

校级硕士 护理学的运动营养

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

校级硕士 护理学的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techitute.com/cn/nursing/professional-master-degree/master-sports-nutrition-nursing

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

22

06

方法

30

07

学位

38

01 介绍

护理人员熟悉运动员的生理过程和身体对营养的适应,这就是为什么他们对成绩的影响是毋庸置疑的。从这个意义上说,专门学习营养学是非常必要的,这已经成为专业人员对民众在营养和健康问题上的保健和预防需求的基本反应。本课程旨在帮助护士更新他们在这领域的知识,以便他们能够在营养计划和饮食准备方面向业余和专业运动员提供建议和帮助,以提高他们的成绩并保持他们的健康。





“

经常进行高强度体育锻炼的人需要吃富含营养的均衡饮食, 因此, 有专业人员在营养方面对他们进行指导非常重要”

决定健康状况的大多数因素都与饮食和定期体育锻炼有关。对于运动员来说，平衡的饮食必须提供足够的能量来满足所有的需要，必须提供足够数量的所有营养物质，考虑到个人的特点和需要，并使摄入量适应所从事的运动类型和每个人的具体训练。

在体育活动之前，期间和之后，从数量和质量上来说，充足的饮食对于优化表现至关重要。然而，有必要牢记，良好的饮食不能取代不正确的训练或常规的身体形态，因为不适当的饮食会损害训练有素的运动员的表现。

护士运动营养学硕士学位旨在成为一种工具，帮助护士对为健康目的和竞争而从事某种体育活动的用户进行全面护理，旨在研究营养和体育活动的关系和重要性，并提供当前的科学知识，证明运动的有益影响，以及运动增强健康的机制。

由于是在线方案学位，学生不受固定时间表的制约，也不需要搬家，而是可以在一天中的任何时间访问内容，平衡他们的工作或个人生活与学术生活。

这个**护理学的运动营养校级硕士**包含了市场上最完整和最新的课程。主要特点是：

- ◆ 它所构思的图形化，示意图和突出的实用内容，收集了专业实践中不可或缺的信息
- ◆ 包含以推进进行自我评估过程为目的
- ◆ 基于互动算法的学习系统，用于为有营养问题的病人做决策
- ◆ 理论课，向专家提问，关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

运动营养方面的专业护士是保健中心的一个附加值。加入我们的学生群体，通过这种高质量的培训为你的简历加分”

“

这个硕士是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你在护理学的运动营养的知识外,还将获得TECH的技术大学的学位”

教学人员包括来自营养领域的专业人士,他们将自己的工作经验带到了培训中,还有来自主要协会和著名大学的公认专家。

多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许护士人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。为此,护士将一个创新的互动视频系统的协助,该系统由运动康复营养领域公认的专家创建,他们有大量的教学经验。

硕士学位允许你在模拟环境中训练,这提供了身临其境的学习体验,为真实情况进行训练。

这个100%在线的校级硕士学位将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与你的专业工作结合起来。



02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践的学习,使运动科学专业人员能够以实用和严谨的方式掌握运动营养学的研究。





“

我们的目标是努力追求学术上的卓越, 并帮助你在专业上的成长”



总体目标

- 通过循证医学,更新医生对健康和病理情况下人类营养新趋势的认识
- 促进基于营养学新趋势的实际知识的工作战略,并将其应用于营养学在其治疗中起根本作用的成人病症
- 通过强大的视听系统,以及通过在线模拟研讨会和/或具体培训发展,来获得技术技能和能力
- 鼓励通过继续教育和研究激发专业热情
- 对有营养问题的病人进行研究培训

“

这是为那些寻求密集和有效方案的专业人士创造的机会,使他们在自己的专业领域向前迈出重要一步”





