

朝陽科技大學
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	0056	中文科名	食品營養與安全
授課教師	陳耀寬	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		

本課程培養學生下列知識：

本課程將就天然食品及加工食品及營養與安全進行講授，讓學生能具備日常生活中如何吃得健康與吃的營養知識。

- 1.食品營養與安全的重要性
- 2.營養五大類及水份(六大營養素)講授
- 3.食品添加劑功效及安全性分析探討
- 4.天然食品與加工食品的物理化學變化
- 5.天然食品與加工食品的營養與健康
- 6.食品的營養安全及健康飲食計劃

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

每週授課主題

- 第01週：緒論：食物營養與安全
- 第02週：食品與食物：天然食品與加工食品
- 第03週：食品安全：分組討論、探討食安事件
- 第04週：化學添加劑對健康的影響
- 第05週：醃類：組成、分類、營養
- 第06週：分享和推薦營養安全小吃
- 第07週：蛋白質：組成、分類、營養
- 第08週：脂質(一)：脂質的分類及特性、脂質的消化和吸收
- 第09週：期中考
- 第10週：脂質(二)：食用油的安全、熱量以及對健康的影響
- 第11週：礦物質：巨量礦物質、微量礦物質與健康之關係
- 第12週：有毒重金屬與健康的關係
- 第13週：維生素(一)：水溶性維生素與健康的關係
- 第14週：維生素(二)：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：吃的健康吃的安全：懷孕及生產期飲食、嬰幼青少年及老年期飲食
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 平時作業及出席：30%
- 期中考：30%
- 期末考：40%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

- 1.主要教材：自編講義教材自製教材，輔助教材：食安事件資料(自製教材)

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
Office Hour :
分機:4418

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。