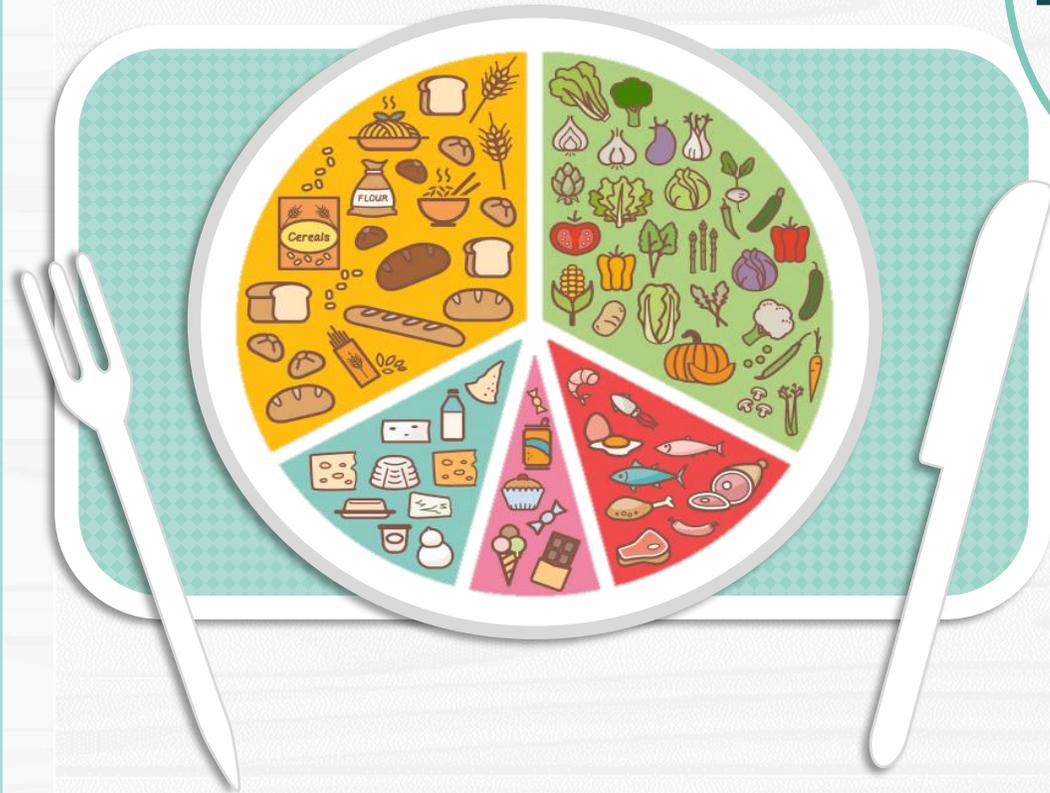


# 111學年度 四技 特殊選才



生活

營養系

第二階段指定項目-實作試題  
辨認飲食指南中的六大類食物



# 實作試題 辨認飲食 指南中的 六大類食物



**目的:**飲食指南中的六大類食物是均衡飲食的基礎，透過辨認飲食指南中的六大類食物的實作試題，觀察同學們對食物的初步認識及臨場反應。



**實作方式:**由面試委員利用各種食物模型隨機挑選並提出問題。



**準備方式:**可下載此份資料進行練習。

# 飲食指南



# 全穀雜糧類食物

- ✓ 全穀雜糧類食物富含澱粉，所以主要功能為提供熱量。
- ✓ 例如：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其他全麥製品、燕麥、全蕎麥、全粒玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等。



# 豆魚蛋肉類食物

 豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供飲食中蛋白質的來源。

 包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類、畜肉等。為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物時，其優先順序為豆類、魚類與海鮮、蛋類、禽肉、畜肉。





# 乳品類



乳品類食物主要提供鈣質，且含有優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等。

生活



包括鮮乳、低脂乳、脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪（起司）等。





# 蔬菜類



🥕 新鮮蔬菜的水分含量很高，約占 90% 以上，蛋白質和脂肪含量很少，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量卻很豐富。

🥕 臺灣的蔬菜種類很多，根據食用的部份可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。

**葉菜類**我們食用莖葉部份，例如：菠菜、高麗菜、大白菜。**花菜類**例如：綠花椰菜、白花椰菜、韭菜花、金針花等。**根菜類**例如：蘿蔔、胡蘿蔔。**果菜類**是植物的果實，例如：青椒、茄子、冬瓜、絲瓜、苦瓜、小黃瓜等。**豆菜類**是一些豆科植物的新鮮果實或芽，例如：四季豆、豌豆夾、綠豆芽等。**菇類**如：香菇、洋菇、杏鮑菇、金針菇、雪白菇、鴻禧菇等。**海菜類**如：紫菜、海帶等。

# 水果類



水果主要提供維生素，尤其是維生素 C，水分含量很高，蛋白質和脂肪的含量很低，主要的熱量來源為醣類。



臺灣地處亞熱帶，盛產各類水果，如：芒果、木瓜、鳳梨、芭樂、番茄、葡萄、香蕉、橘子、西瓜等。最好選擇當季在地水果。



# 油脂與堅果種子類



- ✓ 含有豐富脂肪，除提供部分熱量和必需脂肪酸以外，有些還提供脂溶性維生素E。
- ✓ 包括一般食用油，例如將植物種子壓榨或萃取製成的花生油、黃豆油、葵花油、芝麻油、橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、高油酸葵花油等。一般富含不飽和脂肪的植物油在室溫下為液體，是較為健康的選擇。
- ✓ 堅果種子類食物為脂肪含量較高的植物果實和種子，例如花生、瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。其中黑芝麻更是一種富含鈣質的食物，不吃乳製品的人，可以選用。比較特別的是常被當成水果販賣的酪梨，因富含脂肪，亦屬油脂與堅果種子類。