洋芋片為什麼燒得起來？

食物中的養分　康軒 2‧1　翰林 3-1　南一 2-1

邊看邊寫

1. 養分分成哪六大類？

   > 醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質、水

2. 碘液原本是黃褐色，滴在有澱粉的食物上，會變成什麼顏色？

   > 藍黑色（有時偏紫紅）

3. 本氏液原本是藍色，要先____，遇到葡萄糖才會慢慢偏紅。

   > 隔水加熱

4. 每一克的能量：醣類____大卡，蛋白質____大卡，脂質____大卡。

   > 4；4；9

5. 維生素本身有沒有能量？想補充體力，要靠哪三類養分？

   > 沒有；醣類、蛋白質、脂質

6. 洋芋片能燒，是因為食物裡儲存著什麼？燃燒時變成什麼？

   > 化學能；熱和光

想一想

便利商店的一包點心，標示寫著：每份碳水化合物 20 克、蛋白質 5 克、脂肪 10 克。
用這集的算法，這份點心大約有多少大卡？

> 參考答案：20×4＋5×4＋10×9＝190，大約 190 大卡。

五題練習

1. 下面哪一組，三種養分都能提供能量？

A 醣類、維生素、礦物質
B 蛋白質、礦物質、水
C **醣類、蛋白質、脂質**
D 脂質、維生素、水

> 答案 C　醣類、蛋白質、脂質能提供能量。維生素、礦物質和水不提供能量，卻能幫身體正常運作。

2. 想檢驗食物裡有沒有葡萄糖，下面哪一個做法正確？

A 滴碘液，看有沒有變藍黑色
B **用本氏液，先隔水加熱，看有沒有偏紅**
C 用本氏液，不用加熱，直接看有沒有偏紅
D 滴清水，看有沒有變色

> 答案 B　本氏液找的是葡萄糖，要先隔水加熱，才會慢慢偏紅。碘液找的是澱粉。

3. 關於每一克養分的能量，下面哪一個說法正確？

A **脂質最多，醣類和蛋白質一樣多**
B 醣類最多，脂質和蛋白質一樣多
C 蛋白質最多，醣類和脂質一樣多
D 醣類、蛋白質、脂質都一樣多

> 答案 A　每一克：醣類四大卡，蛋白質四大卡，脂質九大卡。脂質的能量最多。

4. 考試前，小明吃了一顆維生素錠，說：「這樣就有體力了。」你覺得對嗎？

A 對，維生素本身就有很多能量
B 對，維生素每一克的能量比脂質還多
C 不對，維生素沒有能量，但礦物質有很多能量
D **不對，維生素本身沒有能量**

> 答案 D　維生素本身沒有能量。想補充體力，要靠醣類、蛋白質、脂質這三類能提供能量的養分。

5. 洋芋片每一百克的能量，是白飯的約三倍。下面哪一個原因最合理？

A **洋芋片的脂質多，而脂質每一克的能量最多**
B 洋芋片裡的維生素比較多，維生素能補充體力
C 洋芋片裡有加助燃劑
D 洋芋片裡的水分比較多

> 答案 A　洋芋片的油大約三成，而脂質每一克的能量最多。它的水只有約百分之二，維生素也不提供能量。

這集破解的迷思

迷思是「維生素能補充體力」。維生素本身沒有能量，想補充體力，要靠醣類、蛋白質、脂質這三類能提供能量的養分。