


# 第一關——飲食迷思





Q1：下列哪一個發芽的過程中，會大量生成茄鹼（Solanine），就算加熱煮熟，也無法完全去除？

(1) 蕃薯 (2) 馬鈴薯 (3) 洋蔥 (4) 大蒜



Q2：鮮乳營養價值比保久乳高，且保久乳加有防腐劑？



V.S.



Q3：多吃紅色食物（如紅豆、櫻桃、葡萄、桑椹等）可以補血？



Q4：喝牛奶會腹瀉，再也不能喝牛奶？



Q5：燕麥片吃多了可能會讓三酸甘油酯升高？



Q6：熬湯，能將食材精華濃縮，所以含有豐富營養成分，可以快速恢復元氣？



# Q7：練肌肉最好要飲用乳清蛋白粉？





**Q8：維生素A和維生素C吃多了會積存在  
皮下或體內脂肪，長期下來會導致中毒？**

Q9：多吃蹄筋、豬腳、和白木耳，可增加膠原蛋白？



# Q10：全脂鮮奶較低脂奶和脫脂奶有營養？

油脂含量不同的牛奶比較

奶品種類 (240毫升)	熱量 (卡)	油脂 (克, %)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)
高脂鮮奶	128	5.4 (>3.8%)	8	12
全脂鮮奶	113	4.6 (3.25%)	8	12
中脂鮮奶	125	2.9 (2%)	8	12
低脂鮮奶	102	1.5 (1%)	8	12
脫脂鮮奶	83	0.1 (<0.5%)	8	11

Q11：豆製品吃太多容易導致痛風？



Q12：鹼性水可以調節體內的酸鹼度，  
有益健康？



Q13：想減重不能吃澱粉？





Q14：飯後喝瓶乳酸菌飲料，可幫助消化？





Q15：紅糖可以補血、改善貧血？

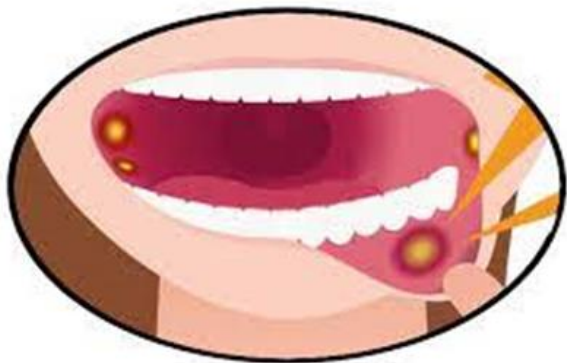




Q16：多喝檸檬水補充維他命C有益無害？



Q17：經常嘴破的朋友得救了，補充高單位的維他命B2專治嘴破？





Q18：得了糖尿病就不能吃飯了？



# Q19：喝糖尿病配方會讓血糖變好？



Q20：運動之後必須喝運動飲料嗎？



謝謝聆聽

