

105年度健康小學堂初賽(公告版)

題號	題目	答案	解釋
1	所有的食品添加物都會危害人體健康。	X	非所有食品添加物皆會危害人體.例如：營養添加劑。食物添加物使用範圍暨限量標準是採正面表列.只有表列的添加物可以使用在准許的食品類別上.而且不能超量使用。
2	小安上瑜珈課時，常腳部抽筋是因為缺乏鐵質。	X	腳抽筋的主要原因有：局部循環不良、環境溫度改變、水份鹽分流失過多、或是飲食中礦物質的含量不足(如鈣、鎂)
3	阿成為了排便順暢，每天都會喝一瓶優酪乳與一瓶養樂多，因為內含有幽門桿菌可助消化整腸。	X	乳酸菌可抑制壞菌繁殖.避免拉肚子的情形。
4	小華跌倒流血時，經加壓後即停止流血，是血液中的血小板具有凝結功能。	0	血小板會從血管釋放出一種凝集素的物質.當凝血素與纖維蛋白結合後.就能阻止血液流失。
5	爸爸打阿嬤的時候，我可以向警察伯伯求救。	0	可撥打110向警察局求助，警察會在第一時間到場
6	當我們情緒低落、覺得對什麼事情都不在意、感到生活不快樂時，我們可以尋求心理師做心理諮商，解決我的困擾？	0	心理諮商是協助您自我瞭解與探索慢性病的歷程，透過「談話」的方式，協助人解決問題的專業服務並陪伴您一起面對與處理問題或困擾。諮商可以幫您釐清造成您心理困擾的根源，調整因應問題的方式或找出解決問題的方法。
7	看門診不領藥回家覺得很「吃虧」.所以到不同醫院重複領藥.多的囤積在家中比較安心。	X	有些民眾覺得吃了幾次病情沒有改善.就換到另一家醫院看診.短時間內密集就診.領到名稱不同但藥理作用相似的藥品.容易造成重複用藥發生嚴重副作用。
8	我和弟弟妹妹的健保卡可以互相使用。	X	健保卡一人一卡，不能互相使用。
9	健保IC卡裡面.有自己的就醫紀錄.可以讓醫生參考.做出最好的治療。	0	健保卡IC卡登錄個人就醫、用藥及檢查等紀錄.當醫師為您診療時.可得知您先前的用藥與檢查情況.以免重複用藥或重複檢查.保障您的就醫安全.提升醫療品質.並可減少醫療浪費。
10	有病先去住家附近的基層診所就診是正確的就醫觀念，方便又省時。	0	
11	人的生命時時刻刻都仰賴著一氧化碳維生。	X	人體維生的氣體為氧氣。

