

仁德醫護管理專科學校

年度高等教育深耕計畫執行成果

112學年度第1學期

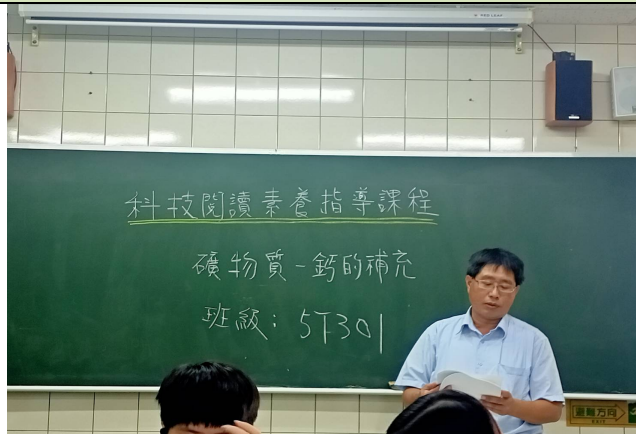
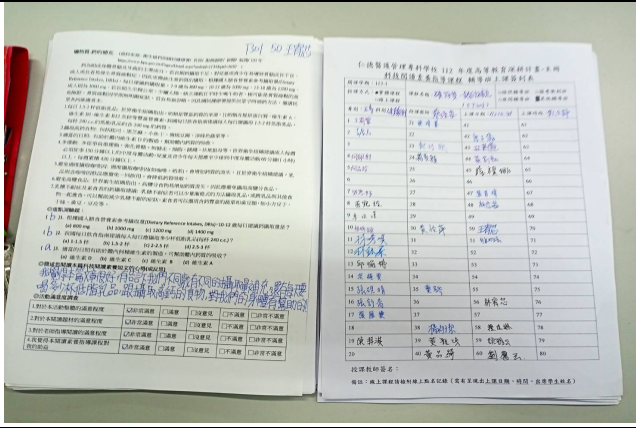
一、分項計畫：1.1 通識教育精進計畫

二、活動主題：科技閱讀素養指導課程實施計畫

三、活動地點：5T201、5T301、5B201各班上課教室

四、活動內容：在原有課程中增加實用的知識單元，透過授課教師提供短篇文章，將這些單元與課程內容加以連結，並現場實施閱讀指導，可使學生達到增進專業知識及生活應用能力，藉以及提升學生閱讀能力與素養的機會。

五、活動花絮：

執行單位：通識教育中心	活動日期：112年10月31日~112年11月09日
參加人數：如成效分析說明	活動滿意度：82.5%以上(如成效分析)
活動花絮	
	
拍照日期：112.10.31 照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程	拍照日期：112.10.31 照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1
	
拍照日期：112.10.31 照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2	拍照日期：112.10.31 照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.01

