

### Quizizz 3 月油脂與堅果種子類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 沙拉油是由下列哪一項食材萃取而成? ①花生 ②開心果 ③椰子 ④黃豆
2. 以下對於椰子油的敘述，何者正確? ①椰果肉是製作椰子油的原料 ②椰子油通常經過高溫熱壓製成 ③在室溫(25°C)下，椰子油會呈液態 ④椰子油和其他植物油相比，對熱較不穩定，因此不適合高溫烹調
3. 應適量攝取好油，避免吃下含油量過高的食物，如：炸雞、薯條、甜甜圈等，攝取過量油脂易增加身體負擔，造成肥胖。 ①  ②
4. 以下何者為植物油的功能? ①增添料理特殊香氣、風味 ②製成沙拉醬汁與生菜搭配食用，或與蔬菜一起烹調，可去除蔬菜澀味，讓口感變得滑順 ③有助於人體吸收油溶性營養素 ④以上皆是
5. 脂肪酸依據是否含有雙鍵結構及雙鍵數量，分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，而大部分植物油主要含有單元及多元不飽和脂肪酸。 ①  ②
6. 關於氫化油與反式脂肪的敘述，何者錯誤? ①為增加油脂穩定性及延長保存時間，含有反式脂肪的氫化油曾被食品業者廣泛

使用於餅乾、薯條、洋芋片等油炸或烘焙類食品中 ②反式脂肪會增加罹患心血管疾病的風險 ③衛福部規定自 107 年 7 月 1 日起(以製造日期為準)，食品中不得使用「不完全氫化油」 ④ 人工反式脂肪的來源，多為從動物油氫化而得的不完全氫化油

7. 以下哪樣食材不屬於油脂與堅果種子類? ①酪梨 ②乳酪絲 ③花生 ④培根
8. 關於各類油脂常見或最佳的製造方式，下列配對資訊何者正確?  
①花生油-壓榨 ②大豆油-萃取 ③椰子油-冷壓 ④以上皆是
9. 所有植物油於室溫(25°C)下皆呈液態，沒有例外，包括椰子油、棕櫚油。 ①  ②
10. 下列哪一個選項不屬於植物油? ①奶油 ②葡萄籽油 ③葵花油 ④亞麻仁油

### Quizizz 3 月油脂與堅果種子類 (高年級、國中測驗試題)

1. 植物油良好的儲存條件為何? ①置放於陰涼避光處 ②勿接近熱源 ③避免儲藏於濕度高的環境 ④以上皆是
2. 造成植物油較容易氧化裂變的原因是? ①含水量高 ②大部分植物油含有豐富不飽和脂肪酸，遇空氣易氧化 ③植物油未添加防腐劑 ④以上皆非
3. 以下哪一種情況代表油品已經變質? ①大豆油聞起來有油耗味 ②橄欖油嘗起來有草香味或苦辣味 ③花生油散發堅果的特殊香氣 ④椰子油帶有清爽椰香
4. 油脂可維持人體重要生理機能，建議每日應攝取 3~7 茶匙的烹調用油與 1 茶匙的堅果種子。 ①  ②
5. 長期缺乏油脂攝取，可能導致哪些不良影響? ①營養不良 ②便秘 ③荷爾蒙失調 ④以上皆是
6. 下列何者不是油脂的功能? ①提供熱量，1 公克油脂含有 9 大卡 ②增加脂溶性維生素 A、D、E、K 吸收效率 ③補充蛋白質、增加肌肉量 ④讓皮膚滋潤有光澤
7. 椰子油和棕櫚油的發煙點為 180~200°C 或 200°C 以上，在高溫下穩定性高，適合拿來煎炒、油炸。 ①  ②
8. 請問哪一樣油品會完整經過初榨、沉降、脫膠、脫酸、脫色、

脫臭、冬化等油脂萃取與精煉步驟? ①冷壓初榨橄欖油 ②大豆油 ③花生油 ④冷壓酪梨油

9. 酪梨屬於六大類食物中的哪一類? ①全穀雜糧類 ②水果類 ③油脂與堅果種子類 ④豆魚蛋肉類

10. 關於油脂特性說明，何者正確? ①不飽和脂肪酸含量較高的油脂，於室溫下呈固態 ②飽和脂肪酸含量較高的油脂，於室溫下呈液態 ③含有油脂的食物會以固態或液態形式呈現，僅受雙鍵結構與環境溫度影響 ④大部分植物油於室溫下為液態，但椰子油與棕櫚油因飽和脂肪酸含量高，於室溫下呈固態，且比其他植物油更耐高溫