



課程時間：26 小時 (每課兩小時)

課程收費：HK\$6,500

營養學證書課程內容

Session 1：食物營養大解剖

單元一 碳水化合物、纖維、蛋白質

單元二 脂肪、礦物質

單元三 維生素、水份

Session 2：奇妙人體之旅

單元四 骨骼系統、肌肉系統、神經系統

單元五 消化系統、內分泌系統、免疫系統

單元六 循環系統、呼吸系統

單元七 泌尿系統、生殖系統

Session 3：

(i) 認識都市殺手病及其預防方法

單元八 癌症與飲食

單元九 心臟病

單元十 糖尿病

(ii) 基礎體重管理課程

單元十一 - 單元十三

- 何謂肥胖
- 導致肥胖的內、外因
- 肥胖的併發症
- 食物卡路里的計算
- 出外飲食秘方
- 營養素於體重管理所扮演的角色