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



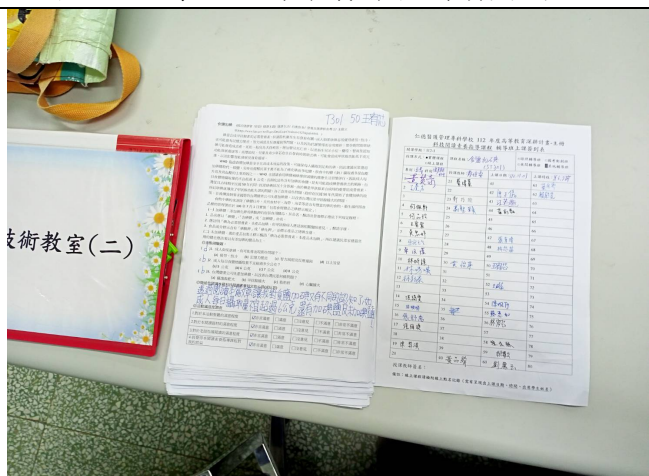
拍照日期：112.11.01

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



拍照日期：112.11.01

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.01

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.02

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



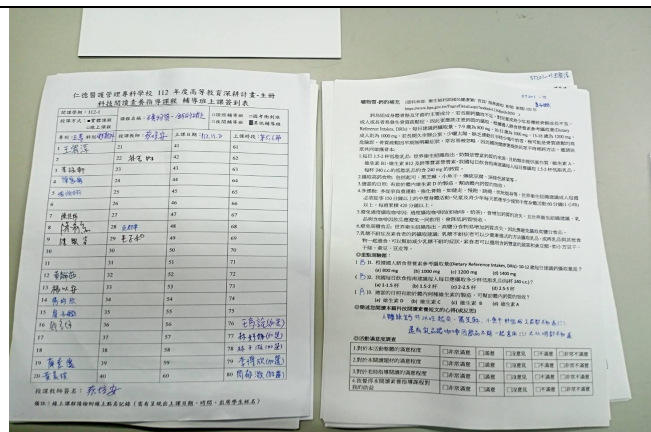
拍照日期：112.11.02

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



拍照日期：112.11.02

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.02

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.02

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



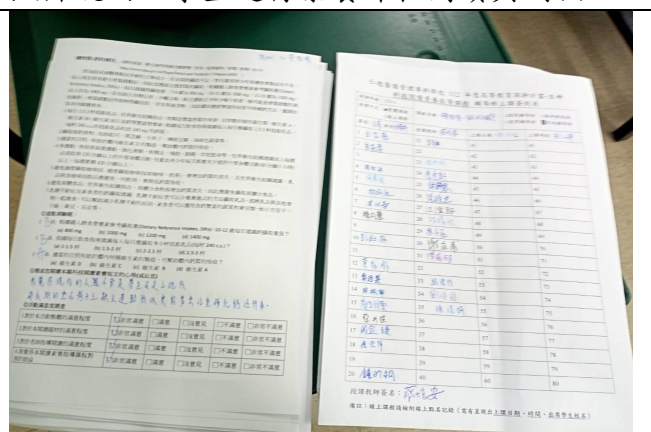
拍照日期：112.11.02

