



# 動動腦--1

青少年一天所需的蛋白質  
質量，試算你(妳)的體  
重，每天需要多少克蛋  
白質？



# 解答篇

當飲食所含的蛋白質為雞蛋蛋白質時，每日需要量為每公斤體重0.9公克蛋白質；改用國人日常飲食，蛋白質來源為動植物性食品混合利用時，需要量為每公斤體重1.2公克。

資料來源：董事基金會 營養資訊網

[http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness\\_007\\_05.asp](http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness_007_05.asp)



# 動動腦--2

一份肉等於一兩；你(妳)  
如何去分辨一份肉的份  
量？



# 解答篇

一份肉，女性為手指中三指  
(食指+中指+無名指)

一份肉，男性為手指後三指  
(中指+無名指+小指)



資料來源：

<http://student.ntunhs.edu.tw/files/13-1002-7740.php?Lang=zh-tw>



# 動動腦--3

請說出2種抗氧化性高的水果？



# 解答篇

## 飲食中的抗氧化物質：

名稱	最佳食物來源
維生素C (Ascorbic Acid)	芭樂、奇異果、木瓜、柳橙、 葡萄柚、青椒、花椰菜
維生素E ( $\alpha$ - Tocopherol)	葵花子油、紅花油、 玉米油黃豆油、小麥胚芽、杏仁
$\beta$ -胡蘿蔔素 ( $\beta$ -Carotene)	深綠色蔬果，如胡蘿蔔、 甜蕃薯、蕃茄、木瓜、紅肉李
黃酮類 (Flavonoids)	鮮黃色蔬果，如蘋果、 香瓜、蔥、紅酒
引朶類 (Indoles)	十字花科蔬菜，如花椰菜、 青花菜、大白菜、高麗菜、芽甘藍、芥菜
蕃茄紅素 (Lycopene)	蕃茄、西瓜、櫻桃、李子

資料來源：對抗疾病  
與老化的新發現--自  
由基與抗氧化物質  
[http://www.mmh.org  
.tw/nutrition/chao  
/064antioxid.htm](http://www.mmh.org.tw/nutrition/chao/064antioxid.htm)



# 動動腦--4

邊運動邊輕鬆講話，這是為\_\_\_運動？

邊運動但無法連續性講話，這是為\_\_\_運動？

邊運動但已無法講話，這是為\_\_\_運動？



# 解答篇

輕度運動：一邊運動還可輕鬆說話

中度運動：一邊運動但是不能連續說話

重度(劇烈)運動：一邊運動但已經無法講話

資料來源：

<http://student.ntunhs.edu.tw/files/13-1002-7740.php?Lang=zh-tw>





# 動動腦--5

持續性的蛋白尿，置之不理的話，會造成甚麼傷害？



# 解答篇

持續性蛋白尿：當腎小球或腎小管遭到破壞時，便會出現持續性蛋白尿。腎小球疾病是最常見持續性蛋白尿的成因，可以是腎臟本身引起的腎小球疾病，包括急性或慢性腎小球腎炎；或是由身體其他疾病所引起的腎小球疾病，例如狼瘡性腎病變、糖尿病腎病變、高血壓腎病變等。

資料來源：明報健康網

<http://www.mingpaohealth.com/cfm/archive3.cfm?File=Archive/diseases/kidney12.txt>