

111 年第二次專門職業及技術人員高等考試營養師考試試題

等 別：高等考試

類 科：營養師

科 目：公共衛生營養學

甲、申論題部分：(50 分)

一、近年傳染病防治之公共衛生議題備受重視。請試述傳染病發生之要素，並說明營養於預防傳染病流行之重要性。(20 分)

考題難易度：★★

【命中特區】：命中率 100%，課本 P28

【擬答】：

(一)傳染病的發生可以以三角模式進行分析

將疾病產生的原因區分為宿主、致病原和環境三要素，任一要素改變即破壞原有平衡，就會產生疾病。

宿主	遺傳、疾病易感受性、免疫力、飲食習慣、行為等
致病原	有物理、化學、生物、社會等各類致病因子
環境	宿主暴露的地區與途徑

(二)良好的營養狀況可以達到下列效果

1. 減少受致病原感染的機率
2. 避免受致病原感染後的症狀
3. 減少高危險族群（如：嬰幼兒、長者）感染的機會
4. 加速疾病的復原
5. 降低長期後遺症的風險

二、根據國民營養健康狀況變遷調查（106~109 年），調查結果顯示國人仍面臨飲食攝取不均，營養失衡問題。請試述國人目前面臨何種營養問題？並擬一營養改善計畫，內容說明此營養問題之評估方法與飲食營養相關策略。(20 分)

考題難易度：★★

【命中特區】：命中 100%；正課補充資料、總複習、模擬考考題

【擬答】：

確認問題與需求評估	根據 106-109 年國民營養調查結果顯示，我國國人鈉攝取量過高，且 19 歲以上族群，每兩人就約有一人血壓過高，因此希望介入營養計畫以促進國人選擇低鹽飲食、積極控制血壓之意願。
題目	低鹽飲食願血壓
活動目標	1. 參與者了解到低鹽飲食的重要性且願意執行 2. 參與者知道可以使用天然的辛香料取代鹽品以增加餐點風味 3. 半年內高血壓人口比例下降近 5%
活動內容	1. 定期測量參與者血壓，以監測參與者之血壓變化 2. 舉辦互動講座，讓參與明白飲食與血壓起伏有關 3. 介入適當運動計畫以協助血壓控制 4. 健康環境促進，製作健康飲食海報宣導「適當的鈉攝取量有助協助血壓控制」觀念

	5. 給予低鈉飲食之衛教
評價計畫成效	1. 評估最終有多少比例受試者達到理想血壓 2. 以問卷進行前後測比較參與者對於飲食的知識是否有變化 3. 以 24 小時飲食回憶法評估個案飲食中鈉攝取量是否有減少 4. 以飲食頻率問卷了解個案是否有減少高鈉食物的攝取頻率

- (一) 19 歲以上族群，每兩人就有一人體重過重或肥胖，每三人就有一人血糖過高
- (二) 國人飲食中攝取量較為偏離建議攝取量的營養素為膳食纖維、鈣、維生素 D 及 E，鈉攝取過高。
- (三) 飲食型態方面有蔬菜、水果、乳品類攝取大幅低於飲食指南建議攝取量；除了 45-74 歲男、女性每日平均攝取堅果達 0.7-1 份以外，其他性別年齡層每日攝取堅果量皆偏低
- (四) 主食過於精製富含飽和脂肪

三、請試述下列名詞之意涵：（每小題 5 分，共 10 分）

(一) Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

(二) Tolerable Upper Intake Levels

考題難易度：★

【命中特區】：命中率 100%，課本 P109

【擬答】：

- (一) 巨量營養素可接受範圍：係指三大熱量營養素碳水化合物、脂質及蛋白質等適宜的熱量攝取分配範圍，除可符合熱量營養素需求外，亦可確保微量營養素需求的滿足，更有利於慢性疾病的預防與發生率的降低。
- (二) 上限攝取量：指營養素或食物成分的每日最大攝取量，此量即使長期攝取，對健康族群中絕大多數人都不致引發危害風險，對最敏感者的危害風險也極低；逾越此上限則不良效應的機率增大。

