

5. 根據「我的餐盤六口訣」，請問每餐堅果種子的攝取量建議是多少呢？



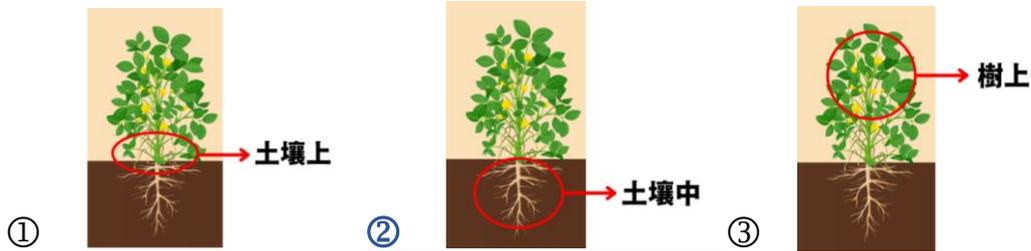
6. 堅果種子因油脂含量高，易發生氧化和變質現象，請問下列哪一個是「錯誤」的保存方式呢？ ①使用真空包裝 ②冷藏保存3~6個月 ③冷凍保存6個月以上 ④有外殼的堅果直接放在室溫就好。
7. 請問有關葵花籽與亞麻籽的介紹，下列何者正確呢？①葵花籽是向日葵的種子 ②葵花籽必須要從土壤裡採收 ③亞麻花的花朵可做成畫布及衣服布料 ④亞麻仁油會增加身體發炎，所以要少吃。
8. 關於堅果的介紹，下列敘述何者錯誤呢？ ①亞麻籽可提煉成亞麻仁油加入飲食中 ②每天可吃1湯匙(大約30粒)的葵花籽 ③南瓜和南瓜籽一樣，都是屬於油脂與堅果種子類 ④苦茶油是由油茶籽提煉而成。
9. 亞麻籽通常會研磨成粉或提煉成亞麻仁油食用，含有木酚素、膳食纖維等，幫助抗發炎、預防便秘等功效，請問對還是錯？

① ○ ② ✖

10. 請問下列哪一個「不是」正確選購堅果的方式呢？ ①選擇來自主要產地的堅果 ②使用高溫烘焙的方式，更能保留堅果的風味 ③挑選完整密封包裝 ④選擇原味且不含防腐劑、漂白劑者較佳。

Quizizz 9 月 果實與種子 (高年級、國中測驗試題)

1. 花生是常見的堅果，請問花生是在何處結成果實呢？



2. 食用堅果種子可維持腸道健康、預防心血管疾病，但若吃過量容易造成體內脂肪堆積，每日需適量攝取，請問對還是錯？



3. 請問下列關於花生的介紹何者錯誤呢？ ①雲林縣元長鄉又稱為花生的故鄉 ②臺灣有多種花生品種，其中台南 16 號又稱作「黑金剛」 ③花生長得像黃豆與毛豆，所以屬於豆魚蛋肉類 ④內含白藜蘆醇可幫助身體抗氧化。
4. 「有一種堅果為深褐色圓形，大小類似核桃或栗子，可壓榨成苦茶油食用」，請問上列敘述指的是哪一種堅果呢？



5. 請問堅果的挑選及保存秘訣，下列敘述何者正確呢？ ①外觀顏色越深越好，代表風味十足 ②選擇高溫長時間烘焙，可增加保存期限 ③在通風室溫的環境中保存，可存放 1 年以上 ④

利用真空包裝或冷藏、冷凍的方式，可延長保存時間。

6. 黑金剛是花生的其中一種品種，請問下列敘述何者錯誤呢？
① 擁有富含花青素的黑紫色種皮 ②可從殼內的黑點觀察成熟程度，越黑代表成熟度越低 ③黑金剛的外殼紋路較明顯且粗糙④與沙子一起焙炒後，可去除花生殼上的雜質，也較不會炒焦或沒熟。
7. 黃麴毒素是可怕的致癌物，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①只會出現在花生產品中 ②黃麴菌於濕度 85%的環境下風險最高 ③選擇合格優良的廠商，確保生產程序符合規範 ④產品開封後，最好以乾燥密封儲存，並置於低溫乾燥處。
8. 請問有關堅果的敘述下列何者正確呢？ ①一粒葵花籽所含的熱量相比其他堅果來說較少，所以可以毫無節制地食用 ②亞麻仁油富含 omega-6，可減少身體發炎反應 ③油茶籽建議直接食用即可 ④南瓜籽含有礦物質鋅與鎂，維持神經系統、提升免疫力。
9. 花生經過高溫焙炒冷卻後，便可壓榨成花生油。使用高溫快速製成的方式，可保留較多的營養成分，請問對還是錯？ ①  ② 

10. 請問有關堅果的敘述下列何者錯誤呢？①堅果的果實有些長在樹上、有些則長在土壤裡 ②堅果皆有豐富的維生素E，擁有強大的抗氧化力 ③所有堅果都可以直接食用，能攝取到全部的營養成分 ④特別注意攝取份量，以免一下子吃入過多油脂量，造成身體負擔。