

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0065	中文科名	食品營養
授課教師	陳靖棻	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 1班		
修習別	校訂必修(自然課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。		✓			
終身學習與獨立思考能力。		✓			
社會關懷與互助合作能力。	✓				
科技應用與問題解決能力。	✓				

**本課程培養學生下列知識：**

本課程將就食品科技在食品製造及營養學應用性進行講授，讓學生能具備日常生活中如何吃得健康與吃的美味知識。

- 1.使學生能夠瞭解及學習食品成份分類及重要性
- 2.營養五大類及水份(六大營養素)
- 3.食品的特殊添加劑及功效
- 4.食品成份的化學變化及酵素反應
- 5.人體的消化與吸收
- 6.食品的營養價值及基礎飲食計劃

To learn about : 1.The general introduction of food's composition. 2.The five nutritions of food. 3.The special matter of food. 4.The chemical or enzyme reaction of food. 5.The digestion and absorption. 6.The value of food and plan of eating

**每週授課主題**

- 第01週：緒論：食物營養與健康；膳食與疾病；健康食品與保健
- 第02週：營養生理: 消化與吸收以及代謝作用
- 第03週：醣類：醣類的構造及分類
- 第04週：醣類：醣類的消化及吸收
- 第05週：醣類：醣類對健康的影響；酒精
- 第06週：蛋白質：蛋白質的組成及分類
- 第07週：蛋白質：蛋白質的營養價值
- 第08週：脂質：脂質的分類及特性
- 第09週：期中考
- 第10週：脂質：脂質的消化和吸收；熱量以及對健康的影響
- 第11週：礦物質：巨量礦物質與健康之關係
- 第12週：礦物質：微量礦物質與健康的關係
- 第13週：維生素：水溶性維生素與健康的關係
- 第14週：維生素：脂溶性維生素與健康的關係
- 第15週：水分與電解質：鹼性水與運動飲料；幫助代謝及調節功能
- 第16週：能量代謝：能量的轉換；熱量的攝取及體重的維持
- 第17週：生命期營養：懷孕及生產期營養；嬰幼青少年以及老年期營養
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

**證照、國家考試及競賽關係**

- 營養師
- 營養師

**主要教材**

- 2.教師自編講義教材(iLMS數位學習系統)
- 3.實用營養學 謝明哲等合編著 杏華出版股份有限公司(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~ykchen/>

E-Mail：[ykchen@cyut.edu.tw](mailto:ykchen@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:L-738;

星期四,第5~6節,地點:L-738;

分機:4578

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。