國語專刊第四期徵答題目

1.（　）有「陽光維生素」之稱的是哪一種維生素？

①維生素 A　②維生素 B　③維生素 C　④維生素 D。

2.（　）維生素 D 對身體有哪些重要性，下列敘述何者錯誤？ ①幫助人體吸收鈣 ②增強免疫系統功能 ③維生素 D 對消化系統有保護作用 ④調節人體賀爾蒙。

3.（　）下列哪一個說法是正確的？ ①要讓身體順利合

成維生素 D3，曬太陽時為了避免晒傷，所以要穿長袖衣物。 ②讓皮膚接受陽光中的 UVB 光，能幫助體內合成維生素 D3。 ③膚色較深的人，吸收轉化維生素 D 的效能較好。 ④為了得到更多的維生素 D，曬太陽的時間越久越好。

4.（　）下列哪一段時間，最適合曬太陽來補充足夠的維生素 D？ ①早上 9 點到下午 2 點 ②早上 10 點到下午 2 點 ③早上 10 點到下午 3 點 ④早上 11 點到下午 3 點。

5.（　）　下列哪一種食物不含維生素 D？①雞肉、豬肉

②　鮭魚、鮪魚　③蛋黃、起司　④黑木耳、香菇。

20211018　三和圖書室