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



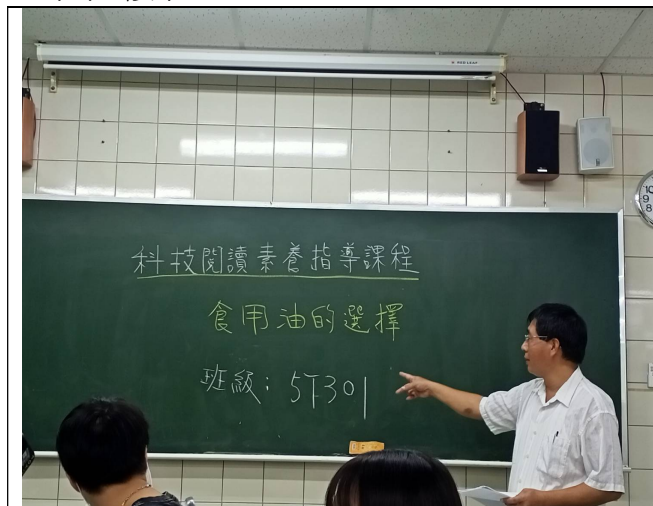
拍照日期：112.11.02

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.02

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.07

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



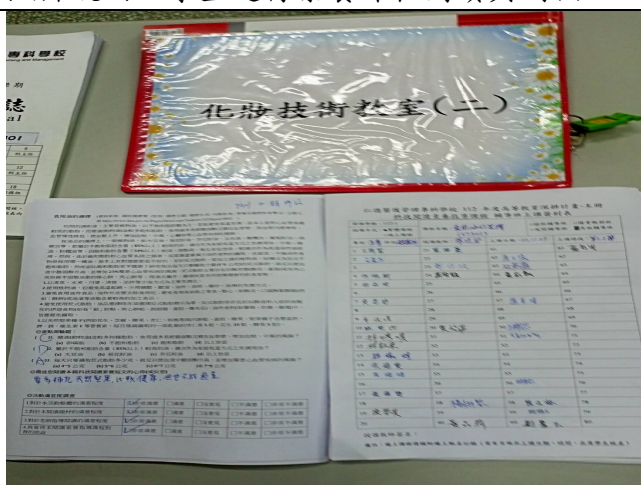
拍照日期：112.11.07

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



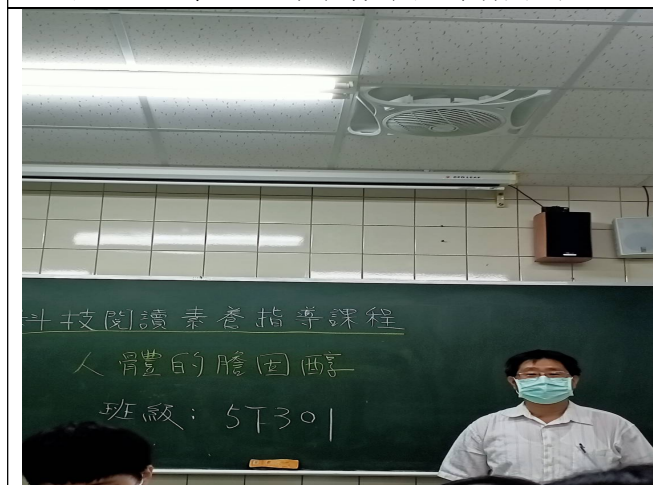
拍照日期：112.11.07

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.07

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.08

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



拍照日期：112.11.08

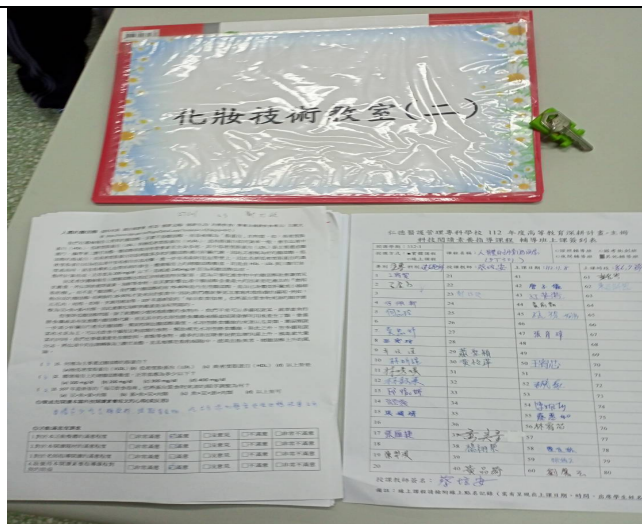
照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1