具体目标

模块1.食品的新发展

- ◆ 分析评估营养状况的不同方法
- ◆ 在对病人的营养评估和饮食营养治疗中,解释和整合人体测量学,临床,生化,血液学,免疫学和药理学数据

模块2.当前的营养学趋势

- ◆ 早期发现和评估因过量或不足而导致的营养平衡的定量和定性偏差
- ◆ 描述新型食品的成分和用途

模块3.评估营养状况和饮食。在实践中实施

- ◆ 解释与病人营养有关的基本和高级营养支持的不同技术和产品
- ◆ 界定正确使用运动补剂的方法

模块4.运动营养

- ◆ 识别与运动和营养有关的心理障碍

模块5.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- ◆ 对骨骼肌的结构有深入了解
- ◆ 深入了解骨骼肌的功能
- ◆ 深入了解发生在男女运动员身上的最重要的适应性
- ◆ 根据所进行的运动类型,深入了解能量产生的机制
- ◆ 深入研究构成肌肉能量代谢的不同能量系统的整合

模块6.素食主义

- ◆ 区分不同类型的素食运动员
- ◆ 要深入了解所犯的主要错误
- ◆ 应对男女运动员的严重营养缺乏问题
- ◆ 掌握技能,使运动员在搭配食物时能够配备最佳工具

模块7.不同阶段或特定人群

- ◆ 解释不同群体的运动员在营养方面应考虑的特殊生理特征
- ◆ 深入了解影响这些群体的营养方式的外部 and 内部因素

模块8.营养促进功能康复和恢复

- ◆ 将整体营养的概念作为功能康复和恢复过程中的一个关键因素
- ◆ 区分宏量营养素和微量营养素的不同结构和特性
- ◆ 在康复过程中优先考虑水的摄入和水合的重要性
- ◆ 分析不同类型的植物化学物质及其在改善机体健康状况和再生方面的重要作用





模块9.食物,健康和疾病预防当前的问题和对人群的建议

- ◆ 分析患者的饮食习惯,问题和动机
- ◆ 根据科学证据更新营养建议,以便应用于临床实践
- ◆ 对营养教育和病人护理策略的设计进行培训

模块10.评估营养状况和计算个性化的营养计划,建议和跟进

- ◆ 对临床病例进行充分评估,解释原因和风险
- ◆ 考虑到所有的个人变量,计算出个性化的营养计划
- ◆ 规划营养计划和模式,提出全面和实用的建议

03 能力

在通过护理学的运动营养硕士学位的评估后, 专业人员将获得必要的技能, 在最创新的教学方法基础在进行高质量和最新的实践





“

这个课程将使你获得在日常工作中更有效的技能”



总体能力

- ◆ 将体育活动和运动中的营养新趋势应用于他们的病人
- ◆ 根据成人病症应用新的营养趋势
- ◆ 调查您病人的营养问题

“

一个独特的, 关键的和决定性的
培训经验, 以促进你的职业发展”





具体能力

- ◆ 评估病人的营养状况
- ◆ 识别病人的营养问题,并在每个病例中应用最合适的治疗和饮食
- ◆ 了解食物成分,识别它们的功用,并将它们添加到需要的病人的饮食中
- ◆ 为因运动和营养导致心理障碍的病人寻求帮助
- ◆ 掌握最新的食品安全知识,了解潜在的食品危害
- ◆ 识别地中海饮食的好处
- ◆ 确定运动员的能量需求,为他们提供适当的饮食

04 课程管理

我们的教学团队是运动营养学的专家,在业内有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助你,推动你的专业。为此,他们以该领域的最新专业人员开发了这个硕士学位,让你在这一领域进行培训并提高你的技能。





“

从领先的专业人士那里运动
营养护理治疗的最新进展”

管理人员



Pérez de Ayala, Enrique 医生

- ◆ 吉普斯夸警察局运动医学处处长
- ◆ 毕业于巴塞罗那自治大学医学专业
- ◆ 体育教育和运动医学专家
- ◆ AEMEF成员
- ◆ 他一直是皇家足球协会运动医学部的负责人

教师

Aldalur Mancisidor, Ane女士

- ◆ TCA和运动营养方面的专家
- ◆ 隶属于营养学办公室和巴斯克卫生局
- ◆ 护理学学位
- ◆ 饮食学高级学位

Urbeltz, Uxue女士

- ◆ 吉普斯夸警察局的营养师
- ◆ 圣塞巴斯蒂安体育协会 (BPX) 的教员
- ◆ 饮食学和营养学高级学位



05 结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的,他们了解专业化在日常实践中的意义,意识到当前运动营养专门的相关性,并致力于利用新的教育技术进行优质教学。





