



## 南投縣讀寫評量競賽示例(國中組)

**評量文本:**〈餐盤211法則 有效減重又能飽〉  
〈無肉不歡？那是你把蔬食看小了〉

**文本出處:**《中學生報》383期第五版

《中學生報》2021/11/19

(<https://www.facebook.com/youthjournal2012/posts/1437563179948595>)

**適用對象:**國中／**評量時間:**60分鐘／**設計者:**南投讀寫評量試題研發團隊

本次測驗中，你將閱讀兩篇《中學生報》的文本，再根據你所閱讀的文本內容回答問題。你需要作答不同類型的題目，下面的示例會引導你回答問題的方式。

第一類是選擇題，每題有四個選項，請選出你認為最合適的答案，並用鉛筆把旁邊的方框填滿，如例題1：

**例題1:**

Q1.一小時有多少分鐘？

- 40分鐘
- 50分鐘
- 60分鐘
- 120分鐘

因為一小時有60分鐘，所以請用鉛筆把「60分鐘」旁邊的方框填滿。

第二類問題會要求你把答案寫在測驗本指定的地方。例題2、例題3說明這一類問題的回答方式。

**例題2:**

Q2.文本中提到，雪人的頭必須比身體小，你贊成嗎？說說你的理由。

\*請在此區作答

**例題3:**

Q3.文本中三個同學用不同的方法解決問題，你最欣賞哪一種作法呢？也請你說明自己的理由。

我最欣賞( )的作法，因為\_\_\_\_\_。

\*題目若有( )、\_\_\_\_\_欄位，請在缺空處填入答案。

第三類問題會要求你繪製表格，題目會提供一部分的表格形式，請你再依照自己的想法劃分區塊，完成訊息的整理。如例題4：

例題4：

Q4.在〈音樂家和職籃巨星〉中，作者舉了魯賓斯坦和喬丹作為例證，請用表格整理出這兩位角色的異同之處：

魯賓斯坦與喬丹的特質比較

角色	向度
魯賓斯坦	* 欄位內請自行畫線，並填入文字，完成表格。
喬丹	* 欄位內請自行畫線，並填入文字，完成表格。

你有60分鐘完成本測驗，請你看完文章後，再回答所有的問題。

如果你不會回答其中一題，可以先跳到下一題繼續作答，最後再回過頭來完成所有題目。

## 健康科學

文/陳盈盈 畫/朱怡貞

# 餐盤211黃金法則 有效減重又能飽

這陣子外出活動減少，也許有的人會注意到體重開始持續攀升。加上夏季即將來臨，衣服又快要襯不住肉了。愛美是人的天性，但是減重不當反而造成傷害的例子比比皆是。該如何有效率的減重，並且持續維持好身材？今天就來談談減重的正確觀念。

## 吃越少身體越會儲存熱量

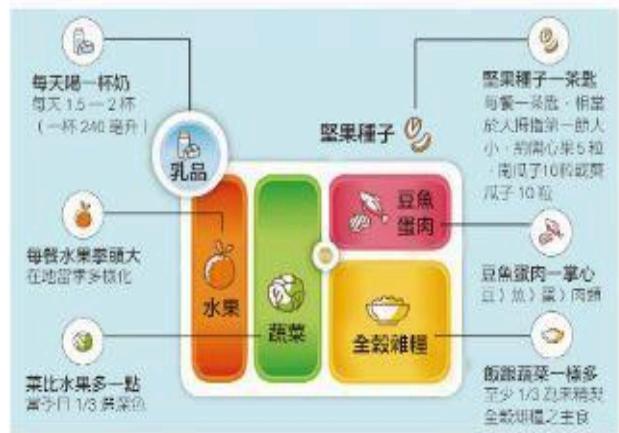
減重首要在於飲食控制，理所當然的，吃得少自然就瘦了。早期人類食物取得不易，可能有一餐沒一餐的，於是，數百萬年來演化的結果，使得人體就像一臺精密無比的機器，能夠在食物攝取量的多寡之間維持一種巧妙的平衡。

也就是，即使盡可能減少進食，減肥通常仍以失敗告終。因為人不可能不進食，透過節食或飢餓減重，會發現減重的速度越來越慢，甚至沒有效果。因為當我們吃得越少，身體自動會感受到生存危機，於是發出警訊，更努力的吸收並保存熱量。

