

理解问答

适合年级：华文（低年级）

新闻：工作忙没时间吃饭 本地越来越多人以零食代替正餐

<https://www.8world.com/singapore/busy-work-singaporeans-use-snacks-to-replace-meals-2687931>

本地的生活和工作节奏较快，越来越多人因此在上班时选择用零食或点心代替正餐。有报告指出，2024 年有约 11% 的本地成年人常以零食或点心替代正餐。

据新传媒英文新闻网站 CNA 报道，伦敦数据分析公司 Euromonitor International 的报告指出，本地成年人常以零食或点心替代正餐的比率，从 2023 年的 8%，上升至 2024 年的 11%。受访的上班族表示，高强度的工作需求，(A) 促进他们在用餐时间优先完成工作任务，因而忽略了正餐。

32 岁的银行经理李女士就表示，自己经常因工作忙碌无暇用餐，只能用坚果、薯片或饼干果腹。她坦言，虽然知道这样做不健康，但她更想快速完成工作。

除了新加坡，报告也指出，泰国、越南和美国等国家，分别有 13%、14% 及 17% 的成年人以零食或点心替代正餐，印度则是以 18% 排在榜首。

营养学家表示，虽然偶尔用零食代替正餐并无大碍，但长此以往可能导致营养摄入不足，增加患慢性病的风险。常见的零食如甜食、薯片、饼干等，含精制碳水化合物、脂肪和添加糖，可导致体重增加、血糖失控及心血管疾病。

专家建议上班族选择更健康的零食或点心，比如：坚果、水果或酸奶配坚果，它们既简单方便又有营养。此外，选择带有“较健康的选择”标签的食品或搭配富含蛋白质和膳食纤维的食物也能提供更持久的 (B) 能力。

问题 1：根据短文的内容和上下文的意思，替换画线词语的其中一个字，并把正确的词语写在横线上。（词语辨识、词语搭配及改正用词不当的词语的能力）

A · _____

B · _____

答案	A 促使	B 能量
----	------	------

答题指引	<p>- 根据上下文的意思，写出正确替换的字。</p> <p>A · 必须能分辨促进与促使的不同</p> <p>*促进（小六上，第 2 课）：多用于指增加某种发展或效果的可能性，通常用于带有积极或正向意义的情境中，强调促进某事物的发展或进步，如促进健康、促进合作等。</p> <p>*促使：侧重于推动或引导某个动作或行为的发生，强调的是某种外部因素对个体或群体产生的推动力。这里的意思是：高强度的工作需求促使上班族做出忽略正餐的选择，意味着工作压力成为他们做出这种决定的原因或动力。</p> <p>B · 必须能能力与能量的不同</p> <p>*能力（小六上，第 5 课）：通常指人的技能、能力或才能，是一个抽象的、与人的实际操作和表现相关的概念。在这个语境下，“能力”用来描述食物的作用就显得不合适，因为它没有直接指代身体所需的能量来源。</p> <p>*能量：指的是身体所需的能量来源，通常指通过食物获取的营养物质（如蛋白质、碳水化合物和脂肪）转化为的能量，帮助身体保持活力和支持日常活动。因此，使用“能量”符合文章内容的生理和健康背景，强调食物提供的是身体所需的能量支持。</p>
------	---

问题 2：根据文章，本地成年人以零食或点心替代正餐的比率从 2023 年到 2024 年有何变化？
(复述)

A) 从 8%下降至 5%

B) 从 6%下降至 4%

C) 从 10%上升至 15%

D) 从 8%上升至 11%

答案	D
答题指引	<p>*新闻的第二段提到“本地成年人常以零食或点心替代正餐的比率从 2023 年的 8%，上升至 2024 年的 11%。”所以答案选 D。</p>

问题 3：以下哪个国家的成年人以零食或点心替代正餐的比率最高？（复述）

- A) 泰国
- B) 印度
- C) 美国
- D) 新加坡

答案	B
答题指引	*新闻的第 4 段提到“除了新加坡，报告也指出，泰国、越南和美国等国家，分别有 13%、14%及 17%的成年人以零食或点心替代正餐，印度则是以 18%为榜首。”“榜首”的意思是第一名。所以答案是 B，印度。

问题 4: 长期用零食代替正餐可能会带来哪些危害？（重整）

参考答案	长期用零食代替正餐可能会导致营养摄入不足，增加患慢性病的风险，也可能导致体重增加、血糖失控及心血管疾病。
答题指引	*在新闻的第 5 段可以找到专家提到的长期用零食代替正餐可能会带来的危害。