“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案, 我们把它交给你来处理, 以帮助你推进你的职业生涯”

模块1.食品的新发展

- 1.1. 营养的分子基础
- 1.2. 食品成分的最新情况
- 1.3. 食物成分表和营养数据库
- 1.4. 植物化学物质和非营养化合物
- 1.5. 新食品。
 - 1.5.1. 功能性营养物质和生物活性化合物
 - 1.5.2. 益生菌, 益生元, 共生菌
 - 1.5.3. 质量和设计
- 1.6. 有机食品
- 1.7. 转基因食品
- 1.8. 水作为一种营养物质
- 1.9. 食品安全
 - 1.9.1. 物理危害
 - 1.9.2. 化学危害
 - 1.9.3. 微生物的危害
- 1.10. 新的食品标签和消费者信息
- 1.11. 应用于营养性病症的植物疗法

模块2.当前的营养学趋势

- 2.1. 营养基因学
- 2.2. 营养基因组学
 - 2.2.1. 基础知识
 - 2.2.2. 方法
- 2.3. 免疫营养学
 - 2.3.1. 营养-免疫的相互作用
 - 2.3.2. 抗氧化剂和免疫功能
- 2.4. 食物的生理调节。食欲和饱腹感
- 2.5. 心理学和食物
- 2.6. 营养和睡眠
- 2.7. 营养目标和建议摄入量的最新情况
- 2.8. 关于地中海饮食的新证据



模块3.评估营养状况和饮食。在实践中实施

- 3.1. 生物能量学和营养学
 - 3.1.1. 能量需求
 - 3.1.2. 评估能量消耗的方法
- 3.2. 营养状况的评估
 - 3.2.1. 身体成分分析
 - 3.2.2. 临床诊断症状和体征
 - 3.2.3. 生物秒化学,血液学和免疫学方法
- 3.3. 评估摄入量
 - 3.3.1. 食物和营养物质摄入量的分析方法
 - 3.3.2. 直接和间接方法
- 3.4. 营养需求和推荐摄入量的最新情况
- 3.5. 健康成年人的营养。目标和准则。地中海饮食
- 3.6. 更年期的饮食
- 3.7. 老年人的营养

模块4.运动营养

- 4.1. 运动生理学
- 4.2. 对不同类型运动的生理适应
- 4.3. 对运动的代谢适应。调节和控制
- 4.4. 评估运动员的能量需求和营养状况
- 4.5. 评估运动员的身体能力
- 4.6. 在运动实践的不同阶段的营养
 - 4.6.1. 竞争前
 - 4.6.2. 期间
 - 4.6.3. 竞争后
- 4.7. 补水
 - 4.7.1. 监管和需求
 - 4.7.2. 饮料的类型
- 4.8. 适应体育活动的饮食计划
- 4.9. 促效剂
 - 4.9.1. AMA建议

- 4.10. 运动损伤恢复中的营养
- 4.11. 与体育实践有关的心理障碍
 - 4.11.1. 饮食失调:厌食症,正食症,厌食症
 - 4.11.2. 过度训练产生的疲劳
 - 4.11.3. 女运动员的三要素
- 4.12. 教练在运动成绩中的作用

模块5.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- 5.1. 与运动有关的心血管适应性
 - 5.1.1. 增加卒中量
 - 5.1.2. 心率下降
- 5.2. 与运动有关的呼吸适应性
 - 5.2.1. 通气量的变化
 - 5.2.2. 耗氧量的变化
- 5.3. 与运动有关的荷尔蒙适应性
 - 5.3.1. 皮质醇
 - 5.3.2. 睾酮
- 5.4. 肌肉结构和肌肉纤维类型
 - 5.4.1. 肌肉纤维
 - 5.4.2. I型肌纤维
 - 5.4.3. II型肌纤维
- 5.5. 乳酸阈值的概念
- 5.6. ATP和磷原代谢
 - 5.6.1. 运动中ATP再合成的代谢途径
 - 5.6.2. 磷酸根的代谢
- 5.7. 碳水化合物代谢
 - 5.7.1. 运动中碳水化合物的调动
 - 5.7.2. 糖酵解的类型
- 5.8. 脂质代谢
 - 5.8.1. 脂肪分解
 - 5.8.2. 运动中的脂肪氧化
 - 5.8.3. 酮体