乙、測驗題部分：（50 分）

- (C) 1. 根據國民飲食指標當中「多蔬食少紅肉，多粗食少精製」，下列敘述何者錯誤？
 - (A) 比起動物性食物，植物性食物對健康較有利，且可降低氣候暖化效應
 - (B) 比起粗食，精製食物有較多空熱量，且營養素含量較低
 - (C) 未精製的植物性食物，包括蔬菜、堅果、與白飯
 - (D) 以烤地瓜取代洋芋片，符合該指標
- (A) 2. 某人今日攝取一杯含 15 公克添加糖之珍珠奶茶與一份含 5 公克添加糖的點心，假設他每日熱量需求為 1500 大卡。依據民國 107 年的國民飲食指標建議，下列對於他的飲食建議，何者正確？
 - (A) 添加糖攝取熱量占總熱量未超過建議值 10%
 - (B) 添加糖攝取熱量占總熱量未超過建議值 15%
 - (C) 添加糖攝取熱量占總熱量未超過建議值 5%
 - (D) 若總糖類的攝取熱量占總熱量在 50~60% 範圍，就無須限制添加糖
- (C) 3. 第八版國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）之修訂原則，下列何者正確？
 - (A) 熱量建議依身體活動分「稍低」與「適度」二級
 - (B) 調降 12 歲以前的鐵上限攝取量（UL）至 35 mg
 - (C) 嬰兒年齡分層為 0~6 個月與 7~12 個月
 - (D) 增列維生素 D 建議量

- (B) 4. 有關包裝食品營養宣稱應遵行事項之敘述，下列何者正確？
- (A) 品名為「乳酸菌糖果」或「乳酸菌球飲料」，是營養宣稱的範圍
 - (B) 品名為「OO 維生素 C 飲料」，得在營養標示欄位內標示維生素 C 含量
 - (C) 對產品原料成分敘述有「維生素 A」、「維生素 B₂」，是屬於營養宣稱
 - (D) 捕撈之深海魚類包裝食品，可在產品包裝上宣稱「富含 DHA 與蛋白質」
- (C) 5. 依據校園飲品及點心販售規範，下列何種飲品及點心無法於高級中等以下學校販售？
- (A) 每份所提供的脂肪占總熱量 35% 的全脂鮮奶
 - (B) 每份添加糖占總熱量超過 10% 的優酪乳
 - (C) 每份含有 0.5 公克反式脂肪的餅乾
 - (D) 每份鈉含量 300 毫克的麵包
- (A) 6. 有關嬰兒副食品的添加，下列敘述何者正確？
- (A) 純母乳哺育者，嬰兒 6 個月後必須添加副食品，避免營養不良
 - (B) 以母乳替代品（配方奶）哺育者，嬰兒 3 個月後必須添加副食品，避免營養不良
 - (C) 添加副食品宜循序漸進，可由不易引起過敏的蛋類開始
 - (D) 為增加嬰兒對於副食品的適應性，可酌量用鹽、糖調味
- (C) 7. 有關長者健康整合式評估（Integrated Care for Older People, ICOPE），下列敘述何者錯誤？
- (A) 世界衛生組織在民國 108 年所公布的 ICOPE 照護指南，希望早期發現長者功能衰退，以延緩衰弱與失能，維持及改善老年人身體功能與心理健康
 - (B) 依據衛生福利部國民健康署民國 108 年「長者衰弱評估」篩檢結果，85 歲以上長者每 4 人有 1 人可能衰弱
 - (C) ICOPE 含生理功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等 6 大項目
 - (D) 能否在 12 秒內，雙手抱胸連續起立坐下 5 次；過去 3 個月體重是否突然減少 3 公斤以上；過去 2 週是否覺得心情低落沮喪、沒有希望等，都是 ICOPE 評估的內容

志光 保成 學儒

112年 虛實整合

多元學習新型態

重聽OK 旁聽OK

突破傳統上課形式 5大方式彈性又便利

| 面授學習 | 直播學習 | 在家學習 | 視訊學習 | Wifi學習 |

學習 零時差	同類科各班別 皆可同步直播上課	服務 零死角	服務緊貼需求 隨時掌握學習狀況
 線上 課業諮詢	 老師 申論批閱	 雙師資 雙循環	 多元 補課方式
 上榜生 經驗親授	 時事 專題講座	 歷屆試題 練習	 班導師 制度

