

問答題(100%)

1. 下列何種膳食標準設立在符合 50% 所有健康人的需求標準 (複選)，並請說明其個別代表意義為何？ a. RDA b. AI c. EAR d. EER (20%)
2. 試說明新版『飲食指南』草案(6-2-2009)的特點為何？(請條列之)(20%)
3. 有一位 22 歲女性大學生，身高 160cm、體重 60 公斤，稍低活動量，請評估其 BMI 是否在理想範圍？請您依照新版『飲食指南』草案(6-2-2009)的特點對其做飲食規劃建議份數？請完成下表資料 (20%)

	Serving	Protein	Fat	CHO	kcal
Milk (low fat)					
Fruit					
Vegetable					
Sub total					
Cereal-whole grain					
-refined					
Sub total					
Meat (low or medium fat)					
Sub total					
Oil-oil					
-nut and seed					
Total					

計算式：CHO:

Protein:

Fat:

BMI:

4. 試列舉絕對素食者 (Vegan) 的優、缺點？ (20%)
5. 試說明目前健康食品-評估項目共幾項，請詳列出細項？健康食品許可證目前有那兩種二規制，其標章有何差別，請列出？ (20%)