- 5.9. 蛋白质代谢
 - 5.9.1. 铵的代谢
 - 5.9.2. 氨基酸的氧化
- 5.10. 肌肉纤维的混合生物能量学
 - 5.10.1. 能量来源及其与运动的关系
 - 5.10.2. 决定运动中使用一种或其他能量来源的因素

模块6.素食主义

- 6.1. 体育史上的素食主义
 - 6.1.1. 体育运动中素食主义的开端
 - 6.1.2. 今天的素食运动员
- 6.2. 不同类型的素食饮食
 - 6.2.1. 纯素食运动者
 - 6.2.2. 素食运动者
- 6.3. 素食运动员的常见错误
 - 6.3.1. 能量平衡
 - 6.3.2. 蛋白质摄入量
- 6.4. 维生素B12
 - 6.4.1. 补充B12
 - 6.4.2. 螺旋藻的生物利用度
- 6.5. 纯素食/素食饮食中的蛋白质来源
 - 6.5.1. 蛋白质质量
 - 6.5.2. 环境的可持续性
- 6.6. 素食者的其他关键营养物质
 - 6.6.1. ALA向EPA/DHA的转化
 - 6.6.2. 铁, 钙, 维生素D和锌
- 6.7. 生物化学评估/营养素缺乏症
 - 6.7.1. 贫血
 - 6.7.2. 肌肉疏松症
- 6.8. 素食者与杂食者的饮食对比
 - 6.8.1. 进化的喂养
 - 6.8.2. 目前的饮食

- 6.9. 促效剂
 - 6.9.1. 肌酸
 - 6.9.2. 蔬菜蛋白
- 6.10. 减少营养吸收的因素
 - 6.10.1. 高纤维摄入
 - 6.10.2. 草酸盐

模块7.不同阶段或特定人群

- 7.1. 女运动员的营养
 - 7.1.1. 限制性因素
 - 7.1.2. 要求
- 7.2. 月经周期
 - 7.2.1. 黄体期
 - 7.2.2. 卵泡期
- 7.3. 三合会
 - 7.3.1. 闭经
 - 7.3.2. 骨质疏松症
- 7.4. 怀孕女运动员的营养
 - 7.4.1. 能源需求
 - 7.4.2. 微量营养素
- 7.5. 体育锻炼对儿童运动员的影响
 - 7.5.1. 力量训练
 - 7.5.2. 耐力训练
- 7.6. 儿童运动员的营养教育
 - 7.6.1. 糖
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. 儿童运动员的营养需求
 - 7.7.1. 碳水化合物
 - 7.7.2. 蛋白质
- 7.8. 与老龄化相关的变化
 - 7.8.1. 身体脂肪百分
 - 7.8.2. 肌肉质量



- 7.9. 高龄运动员的主要问题
 - 7.9.1. 关节
 - 7.9.2. 心血管健康
- 7.10. 高龄运动员的有趣补充
 - 7.10.1. 乳清蛋白
 - 7.10.2. 肌酸

