

一、複選題 (含一個或一個以上的答案，全對給分；20%)

1. 全球化的發展，生活和飲食型態都產生巨大變化，世界衛生組織和歐盟分別發表面對的作法，從內容看，國際上的共識包含下列那些看法 (1)進行維生素的補充 (2)健康飲食 (3)戒煙 (4)規律而充足的體能活動。
2. 關於得舒 (DASH diet) 的敘述何者正確 (1)增加乳品的攝取量 (2)降低膽固醇的攝取量 (3)增加穀類的攝取量 (4)降低飽合脂肪酸的攝取量。

3. 以下飲食指南的配對何者為非 (1)  台灣 (2)  泰國 (3)  美國



(4) 加拿大。

4. 下列關於壽命的敘述何者正確 (1)健康餘命意指扣除健康的時期，剩餘下來的臥床時間 (2)依世界衛生組織的定義 65 歲以上為老年人 (3)在 2013 的統計，女性的平均壽命已超過 80 歲 (4)到目前為止，台灣男性的平均壽命尚未突破 80 歲。
5. 關於 RDA(recommended dietary allowance)的敘述下列何者正確 (1)不代表最低需要量，因此個人有時攝取量低該值，並不代表營養缺乏 (2)只適合用於健康人群，不可用於病患 (3)基於資料不足，並未涵蓋所有營養素的 DRA (4)適用於飲食攝取的方式，特殊的給營養方式如點滴並不適用。
6. 有關升糖指數的敘述，下列何者正確 (1)升糖指數的對照標準通常使用白吐司或葡萄糖 (2)指數低的食物表示對健康有益 (3)指數低於 70 者被定義成低升糖指數 (4)醱負荷=升糖指數 X 總醱量/100。
7. 下列敘述何者為非 (1)果糖為高升糖指數食品 (2)果糖只能在肝臟中被代謝(3)果糖的代謝會消耗 ATP 產生大量 AMP，而後代謝成尿酸，增加痛風機會(4)果糖降低飢餓素的能力較低，因此會增加攝食量，增加肥胖風險。
8. 以下適用營養補充劑的情況，何者正確 (1)口服避孕劑者應補充葉酸和維生素 C (2)懷孕應補充鐵和葉酸 (3)絕對素食者應補充維生素 B6 (4)骨質疏鬆者應補充維生素 D。
9. 下列何者為巨量礦物質 (1)鐵 (2)磷 (3)鎂 (4)鋅。
10. 國民的營養調查結果顯示，國人於下列何者普遍攝取量不足 (1)鈣 (2)維生素 C (3)鎂 (4)鉀。

二、問答題

1. 敘述膳食纖維的分類與來源，並說明其生理功能。(10 分)
2. 請敘述碘缺乏以及過量攝取可能產生的問題，並說明目前國人碘攝取的情形以及攝取來源為何。(10 分)
3. 請說明體內 Triacylglycerol 的形成與排除的速率不平衡為何容易造成 fatty liver? 請說明其機轉? (10 分)
4. 請說明 Vitamins A, D, E, and K 有哪些共同的特徵? 及其個別的生理解義為何? (10 分)
5. 何謂癌症? 引起癌症的危險因子有哪些? 舉例飲食中哪些水果或蔬菜的成分可預防癌症的發生? (10 分)
6. 請以營養生化的觀點說明運動的好處。(10 分)
7. 請說明懷孕前期與後期母體賀爾蒙變化對醣類及脂質代謝之影響。(10 分)
8. 請說明高齡者飲食之主要困難點。(10 分)

試題隨卷繳回