

一、選擇題

- (A) 1.為了減緩冰淇淋融化的速度，會添加何種食品添加物？ (A)乳化劑 (B)抗氧化劑 (C)膨鬆劑 (D)營養添加劑
- (A) 2.有關於預防心臟病的方法，下列那一項不正確？ (A)多食高脂肪食物，以增加抵抗力 (B)防止動脈的硬化 (C)維持情緒穩定 (D)保持規律運動
- (C) 3.關於腎臟病的預防觀念，下列何者正確？
(甲)來路不明的藥物或健康食品不能亂吃，但若對腎臟保健有特殊功效，則可多服用
(乙)避免感冒和過度勞累，以免細菌、病毒入侵身體，引發腎臟病發或加重病情
(丙)腎臟病很難早期發現，治療也麻煩，所以不用採取預防方法
(丁)多吃蔬果、補充水分，以減少腎臟負擔；並養成規律運動的習慣，預防疾病發生
(A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)甲丙
- (B) 4.班上同學正在討論關於健康食品的話題，哪一位同學的觀念是正確的？ (A)怡潔：「救肝康」的健康食品有護肝功能，多吃就不怕熬夜爆肝了 (B)淑梅：購買健康食品時要認清是否有通過認證的標章 (C)啟軒：每天喝不易形成體脂肪的「朝朝健康紅茶」，多喝也不會胖 (D)美琴：健康食品有益健康，每天都需要攝取
- (C) 5.以下關於有機農產品定義，何者正確？ (A)自家生產，未使用農藥，即可稱為有機農產品 (B)外觀看起來比較多蟲蛀、較醜的農產品 (C)經過農委會驗證，具有有機標章的農產品 (D)包裝完整，價格較昂貴的農產品
- (A) 6.有關「健康食品」與「保健食品」的敘述，何者不正確？ (A)健康食品具有實際治療、矯正疾病的功效 (B)保健食品不是藥品，它不能治療疾病 (C)沒有經過認證的保健食品，不能歸類為健康食品 (D)健康食品需要經過政府認證，經嚴格審查後才能稱之
- (A) 7.人過了中年容易出現一些慢性疾病，因此應該是在青少年時期就要建立良好的生活型態。請問慢性病的預防不包括下列何者？ (A)少喝水、不憋尿 (B)定期接受健康檢查 (C)不暴飲暴食 (D)保持運動習慣
- (D) 8.通常在泡麵中會加入何種食品添加物避免變質？ (A)塑化劑 (B)亞硝酸鹽 (C)防腐劑 (D)抗氧化劑
- (D) 9.下列有關腦中風的敘述，何者錯誤？ (A)腦部血管無法承受血壓破裂或血栓堵塞血管 (B)可能造成肢體癱瘓、語言障礙等暫時或永久的傷害 (C)若有肢體麻木、眼神呆滯等症狀應迅速就醫 (D)為老年人專有疾病，年輕人無須在意
- (D)10.人生過了中年易罹患癌症、高血壓、糖尿病及心臟病等，這些疾病的預防方法，最好在青少年時期就開始實踐。請問下列生活型態哪一項是預防的方法之一？
(A)睡眠時間不足 (B)吸菸 (C)暴飲暴食 (D)適度運動
- (A)11.當吃下食物或藥物後，身體要分解、消化和吸收，會產生廢物和毒素排出體外，而腎臟就是清除廢物的重要角色。請問哪一項不是腎臟功能？ (A)調節肌肉平衡 (B)過濾水分、製造尿液 (C)維持電解質和酸鹼度平衡 (D)調節血壓
- (D)12.下列有幾項為常見的致癌因素？ (甲)病毒感染 (乙)吸菸 (丙)愛吃油炸物 (丁)空氣汙染 (戊)遺傳
(A)2 項 (B)3 項 (C)4 項 (D)5 項