112/06/13修訂



拍照日期：112.11.08

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.08

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.09

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



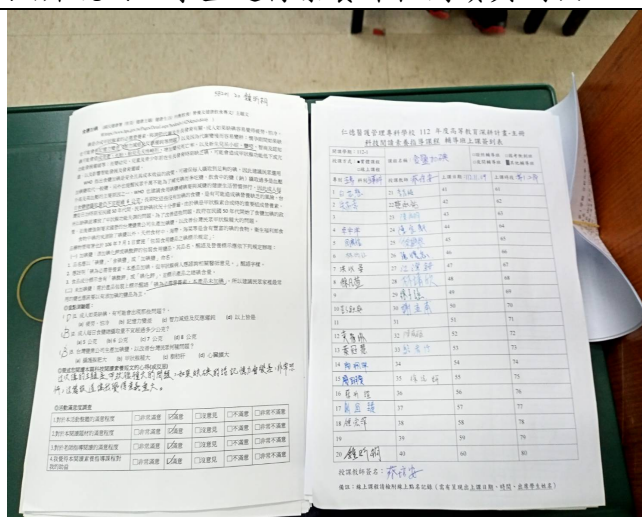
拍照日期：112.11.09

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



拍照日期：112.11.09

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.09

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表



拍照日期：112.11.09

照片說明：授課老師進行素養閱讀指導課程



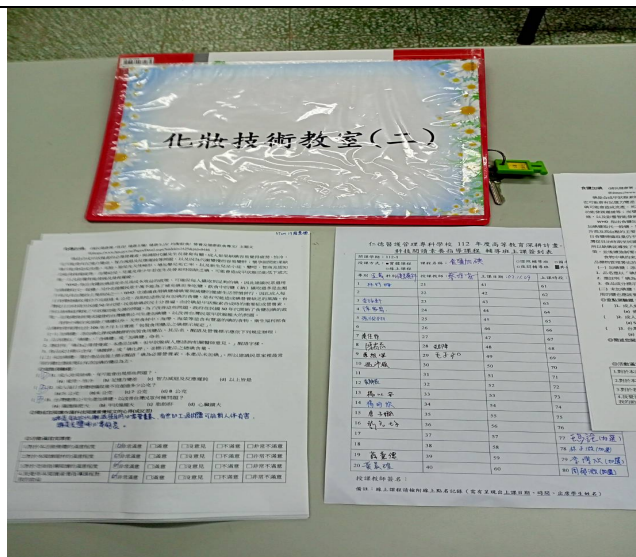
拍照日期：112.11.09

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗1



拍照日期：112.11.09

照片說明：學生進行素養課程閱讀與測驗2



拍照日期：112.11.09

照片說明：學生素養閱讀回饋及活動簽到表

表格不夠，請自行延伸

六、成效分析(需含有以下之分析資料，200字以上)：

※質化分析：

1.本活動對於學生之學習成效提升之策略描述：

透過各種主題單元科技閱讀素養指導課程實施，在原有課程中增加實用的知識單元，透過授課教師提供短篇故事，將這些單元與課程內容加以連結，並現場實施閱讀指導，可使學生達到增進專業知識及生活應用能力，藉以及提升學生閱讀能力與素養的機會，對於學生之學習成效的提升，非常有助益。學生們透過每一次主題單元的補充教學及測驗題目，可加深加廣知識。透過閱讀短文，學生們可對於單元短文內容加深印象。

2.本活動與課程連結或相關性之描述：

透過各種主題單元科技閱讀素養指導課程實施，結合本學期(112-1)於日間部五專教授「化妝品與化學」、「化妝品香料與化學」、「化妝品學」、「分析化學」等課程，結合原有課程的教學單元，將日常所常見的單元主題融入教學，除了可提升原課程的教學成效及生活應用外，並可提高學習專注力。透過學生們回饋意見，也可讓老師知悉學生的反應及心得，可做為未來相關課程或單元教學實施的參考依據。

3.本活動對於教師專業的啟發與成長之描述：

授課教師透過這次閱讀素養活動之主題單元實施，改善了原授課課程內容的實用性及教學現場的學習力枯燥感，學生除可獲得補充相關額外的知識外，並可於日常生活中，得到活用與應用。

※量化分析：

112年10月31日(二)，5T301第1、2節所實施之「科技閱讀素養指導課程-礦物質-鈣的補充(閱讀及測驗)」，參與的學生共計40人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達82.5%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達82.5%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達82.5%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達82.5%。

112年11月02日(四)，5B201第1、2節所實施之「科技閱讀素養指導課程-礦物質-鈣的補充(閱讀及測驗)」，參與的學生共計29人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達93.1%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達93.1%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達93.1%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達93.1%。

112年11月02日(四)，5T201第5、6節所實施之「科技閱讀素養指導課程-礦物質-鈣的補充(閱讀及測驗)」，參與的學生共計22人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達95.4%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達95.4%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達95.4%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達95.4%。

112年11月01日(三)，5T301第6、7節所實施之「科技閱讀素養指導課程-食鹽加碘(閱讀及測驗)」，參與的學生共計36人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.3%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.3%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.3%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.3%。

