



細心閱讀下面的文字，然後回答問題。 **說明文**



膳食纖維屬於碳水化合物中的一種多糖。它既不能被腸胃吸收，也不能產生熱量，所以一度被認為是「無用的物質」。但是，隨着科學研究的發展，人們逐漸發現膳食纖維對人體有重要的作用。

5

膳食纖維分為兩大類。一類是可溶解於水的可溶性膳食纖維。它在腸道中與澱粉等碳水化合物交織在一起，能夠延緩後者被人體吸收的速度，起到降低餐後血糖的作用。可溶性膳食纖維還能吸附人體內的脂肪，有助於降血脂，預防心血管疾病。另一類是不可溶解於水的不可溶性膳食纖維。它可以促進腸道蠕動，還能在大腸中吸收水分，軟化大便，從而預防便秘和腸道疾病。除此之外，膳食纖維還在近年受到減重人士的青睞。因為人體適當攝入膳食纖維可以增加飽腹感，減少其他食物的攝入量，從而控制體重。

10

既然膳食纖維有這麼多好處，那麼我們可以從哪裏攝取呢？其實，攝取膳食纖維並不困難，常見的穀物、水果、蔬菜等食物都富含膳食纖維。因此，只要我們每天在食物上多花點心思，就能輕鬆獲取足夠的膳食纖維。例如：我們可以選擇全麥麩包、麥片一類的穀物類食品，搭配青瓜、番茄等新鮮蔬果作為早餐；而午餐和晚餐，我們可以選擇含有蔬菜的菜式，儘量保證穀物、蔬菜、肉類的比例為3：2：1；至於零食，我們可以用車厘茄、麥麩餅乾、玉米粒等代替油炸食品。

15

從今天開始，試試調整你的餐單，適當攝入有益健康的膳食纖維吧！

20



知識補給站

掃描QR code，了解碳水化合物的類別和作用吧！



知識增值



從文中找出適當的詞語，填在第1題的橫線上，使句子的意思完整。

1. 莫言_____了魔幻現實主義的表現手法，並運用在作品中來呈現中國民間的故事。(2分)

2. 文中哪一個詞語形容攝取膳食纖維是很容易的事？(2分)

3. 根據文章第二段，完成下列表格。(8分)

膳食纖維的作用	原理
降血糖	(i) _____
(ii) _____	吸附人體內的脂肪
(iii) _____	促進腸道蠕動，吸收腸道水分，軟化大便
控制體重	(iv) _____



4. 根據文章，膳食纖維有下列哪些特點？(2分)

- (i) 不能產生熱量。
- (ii) 不能被腸胃吸收。
- (iii) 存在於穀物、蔬果之中。
- (iv) 分為可溶性與不可溶性兩類。

- A. (i) 和 (ii)。
- B. (iii) 和 (iv)。
- C. (i)、(iii) 和 (iv)。
- D. 以上全部皆是。

5. 根據文章，下列哪項不是富含膳食纖維的餐單？(2分)

- A. 牛排+排骨湯+蝦仁炒蛋。
- B. 牛奶+車厘茄+全麥麩包。
- C. 蒸蛋+蕎麥麩+蔬菜沙律。
- D. 秋葵+糙米飯+瘦肉炒豆角。

易錯Tips

通讀全文，找出事物的全部特點，不要只着眼於某一段的內容。



易錯分析