

# 中西營養 食療證書

CERTIFICATE IN  
WESTERN AND  
CHINESE  
NUTRITIONAL  
FOOD THERAPY

HS170A



## 日期/時間

逢周四，6:45pm - 9:45pm；  
及間中星期六下午

## 上課地點

香港大學專業進修學院教學中心  
(銅鑼灣/炮台山/北角)

## 查詢

☎ 2975 5881 | 3104 9137

🌐 [annie.siu@hkuspace.hku.hk](mailto:annie.siu@hkuspace.hku.hk)



## 簡介

本課程為一門跨學科的中西營養課程，旨在為對中西營養學有興趣的人士，提供基礎營養學和中醫食療理論方面的知識，以拓闊他們的知識範圍，並透過多元化的活動，讓學員將營養學和中醫食療的原理應用於設計及烹調營養膳食。完成課程後，學員應能分辨中醫食療與西方營養學，進一步認識保健食品與健康的關係，並加強他們防治疾病的概念。

## 課程目標

完成課程後，學生應能夠：

1. 根據基礎營養素及飲食原則，評估個人營養狀況(單元一)；
2. 根據中醫基礎理論，分析個人人體體質(單元二)；
3. 說明中西保健食品的類型、功效和應注意事項(單元一至三)；
4. 根據基礎營養學和中醫傳統食療的知識，設計和製作配合中西營養概念的膳食(單元一至三)

## 課程大綱

### 第一單元：西方營養基礎 基礎營養知識

- 營養及能量攝取
- 碳水化合物、蛋白質和脂肪
- 維生素
- 礦物質和膳食纖維

### 基礎的營養應用

- 幼兒、兒童、青年的營養需要
- 老年人的營養需要
- 預防常見疾病的食物

### 營養評估的範圍及準則

- 體位測量
- 生化測量
- 臨床檢查
- 飲食評估

### 第二單元：中醫傳統食療 中醫基礎

- 陰陽五行
- 臟腑與氣血津液
- 病因病機和防治原則

### 體質

- 中醫體質的概念、類型、形成病機
- 體質分析和日常飲食調理

### 食物分類和保健食品

- 食物的性味、分類和功效
- 常用藥膳組方與注意事項
- 保健食品類型(鮮汁、飲、露、酒、醴、膠、湯、蜜膏、蜜餞、粥、羹、米麵糕等)
- 常用食療烹飪技術

### 第三單元：中西食療營養應用 中西保健食品

- 中西飲食和保健食品之特色
- 抗衰老
- 免疫力
- 心血管健康
- 糖尿病與代謝綜合症

### 中西飲食營養配合和應用

- 均衡飲食；飲食指南
- 食物成分和營養分析
- 食物標籤
- 營養規劃
- 設計配合中西飲食的營養餐單
- 烹調配合中西飲食的營養膳食



## 證書頒發

學員順利完成課程並符合下列條件，可獲由香港大學專業進修學院頒發的「中西營養食療證書」：

1. 出席率達七成或以上
2. 考試成績合格
3. 完成所有習作(書面報告，測驗，小組報告)

## \*\*課程活動

1. 營養評估工作坊
2. 食療烹飪技術(示範)
3. 中西營養膳食烹調班  
(膳食設計、預備材料和製作)

## 費用

報名費用 | HK\$150  
課程費用 | HK\$12800

## 入學要求

申請人須  
(甲) i. 完成香港中學會考課程；或  
ii. 完成香港中學文憑試課程；或  
iii. 具同等學歷  
及  
(乙) 年滿21歲或以上。

## 修業期

9個月

## 教學語言

粵語，中文教材，考試及功課均以中文完成。

## 報名辦法

請填妥報名表SF26，然後請親往報名中心或以郵遞方式，呈交申請表格、報名費以及所需證明文件。