

中国海洋大学通识教育课程教学大纲

一、基本信息

课程名称	食之有道 (Philosophy of Food)	课程代码	
课程类型	通识教育核心课程	学 分	3 学分
所属模块	科学与创新	总课时/实践 (或研讨)学时	48/15 学时

二、教师及助教

职责	姓名	性别	职称	所在院系	在教学中承担的职责
主讲教师	焉翠蔚	女	教授	海洋生命学院	主讲
课程 团队成员	李延团	男	教授	医药学院	教学内容和教学方法研究
	刘晨光	男	教授	海洋生命学院	教学方法研究
	董文	男	讲师	海洋生命学院	辅助教学

主讲教师简介 (教学成果、科研方向、获奖情况等)

焉翠蔚，教授，从事教学工作 36 年，一直在教学科研工作第一线，主要从事《食之有道》、《营养与健康》和《生物化学》等相关的教学和科研工作,承担的课程有：本科生的《食之有道》、《营养与健康》、《生物化学》、《生物化学实验》等课程，研究生的《高级生物化学》课程,在教学过程中积极进行教学研究和教学改革，已承担和完成校级教学研究项目 8 项，发表教学论文 2 篇，主持或合作承担国家级和省级科研课题多项，发表科研论文 180 余篇。

已承担并完成的校级教学研究项目

- (1) 以学生为中心的《食之有道》通识课程课程体系的构建与实践，2018 年
- (2) 混合式教学模式在《营养与健康》课程中的应用研究，2016 年
- (3) 《营养与健康》通识课程教学方法及考试评价体系的研究，2012 年
- (4) 《营养与健康》通识课程多元化开放式教学模式探讨，2015 年
- (5) 基于混合式教学的生物化学考试评价方法研究与题库建设，2019 年
- (6) 基于多元智能理论的生物化学教学模式研究，2011 年。

- (7) 自主、合作、探究型专业生物化学教学模式的实践研究，2010 年
- (8) 专业生物化学综合性和创新性实验教学体系的建设与实施，2013 年

获奖情况：

- (1) 2015 年获得中国海洋大学本科教学优秀奖三等奖
- (2) 曾获“山东省第六届青年科技奖”
- (3) 国家教育部科技进步三等奖
- (4) 山东省科技进步二奖、
- (5) 山东省科技进步三等奖
- (6) 山东省高等学校优秀科研成果一等奖等多项奖

三、课程介绍与课程目标

1. 课程简介

中国有句俗语“民以食为天”，这句话说明饮食在我们日常生活中占有极其重要的地位，饮食不仅是人们维持生命的基本物质需要和能量需要，而且包含着丰富的文化内涵。中国人对饮食的追求不仅是要吃得饱、吃得好、吃得健康、吃得安全，而且要吃得有文化，中国饮食文化源远流长，博大精深。《食之有道》的教学理念就是要传承中国传统饮食文化，崇尚现代营养健康理念，将饮食、文化、营养、健康、中医保健等知识融合为一体。课程内容兼顾科学性和趣味性、理论性和实用性、经典性与前沿性，主要包括六个模块，但每个模块的内容并非独立进行，而是穿插进行。

(1) 吃饭吃出的饮食文化：

包括饮食文化的概念、中国著名的饮食思想和饮食礼仪、中国饮食文化的特点、中外饮食文化的差异、中华节日食俗、中国八大菜系等。

(2) 食物中的能量和营养素：

主要包括各种营养素对人体的生理功能、缺乏症或过多症、营养价值评价，理化性质、影响营养素吸收的因素、需要量及重要的食物来源等。

(3) 中国居民膳食指南和膳食宝塔

解读中国营养学会制定的中国居民膳食指南和膳食宝塔，探讨如何做到合理营养、平衡膳食，促进健康的问题

(4) 中医体质辨证与食疗

探讨如何辨证体质，如何根据自己的体质来选择食物。

(5) 健康食材及饮食宜忌

主要讨论分析谷类、薯类、豆类和坚果类、蔬菜水果类、水产类、奶类、蛋类、肉类等各种食材的营养特点、保健价值、适宜人群及饮食宜忌。

(6) 常见疾病的饮食治疗与防治

如何利用食物来预防和治疗某些常见疾病。如感冒、咳嗽、口腔溃疡、腹泻、便秘、胃炎、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、肥胖、痛风等疾病的饮食调理原则。

课程适用于全校各专业学生选课，而且不受年级的限制。

2. 课程目标

(1) 传承饮食文化，提升文化修养

通过《食之有道》课程的学习后，让学生对中国传统的饮食文化有进一步的了解；能够理解中国著名的饮食思想和饮食礼仪，了解中华节日食俗，分析中国菜系发展的历史，探讨中外饮食文化的差异，使学生的文化修养和综合素质得到进一步的提升。

