

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 1 頁，共 14 頁

選擇題 80 題 （佔 100%）

1. 台灣通過健康食品認證最多之產品屬於哪一方面機能？
（A）調節血壓與肝臟機能
（B）調節免疫與皮膚機能
（C）調節血脂與腸道機能
（D）調節血糖與骨骼機能
2. 2010 年調查 2010 年販賣之國產保健食品功效第一名是？
（A）調節血脂
（B）胃腸功能改善
（C）護肝
（D）免疫調節
3. 國產保健食品民眾接受度最高的主要產品型態以何者占最多數？
（A）飲料
（B）錠劑
（C）酒類
（D）膠囊
4. 目前我國內保健食品製造所需之原料或素材由國外進口的比例大致為？
（A）<30%
（B）>60%
（C）<15%
（D）>70%
5. 目前公佈之第二軌健康食品/規格標準型有幾項？
（A）1 項
（B）2 項
（C）3 項
（D）4 項
6. 健康食品管理法正式發布施行日期為民國年/月/日？
（A）88/8/1
（B）89/8/1
（C）90/8/1
（D）100/8/1

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 2 頁，共 14 頁

7. 健康食品之製造，輸入許可證之有效期限為幾年？
 - (A) 1 年
 - (B) 3 年
 - (C) 5 年
 - (D) 7 年
8. 所謂保健功效係指？
 - (A) 治療疾病
 - (B) 矯正疾病
 - (C) 減少疾病危害風險
 - (D) 以上皆是
9. 未取得健康食品查驗登記許可證而宣稱為健康食品是違反？
 - (A) 健康食品管理法
 - (B) 衛生保健法
 - (C) 食品衛生法
 - (D) 食品廣告管理法
10. 申請健康食品一軌要比二軌多準備以下何種資料？
 - (A) 產品之安全評估報告
 - (B) 產品之保健功效評估報告
 - (C) 相關研究報告文獻資料
 - (D) 以上皆是
11. 以下何者非目前公告之保健功效評估方法？
 - (A) 調節血糖功能
 - (B) 調節血脂功能
 - (C) 內分泌調節功能
 - (D) 免疫調節功能
12. 若是傳統食用且為通常加工食品形式，有完整安全性文獻資料，下列何者正確？
 - (A) 免進行毒物性測試
 - (B) 28 日連續口服為食試驗，基因毒性試驗
 - (C) 90 日餵食試驗，基因毒性試驗，致畸試驗
 - (D) 90 日餵食試驗，基因毒性試驗，致畸試驗，繁殖試驗

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 3 頁，共 14 頁

13. 以下何種必須進行崩散性試驗項目？
- (A) 飲料
 - (B) 膠囊及錠劑
 - (C) 粉劑
 - (D) 固態食品
14. CoQ10 之主要生產方式為？
- (A) 天然萃取法
 - (B) 茄尼醇法（半合成技術）
 - (C) 發酵法
 - (D) 以上皆可
15. 有關幾丁質（chitin）的敘述，下列何者有誤？
- (A) 又稱甲殼素
 - (B) 非常容易溶解於水中
 - (C) 是一種多醣體
 - (D) 其單體為 N-乙醯基葡萄糖胺
16. 關於保健食品中的多元不飽和脂肪酸（PUFA）之生理活性，何者為是？
- (A) 亞麻油酸與次亞麻油酸人體可以完全自行合成
 - (B) 二十五碳稀酸（EPA）可預防失智症，抗氧化
 - (C) 二十二碳六稀酸（DHA）與血小板凝集集血管收縮有關
 - (D) 大豆卵磷脂（lecithin）富含核酸，不適合痛風者服用
17. 下列何者是甜菊功能？
- (A) 甜度是蔗糖 200~300 倍
 - (B) 是天然的，非人工合成的
 - (C) 減少身體負擔之優先選擇
 - (D) 以上皆是
18. 紅麴的有效成分為？
- (A) Monacolin-K
 - (B) 維生素 C
 - (C) EPA
 - (D) DHA

