

桃園市立慈文國中 113 學年度第一學期補考試題

科目	健體	代碼	10 11	範圍	南一版第一單元~第三單元	班級 座號	九年 班 號	姓名	
----	----	----	----------	----	--------------	----------	--------	----	--

第一部分：**健康**以下是一篇健康專欄的文章，請閱讀後，用螢光筆畫下重點(40%)，並根據文章回答問題(60%)：

泡麵不含防腐劑？魔鬼其實藏在這裡……

別再吃泡麵了，小心吃多了變木乃伊！」泡麵是許多人熬夜加班和讀書的能量補給首選，這時候若被家人看到，總會叮嚀泡麵含有防腐劑，提醒你不要常常吃。食品藥物管理署澄清謠言，強調泡麵麵體不能添加防腐劑，但這樣就代表泡麵沒有防腐劑的問題了嗎？營養師認為，魔鬼其實藏在醬料和調味包裡頭！

食藥署：泡麵麵體依法不能添加防腐劑

泡麵裡頭真的有含防腐劑嗎？防腐劑的主要作用在於抑制微生物生長和延長保存期限，但食藥署在官網「闢謠專區」中強調，依據現行「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規範，泡麵麵體不能添加防腐劑。目前市售的泡麵之所以可以長期保存，關鍵在於生產過程中的去水分方式！食藥署表示，大多數的泡麵會先經蒸煮再油炸，其中蒸煮和油炸都能達到殺菌的效果，而高溫油炸會使泡麵脫水，大幅減少泡麵麵體的水分含量，使殘存的或外來的微生物都無法繁殖，藉此降低腐敗劣變的情形發生，而達到延長保存期限的目的。

比起麵體…真正有問題的是：醬料和調味包！

然而，對一般人來說，吃泡麵最重要的是各種醬料和調味包賦予的味道，因此討論泡麵是否含有防腐劑時，怎麼能只看麵體呢？對此，目前國內法規並未限定所有配料包都不能添加防腐劑，且大千綜合醫院營養師李易真表示，即使泡麵的醬料及調味包在製作過程中沒有額外添加防腐劑，但大部分市售泡麵調味包裡面含有醬油、辣椒醬等調味品，這些被當作調味包原料的醬料，可能原本就有添加防腐劑，因此建議煮泡麵時還是少放一點調味包。

甩開「罪惡美食」醜名 3 秘訣把泡麵變營養

李易真營養師表示，對於時常忙碌到沒時間吃飯的人來說，泡麵是方便且可以快速解決飢餓的食物，但泡麵屬於高油、高鹽、低纖維的食品，若長期當作正餐的主要來源，可能會導致慢性疾病的發生。如果真的很想吃，建議把握 3 個秘訣，讓罪惡美食變成營養料理，身體健康少負擔。

1. 少放調味包且泡麵湯不要喝完：

衛生福利部建議鈉一天攝取量為 2400 毫克，然而一天只要吃一碗碗裝泡麵，鈉攝取量就將近 2400 毫克的限量了。如果長期將泡麵作為主餐來源，會有鈉攝取過多的問題，長期鈉攝取過量容易導致高血壓發生，因此建議吃泡麵時，少放一點調味包，泡麵湯也不要通通喝完。

2. 泡麵先燙再煮：

將第 1 次煮麵時的水倒掉，用第 2 次加入的水煮泡麵較健康。因為泡煮的時候，麵體中的油脂會釋出，倒掉第 1 次煮泡麵的水，可以降低麵條的含油量，也能減少麵條吸附油脂，減輕人體吸收的負擔。

3. 多放點蔬菜：

泡麵中蔬菜含量非常低，泡麵通常裡面只會附一包少少的脫水蔬菜，而蔬菜是膳食纖維主要的來源，衛生福利部建議一天膳食纖維為 25 至 35 克，足夠的膳食纖維攝取可以預防便秘，增進腸道蠕動，維持腸道環境健康，幫助腸道內好菌生長，另外，膳食纖維有助於血膽固醇代謝，降低血膽固醇，建議煮泡麵時加入蔬菜一起煮，增加飽足感。當然，如果還能打顆蛋或加塊豆腐，那就更營養囉！

引用文章來源：華人健康網 <https://www.top1health.com/Article/80/524672> 文/記者駱慧雯

- () 防腐劑的作用為何？(A) 增加泡麵的色香味 (B) 增加營養價值 (C) 為了縮短製程 (D) 抑制微生物生長並延長保存期限。
- () 根據食藥署的規定，下列敘述何者正確？(A) 泡麵含有防腐劑，吃多了會變木乃伊 (B) 泡麵麵體本身不得添加防腐劑 (C) 泡麵是不含有任何防腐劑的 (D) 法規規定所有配料包皆不得添加防腐劑。
- () 市售的泡麵之所以可以延長保存期限的方式，下列敘述何者錯誤？(A) 添加防腐劑 (B) 蒸煮和油炸皆可以殺菌 (C) 高溫油炸使泡麵脫水 (D) 利用去水方式使微生物不易生長。
- () 泡麵之所以被歸為不健康的食品，主要原因在於？(A) 添加亞硝酸鹽等致癌物質 (B) 鈉含量不足 (C) 泡麵屬於高油、高鹽、低纖維的食品 (D) 保存期限過久，容易孳生微生物導致腐敗。
- () 根據文章，如何健康吃泡麵的建議，何者錯誤？(A) 少放調味包 (B) 泡麵湯要喝完 (C) 泡麵先燙過再煮 (D) 多放蔬菜和蛋。
- () 下列敘述何者錯誤？(A) 足夠的膳食纖維可以預防便秘，增進腸道蠕動 (B) 長期將泡麵當正餐的主要來源，容易導致慢性病的發生 (C) 膳食纖維有助於降低血膽固醇 (D) 長期鈉攝取不足，容易導致糖尿病發生。

第二部分：體育請找九年級各班任課老師進行補考：

通過	未通過

任課老師簽名：_____