

國立空中大學花蓮中心

111 暑期專班【飲食與生活】期末報告題目

書寫說明:1. 請勿互相抄襲 2. 勿只寫標題。

3. 經整理後的作答方式，才能取得高分。

命題教師：蔡芬芳 老師

申論題 :(100%)

1. 從飲料攝取與運動的關係中，說明飲料攝取及其成分的建議。並從表 1-1 挑出運動期間的三種理想飲料。(25%)
2. 在烹調前可用哪些方法來防止蔬菜類之褐變。(10%)
3. 在飲食的衛生安全方面，由食物而造成危害身體的原因為何?(10%)
4. 骨質疏鬆症是屬於骨骼代謝異常的疾病，請說明骨本流失的原因及預防骨鬆的飲食保健? (20%)
5. 學者所提倡吃「彩虹食物」，食用不同的顏色蔬果，可以攝取不同的植化素。請說明紅色(橘色)、綠色、紫色蔬果，各含有那些質化素，其功能為何，有那些蔬果還有此成分。(25%)
6. 請問「飲食與生活」這本書哪一部份內容最吸引你，請以 100 字以上文字敘述學習收穫。(10%)