

营养学后感 营养学心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

营养学后感篇一

题目：学习营养与健康的心得体会

班级□20xx市场营销1班

姓名：梁宏坚

学号：20110416003

任课老师：蔡敏玲

得分：

学习营养与健康的心得体会

学了一个学期的营养学与健康课其实感悟有很多。

健康，就像快乐一样，很难有明确的定义。当我们生病时，渴望能拥有健康；但在健康状况良好时，就忘记它的重要性了。健康的身体应该是我们与生俱来的权利，但是几乎很少人能够享有这个权利。对如何获得健康，人们有许多不同的看法，有些人觉得运动是最重要的；而有些人觉得，心理因素才是最重要的。对于有营养知识的人来说，食物才是影响健康最重要的因素，因为我们一日三餐吃的就是食物，所以食物自然变成影响健康的最重要因素。

如何吃才会健康，一直有各种不同的意见。比如，朋友善意的忠告，食品工业的广告及医疗职业的无稽之谈，想要从这些言词中分辨出真伪，便需要具备某些基本的知识，而知识是一点一点累积而成的，等到我们需要时拿来加以运用。正如老师所说的学校周边的我们常去的奶茶店一样，少去少喝总会对身体有好处。

养的食物，经常会出现在我们的四周并影响我们的健康。因此我们应该接受这种挑战，设法加以克服。

学完这门课程我觉得最大的收获就是对自己以后健康的生活能有所帮助。可以为自己安排一个合理健康的生活方式。生活上，注意饮食起居的合理安排，正所谓早睡早起精神百倍，合理膳食不要挑食，注意饮食的均衡，通过身体的全面检查，给自己指定相应的食谱，身体虚弱就要注意对蛋白质，维生素，矿物质等的摄取量。再就是适当的体育锻炼，这个也是很关键的问题，生命在于运动，适当的锻炼是绝对能真强一个人的体制的。主要是生活要有规律，饮食、起居、运动都要有规律。心血来潮的健身还不如过猪一样规律的吃了睡，睡了吃的生活。再就是不要偏食，什么都吃一点，不论别人说应该吃的，不该吃的，只要是平常的食物，健康的，我们都要摄取一点。健康的心态是重要的，我们要有积极向上的心理，要学会面对失败和阴霾，要踩在他们身上前进。

营养学后感篇二

作为一个注重健康的人，我一直在关注运动营养学相关知识。最近，在大学课程时间表上发现了一门运动营养学的选修课。这门课程旨在探讨饮食对身体运动的影响。在上完这门课后，我的理解和实践方面都得到了很大的提高。在本文中，我想分享一下我的心得体会，让更多的人了解运动营养学对健康的重要性。

第一段：课堂的知识

在这门运动营养学课上，我们学习了许多对健康和身体有益的知识。课程主要分为两部分，第一部分是关于营养学的基础知识，例如能量、碳水化合物、蛋白质和脂肪等。第二部分是关于运动和饮食之间的关系，例如运动前后的饮食，运动中的水分摄入等。除此之外，我们还学习了如何识别营养成分表以及如何准确地解读食品标签。总之，这门课程让我更加了解自己的饮食需要，以及如何从健康饮食中获得最大的益处。

第二段：应用课堂知识

在这门课上，我不仅学到了理论上的知识，还掌握了如何将课堂上的知识运用到实际生活中。我开始认真关注自己的饮食和营养需求，注意摄入足够的蛋白质和碳水化合物。我学会了给自己做健康餐点，并懂得了如何在不同情况下调整自己的饮食习惯。例如，在运动前后，我会摄入与之相应的特定食物类型，以更好的发挥运动效果。在我的日常生活中，我注意均衡地摄取各种营养素，以便身体能够更好地对抗疾病和压力。

第三段：对心理健康的影响

我的心理健康，也受到了这门运动营养学的影响。饮食与自身健康密切相关。我学习了如何从食物中获得所需的营养素，通过运动和锻炼来减轻压力和焦虑感。这些知识和技能，不仅让我身体更健康，也让我感到更加自信和愉快。

第四段：应用到社区

我认为，运动营养学相关的知识在社区中非常有用。我想向社区同龄人和朋友分享这方面的知识。我已经开始在家庭聚会和社区活动中，以饮食健康为主题来谈论。我将这些知识带到社区中，帮助人们更好地管理自己的饮食和养生。我还我的社交媒体上分享了有关运动和饮食的相关材料，以便