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 4 頁，共 14 頁

19. 不法業者將三聚氰胺添加到食品的可能動機為何？
- (A) 增加風味
 - (B) 增加重量
 - (C) 高蛋白假象
 - (D) 保護色澤
20. 第三類健康食品產品原料之安全性評估項目不需做下列哪一項試驗？
- (A) 28 天餵食毒性試驗
 - (B) 90 天餵食毒性試驗
 - (C) 基因毒性試驗
 - (D) 致畸試驗
21. 以國產土雞製成純雞精保健產品申請健康食品認證時，屬於哪一類安全性評估？
- (A) 第一類
 - (B) 第二類
 - (C) 第三類
 - (D) 第四類
22. 下列何者是因為代謝異常所引起？
- (A) 花生過敏
 - (B) 巧克力過敏
 - (C) 維他命 A 中毒
 - (D) 乳糖不耐症
23. 推定每日攝取安全容許量 (ADI) 是以下列何者來推算？
- (A) NOVL
 - (B) NEOL
 - (C) NOEL
 - (D) NOLE
24. 過去十餘年台灣地區食品中毒主因來自於？
- (A) 冷藏不足
 - (B) 被感染的人汙染食品
 - (C) 生、熟食品交互感染
 - (D) 食品調製後於室溫放置過久

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 5 頁，共 14 頁

25. 在 121.1°C 下，一定濃度的微生物致死所需之加熱時間稱為？
(A) D 值
(B) TDT 值
(C) F 值
(D) Z 值
26. 下列何者重金屬中毒會引起烏腳病？
(A) 砷
(B) 鉛
(C) 鎘
(D) 鋁
27. 健康食品安全性評估分成四類，屬於第三類健康食品為？
(A) 以傳統原料且傳統加工方式製成
(B) 以非傳統原料製成
(C) 以傳統原料且非傳統加工方式製成
(D) 以基因改造食品製成
28. 健康食品基因毒性試驗中之 Ames test，下列何者具微生物逆突變作用？
(A) 菌數之生長增加 3 倍以上
(B) 菌數之生長減少 3 倍以上
(C) 菌數之生長無關
(D) 以上皆是
29. 下列何者是二十一世紀最值得關注的食品安全問題？
(A) 食品加工
(B) 基因改造食品
(C) 食品流通
(D) 食品消費
30. 罐頭食品一律禁止添加之食品添加物為？
(A) 防腐劑
(B) 殺菌劑
(C) 抗氧化劑
(D) 保色劑

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 6 頁，共 14 頁

31. 硒攝取量不足可能會增加罹患下列何疾病之危險性？
（A）蛀牙
（B）風濕
（C）心臟病
（D）感冒
32. 「國人膳食營養素參考攝取量」中能滿足特定年齡層及性別的健康人群中 97%~98% 的人一日所需的攝取量稱為？
（A）AI
（B）EAR
（C）RDA
（D）UL
33. 下列關於膽固醇的敘述何者有誤？
（A）人體的神經及腦組織中含量特別豐富
（B）體內的膽固醇，可經日光照射轉換為維生素 D
（C）行政院衛生署建議一天膽固醇的攝取應小於 300 毫克
（D）體內大部分的膽固醇大都來自於食物，少部分為體內自行合成
34. 在”肥胖理論”中指出，每個人都有一個適合自己的體重，這理論稱為？
（A）Set-point theory
（B）Enzyme theory
（C）All cell theory
（D）External cue theory
35. 下列哪一種六碳糖不含醛基？
（A）Fructose
（B）Galactose
（C）Glucose
（D）Mannose

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 7 頁，共 14 頁

36. 如果市售的某一罐可樂（內容量 355 毫升），其營養標示為每 100 毫升含：42 大卡，鈉 8 毫克，蛋白質和脂肪皆為 0 公克。請問該產品的碳水化合物含量約為多少？
- (A) 10%
 - (B) 12%
 - (C) 14%
 - (D) 16%
37. 下列何種油中含有較多的 α -次亞麻油酸（ α -linolenic acid）？
- (A) 牛油
 - (B) 大豆油
 - (C) 橄欖油
 - (D) 椰子油
38. 下列何種食物中含有較多天然的反式（trans）脂肪酸？
- (A) 豬肉
 - (B) 牛肉
 - (C) 甲魚
 - (D) 烏魚子
39. 苯酮尿症患者（PKU）患者不能使用以下何種代糖？
- (A) 糖精（saccharin）
 - (B) 甜精（cyclamate）
 - (C) 阿斯巴甜（aspartame）
 - (D) 紐甜（neotame）
40. Vitamin D 缺乏容易產生下列何種病症？
- (A) Beriberi
 - (B) Hemolytic anemia
 - (C) Rickets
 - (D) Xerophthalmia