各班服務略有不同，詳情請洽全國志光、保成、學儒門市

- (D) 8. 依據國際母乳代用品銷售守則 (International code marketing of breast-milk substitutes) 建議，醫護人員可接受配方奶公司所提供的下列那種物品？
(A) 嬰兒餵食指南的資料 (B) 母乳哺育的衛教資料
(C) 免費嬰兒毛巾或浴巾 (D) 跟配方奶有關的科學實證資訊
- (C) 9. 世界衛生組織於 2021 年修訂之評估「嬰幼兒餵食指標 (Indicators for infant and young child feeding practices)」不包括下列何項？
(A) 6 到 8 個月大嬰幼兒開始餵食副食品的比例
(B) 6 到 23 個月大嬰幼兒最低用餐頻率
(C) 6 到 23 個月大嬰幼兒攝取含鐵或富含鐵質食物的比例
(D) 6 到 23 個月大嬰幼兒攝取含糖飲料的比
- (A) 10. 針對美國老人的營養主動檢查計畫 (Nutrition screening initiative, NSI)，下列何者不是 DETERMINE 檢核表的項目？
(A) 抽菸、喝酒
(B) 飲食貧乏、不自主體重減輕或增加
(C) 疾病、缺牙、口腔疼痛、多重用藥
(D) 經濟困難、缺乏社交互動、需要照顧協助、高齡者
- (C) 11. 有關包裝食品營養標示應遵行事項之敘述，下列何者正確？
(A) 市售經保鮮膜包裝之滷味豆干，須營養標示
(B) 營養標示中，孕乳婦每日熱量攝取參考值為 2000 大卡
(C) 包裝維生素礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，不適用本規定
(D) 營養標示中的反式脂肪，係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛式反式脂肪酸
- (B) 12. 某病人生化檢驗後發現「前白蛋白偏低、白蛋白正常」，此病人目前之營養狀況為何？
(A) 嚴重營養不良，需積極營養介入 (B) 早期營養不良，需適當飲食治療
(C) 營養狀況已獲改善，逐漸恢復正常 (D) 營養狀況良好，不需任何營養介入
- (C) 13. 有關食物頻率問卷的敘述，下列何者錯誤？
(A) 常用來評估個人長期的飲食狀況 (B) 結果容易有系統誤差
(C) 食物選項多，不易填答 (D) 結果無季節性差異
- (D) 14. 衛生福利部國民健康署公布之代謝症候群，與體位相關的指標為何？
(A) Body mass index (B) Hip circumference
(C) Ideal body weight (D) Waist circumference
- (D) 15. 下列何種評估方式無法了解鐵質之營養狀況？
(A) Hemoglobin (B) Transferrin (C) Serum iron (D) Transaminase
- (B) 16. 色胺酸負荷試驗 (Tryptophan load test) 是用以評估下列那一種營養素狀況？
(A) 維生素 B₁₂ (B) 維生素 B₆ (C) 維生素 B₂ (D) 維生素 B₁
- (D) 17. 迷你營養評估問卷 (Mini Nutritional Assessment, MNA) 不包括下列何項營養評估項目？
(A) 行動能力 (B) 飲食評估 (C) 體位測量 (D) 生化分析
- (A) 18. 有關 24 小時飲食回憶法的敘述，下列何者正確？
(A) 適用於推估群體的膳食攝取狀況 (B) 可了解個人在群體間的飲食攝取情形
(C) 一天的資料可代表受訪者的飲食情形 (D) 回憶的食物項目通常較飲食紀錄法完整
- (B) 19. 欲了解國中生前一學年含糖飲料攝取狀況，下列那種飲食評估方法最適合？
(A) 飲食紀錄 (B) 食物頻率問卷 (C) 食物秤重盤存法 (D) 24 小時飲食回憶

- (C) 20. 下列何者不為 Malnutrition risk scale (SCALES) 營養評估量表的特點：
(A)專為門診病人設計 (B)病人情緒沮喪為評量指標
(C)三酸甘油酯為評量指標 (D)可用於老年人營養評估
- (D) 21. 結構性訪問調查的訪員遵循原則，下列何者錯誤？
(A)按照訪問表上的題目語句發問
(B)依照訪問表上的題目順序發問
(C)可先與受訪者談論天氣、個人興趣等話題，以使氣氛融洽，再進入正題
(D)當受訪者回答出正確答案時，可適時表達贊同，以鼓勵受訪者繼續作答
- (D) 22. 問卷（或量表）發展過程中，下列何者不是專家審查的目的？
(A)檢視能否測量到真正想測得的概念和想法
(B)檢視是否對應到測量變項的內涵
(C)檢視測量尺度是否恰當
(D)檢視內部一致性
- (A) 23. 王先生 65 歲，初次診斷為糖尿病，下列敘述何者為較佳的營養諮詢訪談方式？
(A)請問您自從知道罹患糖尿病後，在飲食上您想要知道什麼？
(B)您目前罹患第 2 型糖尿病，應注意高升糖指數的食物攝取
(C)請問您目前依然每天喝含糖飲料嗎？
(D)第一步先教他食物代換表份數之換算
- (A) 24. 下列那一種學習層級不屬於情意領域 (Affective domain)？
(A)理解 (Comprehension) (B)接受 (Receiving)
(C)反應 (Responding) (D)價值判斷 (Valuing)
- (C) 25. 跨理論模式中，行為改變需要改變多久才進入維持期 (Maintenance)？
(A) 1 個月 (B) 3 個月 (C) 6 個月 (D) 9 個月
- (B) 26. 諮商過程中聽到個案說：「我有必要開始控制飲食，需要做一些改變，但我要怎麼進行呢？」。此個案正處於：
(A)意圖期 (Contemplation) (B)準備期 (Preparation)
(C)行動期 (Action) (D)猶豫期 (Hesitation)
- (D) 27. 社區營養計畫中寫出：透過 DASH 飲食教育計畫，可使七成的高血壓病人了解飲食對血壓控制的重要性，此屬於下列何種計畫目標？
(A)過程目標 (B)結構目標 (C)結果目標 (D)中期目標
- (B) 28. 評估社區營養計畫，步驟依序為何？①根據實施準則執行②確認結果指標及完成的標準③評估成功率④訂定執行準則⑤依據結果有所行動
(A)①②③④⑤ (B)④②①③⑤ (C)②⑤③④① (D)④①②⑤③
- (C) 29. 社區營養計畫書通常不包含下列何者？
(A)計畫主旨與背景分析 (B)人力配置與經費需求
(C)魚骨圖 (Fishbone diagram) (D)甘特圖 (Gantt chart)
- (C) 30. 下列何者屬於社區營養計畫的過程評估？
(A) 30 人的體重控制計畫方案須花費 10 萬元，體重下降後可使醫療資源節省 50 萬元
(B)糖尿病共同照護網計畫共花費 100 萬元，介入後 70% 的病人血糖降低，節省健保支出約 150 萬元
(C)社區中 90% 的第 2 型糖尿病高危險群完成篩選
(D) 150 位接受營養諮詢的糖尿病人中，120 人血糖降到目標值 (80%)