模块8. 营养促进功能康复和恢复

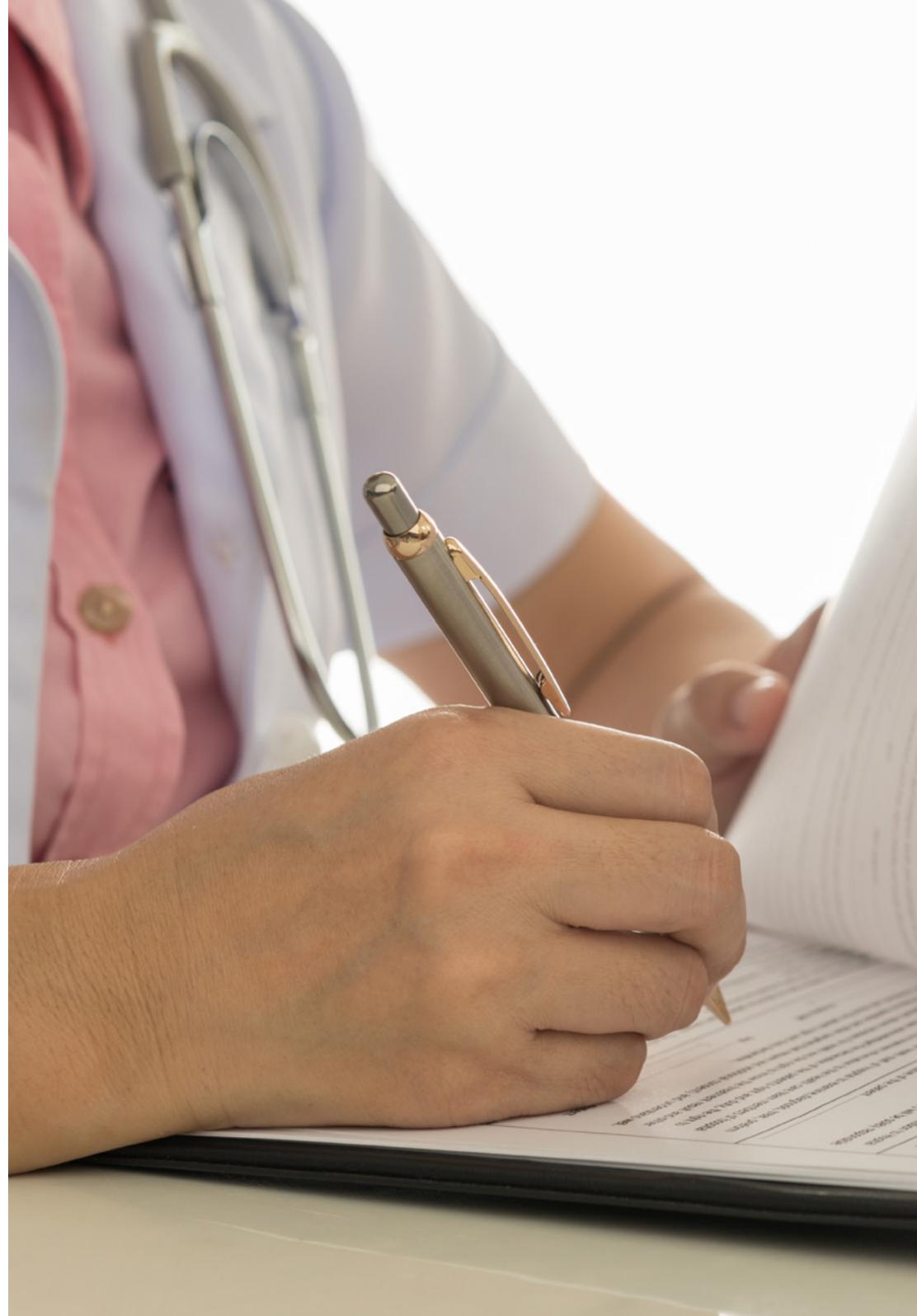
- 8.1. 综合营养是预防和恢复伤害的关键因素
- 8.2. 碳水化合物
- 8.3. 蛋白质
- 8.4. 脂肪
 - 8.4.1. 饱和的
 - 8.4.2. 不饱和
 - 8.4.2.1. 单不饱和的
 - 8.4.2.2. 多不饱和
- 8.5. 维生素
 - 8.5.1. 水溶性
 - 8.5.2. 脂溶性
- 8.6. 矿物质
 - 8.6.1. 巨型矿物
 - 8.6.2. 微矿物质
- 8.7. 纤维
- 8.8. 水
- 8.9. 植物化学物质
 - 8.9.1. 酚类
 - 8.9.2. 硫醇
 - 8.9.3. 萜烯类化合物
- 8.10. 用于预防和功能恢复的食品补充剂