112年11月09日(四)，5B201第1、2節所實施之「科技閱讀素養指導課程-食鹽加碘

(閱讀及測驗)」，參與的學生共計29人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達89.6%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達89.6%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達89.6%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達89.6%。

112年11月09日(四)，5T201第5、6節所實施之「科技閱讀素養指導課程-食鹽加碘(閱讀及測驗)」，參與的學生共計21人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達90.4%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達90.4%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達90.4%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達90.4%。

112年11月07日(二)，5T301第1、2節所實施之「科技閱讀素養指導課程-食用油的選擇(閱讀及測驗)」，參與的學生共計31人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.8%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.8%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.8%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達83.8%。

112年11月08日(三)，5T301第6、7節所實施之「科技閱讀素養指導課程-人體的膽固醇(閱讀及測驗)」，參與的學生共計36人，參與學生對此次科技閱讀素養指導課程之「對於本活動整體的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達86.1%；「對於本閱讀題材的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達86.1%；「對於老師指導閱讀的滿意程度」，整體「非常滿意」及「滿意」度達86.1%；「我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益」，整體「非常滿意」及「滿意」度達86.1%。

科技閱讀素養指導課程實施滿意度統及如下表所示：

	5T301(第1,2節)	5T301(第6,7節)	5B201(第1,2節)	5T201(第5,6節)
112年10月31日(二) 礦物質-鈣的補充	82.5%			
112年11月02日(四) 礦物質-鈣的補充			93.1%	95.4%
112年11月01日(三) 食鹽加碘		83.3%		
112年11月09日(四) 食鹽加碘			89.6%	90.4%
112年11月07日(二) 食用油的選擇	83.8%			
112年11月08日(三) 人體的膽固醇		86.1%		

112/06/13修訂

經由本次「科技閱讀素養指導課程」的實施，增進了學生達到增進專業知識及生活應用能力，藉以及提升學生閱讀能力與素養的機會，對於學生之學習成效的提升，非常有助益。

七、附件：科技閱讀素養指導課程實施單元，計有：礦物質-鈣的補充(閱讀及測驗)、食鹽加碘(閱讀及測驗)、食用油的選擇(閱讀及測驗)、人體的膽固醇(閱讀及測驗)等四種單元。

鈣為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良、成人或長者易發生骨質疏鬆症，因此更應該注意鈣質的攝取。根據國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)，每日建議鈣攝取量，7-9 歲為 800 mg、10-12 歲為 1000 mg、13-18 歲為 1200 mg、成人則為 1000 mg。若長期久坐辦公室、少曬太陽、缺乏運動且平時少喝牛奶者，極可能是骨質疏鬆的高危險群。骨質疏鬆因早期無明顯症狀，常容易被忽略，因此國民健康署提供民眾平時補鈣方法，邀請民眾共同維護骨本：

- 1.每日 1.5-2 杯低脂乳品: 世界衛生組織指出，奶類是豐富鈣質的來源，且奶類亦提供蛋白質、維生素 A、維生素 B1、維生素 B12 及鋅等豐富營養素。我國每日飲食指南建議每人每日應攝取 1.5-2 杯低脂乳品，每杯 240 c.c.的低脂乳品約含 240 mg 的鈣質。
- 2.攝取高鈣食物: 包括起司、黑芝麻、小魚干、傳統豆腐、深綠色蔬菜等。
- 3.適當的日照: 有助於體內維生素 D 的製造，幫助體內鈣質的吸收。
- 4.多運動: 多從事負重運動，強化骨骼，如健走、慢跑、跳繩、伏地挺身等，世界衛生組織建議成人每週必須從事 150 分鐘以上的中度身體活動，兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動 60 分鐘(1 小時)以上，每週累積 420 分鐘以上。
- 5.避免過度攝取咖啡因: 過度攝取咖啡因(如咖啡、奶茶)，會增加鈣質的流失，且世界衛生組織建議，乳品與含咖啡因飲品應避免一同飲用，會降低鈣質吸收。
- 6.避免高鹽食品: 世界衛生組織指出，高鹽分食物易增加鈣質流失，因此應避免攝取高鹽分食品。
- 7.乳糖不耐症及素食者的鈣攝取建議: 乳糖不耐症者可以少量漸進式的方法攝取乳品，或將乳品與其他食物一起進食，可以幫助減少乳糖不耐的症狀。素食者可以選用含鈣豐富的蔬菜和黃豆類，如小方豆干、干絲、黃豆、豆皮等。

