

「油」你來把關

今天的小鎮很祥和，沒有發生任何案件，於是小警察們決定久違的一起享用午餐，為了健康著想，他們還



★有些食物看起來很清爽，實際上卻暗藏很多油脂陷阱呢！你能用手指出是哪些食物嗎？

(答案請見解答頁)

線索：Q彈軟嫩，是火鍋、滷味的常客。

陷阱：看似潔白無害，其實蘊藏大量的沙拉油。

線索：小こ小こ一いっ顆こ
卻し有あ大お大お美う味み。
陷阱：鮮あじ嫩やわ的な內うち
餡あん是が精しやう華か，也も是も
油あぶら脂あし所ところ在に。

線索：醬料讓食物變超好吃！
陷阱：小心！一起加入的還有大量的油脂。

約_ㄅ好_ㄏ挑_ㄊ選_ㄨ清_ㄑ淡_ㄉ的_ㄉ餐_ㄘ點_ㄉ，
突_ㄊ然_ㄌ間_ㄇ，小_ㄒ油_ㄩ警_ㄐ的_ㄉ警_ㄐ鈴_ㄌ。
大_ㄉ響_ㄒ，吼_ㄏ！是_ㄕ誰_ㄨ偷_ㄊ偷_ㄊ買_ㄇ。
了_ㄌ高_ㄍ油_ㄩ、脂_ㄗ的_ㄉ美_ㄇ食_ㄕ？

線索：擁有多樣的口味和酥脆柔軟的口感。

陷阱：由麵團和奶油反覆堆疊成的千層結構。

線索：擁有一簡單清爽的外表。

陷阱：其實外皮是油炸而成的喔！

線索：令人食慾大開的濃稠勾芡。

陷阱：將油脂牢牢鎖在美味的湯汁裡面。



你！們！都！漏！油！了！

咳！咳！

失！去！油！脂！的！協！助！，
有！些！養！養！就！無！法！確！
實！的！被！吸！收！，免！疫！
力！也！會！跟！著！下！降！。

油！脂！中！的！脂！肪！酸！可！以！減！
少！皮！膚！的！水！分！流！失！，若！
缺！乏！油！脂！，皮！膚！容！易！乾！
癢！，還！可！能！大！量！掉！髮！。

不！！我！的！
頭！髮！

腦！袋！怎！
麼！突！然！
好！暈！。

噫～啊～屁！
股！好！痛！

油！脂！是！維！持！身！體！能！量！
的！重！要！來！源！之！一！，若！攝！取！
不！夠！，容！易！讓！精！神！不！濟！，
記！憶！力！可！能！會！下！降！。

沒「油」你不行

小水警看著眼前的空盤，沮喪的說：「如果身上的油脂不見就好了。」於是小油警決定用特殊道具幫大家把身體的油脂暫時抽出來。沒想到，小警察們才剛開心沒多久，就漸漸覺得身體變得怪怪的……

吃！太！多！油！脂！容！易！造！
成！身！體！的！負！擔！，但！
吃！太！少！也！不！行！，適！量！
攝！取！油！脂！，約！一！天！總！熱！量！
的！20～30%，才！能！幫！助！身！體！
正！常！運！作！。

沒！有！足！夠！的！油！脂！會！讓！
腸！道！失！去！潤！滑！，糞！便！
也！會！過！於！乾！燥！，導！致！
排！便！不！順！。