12	失智症是無法治療的，所以也就不去看醫生，順其自然就可以了。	X	失智症是一種疾病現象而不是正常的老化。很多家屬以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性。就醫除了確立診斷亦可利用藥物控制病情繼續惡化。
13	為了幫助失智爺爺奶奶，我可以幫著他一起完成他不能自己完成的事。	0	讓失智長輩維持仍有的功能，所以能做的是盡量讓他自己做
14	嗎啡的毒癮是不能完全戒掉的。	X	嗎啡屬於第一級毒品，但不論哪一種毒品，只要我們堅定戒毒決心、適當尋求協助都有戒除毒癮的可能。
15	拒絕不良嗜好、遠離是非場所，是拒絕毒品的的方法之一。	0	拒毒六招 一、堅定友情，但做自己 二、自我解嘲，幽默一下 三、逃之夭夭，走為上策 四、表明態度，堅持拒絕 五、道德勸說，回頭是岸 六、轉移話題，移開注意 題目符合戒毒六招，故答案為正確。
16	大麻於毒品分級中，是屬於第二級毒品。	0	根據「10條例」第2條：毒品依成癮性、濫用性、社會危害性等將大麻列為第二級毒品。
17	未經過醫生許可就私下使用管制藥品行為就是吸毒。	0	管制藥品如果能夠遵照醫師囑咐使用，是醫療用途，將其濫用才是毒品。
18	減肥藥常常非法加入快樂丸，提高精神而達減肥效果。	X	安非他命從麻黃樹中提煉出來的一種物質，屬於中樞神經興奮劑，常被不正當濫用於減肥藥物中。
19	愛滋疫情飆升是因為毒癮者的鼻吸造成的。	X	愛滋疫情飆升是因為毒癮者共用針具所致。
20	學生藥物濫用可能是課業壓力太大。	0	
21	我在路邊看到有人在種植大麻，可以偷偷摘幾片葉子回家試用看看。	X	這個行為觸犯竊盜罪以及毒品危害防制條例。發現大麻時，應立即通報當地警局，以免毒品流入社會。
22	陌生人請喝飲料，應立即拒絕對方。	0	陌生人可能提供含有毒品之飲料，故不應該接受陌生人任何東西。
23	24小時免付費戒毒成功專線為0800-770-995(請請你，救救我)	X	0800-770-885(請請你，幫幫我)
24	若母親懷孕時期，吸食海洛因等毒品，將可能影響胎兒早產或是智能不足。	0	
25	選購食品應注意食品外包裝「營養標示」反式脂肪酸含量	0	飲食中之反式脂肪酸可能會增加罹患心臟疾病的風險。因為反式脂肪酸會提高血液中的“壞”膽固醇[低密度脂蛋白膽固醇，LDL-cholesterol]的濃度；降低“好”膽固醇[高密度脂蛋白膽固醇，HDL-cholesterol]的濃度，LDL膽固醇已知是造成心臟疾病的風險因子，而HDL膽固醇可以保護心臟不易發生疾病。

26	預防食品中毒五要原則為要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度。	0	1. 要洗手：調理食品前後都需洗淨. 有傷口要先包紮。 2. 要新鮮：食材要新鮮衛生. 用水也必須乾淨無虞。 3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食. 避免交互污染。 4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過70℃細菌才容易被消滅。 5. 要注意保存溫度：低於7℃才能抑制細菌生長. 室溫不宜放置過久。
27	食物調製後勿於室溫下放置超過2小時，夏天時「室溫超過32℃」勿放置超過1小時。	0	室溫下(15℃-43℃)細菌容易繁殖. 造成腐敗. 故應立即食用完畢或放置冰箱保存. 避免造成污染
28	冷凍食品需保存在-18℃以下。	0	依據食品良好衛生規範二十三、(二)規定. 冷凍食品之中心溫度應保持在攝氏-18℃以下。
29	食物中毒是因吃了不乾淨或有毒的食物而引發的急性疾病. 一般會有腹瀉和嘔吐的症狀。	0	
30	營養宣稱就是以說明、隱喻的方式告訴大家食品具備特定營養性質，如高鈣、高鐵、低鈉、高纖維等字樣。	0	
31	哆啦美說引起腸炎弧菌的食品中毒原因食品就是海鮮類產品。	0	腸炎弧菌存在於溫暖的沿海淡水中. 主要引起的原因食品為生鮮海產、魚貝類或受其污染的其他食品。
32	小丸子請問釀造醬油是經由發酵製成的嗎?	0	醬油分為釀造醬油及化學醬油. 其中釀造醬油是具有優良香味的含鹽釀造調味料. 以黃豆、小麥等為主原料. 加入麴菌 (<i>Aspergillus oryzae</i> . <i>Asp. soyae</i>) 分解發酵. 再經熟成、調煮、殺菌、澄清及過濾而製得。
33	為防止水產品發黑及褐變，並能有效增加白度及亮澤度，讓賣相更佳，常會添加二氧化硫增加亮度。	0	
34	國外進口的食品上面除了英文以外不需要中文標示。	X	國外進口的食品，仍需依市售包裝食品標示相關規定，有中文標示。
35	購買食品時要養成閱讀食品標示及營養標示的習慣，要隨時注意自己的飲食。	0	
36	看病時要跟醫師說自己過去得過哪些病?	0	

