

嶄新社區營養學證書課程 (36小時)

1. 簡易分析驗血報告 (3hrs)

- 血液血球指數分析、貧血與血球的關係
- 尿酸、尿素、肌酸酐
- 血糖值、HbA1c與糖尿病併發症
- 血壓、血脂、C-反應蛋白與心臟病

2. 與我何「肝」(3hrs)

- 認識肝臟基本結構及功能
- 簡介血液肝功能測試
- 營養與肝臟健康、認識常見肝臟營養輔助

3. 眼睛保養知多少 (3hrs)

- 認識眼睛結構與視覺形成
- 常見眼疾 – 眼睛疲勞、乾眼症、青光眼、白內障、飛蚊症、黃斑退化、糖尿眼等
- 營養與眼睛健康

4. 聲帶護理與慢性疲勞綜合症 (3hrs)

- 喉部與呼吸道常見疾病
- 聲音沙啞的原因、認識失聲和聲帶生繭
- 簡介慢性疲勞綜合症
- 營養解決疲勞問題

5. 先發制「癌」(3hrs)

- 認識各種癌症的成因
- 癌症發生的過程
- 癌症的預防與治療
- 膳食與癌症的關係

6. 營養美肌大解碼 (3hrs)

- 皮膚的結構與功能
- 何謂皮膚衰老及各種衰老因素
- 美肌與排毒之關係
- 認識強效抗氧化食品

7. 學童健康「營」之體重控制篇 (3hrs)

- 兒童肥胖的分類
- 如何分析兒童成長曲線
- 如何解決兒童偏食問題
- 零食卡路里面面觀、何謂健康零食

8. 剖析坊間常見減肥計劃 (3hrs)

- 食肉減肥法 (Atkins' Diet)
- 南海灘減肥法 (South Beach Diet)
- 彩虹減肥法 (Rainbow Diet)
- 地中海減肥法 (Mediterranean Diet)
- 西柚減肥法、斷食減肥法
- 醫學減肥法 (藥物減肥、手術減肥)

9. 超市食品營養大解碼 (3hrs)

- 常見超市食品營養分析
- 教你做個精明消費者

10. 膳食與情緒的關係 (3hrs)

- 簡介常見兒童情緒問題
- 均衡營養與正面情緒的關係
- 認識「益腦補腦」食物
- 認識 Feingold Diet
- 自製 Happy Meal

11. 簡介常用藥物及其藥理 (3hrs)

- 揭示醫生常的處方藥
- 淺釋藥物背後的機理
- 討論藥品的副作用

12. 認識遺傳病 (3hrs)

- 剖析常見遺傳病
- 現代科技診斷方法
- 探討遺傳病的飲食注意事項