更多的人受益于这些知识。

第五段：结论

在学习这门运动营养学课程的过程中，我的生活方式和健康状况都得到了改善。我的心理健康更加稳定，我也将所学知识分享给了社区中的人。通过这个过程，我也认识到了健康饮食和适当的运动对健康和生活的重要性。我相信，如果每个人都能像我一样那样学习和实践，我们的社会将更加健康和幸福。

营养学后感篇三

运动营养学是一门关于运动员饮食和营养的学科，它在现代体育领域中扮演着重要的角色。在我参加运动营养学课堂的学习中，我深刻认识到了合理的饮食对于运动员的重要性，并了解了一些关键的营养知识和实践指导。以下是我对这门课程的心得体会，总共是五段来展开讲述。

首先，在运动营养学的课堂中，我们学习了能量代谢的基本原理。了解人体能量代谢的方式和机制是理解运动员饮食的基础。通过学习基础的运动代谢方程式，我明白了饮食中碳水化合物、脂肪和蛋白质等营养物质是如何为人体提供能量的。特别是在运动时，碳水化合物会成为主要的能量来源。这些知识的掌握对于制定运动员的饮食计划非常关键。

其次，课堂上，我们学习了各种饮食成分对运动表现的影响。我们了解到了蛋白质对于肌肉修复和增长的重要性，以及脂肪对长时间运动的能量供应的关键作用。同时，我们也学习了一些运动员可以采用的饮食策略，如碳水化合物补充、蛋白质摄取的最佳时机、水分补充等。这些知识大大提高了我们制定个性化饮食计划的能力，为我们的训练和比赛提供了更好的支持。

第三，运动营养学的课堂中，我们还深入学习了补剂的使用和安全性。补剂是指一些辅助运动员能力发挥的产品，如维生素、矿物质、蛋白质粉等。通过课堂的学习，我知道了补剂在一些特定情况下是能够帮助运动员提升训练效果的，但同时也要谨慎使用，因为不正确的补剂使用可能对健康产生负面影响。因此，在使用补剂前，我们应该深入了解其成分、功效和副作用，并遵照专业的指导进行使用。

第四，在课堂中，我们还学习了不同类型运动的饮食需求。不同运动项目对营养的需求是有差异的。例如，耐力运动员需要更高的碳水化合物摄入量来提供持久的能源，而力量型运动员则需要更多的蛋白质来支持肌肉的修复和再生。了解这些差异，我们可以更好地为自己的运动项目定制个性化的饮食计划，以提高训练效果和竞技表现。

最后，在运动营养学的课堂中，我们还学习了一些实践技巧和经验。比如，我们了解到将饮食日志用来记录自己的饮食情况，并与专业人士一起分析和调整饮食计划，是一种有效的方式。此外，了解食物标签的解读方法，可以帮助我们选择更健康的食品。这些实践指导的学习让我觉得我不仅仅是被灌输理论知识，而是能够把所学的知识应用到实际生活中，这对我个人的成长和发展非常有益。

综上所述，参加运动营养学课堂的学习对于我来说是一次非常宝贵的经历。通过课堂上的学习，我深刻认识到合理的饮食对于运动员的重要性，并且学到了一些关键的营养知识和实践指导。我相信，在未来的训练和比赛中，这些知识将会帮助我取得更好的成绩，并且更加健康地享受运动的乐趣。

营养学后感篇四

时下，学习营养已经成为一种新时尚，在全国各地迅速流行起来。无论是公司白领、机关公务员，还是高校学生、普通百姓，大多数营养爱好者都想快速使自己成为一名名副其实的

营养师。可是，没有专业背景和基础知识，能快速成为营养师吗？很多人特别想学又不知道怎么学？怎么才能快速学习并掌握呢？有没有既省力、业余（不耽误工作时间）又能学习的方法？带着上述疑问，我们特别就营养师相关问题请教了帮考网高级营养保健师讲师。

专业人士建议我们：首先，学习营养师并不是一件很难的事。

其次，营养师也不想人们想象的那样神秘。营养是同每个人每天的生活息息相关的。不存在特别高深难懂的理论。只要用点时间学习一些基本理论，在加上营养师工具配合，没多久你也可以成为专业人士。你可以清楚的知道自己该吃什么，不该吃什么，吃什么对自己会更好。亲友的营养你也可以全方位的指导。名副其实的私人营养师就成功实现了。