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 8 頁，共 14 頁

41. 一個人擬增加攝取多不飽和脂肪酸應選擇下列何種食物？
（A）椰子油
（B）牛肉製品
（C）蔬菜油
（D）乳製品
42. 一般而言，每天需攝取至少多少卡路里以確保營養充足的減重飲食計劃？
（A）500
（B）800
（C）1200
（D）1600
43. 脂質經小腸細胞吸收後將形成乳糜微粒（chylomicrons），其組成中以何者含量最多？
（A）三酸甘油酯
（B）膽固醇
（C）磷脂質
（D）蛋白質
44. 油脂氫化過程中可能產生反式脂肪酸（trans fatty acid），目前已發現反式脂肪酸可能導致血中何者上升？
（A）三酸甘油酯
（B）高密度脂蛋白
（C）膽固醇
（D）鈉
45. 飲食中供應量最低的必需胺基酸稱為限制胺基酸（limiting amino acid），下列何者是米飯的限制胺基酸？
（A）甲硫胺酸
（B）離胺酸
（C）色胺酸
（D）苯丙胺酸

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 9 頁，共 14 頁

46. 下列何者不是合理的減重計劃之一？
（A）控制能量的攝取量
（B）持續就醫
（C）經常運動
（D）控制問題行為
47. 橄欖油含有大量什麼類型的脂肪酸？
（A）飽和脂肪酸
（B）單不飽和脂肪酸
（C）多不飽和脂肪酸
（D）部分氫化脂肪酸
48. 下列何者為影響食物中蛋白質品質的主要因素？
（A）脂肪含量
（B）必需胺基酸含量
（C）複合碳水化合物的含量
（D）非必需胺基酸的含量
49. 「基礎代謝率」是指一個人禁食多久測量出來的結果？
（A）18~20 小時
（B）15~17 小時
（C）12~14 小時
（D）9~11 小時
50. 飲食中若含高量的何種物質將造成身體需水量增加？
（A）蛋白質
（B）碳水化合物
（C）飽和脂肪酸
（D）不飽和脂肪酸
51. 國內保健食品生產廠商家數以下列何者居多？
（A）傳統食品廠
（B）中藥廠
（C）西藥廠
（D）生技業者

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 10 頁，共 14 頁

52. 目前我國健康食品第一軌審查公告許可之健康食品保健功效，下列何者非在公告之列？
（A）牙齒保健
（B）延緩衰老
（C）抑制腫瘤
（D）調節血壓
53. 下列何者的膽固醇含量最高？
（A）HDL
（B）LDL
（C）VLDL
（D）Chylomicron
54. 有關茄紅素（lycopen）的敘述，下列何者有誤？
（A）主要存在於番茄、西瓜、木瓜等蔬果中
（B）屬於類胡蘿蔔素（carotenoids）之一
（C）在自然界中大多以順式（cis）結構存在
（D）在血液中其順、反式（trans）含量約各佔一半
55. 當飲食中蛋白質充足時，體內可利用以下何種胺基酸合成菸鹼素（niacin）？
（A）Phenylalanine
（B）Tryptophan
（C）Tyrosine
（D）Valine
56. 未經許可而擅自標示、廣告為健康食品者，處罰鍰金額為多少？
（A）3 萬以上 6 萬以下
（B）6 萬以上 30 萬以下
（C）10 萬以上 60 萬以下
（D）30 萬以上 100 萬以下
57. 健康食品安全性評估之分類分成幾類？
（A）2 類
（B）3 類
（C）4 類
（D）5 類

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 11 頁，共 14 頁

58. 穀研所 2010 年調查國內保健食品主要銷售通路第一名是？
(A) 量販店
(B) 超商
(C) 藥妝店
(D) 藥局
59. 魚油健康食品所含之 ω -3 脂肪酸的純度應為百分多少範圍，才算符合第二軌之規格標準？
(A) 百分 5 至 10
(B) 百分 10 至 15
(C) 百分 20 至 30
(D) 百分 30 至 50
60. 紅麴健康食品所含之 citrinin 濃度應低於多少 ppm，才算符合規格標準？
(A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
61. 評估健康食品之安全性，關於致畸試驗 (Teratogenicity)，下列何者有誤？
(A) 動物品種鼠、鼯鼠或兔子動物
(B) 週齡為 5-6 週
(C) 若以鼠、鼯鼠進行試驗，每劑量組 20 隻動物以上
(D) 一般採用胃管經口餵食 (gavage)
62. 關於保健食品中的多元酚與類黃酮類 (polyphenols and flavonoids)，下列何者有誤？
(A) 類黃酮是多元酚的一種
(B) 富含於紅酒及綠茶中
(C) 茄紅素 (lycopene) 可能可以減少男性前列腺癌的發生率
(D) 胡蘿蔔素是由維生素 E 的前驅物
63. 關於保健食品中食用藻類，下列何者正確？
(A) 綠藻為一鹼性食品，經常食用可以改變酸性體質
(B) 食用藍綠藻有助於改善神經系統的表現
(C) 螺旋顫藻又稱螺旋藻，可以抗自由基
(D) 以上皆是

