供蛋白質又富含鐵質，所以每日一定要攝取，在份量上並無限制。 ①  ② 
10. 烹調時，若溫度超過油品的發煙點便容易產生油煙，有關油煙的形成與防制何者錯誤？①安裝有效的排油煙設備，以利排除油煙 ②若要大火快炒或高溫油炸，需使用耐高溫、發煙點高的油 ③只要溫度過高，油脂中的甘油跟空氣結合後，便會產生看得見的油煙 ④烹調者若長期吸入油煙，不但會使肺部受到傷害，嚴重還會有致癌的風險。