再者，即使能夠貫徹意志力，就算成功，也很容易復胖。因為減重是一場耐力賽，不是一天兩天，而是耗時數週、數月甚至半年以上。透過飢餓的方式減重，在達到目的之後，恢復正常飲食，身體慢慢就再度胖回來了。大部分的人則是被自己的意志力擊敗，很快破功，自然就瘦不下來了。正確的減重方法，其實是要學習終生受用的健康飲食觀念。

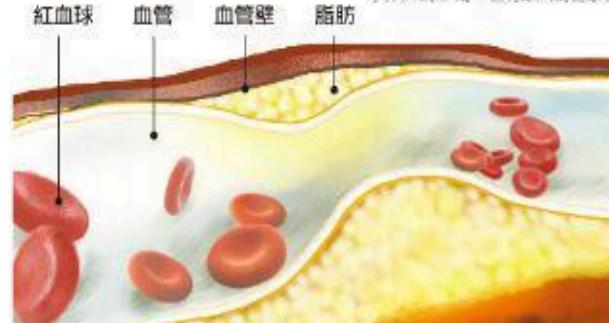
## 二一平衡餐盤增加蔬果

進食的目的是要提供身體必需的營養，換言之，就是澱粉、蔬菜、蛋白質（魚肉蛋奶豆）和水果。簡單的概念是，將一天需要的食物分成三個餐盤，另外再加上兩杯牛奶（低糖優酪乳或小份起司）和一小把的堅果。每個餐盤分成四份，其中兩份是蔬菜（或是蔬菜、水果各一份）、蛋白質（豆魚蛋白質）和澱



▲每餐需要的營養透過二——餐盤的概念，更容易記憶。兩份蔬菜或水果，一份豆魚蛋白質，一份全穀雜糧，外加早晚一杯奶和一小把堅果。

資料來源／衛生福利部國民健康署



▲體內的脂肪可能以某種不健康的方式存在，如高油、高糖、高蛋白的飲食習慣，使脂肪沉積在血管內壁，通過變窄，血流受阻，甚至阻塞，造成新血管疾病，而高血脂症也有越趨年輕化的趨勢。

粉各一份。也就是蔬菜（水果）、蛋白質和澱粉的比例，分別是二：一：一。你發現了嗎？蔬菜分量增加，而澱粉變少了！

減重期間，可以將每份餐盤的澱粉量減半，你的餐盤可以小一點，但一天三餐，該有的還是要有。再來是烹調方式和種類的選擇，盡可能避免油炸或燒烤的方式，澱粉類以全穀雜糧如地瓜、芋頭、玉米、糙米飯等，取代白飯或麵條。此外

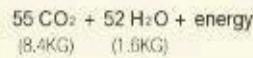
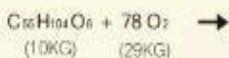
，水果不能完全取代蔬菜，消夜、含糖飲料則要避免，可喝大量的白開水，減少飢餓感。

平衡餐盤的概念要從早餐開始。如果覺得困難，也可以將一整天的食物，想像成三個餐盤，一共是六份蔬菜（水果）、三份蛋白質（豆魚蛋白質）和三份澱粉（或是更少），外加牛奶和堅果。午餐和晚餐補充早上不夠的蔬菜，也可以少一些澱粉。

## 揮汗運動將體脂肪呼出去

減重加上運動，能有效減少囤積在身體的內臟脂肪，很快就會發現腰圍瘦了一圈，同時，運動還能提高新陳代謝，幫助體重快速下降。

很多人以為運動流汗等於甩肉，其實不然，脂肪的消失，是透過運動將氣體帶入身體進行氧化作用之後，產生二氧化碳和水，再排出體外，方程式如下：



例如，10公斤的脂肪，在運動時會消耗掉29公斤的氣體，而產生8.4公斤的二氧化碳（從肺部排出）及1.6公斤的汗水（或尿液），所以，大部分的脂肪是變成二氧化碳在呼氣時排出體外的，不過，別以為大口呼吸就能變瘦，那是不可能的。下次當你運動時或運動後，氣喘吁吁時，記得你正在燃燒身體多餘的脂肪！

