

雜誌限定活動

憑該問卷至義大減重中心報到處
可獲得身體組成分析儀體驗一次

吃水果達人測驗

根據對水果的了解，請作答下列問題

留言：「答案卷」可以對答案看看得幾分！

1. 水果很營養，所以想吃多少就吃多少



2. 水果可以取代正餐的澱粉



3. 水果的醣容易生成脂肪，害你變胖！



4. 天然的食物，也要限量吃才行



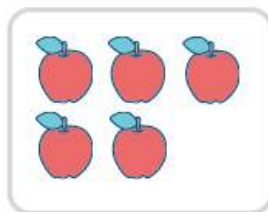
5. 一位健康成年人，每次可以吃多少水果？

A: 一飯碗鳳梨

B: 一整顆鳳梨

5. 一位健康成年人，每天可以吃下列哪一組水果的份量呢？

A



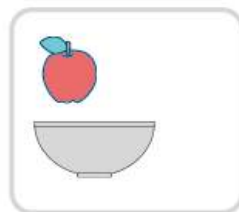
五顆蘋果

B



一顆鳳梨

C



一顆蘋果、
一碗鳳梨