如果业余时间充足，营养师还是一个不错的第二职业，要知道营养师在国外已经被列入高收入的金领人士。名利双收的职业营养师并不遥远。就象学过营养师的人士形象总结的一样“我的营养我做主”，“一人学习，大家受益”。

为此，专家提出营养师学习的三大步骤：

- 1、系统的学习一些营养基本理论，初步掌握营养学基本知识。
- 2、对相关营养管理工具的使用进行了解和学习。让营养师专业工具帮您简洁、精确、迅速学习和工作。
- 3、将营养理论和营养工具结合起来，理论联系实际，营养师就水到渠成了。

为了能让营养爱好者利用业余时间学习专业营养知识，满足越来越多的营养爱好者快速实现营养师梦想。帮考网特别推出营养师远程学习班。专家授课+电子课件+营养软件+专门辅导+后续支持=面授水准的远程学习营养师。推出营养师管

理技能工具辅助工作和学习！赠工具软件，专家讲座，电子课件。如果你想从事营养行业，也可以参加初中中高级营养师证书考试。

营养学后感篇五

今年选修了食品营养学，确实学到了很多，了解了以前没有注意的营养学在生活上的细节，也有了一些知识的积累，有了一点心得体会，下面就对我这半学期的学习做一个小结。营养是指人摄取食物后，在体内消化和吸收、利用其中的营养素以维持生长发育、组织更新和处于健康状态的总过程。营养是指人体吸收和利用食物或营养的过程，包括摄取、消化、吸收和体内利用等。

一个人生命的整个过程，时时刻刻都离不开营养。因此，人们对食物就有了最共同、最基本的要求。供给热能，维持体温，满足人类生理活动和从事劳动的需要的原料。构成身体的组织，提供人体生长发育和修复体内各组织所需要的原料。保护器官功能，调节代谢反应使身体各个部分工作能正常进行。食物所具有的这些功能，也就是说食物的营养的价值，是取决于食物中所含营养素和热能是否满足人体营养需要的程度。人体所需要的营养素主要有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水。通过长时间的实践、总结，人们发现，虽然可吃的食物有很多种，但没有一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素，能为我们提供健康那个生存所需要的一切营养。例如，粮谷类食品，其营养价值体现在能供给较多的碳水化合物，但蛋白质的营养价值较低；蔬菜水果能提供丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，但其蛋白质、脂肪因含量极少而营养价值低。因此，都不可能维护人体的健康，每个人一定要按人的需要，如年龄、劳动量情况、健康情况不同，来选择不同食物。下面就以牛奶为例。牛奶的营养牛奶中的钙既丰富，吸收利用率高，它补充了植物性食品中钙吸收利用较差的缺陷。此外，牛奶中的钙比例比较合适，是儿童、老人的最佳食品。牛奶是具有良

好保健功能的营养食品。牛奶中有优质的蛋白质，牛奶中含有容易消化吸收的脂肪。牛奶中的糖为乳糖。牛奶中含有人体所需要的各种维生素，含量最多的是维生素a和维生素c素b2□

酸奶是用优质的鲜奶为原料，经杀菌后接入活性乳酸菌发酵制成的，酸奶营养丰富，酸甜可口，凉爽宜人是夏日首选的制佳品，更是值的提昌的保健食品。酸奶的品种较多，按脂肪含量不同，可分为全脂酸奶和脱脂酸奶，按添加辅料的不同，也分为原味、果味及果料酸奶，根据工艺的不同，又分为凝固型和搅拌型。凝固型酸奶是在接入菌种后，装入杯中，保温发酵，成品呈凝固状态，质地均匀细腻，颜色为乳白色或略带微黄色使用于少量或家庭制作。搅拌型酸奶是在接入菌种后，在大型酵灌中发酵，再经过机械搅拌成为液态，最后装入容器中，搅拌型适于大规模生产，便于添加果料，使产品多样化。酸奶中的乳酸菌，在牛奶的适应温度中大量生长繁殖，奶中乳糖被分解为乳酸，酸度不断增加，奶中的蛋白沉淀下来形成有蛋白弹性的乳白色凝乳，也变的更容易消化，也就是具有香酸风味的酸牛奶，是一种很好的保健食品，它具有以下的7优点：