## 減重心理學 5技巧抗誘惑

減重是一場經年累月大戰，基於生存的需要和過去的飲食習慣，大腦會不斷發出飢餓的求救訊號。此時，需要透過一些技巧幫助自己抵抗食物的誘惑：

- 1 三餐定時定量，千萬不要讓自己挨餓、餓一小點、吃飯速度慢一點，覺得飽了就停下來。
- 2 利用平衡餐盤的概念，澱粉減量，而蛋白質在胃裡停留的時間較長，可以避免飢餓感。蔬菜的熱量很低，則可以多吃。
- 3 將環境收拾乾淨，避免看得到零食：告訴自己「等一下再吃」或是「明天再吃」。
- 4 用健康的零食取代高熱量又不健康的食物。在三餐之間可以吃少量的水果，一小把堅果、水煮蛋、一小杯的牛奶（無糖優格或起司）。
- 5 多喝白開水，可以增加一些飽足感，還能提高身體的新陳代謝，減重效果會更好。
- 6 每天量體重，

## 無肉不歡？那是你把蔬食看小了

文／毛奇(Mokki) 圖／達志影像

每年的十一月二十五日是國際素食日，這是一個起源於印度的節日——有所不知，印度吃素的人口很多呀！一九八六年推出本節日的首年就有九百五十萬人響應加入。

印度人吃素食有文化的因素，但食材上沒有像臺灣宗教素食者那麼嚴格。這個概念能夠那麼快為全世界所接納，並演變成週一無肉日活動，是有一些實際的好處支持人們這麼做。

2.( )

種植蔬菜需要耗損的能量資源，相對飼養肉類少了很多。舉最切身的水資源為例，一位在倫敦國王學院任教的約翰.安東尼.艾倫教授(John Anthony Allan)嘗試把水當成基準來比較食物的生產耗能。他發現，供應肉食所耗費的水量大約是素食的13倍。種植牛的飼料、飼養、宰殺、烹調都會用到水，這是同樣重量番茄的 90倍。畢竟番茄等蔬菜生長週期短，也少掉後續的處理過程，基本上就是種植及運輸需要耗能。在這個觀點上鼓勵多蔬食，是身為地球居民一個比較好的選擇，可以讓超載的環境適時鬆口氣。

### 無須嚴禁蔥薑蒜

在臺灣，我們聽到「素食」很容易聯想到「嚴格的素食」，不能食用蔥薑蒜，烹煮素食和葷食的鍋具要分開等潔淨的限制。這事在我信仰虔誠的阿媽身上就可以看到，最後她的廚房變成了一個「純素的廚房」，鄉下地方大，阿公乾脆在院子另外搭了一個車庫廚房，埋鍋造飯，煮他的歐吉桑控肉，其樂陶陶。但其實不必這樣，蔬食可以單純只是一個飲食選擇，用蔬食食材做出好吃料理，提高蔬食的比例本身就是美事。

### 世界潮流美味營養不減

蔬菜料理就沒肉食好吃嗎？這可能是經驗限制了我們的想像。做出美味的蔬食料理已經是世界上第一流主廚熱中的挑戰項目，特別在重創世界秩序的COVID-19 疫情之後。這些頂尖的料理人開始更認真思考，什麼是最適合人們的好食物？顯而易見，蔬食。

比如說，今年排名第一的餐廳，丹麥哥本哈根的Noma(事實上，這已是它第五度摘下冠軍，會在今年之後就此進入名人堂，不再參與評選)疫情休業期間開設的漢堡店，就販售了由發酵豆類製成的純素漢堡。肉是動物性蛋白質，豆類是植物性蛋白質，發酵後，菌絲改變了大豆的組織，並賦予了更複雜且美妙的風味。當蛋白質分解成氨基酸，人類的舌尖就可以品嘗到「鮮味」。

讓我們再進一步討論鮮味：鮮味這種人類無法拒絕的味道，只有肉類或是味精這樣的人工甘味劑可得嗎？不是的，且讓我們用日本高湯來舉例。日本高湯的基礎原料有哪些？柴魚、昆布、小魚乾、香菇。其中昆布和香菇就是天然的鮮味炸彈，一則海洋風情，一則深沉的木質風味，有了這兩味，其實就能夠幫料理增色很多。若在西方料理，義大利人愛用的番茄經過烹煮後，也有濃厚鮮味，能夠給料理帶來繽紛的色彩。

