

營養科學及食品安全文憑課程 -111學時

◆ 第一章節：【營養素奇妙旅程】(12hrs)

- 營養學的歷史-「由營養缺乏、到營養過剩」
- 能量與健康的關係
- 探討各種營養素的分類、化學結構、生理功能、吸收與代謝、食物來源、參考攝入量、最高耐量、缺乏症、毒性等
- 剖析各種營養素之間的相互關係

◆ 第二章節：【齊來探討各類食物的營養價值】(6hrs)

- 全面剖析各類食物的營養與能量價值
- 何謂均衡飲食配搭
- 自家和出外飲食秘訣

◆ 第三章節：【飲食營養抗衰老】(6hrs)

- 認識衰老的元凶-自由基
- 自由基的生產原理、種類及來源
- 自由基與各種疾病的關係
- 從自體到營養食品擊退自由基
- 認識超級抗氧化食物
- 運動與抗衰老

◆ 第四章節：【各年齡層飲食指南】(6hrs)

- 嬰兒、幼兒及學齡兒童的營養需要
- 營養對青少年的發展的重要性
- 長者的膳食須知
- 懷孕期和哺乳期的營養需求

◆ 第五章節：【生命期營養放大鏡】(6hrs)

- 評估特定人群的營養需求及建議
- 素食營養、更年期營養、吸煙及酗酒人士營養須知

◆ 第六章節：【臨床營養學】(15hrs)

- 了解不同系統的常見疾病
- 剖析各種疾病的風險因素、成因、臨床症狀、病理學和預防方法
- 剖析膳食應如何配合、營養治療方案、營養保健品的應用

◆ 第七章節：【膳食營養素參考攝入量和食物金字塔】(6hrs)

- 理解膳食營養素參考攝入量(Dietary Reference Intakes -DRIs) 的內涵與應用
- 探討世界各種膳食結構、認識不同食物金字塔並進行分析
- 認識《中國居民膳食指南》和外國膳食指南中的內容及飲食特點





◆ **第八章節：【香港食品標籤法、營養強化食品、保健食品多面睇】(6hrs)**

- 預先包裝食品上標籤基本要求
- 健康標語的應用
- 概述強化食品的定義、作用與產品種類
- 保健食品的定義、應用、使用原則、禁忌

◆ **第九章節：【食品污染、食物添加劑與食品安全】(9hrs)**

- 食品污染的種類
- 重金屬對人體健康影響
- 概述食物中毒的分類與預防
- 食物添加劑的種類及使用原則
- 簡介食品品質監控技術：GMP、ISO、HACCP等

◆ **第十章節：【營養諮詢技巧、卡路里計算與餐單設計】(6hrs)**

- 概述營養諮詢流程、問卷種類與應用、談吐技巧
- 卡路里計算法、食物換算技巧、餐單設計

◆ **第十一章節：【運動營養學全攻略】(6hrs)**

- 運動的分類與各種保健效能
- 概述運動員特殊營養需求及基本膳食模式
- 水份與運動飲品的重要性
- 概述運動時注意事項
- 家中伸展運動DIY

◆ **第十二章節：【烹飪營養學】(3hrs)**

- 烹調的定義、目的和作用
- 剖析烹調過程中營養素的流失
- 合理烹調技巧

◆ **第十三章節：【抗疾病營養素-植物性化學成份大解碼】(3hrs)**

- 概述各種植物性化學成份的食物來源、潛在保健功能
- 植物性化學成份如何協助預防及改善各種慢性疾病

◆ **第十四章節：【有機食品、基因改造食品知多少】(6hrs)**

- 何謂有機食品和基因改造食品
- 概述有機耕種及有機飼養的基本原則
- 簡介常見有機食品的種類與國際認證蓋章
- 剖析基因改造食品的好與壞
- 有機食品和基因改造食品的發展前景

◆ **第十五章節：【中醫營養學】(3hrs)**

- 概述中醫基礎學說
- 剖析《本草綱目》及《皇帝內經》中的保健養生之道
- 融合西方營養學及中醫藥學

◆ **第十六章節：【實用美容營養學】(3hrs)**

- 概述營養素如何對抗皮膚衰老
- 簡介美白抗皺食物
- 簡介醫學美容的發展
- 排毒與美容

◆ **第十七章節：【嶄新營養學】(9hrs)**

- 了解「亞健康」狀態
- 破解營養學常見謬誤
- 食物與情緒健康的關係



地址：香港九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期5樓502室

電郵：info@liti.com.hk 電話：(852) 3563 5631

網址：www.llegendgroup.com Facebook：https://www.facebook.com/LLEGENDGROUP/