(2) 强化营养理念，促进健康饮食

加强学生的营养与健康理念，让学生认识到饮食对健康的重要性，改变大学生中存在的不良饮食习惯（如饮食不规律、不能按时就餐、挑食偏食、暴饮暴食、女生零食过多，男生肉食过多，水果摄取过少、盲目节食等）。

(3) 能够学以致用，培养批判思维

到课程结束时，学生应能用所学知识，科学地指导各类人群的合理膳食与营养平衡，以达到促进身体健康的目的；能够利用所学知识正确评价保健品的功效，批判有关饮食、健康中的一些伪科学。

(4) 增加合作意识，提高综合能力

本课程采用自主探讨式学习，小组讨论，可以增加学生的合作意识，课程结束后可使学生的自学能力、综合分析能力、PPT制作技巧以及演讲能力得到很大提高。

3. 学习要求

本课程包涵的内容很多，实用性较强，仅凭课堂教学时间学习的知识很难达到教学要求的，将课堂向课下、线上延伸是本课程学习必须努力的方向。要完成所有的课程任务，学生必须：

课前：参阅网络教学平台提供的课前学习资料，根据时间节点按时完成网络教学平台发布的课前学习任务。

课上：按时上课，不得旷课，认真听讲，积极参与课堂讨论，课上要积极发言汇报。课堂表现和出勤率是成绩考核的组成部分。

课后：按时完成与章节配套的在线测试，完成教师布置的阅读文献和背景资料，这也是成绩考核的组成部分。

四、阅读书目与主要参考书

书目	作者	书名	出版社	出版日期	页码范围
核心书目	刘翠格	《营养与健康》	科学出版社	2010.1	
	吴 澎	中国饮食文化 (第二版)	化学工业出版社	2013.10	
参考书目	薛建平, 盛玮	《食物营养与健康》 (第二版)	中国科学技术出版社,	2009.2	
	胡自山等	中国饮食文化	时事出版社	2005.11	
	陈 辉	《现代营养学》	化学工业出版社	2005.6	
	万建中	中国饮食文化	中央编译出版社	2011.5	
	中国营养学会	中国居民膳食指南	人民卫生出版社	2016.5	
	谭峰,程南方	舌尖上的健康	人民卫生出版社	2014.10	
	林欣雨	饮食决定健康	中央编译出版社	2007.9	
	于 康	《营养与健康》,	科学出版社,	2010.1	

注：若有非书籍类参考资料（例如影像资料、网页等）需要提供给学生，请在下方列出其名称、内容、版本、获取途径等信息（内容可选填），或者在“教学安排”的相应教学内容后面列出。

五、教学安排

1. 教学内容(按 48 学时)

第一周：吃饭“吃”出来的饮食文化

要点 1：中国饮食文化的概念

要点 2：中国著名的饮食思想

要点 3：中国饮食文化的特点

要点 4：中外饮食文化人差异（讨论课）

阅读资料：

- 1) 吴澎, 中国饮食文化, 化学工业出版社, 北京, 2013,9,P1-20
- 2) 丛书编委会编撰, 大中国上下五千年-中国饮食文化, 外文出版社, 北京, 2010, P22-39.

思考题:

- 1) 如何理解中国饮食文化的概念?
- 2) 了解中国著名的饮食思想和饮食礼仪。
- 3) 中国饮食文化有哪些特征?

讨论话题

中外饮食文化有哪些差异?

第二周: 中国居民的饮食、营养与健康现状; 中华节日饮食

要点 1: 营养、健康的概念, 营养与健康的关系

要点 2: 中国居民的饮食、营养与健康现状.

要点 3: 中华节日饮食的内涵 (讨论课)

阅读资料:

- 1) 陈辉, 现代营养学, 化学工业出版社, 北京, 2005, P1-12。
- 2) 刘翠格, 《营养与健康》, 科学出版社。
- 3) 薛建平, 盛玮, 《食物营养与健康》(第二版), 中国科学技术出版社。
- 4) 吴澎, 中国饮食文化, 化学工业出版社, 北京, 2013,9,P95-109。
- 5) 丛书编委会编撰, 大中国上下五千年-中国饮食文化, 外文出版社, 北京, 2010, P72-117

思考题:

- 1) 什么是营养? 人体需要的营养素有哪些?
- 2) 什么是健康? 世界公认的健康标志有哪些?
- 3) 中国居民近年来的健康状况有什么变化?