37	健保制度是一種醫療資源共享的制度，要真正需要時才使用，避免造成浪費醫療資源。	0	大家應珍惜健保資源不可濫用。
38	手只要沒有髒就不用洗手。	X	許多髒污是肉眼看不見的，應多洗手。
39	領藥時需核對藥單、藥袋、姓名、藥名、數量是否正確。	0	
40	小美的哥哥生病了，媽媽沒空帶他去看醫師，小美可以把上次生病在醫院拿的藥給哥哥吃。	X	處方藥要嚴格遵醫囑，切勿擅自使用。特別是抗菌藥物和激素類藥物，不能自行調整用量或停用。
41	看病時，我會等護士阿姨叫我的全名，並主動出示健保卡，再就醫。	0	在求醫過程，主動提供身分證件或健保卡作為辨認身分的依據。
42	小花覺得學校廁所很髒，常憋尿到回家後才上廁所，很容易造成膀胱發炎。	0	憋尿會妨害身體健康，造成膀胱炎。
43	趴在床上看書，是人生的一大樂趣。	X	閱讀姿勢應保持端正，以保持適當距離保護眼睛與肌肉骨骼的發展。
44	不良的生活習慣如看電視、電玩等，與近視的原因有關。	0	
45	娜美為了要減肥，選擇食物時只要注意熱量的高低就好。	X	除了熱量，還要注意其他營養標示、食品標示以及警語。
46	吃飯時間到了！可是我的遊戲卡關了，我得要加把勁打敗魔王！那我一邊吃飯一邊破關好了。	X	吃東西不專心，不僅吃得更多，還會讓人忘記吃了多少東西。
47	小賢每天把泡麵當正餐吃，他所攝取的鈉含量很高，會對身體造成影響。	0	
48	糙米粗粗硬硬的不好吃，白米比較好吃，所以我們要少吃糙米。	X	糙米為全穀，富含膳食纖維，可以增加咀嚼、飽足感。
49	六大營養素中的維生素、礦物質、纖維和水也會提供我們身體熱量。	X	營養素中的維生素、礦物質、纖維和水不會提供我們身體熱量
50	我可以常常喝果汁來取代水果？	X	果汁不等於水果，而且市售的稀釋果汁，果汁含量很低，更添加了很多糖、色素與香料等，多喝對身體會造成很多壞處。
51	大龍常不愛刷牙，牙齒上的牙菌斑若沒有去掉，時間一久硬塊將變成牙結石。	0	
52	小胖為了瘦身決定飯後休息30分鐘後，再到住家附近散步，有益身體健康。	0	因為飯後，消化器官需要大量的血液幫助消化，如果立即運動，體內會減少腸胃的血液供應，容易造成腸胃不適，消化不良。
53	百貨公司裡面可以設置獨立空調及獨立隔間的室內吸菸室。	0	