- (C)13.下列關於食品添加物的敘述，何者正確？ (A)食品添加物對人體一定有害(B)無法達到防止食物腐敗的作用 (C)添加在食品中原本不存在的物質(D)過度使用不會對人體產生不良的影響
- (C)14.請問加在飲品中，能改變飲品風味的食品添加物為何？ (A)乳化劑 (B)膨鬆劑 (C)調味劑 (D)塑化劑
- (D)15.馬斯洛需求理論清楚說明了需求是有不同層次的，請問最高層次的需求為下列何者？
(A)生理需求 (B)安全需求 (C)社交需求 (D)自我實現
- (C)16.入冬了，班上同學紛紛穿起羽絨衣到學校，美美很羨慕芳芳有名牌羽絨衣，也想請媽媽買一件給

- 他，如果你是美美的朋友，平常也沒有穿名牌的習慣，可以如何提醒他避免掉入品牌的迷思？ (A)長大以後再自己賺錢買名牌 (B)我也好羨慕芳芳有名牌羽絨衣 (C)我的羽絨衣雖然沒有品牌但是超保暖 (D)買沒有品牌的就可以買多件一點啊
- (B)17. 爸媽常叮嚀我們不要憋尿，因為憋尿容易導致哪種疾病？ (A)糖尿病 (B)腎臟病 (C)高血壓 (D)膀胱癌
- (D)18. 下列何者不屬於罹患第二型糖尿病的高危險群？ (A)肥胖者 (B)家族中有近親罹患糖尿病患者 (C)40歲以上的中老年人 (D)愛吃糖果
- (B)19. 想要預防癌症，應盡量少吃哪些物質？ (甲)五穀 (乙)過期花生 (丙)醃製的醬瓜 (丁)蔬菜 (戊)油炸品 (A)乙丙丁戊 (B)乙丙戊 (C)甲乙戊 (D)乙戊
- (A)20. 小凡的健康筆記不小心弄髒了，內容為：「□□□是由於供應氧氣和養分的腦部血管無法承受血壓而破裂，或是□□堵住腦血管，引起肢體癱瘓、語言障礙等暫時性或永久性的傷害。」請問汗損處應為何？ (A)腦中風；血栓 (B)腦中風；血球 (C)高血壓；血栓 (D)冠心病；脂肪
- (C)21. 下列有關致癌因素的敘述，何者錯誤？ (A)慢性 B 型肝炎病毒的帶原者常是肝癌的高危險群 (B)空汙 PM2.5 是肺癌的致癌因素 (C)癌症是不會遺傳的 (D)人類乳突病毒和子宮頸癌有關
- (D)22. 阿亮因停車糾紛和人起了口角，一陣情緒激動後測量血壓為 149/99mmHg，請問應該怎麼處理較恰當？ (A)立刻嚎啕大哭 (B)完了，阿亮成為高血壓族 (C)馬上換手再量一次 (D)可以等 20 分鐘，再重新測量同一手
- (B)23. 爺爺擔心自己得到高血壓，哪一個方法對於爺爺預防高血壓沒有幫助？ (A)適當的運動和休息 (B)沒有症狀就代表一定沒有高血壓，不必量血壓 (C)不要抽菸 (D)多吃蔬菜、水果及高纖維食物
- (C)24. 王媽媽最近買了一間房子，交屋後兩個禮拜就出現漏水問題，前屋主也未曾提及房屋漏水問題，請問上過健康消費的你可以如何協助王媽媽？ (A)連絡其他廠商直接維修 (B)連絡前屋主來修理 (C)可先到行政院消保會網站，搜尋 Q&A 相關資訊做為參考 (D)直接請原屋主退款
- (D)25. 健康食品是經過驗證，具有特定保健功效的食品，廣告中不能有治療疾病或誇大之宣稱。請問以下健康食品的廣告內容，何者符合規定？ (A)愛眼膠囊——治療近視、恢復視力 (B)護肝丸——解肝毒，降低脂肪肝 (C)瘦身茶——減肥塑身，還你苗條曲線 (D)精力湯——滋補強身，增強體力
- (A)26. 下列何者是糖尿病會出現的症狀？ (A)喝多、尿多 (B)食慾降低 (C)體重增加 (D)容易靜脈曲張、水腫、抽筋