讨论话题

- 1) 中国居民近年来的营养与健康现状, 膳食结构和饮食习惯存在哪些问题?
- 2) 中国的传统节日很多, 各个节日都有相应的特色食品和习俗, 请结合自己家乡的习俗 (其它省市也可), 讨论一下中国传统的节日食俗有哪些? 各有什么寓意和内涵或有关节日的传说?

第三-四周：食物中的产能营养素

要点 1: 决定人体热能需要量的因素

要点 2: 碳水化合物和膳食纤维

要点 3: 脂类

要点 4: 蛋白质

阅读资料:

- 1) 刘翠格, 《营养与健康》(第三版), 化学工业出版社, 2017。
- 2) 薛建平, 盛玮, 《食物营养与健康》(第二版), 中国科学技术出版社。
- 3) 陈辉, 现代营养学, 化学工业出版社, 北京, 2005, P。
- 4) 李清亚, 张松, 营养师手册, 人民军医出版社, 2009,5,P25。

思考题:

- 1) 碳水化合物和膳食纤维有哪些功能?
- 2) 什么是必需脂肪酸? 必需脂肪酸有哪些生理功能?
- 3) 如何评价胆固醇的功过?
- 4) 摄入蛋白质过少或过多对人体有什么危害?

讨论话题:

- 1) 你如何看待节食减肥的问题?
- 2) 口服胶原蛋白可以美容? 你如何看待这个问题?
- 3) 假如一个人每天需要 2250Kcal 能量, 请同学们利用所学知识, 结果平时的饮食结构, 试分析每天需要吃多少可提供碳水化合物的食物? 吃多少含蛋白质的食物?
- 4) 为提高蛋白质的营养价值, 我们提倡混合膳食, 但食物搭配要合理, 你认为哪些食物适宜搭配, 哪些食物不宜搭配? 说明理由。

第五周 食物中的矿物质-生命的动力

要点 1: 钙

要点 2: 铁

要点 3: 锌

要点 4: 碘

要点 4: 硒

阅读资料:

- 1) 薛建平, 盛玮《食物营养与健康》(第2版), 中国科学技术大学出版社, 2009年, P12
- 2) 李清亚, 张松, 营养师手册, 人民军医出版社, 2009,5,P25
- 3) 刘翠格, 《营养与健康》(第三版), 化学工业出版社, 2017, P54-56, P61-62, P63-66

思考题:

- 1) 如何科学补钙?
- 2) 影响钙、铁、锌吸收的因素有哪些? 钙、铁、锌缺乏对人体有什么危害?
- 3) 缺碘的危害有哪些? 如何科学补碘?

第六-七周 食物中的维生素-生命的天使

要点 1: 维生素 A、D、E、K

要点 2: 维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 PP

要点 3: 维生素 B₆、维生素 B₁₂ 和叶酸

要点 4: 维生素 C

阅读资料:

- 1) 刘翠格, 《营养与健康》, 科学出版社
- 2) 薛建平, 盛玮, 《食物营养与健康》(第二版), 中国科学技术出版社,
- 3) 陈辉, 现代营养学, 化学工业出版社, 北京, 2005, P。

思考题:

- 1) 各种维生素分别有哪些功能?
- 2) 缺乏 A、D、B₁、B₂、B₆、V_{PP}、V_C 分别会出现哪些症状? 怎么预防?
- 3) 食物烹调过程中加热、加碱、加酸、光照对维生素 A、D、B₁、B₂、B₆、V_{PP}、V_C 各有哪些影响? 如何预防维生素的损失?

第八-九周 平衡膳食, 增进健康-中国居民膳食指南和膳食宝塔

要点 1: 平衡膳食的措施

要点 2: 中国居民膳食指南

要点 3: 中国居民膳食宝塔

阅读资料:

中国营养学会编著, 中国居民膳食指南 2016, 人民卫生出版社, 2106, 5

思考题：

- 1) 平衡膳食的措施有哪些？
- 2) 中国居民膳食指南包括哪些内容？如何理解膳食宝塔？
- 3) 如何制定食谱？

讨论话题：

- 1) 根据中国居民膳食指南的要求，分析自己的膳食结构和膳食习惯是否合理。
- 2) 制定或分析一日或一周食谱。

第十周 体质辨证与膳食保健（讨论课）

要点 1： 中医体质的分类

要点 2： 不同体质的饮食保健

要点 3： 饮食与性格

要点 4： 食物的“五色”与“五味”

阅读资料：

- 1) 谭峰，程方南，舌尖上的健康，人民卫生出版社，2014，10，P93-110，P349-350
- 2) 林欣雨，饮食决定健康，中央编译出版社，2007，10，P133-155

思考题：

- 1) 人的体质可分为几种？
- 2) 每种体质有哪些体征表现？
- 3) 如何根据体质来选择食物？
- 4) 红、黄、绿、白、黑五色食物各有哪些食疗功效

第十一周 健康食材-谷类、薯类、豆类和坚果类

要点 1： 谷类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 2： 薯类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 3： 豆类和坚果类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

