

## 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。
3. 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。
4. 在壁花公主影片中，公主因為脹氣、便秘，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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。

8. 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 ✗。

9. 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。

10. 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)

1. 膳食纖維會在人體消化道中被消化、吸收。①  ②
2. 下列何者為適當攝取膳食纖維的好處？①促進腸胃蠕動、預防便秘 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。
3. 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
4. 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。
5. 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。
6. 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全穀雜糧類 ③乳品類 ④ 水果類。
7. 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

8. 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✗

9. 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。

10. 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✗