### 工業素食肉取代動物肉

這幾年，超商、素食店開始可以看到未來肉產品。對於打著英文字樣、以未來肉為號召販售的產品，臺灣人或許看了莞爾——這不是菜市場從小看到大的類似玩意嗎？概念上是近似的沒錯，調味過的大豆蛋白搭配麵筋，口感不一。未來肉在某些國家的版本，可能加入人造血紅素帶出肉類

特有的鐵味，但這種做法在臺灣尚不允許。站在提供飲食更多樂趣的觀點，若價格可接受，不妨試試這類產品。但我們也不妨去揣想，這類大量製造的工業素食肉品出現，是否也在暗示環境資源緊縮情況的迫切？

我曾經在德國柏林吃過非常美味的純蔬食餐廳，甚至餐廳有米其林評鑑的星星肯定。很多時候，吃蔬食對我來說是在品味四季遞嬗，也是讓我更能感受節氣變化、大地恩賜的物產選擇。基於以上種種好處，十一月二十五日這天，大家一起來大吃蔬菜吧！

### 【評量題組】

Q1.正確的飲食可以讓自己保持健康。〈餐盤211黃金法則，有效減重又能吃飽〉中提及透過調整食物比例可以幫助減重，以下哪個選項的飲食組合最符合211法則？

- (1) 2份牛奶、1份花椰菜、1份紫米飯
- (2) 2份高麗菜、1份牛肉、1份黃麵條
- (3) 2份小白菜、1份豆腐、1份雞胸肉
- (4) 2份哈密瓜、1份雞肉、1份糙米飯

Q2.一篇說明文性質的報導通常由大標題及小標題組成，而各個小標題能引導讀者了解該段重點。請問下面哪個標題最適合放在〈無肉不歡？那是你把蔬食看小了〉一文的（ ）處呢？

- (1) 種菜耗損較少能源
- (2) 養殖業消耗大量水
- (3) 蔬食有利環境永續
- (4) 愛護地球拒絕吃肉

Q3.閱讀兩篇文本之後，我們可以試試用表格的方式整理重點並比較異同，這樣不但方便我們日後複習，跟別人分享時也會更一目瞭然。請根據此次閱讀的這兩篇文本，就「內容」及「寫作特色」來進行表格整理。

( )

向度 文本	內容	寫作特色
餐盤211黃金法則		
無肉不歡？那是你 把蔬食看小了		

Q4.這兩篇文章都與「飲食」有關，而飲食的選擇也是我們日常中重要的一環。讀完文章，還需要連結自己的生活，才能有更深刻的體會並轉化為行動。請根據兩篇文本內容，比對自己的生活經驗，分別寫出知識性的收穫，並提出至少一個具體的實踐方法。



想，下面哪個網站的資料最符合小揚的需求呢？選出答案後，也請說明您的理由喔！

(A)

(B)

<https://www.hpa.gov.tw> > Pages > EBook ▾

每日飲食指南手冊 - 衛生福利部國民健康署

本版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對7種熱量需求量分別提出建議份量。

<https://heho.com.tw> > 健康新聞 ▾

2020全球最佳飲食法出爐！想減重、遠離疾病就這樣吃 - Heho ...

2020年1月10日 — 《美國新聞與世界報導》總結了2020年最健康的飲食模式，美國飲食、營養、肥胖、飲食心理、糖尿病和心臟病方面的專家，評選出地中海飲食、得舒飲食以及 ...

(B)

(D)

<https://www.cosmopolitan.com> > diet-recipe-of-a-week ▾

Dcard爆紅！一週減肥餐、減肥便當菜單公開，熱量低減脂超有感

2022年2月21日 — 想要減肥除了需要穩定的運動習慣之外，飲食控制更是不能馬虎。外食族常常攝取過多油脂、鹽分導致減肥失敗，以下為你推薦Dcard上討論度超高的「一週 ...

