

## 問答 (100%)

- 一、試述鈣質與骨質疏鬆症的關係？並請建議老年人如何攝取含鈣的食物？(20%)
- 二、試述懷孕時應如何設計飲食並說明其營養素之需求？(20%)
- 三、試述那些食物富含膳食纖維並說明其與人體之消化吸收便秘的相關性？(20%)
- 四、吃「外食」者如何獲得均衡的營養？(20%)
- 五、試述水溶性維生素若缺乏時，對人體健康的影響？(20%)