◎重點測驗題：

- () 1. 根據國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)，10-12 歲每日建議鈣攝取量是？
(a) 800 mg (b) 1000 mg (c) 1200 mg (d) 1400 mg
- () 2. 我國每日飲食指南建議每人每日應攝取多少杯低脂乳品(每杯 240 c.c.)？
(a) 1-1.5 杯 (b) 1.5-2 杯 (c) 2-2.5 杯 (d) 2.5-3 杯
- () 3. 適當的日照有助於體內何種維生素的製造，可幫助體內鈣質的吸收？
(a) 維生素 D (b) 維生素 C (c) 維生素 B (d) 維生素 A

◎簡述您閱讀本篇科技閱讀素養短文的心得(或反思)

◎活動滿意度調查

1.對於本活動整體的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
2.對於本閱讀題材的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
3.對於老師指導閱讀的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
4.我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意

碘是合成甲狀腺素的必需營養素，與調節代謝及生長發育有關。成人如果缺碘容易覺得疲勞、怕冷，也可能會有記憶力變差、智力減退及反應遲鈍等問題，以及因為代謝變慢而容易變胖；懷孕期間如果缺碘可能會造成流產、死胎、胎兒先天性畸形、增加嬰兒死亡率，以及新生兒呆小症、聾啞、智商及認知功能發展遲緩等；而嬰幼兒、兒童及青少年若在生長發育時期缺乏碘，可能會造成甲狀腺功能低下或亢進，以及影響智能發展及發育遲緩。

WHO 指出食鹽加碘是安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘，因此建議民眾選用加碘鹽取代一般鹽，另外也提醒民眾千萬不能為了補充碘而多吃鹽，飲食中的鹽（鈉）攝取過多是血壓升高及高血壓的主要原因之一，WHO 也建議食用碘鹽補碘要與減鹽的健康生活習慣併行，因此成人每日食鹽總攝取量仍不宜超過 6 公克。長期吃這些沒有加碘的食鹽，是有可能造成碘營養缺乏的風險。台灣從日治時期至民國 50 年代間，民眾缺碘狀況十分普遍。由於碘是甲狀腺素合成時的重要組成營養素，所以缺碘就導致了甲狀腺功能失調的問題，為了改善這些問題，政府在民國 50 年代開始了食鹽加碘的政策，並後續強制要求國營的台灣鹽業公司生產加碘鹽，以改善台灣民眾甲狀腺腫大的問題。

食物中碘的來源除了碘鹽以外，天然食材中，海帶、海菜等是含有豐富的碘的食物。衛生福利部食品藥物管理署也於 106 年 7 月 1 日實施「包裝食用鹽品之碘標示規定」：

(一) 加碘鹽：添加碘化鉀或碘酸鉀的包裝食用鹽品，其品名、醒語及營養標示應依下列規定辦理：

1. 品名應以「碘鹽」、「含碘鹽」或「加碘鹽」命名。
2. 應註明「碘為必需營養素。本產品加碘。但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。」醒語字樣。
3. 食品成分標示含有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，並標示產品之總碘含量。

(二) 未加碘鹽：需於產品包裝上標示醒語「碘為必需營養素。本產品未加碘」。所以建議民眾家裡最常用的鹽也應該要以有添加碘的鹽品為主。

◎重點測驗題：

() 1. 成人如果缺碘，有可能會出現那些問題？，

- (a) 疲勞、怕冷 (b) 記憶力變差 (c) 智力減退及反應遲鈍 (d) 以上皆是

() 2. 成人每日食鹽總攝取量不宜超過多少公克？

- (a) 5 公克 (b) 6 公克 (c) 7 公克 (d) 8 公克

() 3. 台灣鹽業公司生產加碘鹽，以改善台灣民眾何種問題？

- (a) 攝護腺肥大 (b) 甲狀腺腫大 (c) 脂肪肝 (d) 心臟擴大

◎簡述您閱讀本篇科技閱讀素養短文的心得(或反思)