54	在餐廳用餐時不可以抽菸。	0	腎臟是體內排泄毒物最有效的器官.也是最重要的排泄途徑。
55	香菸主要對吸菸者有健康危害,但對身旁的人沒有危害。	X	血壓控制得當.可避免血管收縮而造成腎臟細胞損害。
56	吸菸會增加肺癌的發生率。	0	糖尿病是慢性的代謝異常疾病.主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全.對糖類的利用能力減低.甚至完全無法利用而造成血糖上升。
57	小花是國小五年級學生.因為是幫爺爺買菸所以超商店員可以賣菸給他。	X	
58	媽媽長期吸食爸爸吐出的二手菸比一手菸對人體的危害更大。	0	
59	吸菸容易導致癌症.無論是肺癌、口腔癌或是腎臟癌。	0	
60	「拒二手菸宣言」有「四不一沒有」,其中四不是指「不買菸」、「不接觸」、「不放棄」、「不要聞」。	X	「拒二手菸宣言」有「四不一沒有」,其中四不是指「不買菸」、「不接觸」、「不放棄」、「不嘗試」。
61	醫院全面禁菸,包含室內外,亦不得設吸菸區及吸菸室,只要是醫院的'範圍'內都不能吸,包含醫院停車場。	0	
62	販賣菸品的巨額利潤.都是用全民的健康為代價所換取來的。	0	
63	小美因未滿18歲吸菸被抓到,上戒菸教育時,她的父母或監護人應到場。	X	
64	小黑躲就在就讀的國小廁所裡抽菸,是該被禁止的行為。	0	
65	小黑到醫院探病時.發現補大醫院貼有標誌.顯示圍牆內全面禁菸。	0	
66	學校的廚工阿寶在廚房中一邊抽菸.一邊炒菜.是違法的。	0	
67	吸菸會導致口腔癌、肺炎、肺氣腫、慢性支氣管炎等疾病。	0	
68	下列場所戶外可設置吸菸區,未設吸菸區者.為全面禁菸場所:「大專院校、圖書館、博物館、美術館、社教機構、體育場、游泳池等」。	0	

69	吸菸者體內的一氧化碳含量越高，表示身體缺氧情況越嚴重	0	
70	常吸菸的人，拿菸的手指頭會黃黃的、不好看	0	
71	感染流感會突然出現發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）及呼吸道症狀（如咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、打噴嚏等）、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等症狀，少部分會出現嘔吐或腹瀉。	0	
72	流感病毒主要是在密閉空間中，經由空氣傳播（屬飛沫傳染），但其病毒可在環境中存活數小時，所以也可能經由接觸傳染。	0	
73	要避免感染流感，平時要注意個人衛生習慣，勤洗手。	0	
74	在流感流行期間，儘量避免出入人潮擁擠處地方，可以避免感染。	0	
75	如果感染流感，應儘量在家休息，不要外出。	0	
76	流感病人如果要外出，應戴口罩；咳嗽或打噴嚏時，應以手帕或衛生紙摀住口鼻，以免傳染給其他人。	0	
77	呼吸道疾病的主要症狀是發燒、咳嗽，傳染方式都是飛沫傳染。	0	
78	治療季節性流感的藥物-克流感、瑞樂沙也可用來治療新型流感。	0	
79	出現呼吸道症狀時應戴上口罩，以免傳染給別人。	0	生病時應隨時戴上口罩，以免傳染給別人。
80	打噴嚏、流鼻水、咳嗽等，都是感冒常見的症狀。	0	
81	感冒嚴重時，可能會引起支氣管炎或肺炎等併發症。	0	
82	傳染病的發生是由於病原體侵入人體所引起的。	0	

