

和蔬菜們一起打擊便秘怪獸

班級：

座號：

姓名：

一、是非題：（對的打○，錯的打×）

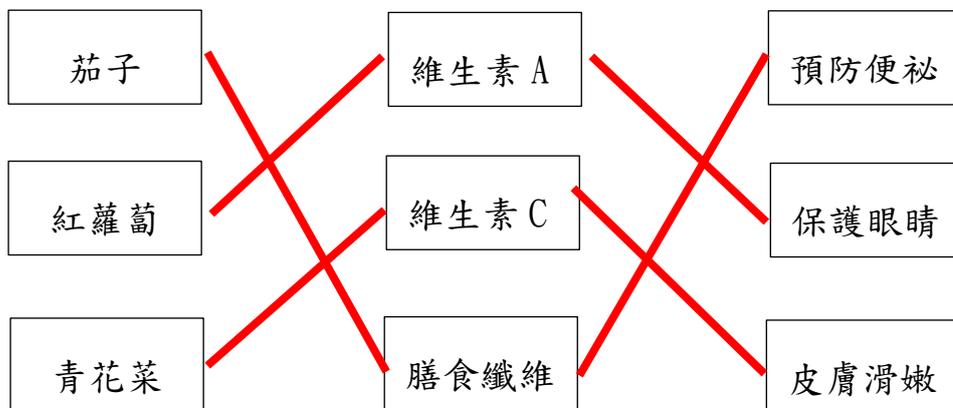
1. 【 × 】 蔬菜沒有肉好吃，所以可以只吃肉不吃菜。

2. 【 ○ 】 不吃蔬菜可能會便秘、口臭、長痘痘。

3. 【 × 】 每天吃 2 份蔬菜剛剛好。

是 3 份

二、連連看：影片中的蔬菜精靈擁有哪些營養素和神奇的功效？



三、問答題：你最喜歡營養午餐的哪道青菜料理？請寫出 2 道

同學自由發揮

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=z3-QZeAJ6E8>

(校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝！

苦瓜

(1) 【 ④ 】 下列哪一項不是苦瓜富含的營養素？

- ① 維生素 ② 苦瓜素 ③ 果膠 ④ 飽和脂肪酸

(2) 【 ② 】 有『植物胰島素』之稱、可幫助調節血糖的成分是？

- ① 維生素 ② 苦瓜素 ③ 果膠 ④ 以上皆是

(3) 【 ② 】 有『脂肪殺手』之稱、能阻止腸道吸收脂肪的成分是？

- ① 維生素 ② 苦瓜素 ③ 果膠 ④ 以上皆非

(4) 果膠具有降低血中 三酸甘油脂、總膽固醇

的濃度，防止脂肪在體內堆積，增加高密度脂蛋白膽固醇的功效。

(5) 苦瓜中的維生素 C，是番茄的 7 倍、蘋果的 17 倍，對於

美白 和 抗發炎 的效果非常好。

(6) 想要降低苦瓜的苦味，可以選擇苦味較輕的 白皮種 苦瓜，把

苦瓜 冰鎮、泡 鹽水 或 醋，烹調前先把 內膜、

籽 去除，滾水汆燙 10 分鐘即可去除大部分苦味。

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=7SxKGStYZvk> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 營養師，謝謝！