模块9. 食物, 健康和疾病预防当前的问题和对人群的建议

- 9.1. 当今人群的饮食习惯与健康风险
- 9.2. 地中海和可持续饮食
 - 9.2.1. 饮食推荐
- 9.3. 喂养模式或“饮食”的比较
- 9.4. 素食者的营养
- 9.5. 童年和青春期
 - 9.5.1. 营养, 生长发育
- 9.6. 成年人
 - 9.6.1. 摄取营养以提高生活质量
 - 9.6.2. 预防
 - 9.6.3. 疾病的治疗
- 9.7. 怀孕和哺乳期的建议
- 9.8. 更年期建议
- 9.9. 高龄
 - 9.9.1. 衰老时的营养建议
 - 9.9.2. 身体成分的变化
 - 9.9.3. 改动
 - 9.9.4. 营养不良
- 9.10. 运动员的营养

模块10. 评估营养状况和计算个性化的营养计划, 建议和跟进

- 10.1. 病史
 - 10.1.1. 影响营养计划反应的个体变量
- 10.2. 人体测量学和身体成分
- 10.3. 饮食习惯的评估
 - 10.3.1. 食物消费的营养评估
- 10.4. 跨学科团队和治疗回路
- 10.5. 能量贡献的计算
- 10.6. 计算大量和微量营养素的推荐摄入量



- 10.7. 食物消费量和频率的建议
 - 10.7.1. 功率模型
 - 10.7.2. 规划
 - 10.7.3. 日剂量分布
- 10.8. 饮食计划模型
 - 10.8.1. 每周菜单
 - 10.8.2. 每日饮食
 - 10.8.3. 食品交换方法
- 10.9. 医院营养学
 - 10.9.1. 饮食模型
 - 10.9.2. 决策算法
- 10.10. 教育
 - 10.10.1. 心理方面
 - 10.10.2. 饮食习惯的维持
 - 10.10.3. 出院建议

“

一条通往培训和职业成长的道路, 将推动你在劳动力市场上获得更大的竞争力”

06 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的：**再学习**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