阅读资料：

- 1) 刘翠格，《营养与健康》，科学出版社
- 2) 薛建平，盛玮，《食物营养与健康》(第二版)，中国科学技术出版社，
- 3) 陈辉，现代营养学，化学工业出版社，北京，2005，P。
- 4) 谭峰，程方南，舌尖上的健康，人民卫生出版社，2014，10

5) 林欣雨, 饮食决定健康, 中央编译出版社, 2007, 10。

思考题:

- 1) 谷类、薯类、豆类和坚果类食物各有哪些营养特点? 有哪些药用价值?
- 2) 谷类、薯类、豆类和坚果类食物分别有哪些饮食宜忌。

第十二周 健康食材-蔬菜类

要点 1: 叶菜类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 2: 根茎类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 3: 瓜茄类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 4: 花菜类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

要点 5: 菌藻类的营养特点、保健价值和饮食宜忌

阅读资料:

- 1) 刘翠格, 《营养与健康》, 科学出版社
- 2) 薛建平, 盛玮, 《食物营养与健康》(第二版), 中国科学技术出版社,
- 3) 陈辉, 现代营养学, 化学工业出版社, 北京, 2005, P。
- 4) 谭峰, 程方南, 舌尖上的健康, 人民卫生出版社, 2014, 10
- 5) 林欣雨, 饮食决定健康, 中央编译出版社, 2007, 10。

思考题:

- 1) 属于温热性的蔬菜有哪些?
- 2) 属于寒凉性的蔬菜有哪些?

第十三周 健康食材-水果类

要点: 各种水果的营养特点、保健价值和饮食宜忌

阅读资料:

- 1) 刘翠格, 《营养与健康》, 科学出版社。
- 2) 林欣雨, 饮食决定健康, 中央编译出版社, 2007, 10, P133-15。
- 3) 薛建平, 盛玮, 《食物营养与健康》(第二版), 中国科学技术出版社。
- 4) 陈辉, 现代营养学, 化学工业出版社, 北京, 2005, P。

思考题:

- 1) 属于温热性的水果有哪些?
- 2) 属于寒凉性的水果有哪些?

第十四周 健康食材-水产类、肉、蛋、奶类

要点 1: 鱼、虾、蟹及其它海产品的营养价值和饮食宜忌

要点 2: 肉、蛋、奶类的营养价值和饮食宜忌

阅读资料:

- 1) 刘翠格,《营养与健康》,科学出版社
- 2) 薛建平,盛玮,《食物营养与健康》(第二版),中国科学技术出版社,
- 3) 陈辉,现代营养学,化学工业出版社,北京,2005。
- 4) 林欣雨,饮食决定健康,中央编译出版社,2007,10,P133-15

思考题:

- 1) 哪些人不适宜食用鱼、虾、蟹?
- 2) 吃鸡蛋要弃蛋黄吗?为什么?
- 3) 为什么有些人喝牛奶会出现肚胀腹疼现象?

3) 第十二、十三周

第十五-十六周 中国饮食流派

要点 1: 中国八大菜系(讨论课)

要点 2: 中华节日食俗

阅读资料:

- 1) 吴澎,中国饮食文化,化学工业出版社,北京,2013,9,P22-40
- 2) 丛书编委会编撰,大中国上下五千年-中国饮食文化,外文出版社,北京,2010,P120-139

思考题:

- 1) 中国的八大菜系是什么?四大菜系又是哪些?
- 2) 中国的八大菜系各有哪些特点?
- 3) 中国的八大菜系各有哪些代表菜?

2. 小班研讨或课外实践

列出讨论班的安排情况(5次)

第一次:讨论国外饮食文化的特点

第二次:食谱的制定与分析

第三次：体质辨证与膳食保健

第四次：各种食材的营养特点、保健价值和饮食宜忌（课前讨论，课上汇报）

第五次 中国八大菜系和中华节日食俗

另外在每周课程中，会实时增加一节讨论话题

六、成绩评定

（一）考核方式 考查

（二）成绩综合评分体系

成绩综合评分体系	比例%
1.平常表现及课堂讨论	20
2.在线测验成绩、课后反思	30
3.期末论文	50
总计	100

七、学术诚信

学习成果不能造假，如考试作弊、盗取他人学习成果、一份报告用于不同的课程等，均属造假行为。他人的想法、说法和意见如不注明出处按盗用论处。本课程如有发现上述不良行为，将按学校有关规定取消本课程的学习成绩。

大纲审核

通识教育专家委员会主任委员：

（通识教育中心签章）