1酸奶不仅保留了鲜奶原来的营养价值，而且经发酵后，提高了蛋白质和脂肪的消化吸收率，并使钙、磷、铁等吸收率也有所提高。

2酸奶能促进胃酸的分泌，加强消化功能，对于缺胃酸的，吃酸奶可增加食欲，促进消化。

3酸奶中含有大量的酸菌，乳酸菌在肠道中能抑制有害菌的繁殖，防止腐败菌在肠中产生毒素。对于防癌、防人体衰老有着其它食物不能代替的作用。

4酸奶能刺激胃肠蠕动，防止便秘。

5因牛奶中含有3羟-3甲基戊酸降胆固醇因子，故酸奶也有降

底胆固醇底功能，它降低血清中胆固醇的效果比一般鲜奶还好。

6利用酸奶中的酸菌发酵牛奶，使乳酸菌及其产生乳酶分解乳糖，有效地解决了一部分人因缺乳酸酶喝了鲜牛奶易胀气、腹泻的问题。

1不易过多。尽管酸奶对人体有多种营养保健功能，但在引用上也要注意适可而止，过量引用很容易导致胃酸过多，影响胃粘膜及消化酶的正常分泌。

2不易加热，酸奶加热，高温会杀死酸奶中的活性乳酸菌，从而影响了活性酸菌在人体肠道类的繁殖，适酸奶的特有风味、保健作用及营养价值都大为降低。

3不易空腹食用。适宜乳酸菌生长的pH值酸碱度为5.4以上，空腹胃液pH值在2以下，这样引用酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用减弱；饭后胃液被稀释，pH值上升。

4饮后宜漱口。由于酸奶之中的活性乳酸菌可使口空类残留的糖、淀粉等碳水化合物发酵产生酸性物质，对牙体组织有害，故喝完酸奶后应及时漱口或刷牙。

1不要空腹喝牛奶。有人认为空腹尤其是早餐，引用一杯热牛奶既节省时间又有营养。这种方法不可取。

我们知道人体热能的供给来源，最主要、最经济的应当是碳水化合物。其次脂肪，再次是蛋白质。

牛奶是含蛋白质丰富的食品，如果空腹饮用不利于蛋白质的消化和吸收。这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成以后氨基酸后被人吸收，而早上空腹状态下，胃、肠的排空是很快的，因此牛奶还来不及消化就被排到大肠了。*再有食物当中被吸收的蛋白质，只有在热能充足的基础上才能

构成人体的组织一部分，倘若热能不足，吸收的蛋白质就会被作为热能燃烧消耗掉，这样既起不到蛋白质本身的作用，又是一种浪费。

合理使用方法在饮用牛奶时，吃一些淀粉类食物，如面包、花卷、饼干等，同时在牛奶中放入适当的白糖，糖尿病人出外。

2牛奶饮用之前一定要煮沸消毒，煮后马上饮用为好，不易放入保温瓶中，因为煮沸的牛奶放入保温瓶后，会破坏牛奶中的维生素。另外，随作时间的推移，保温瓶的温度会下降。瓶类的空气带有许多细菌，在适当温度条件下，牛奶将成为优良的培养基，使细菌大量繁殖，三个小时之后，瓶中的牛奶就会变质，活了以后容易引起腹泻。消化不良或发生食物中毒。因此，牛奶煮后要立急喝掉。如果一次喝不完，宜分次煮饮，并将剩余的牛奶放入冰箱中保存，如果牛奶中产生气泡或变酸就不能再饮用。以免发生中毒而影响健康。

3不用牛奶送服药品。牛奶及奶制品中，均含有钙、铁等分子，这些离子和莫些药物（如四环素类等）能生成稳定络合物或难溶性的盐，使药物难以被胃吸收，有些药物甚至被这些离子破坏，如果用牛奶送服药物，就会大大降低药物的浓度影响了治疗的效果，服药期间一个半小时为宜。

