國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

藥膳與養生的實證科學與應用

Evidence-Based Science and Applications of Medicinal Diets and Wellness

教師	任職單位	畢業學校
1. 林少紅 shlam@ncku.edu.tw	國立成功大學 藥學系	1. 國立台灣大學
2. 洪欣儀 z10308005@email.ncku.edu.tw		2. 美國北卡大學
3. 郭賓崇 z10502016@email.ncku.edu.tw		3. 國立成功大學

類別	學分數	開課人數	其他注意事項
生命科學與健康	1.5	24	專題報告： 每組一篇文獻，預定 3 人或 6 人一組，視最後選課人數決定 / 將於上課第一天視選課人數，分組並公布題目，並提供導讀文獻，協助提示每組文獻重點和報告方向。

先修課程或先備能力

無

課程難易度

難 中偏難 中偏易 易

建議修課學生背景

全校各院

教學方法

講授 40%，實作 40%，討論 5%，報告 15%

評量方式

報告 50%：分組報告，每份報告均需有背景、方法、結果與討論、結論及參考文獻，並列出每個人的貢獻。課程報告以電子檔上傳 moodle，並於隔天繳交。

實驗操作 30%。請假需附證明，無故缺席者當次實作課零分。助教及老師會依照學生參與表現和遲到早退的狀況給予成績。

出席率 10%：上課遲到者，扣分。實驗課遲到、沒到，當次成績為零。

學習規範

1. 課程需遵守相關規定，不能出席需依規定請假，無請假者當天課程考核為零分。
2. 專題報告未出席，報告分數為零。
3. 上課遲到者，扣出席率分數。

課程概述

藥膳是傳統中醫飲食療法的重要部分，依據「藥食同源」的原則，結合中醫理論與食療概念，長久以來被認為有助於促進健康，達到養生與預防疾病的目的。隨著全球對健康與功能性食品的關注提升，藥膳的現代化與科學驗證成為關鍵議題。藥膳的功效來自於其中的活性成分，如菇類、酚類、黃酮類、生物鹼、多醣及揮發油等。這些成分很多具有抗氧化、抗炎、免疫調節及代謝調控等活性，作用機制可能通過調控細胞訊號通路、影響基因表達、或調節腸道微生物群來發揮作用，因

國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

此藥膳的研究包羅萬象。藥膳與養生的科學研究正逐步揭示其健康效益與作用機制，為人類健康提供更多科學依據與應用價值。

本課程涵蓋中醫理論的基礎和食療概念，並透過實例說明、活性成分、作用機轉及實證研究的探討，融合現代預防醫學的知識與傳統中醫藥學的理論。我們旨在啟發學生跨領域思維，結合中醫藥的實際應用經驗與科學研究的證據，以推動中醫藥知識的持續傳承與發展。

關鍵字：藥食同源、活性成分、實證科學、預防醫學

課程概述(英文)

Medicinal cuisine is an essential part of traditional Chinese dietary therapy, based on the principle of "Medicinal and Edible origins." By integrating traditional Chinese medicine (TCM) theories with dietary concepts, medicinal cuisine has long been regarded as beneficial for promoting health, nourishing the body, and preventing diseases. With the increasing global focus on health and functional foods, the modernization and scientific validation of medicinal cuisine have become key issues. The health benefits of medicinal cuisine come from its active compounds, such as terpenoids, phenolics, flavonoids, alkaloids, polysaccharides, and essential oils, etc. Many of these compounds exhibit antioxidant, anti-inflammatory, immunomodulatory, and metabolic regulatory activities. Their mechanisms of action may involve modulating cellular signaling pathways, influencing gene expression, or regulating the gut microbiota, making the study of medicinal cuisine a vast and interdisciplinary field. Scientific research on medicinal cuisine and health preservation is gradually uncovering its health benefits and mechanisms of action, providing greater scientific evidence and practical value for human health.