公職王歷屆試題 (111 專技高考)

- (A) 31. 依據民國 102~105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果，有關碘的營養狀態，下列何者正確？
- (A)生育年齡女性所攝取的碘，無法滿足懷孕期碘的需要
(B)由尿碘的中位數顯示，國人 31 歲以下有碘攝取不足之慮
(C)由尿碘的中位數顯示，國人碘的營養狀態，有隨著年齡增長而增加的趨勢
(D)世界衛生組織訂定的標準，將尿碘濃度 $100 \text{ mg/L} \leq \text{尿碘濃度} < 199 \text{ mg/L}$ ，定義為充足
- (C) 32. 依據民國 102~105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果，有關國人飲食攝取份數嚴重不足不包括下列何者？
- (A)蔬菜類 (B)乳品類 (C)全穀雜糧類 (D)堅果種子類
- (A) 33. 我國代謝症候群判定標準，下列敘述何者正確？
- (A)女性腰圍 $\geq 80 \text{ cm}$ (B)男性腰臀比 ≥ 0.9
(C)男性高密度脂蛋白膽固醇 $\geq 40 \text{ mg/dL}$ (D)女性低密度脂蛋白膽固醇 $\geq 160 \text{ mg/dL}$
- (C) 34. 根據民國 102~105 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，那一種脂溶性維生素於兩性 7 歲以上各年齡層之平均攝取量皆未達建議攝取量？
- (A)維生素 A (B)維生素 D (C)維生素 E (D)維生素 K
- (B) 35. 根據 2015 年聯合國永續發展議程，預定於何年達到消除飢餓，實現糧食安全之目標？
- (A) 2025 (B) 2030 (C) 2035 (D) 2040
- (B) 36. 飲食指標中，下列何者與糧食永續性無關？
- (A)多蔬食少吃肉 (B)選擇清淡飲食少吃醃製食品
(C)購買在地當季食材並留意份量 (D)儘量以母乳哺育嬰兒至少 6 個月
- (C) 37. 針對已感染及未感染嚴重特殊傳染性肺炎者，訪問其肺炎流行前的飲食習慣，分析後發現越符合植物性飲食型態者，得到該病的比例越低。此研究採那一種研究設計方法？
- (A)營養調查 (Nutrition survey) (B)橫斷性研究 (Cross-sectional study)
(C)病例對照研究 (Case control study) (D)世代追蹤研究 (Cohort study)
- (A) 38. 有關篩檢工具的效度測量中，敏感度 (Sensitivity) 是指？
- (A)真陽性率 (B)真陰性率 (C)偽陽性率 (D)偽陰性率
- (B) 39. 訪員甲面訪所得之飲食資料傾向於高估受訪者實際攝取量，而訪員乙則傾向於低估。這類問題屬於那一類的測量誤差？
- (A)隨機誤差 (B)系統誤差 (C)回憶誤差 (D)抽樣誤差
- (A) 40. 衛生福利部國民健康署推廣天天五蔬果活動，其目的為下列何者？
- (A)促進健康 (B)特殊防護 (C)限制殘障 (D)早期診斷與適當治療