

## 營養藥膳中班

### 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：

延續上學年營養藥膳學初班課程。

益智安神藥膳、烏髮明目藥膳、養顏美容藥膳、減肥瘦身藥膳、補氣藥膳、補血藥膳、助陽藥膳、滋陰藥膳、壯腰健腎藥膳、清熱藥膳、感冒藥膳、麻疹藥膳、關節炎藥膳、肺結核藥膳、咳喘藥膳、慢性肝炎與肝硬化藥膳、高血壓藥膳、水腫藥膳、高脂血症藥膳、冠心病藥膳、動脈硬化藥膳、中風藥膳、糖尿病藥膳、胃病藥膳、前列腺炎藥膳、夜尿多藥膳、便秘藥膳、痔瘡下血藥膳、月經不調藥膳、痛經藥膳、孕期調理藥膳、產後藥膳、不孕不育藥膳、更年期綜合徵藥膳、小兒遺尿藥膳、小兒營養不良藥膳、鼻炎藥膳、咽炎藥膳、牙痛藥膳、急性結膜炎藥膳、視力減退藥膳、皮膚病藥膳、帕金森症藥膳、老年癡呆症藥膳、骨質疏鬆藥膳、骨質增生藥膳。