This course covers the fundamental theories of TCM and dietary therapy, incorporating case studies, active compounds, mechanisms of action, and evidence-based research. By integrating modern preventive medicine with traditional TCM principles, we aim to inspire interdisciplinary thinking among students, bridging practical applications with scientific research to promote the continued development and transmission of TCM knowledge.

Keywords : Medicinal and edible origins, Active compounds, Evidence-based science, Preventive medicine

課程進度

日期	時間	進度說明
2025/7/14(一)	9:00- 12:00	課程簡介/藥膳緒論/中醫理論與食療概念/林少紅老師....講義
	14:00-17:00	專題報告相關規定說明/研究專題內容探討和分組....講義
2025/7/15(二)	9:00- 12:00	實作一. 常用藥膳藥材 30 種辨識與藥用植物標本製作.....實作
	14:00-17:00	四季藥膳進補原理/實例分析探討/林少紅老師.....講義
2025/7/16(三)	9:00- 12:00	[根據不同季節的氣候特徵和人體的生理狀態，選用不同的藥材進行配製，以達到補虛益氣、強身健體的效果。實例分析每個季節人體的特點及狀態，選擇適合的藥材，了解其成分和藥理效果，如何配伍和食用方法。]
	14:00-17:00	實作二. 藥膳配伍討論與藥膳製作/林少紅老師.....實作

國立成功大學模組化課程

開課學年度/學期：114 學年度第 1 學期

領域：生命科學與健康

2025/7/17(四)	9:00- 12:00	[藥膳配伍講究君、臣、佐、使原則，實際製作時需注意烹調方式和成分保留，合理搭配與製作可提升藥膳的養生效果。]
	14:00-17:00	不同年齡的藥膳/美容食療方/洪欣儀老師...講義
2025/7/18(五)	9:00- 12:00	[根據年齡需求選擇合適的藥膳，探討藥膳作用之效益]
	13:30-16:30	[利用具有養顏功效的食材，幫助維持肌膚健康與年輕狀態。]

課程學習目標

1. 探討藥膳與養生的中醫理論基礎和原理
2. 了解藥膳的活性成分、生理作用及臨床應用
3. 透過科學的研究資料，探討藥膳、現代精準營養、以及功能性食品領域的關聯性，建立更加嚴謹的實證科學基礎。

課程的重要性、跨域性與時代性

雖然傳統經驗顯示藥膳具有多種健康益處，但其科學證據仍有待進一步的高品質研究來驗證其療效與安全性。近年來，許多研究已透過細胞與動物實驗、隨機對照試驗及系統性綜述探討特定藥膳成分的生理作用，如多酚、皂苷及多醣類在抗氧化、抗炎與調節免疫方面的潛力。然而，藥膳的複方組成與個體化差異，使其標準化與機制研究仍具挑戰性。本課程將透過實證科學研究的資料，如代謝質體學、腸道酵素學、成分變化及臨床試驗等，深入探討藥膳對人體健康的影響。透過分析藥膳成分在體內的代謝機制、與腸道微生物的交互作用及其對免疫調節、抗炎與慢性病預防的潛在益處，提供更嚴謹的健康依據，幫助學生理解如何在日常生活中合理運用藥膳，提升健康管理能力。

其他備註

- 參考書目：教師講義與專題報告期刊論文

本課程若因天災等不可抗力之因素或中央、地方政府公告停課，授課教師需依情況依建議補課方式調整課程進度與補課；若需使用假日、國定假日補課，則需與所有修課學生達成共識方能用例假日補課。

建議補課方式：

1. 線上授課方式補課；
2. 當預期可能會因天災(颱風、超大豪雨...等)宣佈停課時，建議老師先行調整加快課程進度或預先增加可能天氣預警之前幾次課程時數；
3. 停課後隔天起延後下課，補足停課延誤的進度；若停課超過 1 天，則在開始上課後延後下課補課，或當週星期六、日補課；
4. 更改課程授課方式，例如：DEMO 改以考試、報告、作業取代。