





## 參考答案

### 單元名稱：聰明食家

1. 經常外出用膳容易攝取過多以下哪種營養素？

- 鈣質       鐵質       鈉質       纖維素

2. 經常外出用膳容易引起以下哪種健康問題？

- 便秘       高血壓       高血脂       以上皆是

3. 外出用膳時，以下哪種選擇較健康？

- 椒鹽豬扒飯       鮮茄肉片飯       粟米班腩飯       枝竹火腩飯

4. 外出飲茶（就是去中式酒家吃點心）時，以下哪一種點心較健康？

- 煎蘿蔔糕       炸春卷       炸咸水角       鮮蝦蒸腸粉（少豉油）