◎活動滿意度調查

1.對於本活動整體的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
2.對於本閱讀題材的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
3.對於老師指導閱讀的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
4.我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意

坊間的調和油，主要是植物油，以不飽和脂肪酸為主，若能避免高溫烹調，基本上是對心血管負擔較低的脂肪。而豬油(動物油)含較多飽和脂肪，食用過多易使膽固醇沉積在血管壁，致血管內壁增厚、血管彈性降低，使血壓上升，增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險。

在油品的選擇上，一般植物油，如大豆油、葵花籽油、芥花籽油、玉米油、橄欖油、葡萄籽油、胡麻油等，都屬於不飽和脂肪含量（85%以上）較高的油，適合作為家庭低溫方式之烹調用油。牛脂、豬油、棕櫚油等，因飽和脂肪含量（34%以上）較高，熔點高，氧化安定性佳，較適合作為高溫油炸油使用。然而，由於飽和脂肪對心血管系統之傷害，民眾應盡量減少油炸食物的攝取，也就是，不論油炸食物是採用哪一種油，基本上其對健康都是不好的。至於反式脂肪，是加工過的植物油，結構式為反式不飽和脂肪，然而卻比飽和脂肪更不健康！研究指出每天只要攝取少量(4~5 公克)的反式脂肪，就足以使血液中膽固醇升高，並增加 23%罹患心血管疾病的風險，反式脂肪主要存在於酥炸類(酥派、蛋捲)或有夾心或包被半固態油脂的捲心餅、夾心餅等。用油五撇步，邀請民眾共同培養健康的飲食型態：

- 1.以清蒸、水煮、川燙、清燉、涼拌等少油方式為主要烹調法。
- 2.使用植物油，但避免高溫起鍋，少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒、油淋的烹調方式。
- 3.避免食用油炸食品，油炸外皮應去除後再吃；避免食用高油脂之零食、點心，如酥皮、口感酥鬆酥脆(例如：酥餅)或油漬等油脂含量較高的加工食品。
- 4.避免使用反式脂肪，油品選擇時亦須選擇反式脂肪標示為零，反式脂肪常存在於以酥油和人造奶油製作的烘焙食物(如有「餡」糕點、夾心餅乾、甜甜圈、蛋糕、爆米花)、油炸食物(如薯條、炸雞、雞塊)中，皆應避免攝取。
- 5.以天然堅果種子(例如花生、芝麻、腰果、杏仁、核桃等)取代餅乾、蛋糕、糖果，堅果種子含豐富鈣、鉀、鎂、維生素 E 等營養素，每日建議攝取約一湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。

◎重點測驗題：

- () 1. 豬油(動物油)含較多何種脂肪，食用過多易使膽固醇沉積在血管壁，增加血栓、中風的風險？
(a) 卵磷脂 (b) 不飽和脂肪 (c) 飽和脂肪 (d) 以上皆是
- () 2. 屬於不飽和脂肪含量（85%以上）較高的油，適合作為家庭低溫方式之烹調用油？
(a) 大豆油 (b) 葵花籽油 (c) 芥花籽油 (d) 以上皆是
- () 3. 每天只要攝取反式脂肪多少克，就足以使血液中膽固醇升高，並增加罹患心血管疾病的風險？
(a) 4~5 公克 (b) 5~6 公克 (c) 6~7 公克 (d) 7~8 公克

◎簡述您閱讀本篇科技閱讀素養短文的心得(或反思)

◎活動滿意度調查

1.對於本活動整體的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
2.對於本閱讀題材的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
3.對於老師指導閱讀的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
4.我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意

