

養生：當營養遇上五行〔八里〕

授課教師 李庚餘

教師簡介 2013~2015 安麗公司富康博愛中心 營養講師
2014~2015 北大營養讀書會講師
2015 宜蘭樂活學苑 營養講師

課程理念 我們的健康並非靠醫生和藥物來維護，而是靠食物的營養。從現代營養學的觀點來說，我們每天的飲食中，人體需要的營養素達 40 種之多，過與不及都對健康有害無益。所以良好的飲食是健康活力的關鍵，並且才能因而遠離疾病的痛苦。希望透過這樣的課程，能給予更多人更豐富的營養知識，增進身體的健康，享受快樂的人生。

授課方式 Powerpoint 投影片放映解說

課程大綱

週次	單元主題
1	【營養】令人眩惑的科學
2	早餐
3	蛋白質對健康的影響
4	蛋白質的需要量
5	不可忽略的脂肪
6	脂肪不等於胖 聰明選好油
7	醣的來源及種類
8	被燒掉的維生素 A
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	國人缺乏第一名 維生素 B
11	精緻食物流失 B
12	最新鮮的維生素 C
13	彈性 解毒 美白 與 C 密不可分
14	抗氧化與傷痕 維生素 E
15	礦物質 鈣與鎂
16	天然止痛鎮定劑 鈣鎂
17	工業革命帶來影響
18	成果展週

招生人數 25 人為上限。

學分費 2 學分，2000 元，報名酌收場地維護費 100 元。

指定教材 《吃的營養科學觀》安德爾·戴維斯著，世潮出版。