國語日報
113年11月25日
No. 615
中學生報
Youth Journal 掌握時事新知・規畫學習生涯・提升語文能力・分享心情故事

閱讀理解學習單（試題篇）

本週主題：第 6 版流行話題
<跟上健康蔬食新潮流〉

班級：　　座號：　　姓名：

問題一：關於健康蔬食的敘述，下列何者錯誤？　　**【閱讀歷程：擷取與檢索】**

A. 許多連鎖餐飲店也推出未來肉、燕麥奶等蔬食食材，取代植物性產品，可說是一種新興飲食文化

B. 自 1986 年起，印度發起名為「世界無肉日」運動，呼籲人們尊重動物的生命，第一年就有近千萬人響應

C. 許多人對於蔬食抱持懷疑的態度，認為蛋白質可能會不足，而無法補充全面的營養。其實，只要懂得挑選食材，就能吃得很健康

D. 隨著氣候變遷影響全球生態，環境永續是全人類共同面對的重要課題。我們所吃下的每一份食物，從原產地到餐桌的過程中，會產生程度不一的碳排放量。其中，肉類所產生的碳排放量遠高於其他食物，其中牛肉更高居碳排放量榜首

答：

問題二：請試著說明現今多數人選擇吃素食、蔬食的原因及好處有哪些?

【閱讀歷程：擷取與檢索】

答：

問題三：近來，越來越多人為了愛護地球、健康養生，發展出以蔬食取代葷食的飲食習慣，「彈性蔬食」一詞因此應運而生。請說明「彈性蔬食」的概念為何?

【閱讀歷程：統整與解釋】

答：

問題四：閱讀此篇報導後，請解釋「素食」與「蔬食」兩者有何不同之處？

【閱讀歷程：統整與解釋】

答：

問題五：素食、蔬食者只要懂得挑選食材，就能吃得很健康。請問下列何者敘述正確？(可複選) **【閱讀歷程：省思與評鑑】**

A.為攝取足夠的蛋白質，可以減少攝取紅肉、白肉，改以豆類產品替代，如豆腐、豆漿、豆乾等

B.食用牛奶、起士、優格、芝麻、髮菜、海帶、菇類可以補充鈣質及維生素D，也要記得適時的晒太陽

C.補充足夠鐵質可從菠菜、木耳、黃豆、深綠色蔬菜、糙米或燕麥來補充，並可與維生素豐富的蔬果一起食用，有助促進鐵質吸收

D.日常飲食可以天然辛香料（如：薑、蒜、番茄、檸檬等）取代調味料減少鹽分攝取；烹調方式則必須多用油煎、油炸等來增加油脂的攝取

答：

問題六：近年來氣候驟變與天然資源的缺乏都在提醒我們，拯救地球的行動已是刻不容緩，這項偉大工程並不困難。請利用圖書館資源(紙本數位檢索)查詢相關蔬食食譜，設計一道創意蔬食料理，並列出此道料理的營養成分。 **【閱讀歷程：省思與評鑑】**

答: