

營養科學及食品安全文憑 – 90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、當中包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、水份
- ✓ 概述影響各種營養素吸收之因素：認識抗營養素物質
- ✓ 剖析各種營養素之間的相互關係

第二章節：【營養養生抗衰老】(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
- ✓ 全方位擊退自由基-從自體到營養食品
- ✓ 從中醫角度剖析人體衰老
- ✓ 飲食養生妙法、自製養生抗衰老湯水
- ✓ 運動與抗衰老、染色體端粒的認識

第三章節：【生命期營養放大鏡】(6hrs)

- ✓ 評估特定人群的營養需求，當中包括吸煙族、酗酒族、素食者、更年期婦女等
- ✓ 不同人群的飲食建議

第四章節：【臨床營養學】(15hrs)

- ✓ 了解常見疾病的成因，當中包括：心血管系統、神經系統、呼吸系統、消化系統、骨骼肌肉關節系統、內分泌系統、免疫系統、泌尿系統
- ✓ 剖析其風險因素、臨床症狀、病理學和預防方法
- ✓ 剖析其膳食配合、營養治療方案、營養保健品的應用

第五章節：【膳食營養素參考攝入量和食物金字塔】(6hrs)

- ✓ 認識膳食營養素參考攝入量(Dietary Reference Intakes -DRIs)的內容與應用
- ✓ 當中包括平均需要量(EAR)、推薦攝入量(RNI)、適宜攝入量(AI)、可耐受最高攝入量(UL)
- ✓ 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



第六章節：【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
- ✓ 食品標籤內容與格式、健康標語的應用
- ✓ 簡介其他國家的標籤法
- ✓ 概述強化食品的定義和發展歷史
- ✓ 強化食品的作用與產品種類
- ✓ 保健食品的定義、應用、使用原則

第七章節：【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

第八章節：【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
- ✓ 能量消耗計算法、食物換算技巧
- ✓ 學會計算卡路里所需並進行配餐
- ✓ 餐單設計技巧及注意事項

第九章節：【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

第十一章節：【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
- ✓ 認識藍莓、綠茶、紅酒、蒜頭、蕃茄、十字花科菜等抗病潛能

第十一章節：【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
- ✓ 認識藍莓、綠茶、紅酒、蒜頭、蕃茄、十字花科菜等抗病潛能

第十二章節：【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守則
- ✓ 簡介香港常見有機食品的種類與國際認證
- ✓ 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

第十三章節：【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
- ✓ 保健養顏湯水DIY

第十四章節：【實用美容營養學】(3hrs)

- ✓ 概述營養素如何對抗皮膚衰老
- ✓ 學會由內到外，整全排毒
- ✓ 簡介美白抗皺食物