83	B型肝炎是經由血液、體液傳染。	0	B型肝炎是經由血液或體液傳染的.帶有B肝病毒的血液或體液進入體內.才會感染到B型肝炎。飲食是不會傳染B型肝炎的。B型肝炎傳染途徑可分為垂直傳染和水平傳染兩種。
84	小明說注意飲水及飲食衛生.不可生飲、生食.尤其生蠔或是水產貝類.可避免感染急性病毒性A型肝炎。	0	A型肝炎是病毒性肝炎的一種。A型肝炎是經糞口途徑傳染.也就是說吃到受A型肝炎病毒污染的食物、水而感染到A型肝炎。
85	小咪得了急性病毒性E型肝炎.可能是喝了受污染的生水或生食導致。	0	E型肝炎是病毒性肝炎的一種。E型肝炎是經糞口途徑傳染.也就是說吃到受E型肝炎病毒污染的食物、水而感染到E型肝炎。
86	旅行時要注意.A型肝炎主要流行區域包括亞洲、非洲與南美洲等地區。	0	因為A肝的傳染途徑為糞口傳染.去東南亞、非洲或南美洲等國家飲食更需多注意衛生
87	腸病毒患者可持續經由腸道釋出病毒.時間長達8到12週之久。	0	腸病毒感染的潛伏期大約2至10天.平均約3到5天.發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在.即開始有傳染力.通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒.時間可達8到12週之久。
88	小朋友在腸病毒流行期間.應避免到人多擁擠的地方。	0	腸病毒容易在人多擁擠且通風不良的場所發生流行.故小朋友應於流行期間避免到這些場所.以免感染腸病毒。
89	飯前、便後洗手可以有效預防腸病毒。	0	腸病毒的傳染途徑包含糞口、飛沫及接觸傳染.故飯前、便後洗手可以有效預防腸病毒。
90	托兒所、幼稚園裡的玩具應定期清洗、消毒.以避免傳染腸病毒。	0	腸病毒沾附在玩具上頭.故定期清洗與消毒玩具.可以避免腸病毒的傳染。
91	大人從外面回家時.應先洗手、漱口及換衣服後.再抱小孩.以免讓小孩感染腸病毒。	0	返家後.應先洗手、漱口及換衣服.避免沾附在身上的腸病毒藉機傳染給家中的小孩。
92	正確洗手五步驟是：1濕—把手淋濕，2搓—擦肥皂雙手搓20秒，3沖—用清水沖洗雙手，4捧—捧水洗水龍頭，5擦—擦乾雙手。	0	
93	感染腸病毒的小朋友要去看醫生，回家後好好休息、多補充水分及營養就可以好起來。	0	感染腸病毒應依循醫師指示吃藥並在家休息.以早日康復。
94	如果感染到腸病毒，應避免和其他小朋友一起玩，以免傳染給別人。	0	小朋友感染腸病毒應在家休息.避免和其他小朋友玩耍.以降低傳染給其他人的機會。

95	定期清除積水容器之積水是消滅病媒蚊最有效的方法。	0	
96	小琪在戶外活動時被蚊子叮，幾天後不但發燒，而且全身痠痛、皮膚出疹，她有可能是感染了登革熱，應儘速就醫。	0	
97	自然課黃老師平常考出了一個題目，登革熱病媒蚊幼蟲孳生於積水容器中。	0	
98	子宮頸癌為我國101年十大癌症之一。	0	依據衛生福利部統計，101年十大癌症死因順位為：(1)氣管、支氣管和肺癌、(2)肝和肝內膽管癌、(3)結腸、直腸和肛門癌、(4)女性乳房癌、(5)口腔癌、(6)胃癌、(7)前列腺(攝護腺)癌、(8)胰臟癌、(9)食道癌、(10)子宮頸及部位未明示子宮癌。
99	高血壓患者應避免吃太多高鹽食物。	0	
100	小花常吃炸雞也不會導致高血壓。	X	
101	預防心臟病的方法，可透過常吃豬蹄膀增強抵抗力。	X	因豬蹄膀屬高脂食物，易導致心臟疾病。
102	吸菸、喝酒與嚼檳榔都會增加罹患口腔癌的機會	0	
103	成人女性理想的腰圍應該要小於90公分	X	80 cm
104	高血壓可能會導致中風	0	高血壓對中風的作用主要在於加速腦動脈硬化過程。
105	糖尿病人運動最好每週至少5次，每次約20-40分鐘？	0	糖尿病人規律的運動，可以降低血糖值。
106	高血壓患者應避免吃太多高纖食物。	X	高纖食物以蔬菜水果居多，可增加飽足感以維持體重，並降低動脈硬化的發生。此外蔬菜水果含豐富的鉀可穩定血壓，故可飲食。
107	在測量血壓時，情緒與環境都會影響測量值，因此應該在舒適與安穩的情況下測量	0	