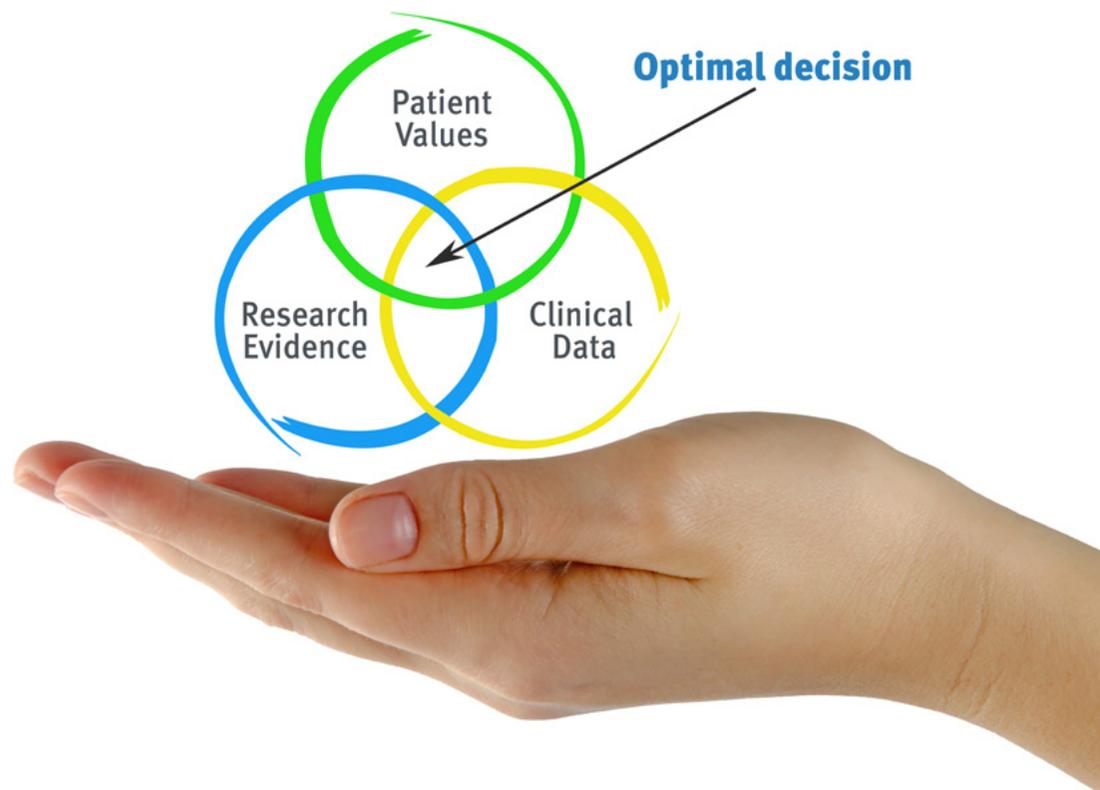
“

发现再学习, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH护理学院, 我们使用案例法

在具体特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。护士们随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

在TECH, 护士可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现护理实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的护士不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使护理专业人员能够在医院或初级护理环境中更好地整合知识。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的100%在线学习系统相结合,在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究:再学习。



护士将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的,以促进沉浸式学习。

处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,再学习方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过175000名护士,取得了空前的成功在所有的专业实践领域都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该大学项目的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



护理技术和程序的视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前的护理技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以随心所欲地观看它们。



互动式总结

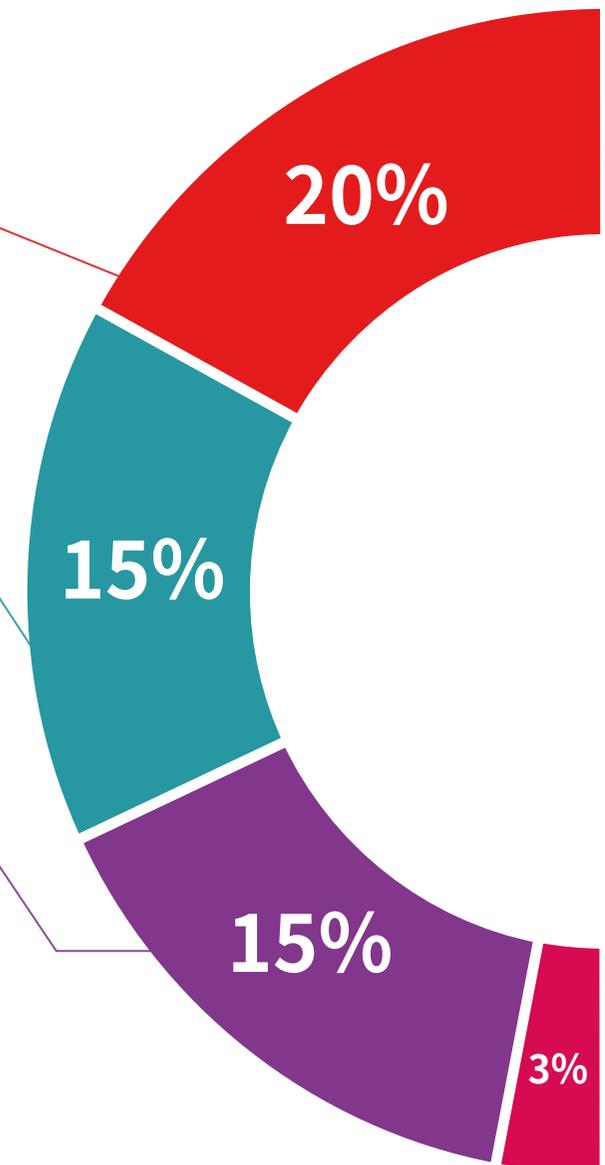
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