<https://www.hqjh.hlc.edu.tw> > modules > tadnews ▾

「我的餐盤」均衡飲食推廣「跟著我的餐盤這樣吃 - 花崗國中

為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的健康生活型態，該部國民健康署刻正辦理「跟著『我的餐盤』這樣吃-全國影片大募集」活動，邀請於共餐據點長者、 ...

我認為選項( )的網站最符合小揚的需求，

因為\_\_\_\_\_。

題數	題型	能力
Q1	選擇	閱讀理解—內容
Q2	選擇	閱讀理解—內容(段旨擷取)
Q3	表格	整理訊息—內容形式
Q4	申論	連結生活—統整與實踐
Q5	選擇+簡答	資訊檢索—檢視資料信度與需求

【參考答案及評分標準】

Q1. 參考答案: ■(2) 2份高麗菜、1份牛肉、1份黃麵條

評分標準:

1分: 選出正確答案

0分: 未選出正確答案

Q2. 參考答案: ■(3) 蔬食有利環境永續

評分標準:

1分: 選出正確答案

0分: 未選出正確答案

Q3. 參考答案:

〈餐盤211黃金法則〉及〈無肉不歡？那是你把蔬食看小了〉比較異同

向度 文本	內容	寫作特色
餐盤211黃金法則	建議飲食應提高蔬食比例 1. 說明蔬食有利減重 2. 提供健康飲食具體建議 3. 有效減重需搭配運動	皆運用小標題呈現段落重點 1. 有主標及副標 2. 圖具有知識性 3. 文字框補充說明
無肉不歡？那是你把蔬食看小了	1. 蔬食對環境友善 2. 比較台灣與印度不同的蔬食觀念 3. 不同國家蔬食不影響食物美味的做法	1. 僅有主標 2. 圖不具知識性 3. 舉多個國家例子說明蔬食是世界潮流

評分標準:

表格名稱評分 ( )

2分:寫出兩篇文本篇名及比較異同  
 1分:寫出兩篇文本篇名或比較異同  
 0分:未寫出兩篇文本篇名或比較異同

向度 文本	內容	寫作特色
餐盤211黃金法則	同: 2分 寫出兩篇文本相同處 0分 未寫出兩篇文本相同處  異: 4分 分別寫出兩篇文本至少各3點相異處 3分 分別寫出兩篇文本各2點相異處 2分 分別寫出兩篇文本各1點相異處 1分 僅寫出一篇文本的相異處 0分 未寫出文本相異處	同: 2分 寫出兩篇文本相同處 0分 未寫出兩篇文本相同處  異: 4分 分別寫出兩篇文本至少各3點相異處 3分 分別寫出兩篇文本各2點相異處 2分 分別寫出兩篇文本各1點相異處 1分 僅寫出一篇文本的相異處 0分 未寫出文本相異處
無肉不歡？那是你把蔬食看小了		

#### Q4.參考答案:

我很喜歡去吃到飽的餐廳，每次去都會拿一大堆肉，有時候放學還會買雞排解解饑，現在過胖了都會告誡自己每天少吃一餐。從兩篇文章我分別認識到生產肉類比蔬食需要耗費更多的資源，以及斷食反而會提高熱量的吸收。所以我會把這篇文本的小剪報壓在桌墊下提醒自己多吃蔬果，另外也要跟爸媽討論，請他們協助督促晚餐、全家外食的飲食調整。

#### 評分規準:

評分 向度	比對經驗	收穫	實踐方法
評分 等第	1分:有與過往的生活經驗比對。	2分:能根據兩篇文本寫出收穫。	2分:實踐方法具體可行。
	0分:沒有與過往的生活經驗比對。	1分:僅根據一篇文本寫出收穫。	1分:實踐方法較為籠統，缺乏具體碩施。
		0分:未寫出啟發。	0分:未提出實踐方法。

#### Q5.參考答案:

我認為選項(A)的網站最符合小揚的需求，因為資料來源是衛福部，可信度較高。另外網站的摘要有提到會對各類食物提出建議份量，符合需求。

#### 評分規準:

2分:選擇正確，且說明原因中包含網站信度的評估，以及網站內容摘要的分析。  
 1分:選擇正確，但說明原因中僅包含網站信度的評估，或網站內容摘要的分析。  
 0分:(1)選擇錯誤。

(2)選擇正確，但並未說明原因，或是說明的原因不合理。