

營養藥膳初班

一、教學目的：

學員正確認識維護健康與改善亞健康的概念，並懂得把新一代的養生保健常識應用到生活實踐中，獲得健康的長壽才有完美的人生，才能為投入終身學習的行列裏創造必備條件。

“上工治未病”；為亞健康人群改善體質，防患於未然才是最主要目的。

處理好藥療與食療的關係：傳統醫學觀念結合營養學分析；當有病、無病、康復期、體弱年老時的不同應用。

二、教學內容：

1. 養生常識：食物性能、營養素、配伍、應用禁忌、食物與藥物性能的異同等、來保健強身，預防和治療疾病或促進機體康復以及延緩衰老。
2. 傳統藥膳與其營養學分析
3. 藥膳概述、藥膳原料
4. 四季養生藥膳
5. 五臟調養藥膳
6. 滋補養生藥膳
7. 常見疾病調理藥膳