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 12 頁，共 14 頁

64. 屬於第一類健康食品需檢附哪些安全性試驗？
（A）基因毒性
（B）基因毒性、28 天動物餵食安全性試驗
（C）基因毒性、28 天動物餵食安全性試驗、90 天動物餵食安全性試驗
（D）不需做安全性試驗
65. 屬於第二類健康食品需檢附哪些安全性試驗？
（A）基因毒性
（B）28 天動物餵食安全性試驗
（C）基因毒性、28 天動物餵食安全性試驗
（D）90 天動物餵食安全性試驗
66. 同一種化學物以何種路徑給予大白鼠之毒性最強？
（A）呼吸
（B）口服食入
（C）表皮接觸
（D）血管注射
67. 雞蛋產生過敏反應之最高過敏原活性者為？
（A）Ovalbumin
（B）Ovotransferrin
（C）Ovomucoid
（D）Ovomuci
68. 下列何者是牛乳過敏原活性最高者？
（A）Lysozyme
（B）Ovomucin
（C） α -lactoglobulin
（D） β -lactoglobulin
69. 王小姐購買一罐飲料，發現其上營養標示，若飲用該罐飲料將獲得 20 %每日熱量建議量之基準值。請問如此她可以獲得多少大卡熱量？
（A）600
（B）500
（C）400
（D）300

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 13 頁，共 14 頁

70. 下列為攝食產熱效應（Thermic effect of food）的敘述，何者正確？
- （A）攝取的食物所產生的熱量
 - （B）為攝取食物後消化、吸收、代謝所消耗的熱量
 - （C）佔每日熱量消耗的 20~30%
 - （D）隨飲食中脂質所佔熱量比例增加而提高
71. 下列何者為脂肪組織分泌之蛋白質荷爾蒙，能調控體重？
- （A）胃飢素
 - （B）瘦體素
 - （C）胰島素
 - （D）甲狀腺素
72. 有關代謝症候群的診斷標準中，下列何者有誤？
- （A）三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
 - （B）腰圍肥胖（男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 80 cm）
 - （C）HDL（男性 < 40 mg/dL 女性 < 50 mg/dL）
 - （D）血壓 $\geq 130/85$ mmHg
73. 下列何者並非素食者的特徵？
- （A）他們不易比非素食者有鐵缺陷症
 - （B）因為攝取大量豆類，所以鋅的吸收率較高
 - （C）當攝取大量的海藻時具有碘中毒的風險。
 - （D）素食者對鈣的需求可由添加營養的豆漿、麥片及果汁獲得
74. 與低密度脂蛋白比較，高密度脂蛋白包含？
- （A）較少的脂質
 - （B）較少的蛋白質
 - （C）較多的膽固醇
 - （D）較多的碳水化合物
75. 下列哪項可能是由攝取過量的維生素 D 造成？
- （A）增加骨骼密度
 - （B）增加骨骼的鈣化
 - （C）腿骨、肋骨及顱骨變形
 - （D）礦物質淤積在軟組織中，例如腎臟

102 年度第一次保健食品初級工程師能力鑑定考試

科目：保健食品概論

考試日期：102 年 04 月 27 日 09:00~10:15

第 14 頁，共 14 頁

76. 一般而言，最容易造成維生素 B12 不足的原因為何？
- (A) 攝取不足
 - (B) 增加排泄
 - (C) 吸收不足
 - (D) 在食品製備過程流失增加
77. 以下各種碳水化合物中，何者最容易使血糖上升？
- (A) 寡糖
 - (B) 直鏈澱粉
 - (C) 支鏈澱粉
 - (D) 纖維素
78. 類二十碳酸（eicosanoids）為類似荷爾蒙的化合物，下列何者不屬於類二十碳酸？
- (A) 前列腺素（prostaglandins）
 - (B) 前列環素（prostacyclins）
 - (C) 白三烯素（leucotrienes）
 - (D) 凝血原（prothrombins）
79. 有關台灣保健食品市場，以下何者正確？
- (A) 屬於外銷型產業
 - (B) 原料仰賴國外進口
 - (C) 產品型態以飲料為大宗
 - (D) 佔所有出口量之第一位
80. 評估健康食品之安全性中所使用細菌基因突變測試法為何種細菌？
- (A) 金黃色葡萄球菌
 - (B) 鼠傷寒沙門氏菌
 - (C) 肉毒桿菌
 - (D) 腸炎弧菌