睡觉前喝牛奶的益处

前面我们和讲过，牛奶是钙的最好来源，用牛奶不钙既经济又补充了营养，睡前喝牛奶是补钙的最佳时间。

食物中得到补充来维持血钙的水平，到了夜间，人体进食，而尿液照常会形成，血液中的一部分钙还是不断的进入尿液，于是为了维持正常的血钙水平，人体就不得动用钙库——骨骼中的钙。

因此，睡前和牛奶补充了一部分钙，可以为夜间的这种底钙调节提供钙源，阻断了体内地动用骨钙，此外，钙和牛奶中的某些物质，均有镇静、催眠作用。可以有助于眠健康：根据世界卫生组织[who]的定义：健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。全世界一致公认的健康标志有13方面：生气勃勃，性格开朗充满活力，正常的身高体重，光滑光泽的头发，坚固并带淡红色的指甲，粉红的舌头，食欲旺盛，正常的体温脉搏和呼吸率，健康的皮肤，正常的大小便，不易得病，明亮的眼睛粉红的结膜，健康的牙龈口腔黏膜。亚健康：是指健康的透支状态，即身体确有种种不适，表现为易疲劳，体力、适应力和应变力衰退，但又没有发现器质性病变的状态。其原因有：过度疲劳成的脑力、体力透支；人体的自然衰老；各种急、慢性疾病；人体生物周期中的低潮时期。

蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素除了各自有其独特生理功能之外，还都是产生能量的营养素，在能量代谢中既互相配合又互相制约。例如，脂肪必须有碳水化合物的存在才能彻底氧化而不致因产生酮体而导致酸中毒。又例如，当能量摄入超过消耗，不论这些多余的能量是来自脂肪还是来自蛋白质或碳水化合物，都会一律转化成脂肪积存在体内造成肥胖。又例如，碳水化合物和脂肪在体内可以互相转化，互相替代，而蛋白质是不能由脂肪或碳水化合物替代的。但充裕的脂肪和碳水化合物供给可避免蛋白质被当作能量的来源。由此可见，在膳食中必须合理搭配这三种营养素，保持三者平衡，才能使能量供给处于最佳状态。三大营养素与维生素间的关系。

(1) 蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素的能量代谢过程需要维生素b1、b2和尼克酸的参与，因而这三种维生素的需要量随能量代谢的增加而增大。

(2) 膳食中多不饱和脂肪酸越多，体内越容易产生过氧化物，这时便需要增加维生素e的摄入量以对抗氧化损伤。

- 1、不要站立进食：站立进食，可抑制胃肠正常功能发挥。
- 2、不可吃烫食：常吃烫食，食道和胃易受损伤。
- 3、尽量避开噪音：强烈的噪音会使人神经兴奋、胃肠功能衰减。
- 4、尽可能吃较硬的食物：能有效地锻炼牙龈及腭肌肉。
- 5、体虚者可多吃肉：肉类蛋白质多，可增强体质。
- 6、喝酒前吃点东西：喝酒前吃点东西或喝些水，可以防止醉酒。
- 7、每天一定要吃一次纤维食品：纤维质可把有害的腐败物包围并排泄掉。
- 8、钙质最好和醋一起摄入：醋能把钙质离子化，易于为人体所吸收。
- 9、共食比独食好：多人共食品种多，每种吃一点易达到营养平衡。
- 10、进餐时忌发怒、紧张、哀伤、忧虑：这样会减弱消化吸收功能，也影响味觉。
- 11、不宜边看（看报或电视）边吃。
- 12、经常改变饮食方式：按同样方式饮食，久而久之营养就会失衡。
- 13、就餐时可听听优雅的音乐：优雅的音乐能提高副交感神经作用，促进消化和吸收。
- 14、不要怕吃菜渣：纤维素能促进大肠蠕动，排除有害物质，

预防肠癌。

15、不可长期进食植物油：正确的用油应是一份植物油配0.7份动物油。

16、小孩食谱不应与大人一样：孩子食谱应营养全面，特别要注意补充有利于长身体的营养。

17、多吃些颜色深的蔬菜：颜色深的蔬菜含胡萝卜素、维生素b2、镁、铁等营养素更丰富。

通过学习，我得到的不只是这方面的知识，更多的是增强的我对营养方面的兴趣，因为她令我懂得了关于营养的知识，在我的日后的生活与工作中受益匪浅。尽管这门课结束了，但我并不停止对营养方面的学习，在日后的生活中我会密切留意营养方面的点点滴滴！