

營養知識有多少？ 測試您對食物的

□ 金德維 脊骨神經科醫生

時

代訊息萬變，越來越多人開始注意他們的健康，這種現象是可喜的，但大部分人都認為多菜少肉的飲食便是最理想和健康，其實這是錯誤的觀念。要身體健康，我們不可忽略均衡飲食的重要性，加上部分人對食物中的營養毫無認識，有見及此，今期寫出15條有關食物營養的問題，考考讀者對這方面的知識。

1. 下列哪類食物有助減輕血液中尿酸的含量？
A. 椰菜花 B. 沙甸魚 C. 磨菇
D. 車厘子 E. 菠菜
2. 缺乏維他命A可導致夜盲、影響骨骼成長及降低人體對呼吸性感染之抵抗力。下列哪類食物含有豐富的維他命A？
A. 蘆筍 B. 南瓜 C. 菠菜
D. 西瓜 E. 以上皆是
3. 維他命C的主要功能是強化血管。它亦是蛋白膠原形成和細胞組織維修的重要元素。下列哪類食物含維他命C？
A. 蕃茄 B. 花生 C. 白米 D. 草莓 E. A及D
4. 下列哪類食物不含維他命E？
A. 魚油 B. 小麥胚芽 C. 葵花子 D. 杏仁
5. 菠菜、燕麥、綠茶、肝臟含豐富的維他命K。以下哪種不是缺乏維他命K的症狀？
A. 導致流鼻血、胃出血及毛細管和皮膚出血，造成烏青斑塊
B. 凝血時間延長
C. 新生兒（出生後2至3天開始）出現出血，臍帶部位出血
D. 以上皆是
6. 下列哪類天然的食物不是有助傷口癒合、促進細胞分裂及修補、促進正常發育及生長和保持味覺及嗅覺正常？
A. 羊肉 B. 瘦牛肉 C. 杏仁 D. 大豆 E. 葵花子
7. 礦物質鉻有助糖的新陳代謝，刺激胰臟製造胰島素，維持血液中葡萄糖的含量。下列哪類食物不含鉻？
A. 雞肉 B. 牛肉 C. 啤酒酵母 D. 玉米油
E. 無花果

8. 下列哪類食物可以中和腸內的毒性物質，同時亦可作為血管擴張劑，降低高血壓。它亦可緩和及減輕流行性感冒、喉嚨及支氣管充血的情況？

- A. 芹菜 B. 大蒜 C. 海帶 D. A及C

9. 下列哪類食物能促進心臟、血管的健康，預防心臟病發作，同時亦能防止鈣質沉澱在血管壁中、防止腎結石、膽結石和緩和消化不良？

- A. 無花果 B. 蘋果 C. 橙 D. A及B
E. 以上皆是

10. 缺乏鉀可導致浮腫及低血糖症，而它能降血壓及輸送氧氣到腦部，令思考清晰。下列哪類食物含有鉀？

- A. 馬鈴薯 B. 香蕉 C. 西瓜 D. A及B
E. 以上皆是

11. 下列哪類食物能調節體溫、維持身體機能運作正常及防止便秘？

- A. 糙米 B. 甲殼類食物 C. 水 D. 酵母菌

12. 下列哪類食物不屬於鹼性食物？

- A. 牛奶 B. 麵包 C. 水果 D. 海帶

13. 錳是身體軟骨和骨骼合成時所必需的成分，缺乏錳可導致軟骨營養不良，令骨骼畸形、智力呆滯、骨變形等。下列哪類食物含錳的成分？

- A. 燕麥食物 B. 栗子 C. 大麥 D. 蕎麥
E. 以上皆是

14. 下列哪項不是食物營養補充品嗜酸菌(Acidophilus)的效用？

- A. 在下節腸內維持正常細菌之平衡
B. 控制體重 C. 殺死念珠菌及酵母菌
D. B及C

15. 鈉能助身體調節體內水分之平衡，協助神經及肌肉的正常機能，並能調節體內的酸鹼平衡。下列哪類食物不含鈉？

- A. 綠豆 B. 鹽 C. 雞肉 D. 新鮮及乾牛肉

1. D 2. E 3. E 4. A 5. D 6. C 7. E 8. B
9. D 10. D 11. C 12. B 13. E 14. B 15. C

答案