108	不良的生活習慣是造成慢性病的重要因素。	0	日本醫界也已將慢性病更名為「生活習慣病」。若能從年輕時就培養良好的生活習慣,就可以「活得久、活得好、老得慢」。更可以遠離慢性病。
109	傻瓜電擊器就是AED(自動體外心臟去顫器)。	0	傻瓜電擊器就是AED(自動體外心臟去顫器),意指其操作簡單,每個人都可以操作的急救醫療器具。
110	當持續對病人進行CPR的胸部按壓時,因為時間過長自己已經沒有力氣了,該請旁邊的人協助。	0	當持續對病人進行CPR的胸部按壓時,因為時間過長自己已經沒有力氣了,應請旁邊的人接手幫忙繼續急救
111	遇到有人呼吸道異物哽塞不能呼吸時要儘快施行哈姆立克急救法。	0	呼吸道異物哽塞要儘快施行「哈姆立克法」急救,排除呼吸道內異物。
112	治療流鼻水、過敏的抗阻織胺可能引起頭昏或睡意,所以服藥後,不得從事危險工作。	0	
113	若藥物使用不慎,可能傷害腎臟而造成慢性腎衰竭。	0	
114	大白很怕吃藥,為了方便吞止痛藥,可以配果汁或牛奶一起吃。	X	請搭配溫開水服用藥物,切勿以酒、果汁、茶等飲料配藥吃,以免影響藥效,還可能危害健康。
115	小丸子跟媽媽說藥品打開後,瓶子裡附的乾燥劑跟棉花,都要再放回去,避免藥品受潮。	X	藥品開封後,所附的乾燥劑、棉花接觸到外界空氣後,會吸收空氣中濕氣,容易使藥品變質。
116	田徑接力比賽所謂接力區的範圍前後不得超過10公尺	X	接力區前後範圍不得超過20M。
117	在十二人制躲避球賽中,若有一次擊球中先後擊中兩個人則兩人均出局	X	判先擊中之第1人出局。
118	阿湯哥下周預計前往中東地區工作,對於中東地區流行的MERS-CoV疫情,他覺得自己有持續健身,身體狀況很好,所以只要避免跟有疑似症狀的病人接觸就可以避免感染MERS-CoV,請問阿湯哥的想法是否正確?	X	疾病管制署建議欲前往中東地區的民眾,請提高警覺並注意個人衛生及手部清潔,同時儘量減少至人群聚集或空氣不流通的地方活動,或與有呼吸道症狀者密切接觸。此外應避免前往當地農場、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶,以降低受感染可能性。
119	想幫家人戒毒而撥打戒毒成功專線求助,家人會因為吸毒的犯罪行為而被警察逮捕嗎?	X	戒毒成功專線除了提供相關戒癮諮詢協助,衛生局對於保密來電諮詢資料,也讓各位民眾可以安心求助。

120	小孩子對花生過敏，買餅乾給他吃的時後可以注意食品包裝上的過敏原標示。	0	
121	未精製全穀根莖類含膳食纖維可促進腸胃蠕動、幫助消化及改善便秘問題。	0	
122	正常眼球的裸眼視力應有0.9或以上。	0	
123	花媽最近眼睛總是乾乾的,晚上視力也不太好,一定是缺乏維生素B。	X	缺乏維生素A會影響視力與眼球健康。
124	有「奇蹟種子」之稱的奇亞籽，被許多藝人當作減肥食品食用，所以只要吃它就能達到減肥效果	X	奇亞籽為鼠尾草的種子，有吸水後膨脹和高纖維的特性，但奇亞籽只能作為減肥的輔助，它的膨脹率較大，能增加飽足感，可增加腸胃蠕動，促進代謝，但若想減肥，還是需要搭配少熱量、多運動等方式，才能達成目的。
125	藥品依使用規定可分為「成藥」、「指示藥」與「處方藥」三級。	0	
126	在空氣不流通的地方，病毒比較不容易生存，所以待在這些地方比較不容易生病。	X	
127	「加工食品」是將天然的食物，經適當處理後製成，可減緩食物腐敗的速度。	0	
128	食用色素的目的是在增加食物的營養，因此要挑選含有色素的食品，對身體健康才有幫助。	X	
129	要辨識罐裝食品是否可安心食用，只要檢查玻璃罐蓋子上的真空安全鈕是否無膨脹現象。	0	
130	一旦發生呼吸道梗塞，只要短短幾分鐘就會造成呼吸停止而致死。	0	
131	奶茶顧名思義含有牛奶，可以多喝來補充鈣質。	X	
132	根據研究報告，沒有吃早餐的學童學習效率較低。	0	
133	不喜歡吃蔬菜、水果，容易產生腸胃不適及便秘的情況。	0	
134	糙米含有豐富的纖維素，對人體有幫助。	0	