人體的膽固醇 (資料來源: 國民健康署 / 首頁 / 健康主題 / 健康生活 / 均衡飲食 / 營養及健康飲食專文 / 主題文章

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=845>)

我們在體檢報告上看到的膽固醇，其實不是膽固醇，而是被稱為「脂蛋白」的物質，如：高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）與極低密度脂蛋白（VLDL），這些脂蛋白如同貨車一般，會在血液中運行，攜帶著三酸甘油酯、膽固醇與脂溶性營養素至全身各地，其中低密度脂蛋白（LDL）是主要運送膽固醇的脂蛋白，而高密度脂蛋白則是將散落各地的膽固醇運回肝臟代謝，因此又被稱為好的膽固醇。低密度脂蛋白因為在血液中容易被自由基攻擊，進一步容易黏附在血管壁上，因此長期低密度脂蛋白的濃度過高時，就容易導致心血管疾病的發生。體健報告上的總膽固醇數值，則是由 HDL、LDL 與三酸甘油酯所計算而成，正常值為 200 mg/dl 以下，若超過 240mg/dl 即為高膽固醇血症。

民眾看到體檢報告上總膽固醇出現紅字時總是特別緊張，認為只要吃進食物中的膽固醇就會讓情況更嚴重，所以開始避開蛋黃、海鮮等食物，但其實影響血液中膽固醇含量最大的因素是吃進去的『飽和脂肪酸』，而不是『膽固醇』。我們體內膽固醇約有 70-80% 是內生性膽固醇，是自己身體從肝臟或小腸細胞合成的膽固醇，而剩餘的 20-30% 才是來自於飲食中，因此我們應該要更注意飽和脂肪酸的攝取，例如：五花肉、培根、奶精、烹調用豬油等。107 年最新版的「每日飲食指南」也將蛋白質食物來源的順序調整為豆>魚>蛋>肉類，因此適量吃海鮮與雞蛋是沒有問題的。

想要降低膽固醇問題，除了挑選較少飽和脂肪酸的食物外，我們平常可以多攝取蔬菜，蔬菜富含的膳食纖維具有促進體內膽固醇代謝，而且其中的水溶性膳食纖維被腸道細菌發酵利用後產生丁酸，會進一步減少肝臟自行產生的膽固醇，幫助控制血膽固醇濃度，水溶性膳食纖維的來源以瓜果類、蕈菇類蔬菜和水果為主，可以在飲食中攝取足夠這類的食物，幫助補充水溶性膳食纖維。除此之外，在多攝取蔬菜的同時，我們也要儘量避免含糖飲料、甜點等食物，過多的添加糖會促使血糖快速上升，胰島素大量分泌，將血液中的血糖轉換為三酸甘油酯，並且堆積在脂肪細胞中，提高血脂異常、總膽固醇上升的風險。

◎重點測驗題：

() 1. 何種為主要運送膽固醇的脂蛋白？

(a) 極低密度脂蛋白（VLDL） (b) 低密度脂蛋白（LDL） (c) 高密度脂蛋白（HDL） (d) 以上皆是

() 2. 體健報告上的總膽固醇數值，正常值應為多少以下？

(a) 100 mg/dl (b) 200 mg/dl (c) 300 mg/dl (d) 400 mg/dl

() 3. 107 年最新版的「每日飲食指南」也將蛋白質食物來源的順序調整為何？

(a) 豆>魚>蛋>肉類 (b) 蛋>魚>豆>肉類 (c) 魚>豆>蛋>肉類 (d) 以上皆可

◎簡述您閱讀本篇科技閱讀素養短文的心得(或反思)

◎活動滿意度調查

1.對於本活動整體的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
2.對於本閱讀題材的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
3.對於老師指導閱讀的滿意程度	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意
4.我覺得本閱讀素養指導課程對我的助益	☐ 非常滿意	☐ 滿意	☐ 沒意見	☐ 不滿意	☐ 非常不滿意