- (D)27. 口香糖甜甜的味道是因為添加了下列哪一種食品添加物？ (A)調味劑 (B)亞硝酸鹽 (C)防腐劑 (D)阿斯巴甜
- (B)28. 請問下列為健康消費的原則？ (A)非名牌不買 (B)非需要不買 (C)非便宜不買 (D)非好看不買
- (A)29. 小光想知道他買的洋芋片中是否有非法的食品添加物，他應該到哪個網站查詢？ (A)衛生福利部食藥署 (B)衛生福利部環保署 (C)衛生福利部疾病管制署 (D)衛生福利部健保署
- (B)30. 王伯伯生活緊張忙碌，又愛吃肥肉及鹹魚，最近常覺得頭暈、頭痛、耳鳴及心悸，你認為他可能患了什麼疾病？ (A)B 型肝炎 (B)高血壓 (C)糖尿病 (D)癌症
- (C)31. 下列哪一項不是食品添加物的使用原則？ (A)遵守法規訂定的使用範圍及用量標準 (B)不得使用未經許可的添加物 (C)食品添加物可以依照業者喜好添加 (D)詳細標示所使用的食品添加物
- (C)32. 下列哪幾項為常見的癌症危險訊號？ (甲)糞便為血便 (乙)乳房出現不正常的硬塊 (丙)維持標準體重 (丁)長期咳嗽或咳痰有血 (戊)腹部腫脹或體重突然減輕超過一成 (A)2 項 (B)3 項 (C)4 項 (D)5 項
- (C)33. 挑選加工食品時，有哪些適合做為選購的準則？ (甲)加工程序較少的 (乙)價格較高的 (丙)有潔淨標示的產品 (丁)較有信譽的廠牌 (戊)觀察並跟隨流行的趨勢 (A)甲丙戊 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丁戊
- (D)34. 預防腎臟病要做到「4 控」，下列何者不是「4 控」之一？

- (A)控制體重 (B)控制血壓 (C)控制尿蛋白 (D)控制水分
- (D)35.健康食品標章是經由衛生福利部認定具有保健功效的產品後才會核發，請問健康食品標章，以何種顏色為主色？ (A)紅色 (B)藍色 (C)黃色 (D)綠色
- (C)36.有關預防心血管疾病的飲食敘述，下列何者正確？ (A)以油炸的方式調理食物 (B)可以攝取含鈉高的食品 (C)飲食盡量以清淡的方式為主 (D)不須要特別調整飲食
- (C)37.有關於冠心病的敘述，下列何者錯誤？ (A)是心臟病中常見的一種 (B)會產生壓迫性的心絞痛、如氣悶或胸痛 (C)致病原因是肺動脈內壁累積膽固醇 (D)症狀有時像吸不到空氣，連不動都會喘
- (D)38.以下何者可能是未經過仔細評估，貿然消費後發生的狀況？ (A)購買的商品數量超乎預期，沒有空間存放 (B)花費了意料之外的金額，導致零用錢不足 (C)選購的商品並不符合原本的需求 (D)以上情況皆有可能
- (B)39.阿花到藥妝店看到一瓶化妝水，寫著「激推！保濕度極高，用完它就像皮膚喝了一整年的水！」，阿花非常心動想購買，如果你是阿花的朋友，該怎麼說明讓阿花能理性購物？
(A)你要不要先上網查詢一下大家的評價，如果評價很好再來買 (B)我覺得這個標語太誇張了啦！可以先查一下成分再決定 (C)可以喔！這個看起來真的很不錯耶！ (D)如果家裡有需要，一次先買兩瓶囤貨
- (D)40.關於鮮乳標章的敘述，何者正確？ (A)外觀為白色正方形，印有小牛圖案 (B)藍色純字代表由純正國產鮮乳產製 (C)沒有分容量別 (D)代表使用國產生乳所製造的 100%純鮮乳