135	如果看到同學發生事故傷害，要趕快逃離現場，免得被人誤會。	X	
136	當牙齒受到撞擊而有部分斷裂時，應儘速就醫，否則斷裂的牙齒會因缺乏琺瑯質的保護而產生齲齒。	0	
137	每年端午節時，國人盛大舉辦的水上運動是划龍舟	0	相傳為了紀念屈原而發展成划龍舟活動。
138	身體有不舒服的人才需要做健康檢查	X	
139	小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高	0	有一句俗話說「小時候胖不是胖」，但是經過流行病學調查顯示，小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高。研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更是高達三分之二
140	人只有一顆腎臟，也可以過正常生活。	0	新光醫院外科部黃一勝主任醫師表示，人的腎有兩顆，共約100萬單位腎絲球，進行日常生活排泄功能約需30萬單位（30%）的腎絲球在工作就足夠，其餘70%是在休息狀態，因此健康情況良好的成人，捐出1顆腎臟並不影響其日常生活。
141	與愛滋病患擁抱，並不會被傳染愛滋病	0	愛滋病毒的主要傳染途徑是性行為、血液或母子垂直傳染，擁抱並不會傳染。
142	菸盒上要印出有關吸菸害處的健康警語	0	
143	高血壓、高膽固醇、高血糖、抽菸等是失智症的危險因子。	0	高血壓、高膽固醇、高血糖及抽菸，研究顯示患失智症的風險高於正常人。
144	為了要生病快點好，一次吃兩包藥，才可以馬上恢復健康。	X	應依照醫師囑咐用藥，以避免藥量過高，造成身體的損害。
145	脂質主要的功能在提供生長及維持皮膚健康所必需的必需脂肪酸。	0	
146	長期飲用碳酸飲料，除了會增加體重外，也會導致鈣質流失，引起骨質疏鬆，容易造成骨折。	0	醫學報導指出，長期飲用碳酸飲料，容易導致鈣質流失，引起骨質疏鬆，容易造成骨折。
147	只是讓別人寄放毒品在自己這邊，還不算犯法。	X	毒品危害防制條例第11條、第11條之1，有規定持有毒品罪。

148	強力膠不是毒品，所以吸食強力膠是沒有問題的，對人體並不會產生危害。	X	吸食強力膠會產生意識不清、妄想、噁心嘔吐、呼吸抑制、猝死等危害。
149	夏天天氣很熱，雖然很喜歡喝飲料，但還是盡量攝取水份為主，避免喝太多含糖飲料。	0	飲料大部分含高糖、高油，高熱量，為了身體健康，盡量少喝飲料，多喝水。
150	防腐劑是我國合法食品添加物的其中一個種類	0	食品可以合法添加防腐劑，但防腐劑品名、使用範圍及限量，必須符合食品添加物使用範圍及限量暨規格標準之規定。食品中添加有防腐劑者，應標示其名稱及用途名，例：己二烯酸（防腐劑）。