

美麗人生

有鑑於減重、塑身已是全球醫學界、營養學、生技上研究的重要課題，國際美容健康諮詢中心「美麗人生」，最近針對不同需求的族群推出三則新廣告。希望透過替客戶量身打造體重管理計劃，讓客戶們可以找回健康、找到自信。

廣告一〔終結肥胖〕

膨肚短命——由腰圍預測你的壽命

某醫學研究指出，肥胖者得心臟病的機率是一般人的 2 倍。
「男腰 90 女 80」健康"心"守則，擁有健康的人，從腰圍開始！
肥胖不是病，卻會要人命，你決定好要減肥了嗎？

廣告二〔享瘦活力〕

健康安全減重速度為每週減輕 0.5 至 1 公斤，
不宜過快，以免造成身體無法負荷。

健康安全減重守則

- 守則 1. 每日熱量的攝取不可低於 1200 大卡。
- 守則 2. 每天減少 500 大卡熱量的攝取。
- 守則 3. 每天藉由運動消耗 500 大卡的熱量。

健康減肥法

- 方法 1. 游泳：每半小時消耗熱量 175 大卡。
- 方法 2. 自行車：每半小時消耗熱量 330 大卡。
- 方法 3. 籃球：每半小時消耗熱量 250 大卡。

廣告三〔健康享瘦〕

健康享瘦無負擔

喝菠菜柳橙汁有助排便功能，增加活力並穩定血壓。
一杯菠菜柳橙汁所需材料：
菠菜 100g，柳橙 50g，高麗菜 70g，胡蘿蔔 70g，蘋果 70g。

問題 1 (1 分)：

以下哪一個敘述最能夠表示廣告一的意思？

(A)每三個心臟病患者中，有兩個是肥胖者。

(B)肥胖者比一般人較易得到心臟病。

(C)肥胖者中約有 $\frac{2}{3}$ 的人有心臟病。

(D)每 300 個人中，約有 200 個人有心臟病。

問題 2 (2 分)：

小美上週末總共花了 3 小時騎自行車與打籃球，且總共消耗了 1820 大卡的熱量，試問依廣告二內容，小美分別花多少小時騎自行車與打籃球？各消耗熱量多少大卡？

問題 3 (2 分)：

某日小美採買了菠菜 500g、柳橙 200g、高麗菜 300g、胡蘿蔔 240g、蘋果 230g。請問依廣告三所列美食配方蔬果比例，最多可調出完整幾杯菠菜柳橙汁？