

精準世代來臨，北醫大進修推廣處首推「精準營養管理認證班」

精準醫療已是現代醫學的趨勢，2020 年 8 月臺北醫學大學設置了「精準健康研究中心」迎接精準世代的來臨，進修推廣處也於 10 月推出「精準營養管理認證班」，由營養學院謝榮鴻副院長領軍，以總計 36 小時、連續 6 週的課程，搭配學員每日飲食和運動紀錄的電子健康日誌，將營養課程落實成為生活日常，並同步實踐個人和班級健康目標。

謝榮鴻副院長指出，基因測序技術已日趨普及，基因可預測的疾病數據，也越來越完整，目前英國已能完整運用預防健康的概念。因此，謝榮鴻副院長與進修推廣處共同策畫「精準營養管理認證班」課程，使用最新的科技智慧產品，透過每週實際量測的個人身體數據來了解自己，進而掌握自己的健康，在課程結業之後，學員可利用所學為親友打造個人的營養計畫，還能推展至社區團體，超前佈署國人的健康。【右圖：精準營養認證班由營養學院謝榮鴻副院長精心策畫】



「精準營養管理認證班」是讓所有學員從做中學，實實在在做「自己」的健康管理者；強調的不僅只是了解理論，更注重親身參與，除了運用 APP 詳實記錄每日飲食、運動時間，還必須完成小組及個人的健康計畫，在課程最末堂還安排了登山健行活動，以登上鄰近北醫的九五峰（海拔 375 公尺）為目標，體驗實行精準營養後自身體能的變化。課程洽詢：(02) 6638-2736 分機 1304 梁小姐，課程網址：https://ocee.tmu.edu.tw/courses_registration/class_103701/。【下圖：「精準營養管理認證班」最後的課程是登山健行活動，以南港山系的最高峰九五峰為目標】

（文/進修推廣處）