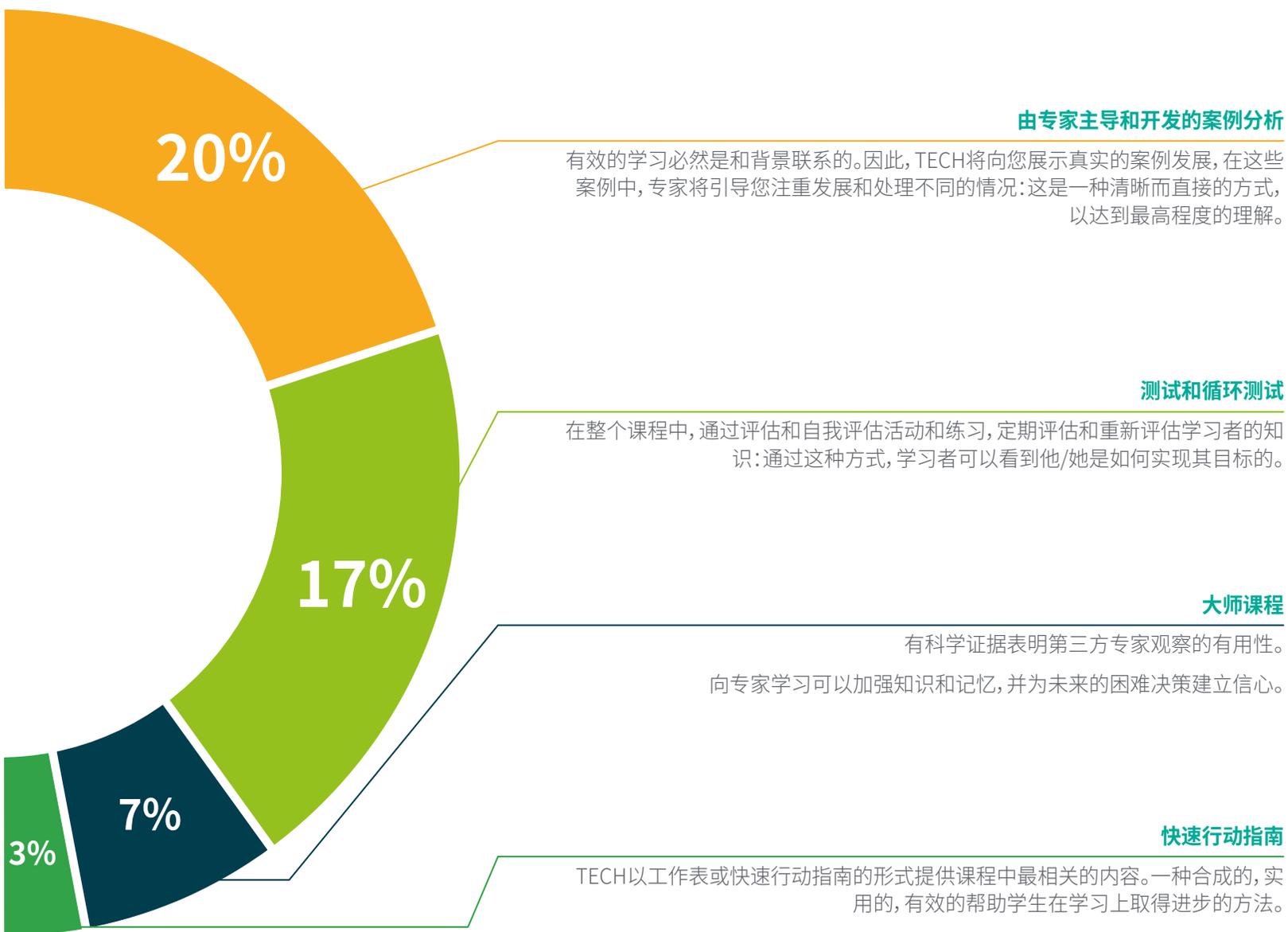
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





07 学位

护理学的运动营养校级硕士课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

成功地完成这一项目,并获得你的文凭,免去出门或办理文件的麻烦”。

这个**护理学的运动营养校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**校级硕士学位**。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位:**护理学的运动营养校级硕士**

模式:**在线**

时长:**12个月**

得到了**NBA**的认可



*海牙认证。如果学生要求对其纸质证书进行海牙认证, TECH EDUCATION将作出必要的安排, 并收取认证费用。

tech 科学技术大学

校级硕士
护理学的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

校级硕士 护理学的运动营养

得到了NBA的认可

