

## 101-2 大葉大學 選課版課綱

### 基本資訊

課程名稱	營養學	科目序號 / 代號	2367 / MHI3020
開課系所	藥用植物與保健學系	學制 / 班級	大學日間部3年1班
任課教師	呂玟蓓	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)12 / J315	授課語言別	中文

### 課程簡介

本學期上課內容以基礎營養、熱量營養素、能量代謝平衡、營養素與礦物質、生命期營養等五大內容，基礎營養以個人日常應用的健康飲食原則為起點，到能量營養素與各階段需求之營養和應用，是一個人醫生健康之原則。

### 課程大綱

- 1.營養科學
- 2.健康飲食工具
- 3.糧食供應
- 4.消化與吸收
- 5.碳水化合物
- 6.脂質
- 7.蛋白質
- 8.酒精
- 9.能量代謝
- 10.能量平衡
- 11.營養與運動
- 12.脂溶性維生素
- 13.水溶性維生素
- 14.水與巨量礦物質
- 15.微量礦物質
- 16.懷孕與哺乳
- 17.成長期營養
- 18.成年期營養

### 基本能力或先修課程

普通化學、有機化學