

호주 유제품 건강과 영양

THRIVE
TOGETHER
WITH AUSTRALIAN DAIRY

유제품은 건강한 치아와 뼈를 만들고 유지하는 것 이상의 역할을 합니다. 건강하고 균형 잡힌 식단의 일부로 우유, 치즈 및 요구르트를 섭취하면 소화 지원에서 순수 근육량 구축에 이르기까지 많은 건강상의 이점을 얻을 수 있습니다.

유제품은 단백질, 비타민 및 미네랄로 가득 차 있으며 유제품은 이러한 필수 영양소를 섭취할 수 있는 접근 가능하고 저렴한 방법입니다. 아침에 우유 한 잔을 마시든 점심에 치즈를 먹든 유제품은 사람들이 영양 섭취를 늘릴 수 있는 편리하고 즐거운 방법입니다.

세계 인구의 80% 이상이 정기적으로 유제품을 섭취합니다.¹

우유 및 유제품에 대한 수요가 해마다 증가함에 따라 세계 인구의 신뢰할 수 있는 영양 공급원으로서 유제품의 중요성도 증가할 것입니다. 인간의 식단에서 가장 많은 용도의 식품 공급원 중 하나인 유제품은 전 세계적으로 건강에 크게 기여합니다.

식량 농업기구 (Food and Agriculture Organization) 데이터베이스에는 전 세계 96 개의 식이 가이드라인이 포함되어 있으며 그 중 64개는 유제품 섭취에 대한 구체적인 권장 사항을 제공합니다.²

1 국제 낙농연맹 2023. 유제품의 글로벌 영향. <https://fil-idf.org/dairys-global-impact/>

2 국제 유제품연맹 (International Dairy Federation)의 식이 가이드라인 분석 (2020, 내부 문서). 유엔 식량농업기구 (FAO)에서 제공하는 데이터에서 발췌 fao.org/nutrition/education/food-based-dietaryguidelines/regions/countries/en/

근육량 구축 및 유지

연구에 따르면 영양 운동 보충제 중 근육 성장을 촉진하는 데 가장 도움이 되는 것은 우유 단백질입니다.³

그러나 이러한 이점은 운동 선수에게만 국한되지 않습니다 - 단백질 섭취는 어린이부터 노인에 이르기까지 모든 연령대에서 중요합니다.⁴

우유에는 카제인 및 유청 단백질이 아미노산과 함께 결합되어 있으며, 이 결합 방식은 근육에서 자연적으로 발생하는 것과 유사합니다. 카제인은 천천히 방출되고 근육 분해에 도움이 되는 반면, 유청은 빠르게 작용하고 새로운 근육을 만드는 데 도움이 되므로 우유가 근육 성장과 회복에 포괄적이고 표적화된 부양 효과를 제공할 수 있습니다.⁵

팩트

연구에 따르면 우유 섭취는 근육 성장과 회복의 필수 요소인 근육 단백질 합성을 '급격히 증가'시킨다고 합니다.⁶

우유는 운동 후 수분 보충을 돕습니다. 우유는 체액과 전해질을 올바른 균형으로 회복시켜 물이나 스포츠 음료보다 땀 손실을 더 잘 대체합니다.⁷



장 건강 돌보기

보건 과학자들은 사람의 전반적인 건강과 활력을 결정하는 데 있어 장 건강의 핵심적 역할에 대해 점점 더 인식하고 있습니다.⁸

장에는 자체 미생물 생태계가 있으며, 이는 박테리아에서 곰팡이에 이르기까지 수조 개의 미생물로 구성된 살아있는 생태계입니다.⁹ 이는 다른 생태계와 마찬가지로 균형을 유지하는 것이 중요합니다. 발효 유제품은 장내 미생물군의 자연적인 균형을 유지하는 데 도움이 되는 활성균의 가장 풍부한 공급원 중 하나입니다.¹⁰ 요거트는 이러한 활성균을 소화계에서 장으로 이동시키는 완벽한 매개체이며, 동시에 건강을 증진하는 여러 가지 다른 영양소를 제공합니다.¹¹

팩트

사람의 장내 미생물군의 건강은 비만 및 염증성 장 질환과 같은 상태의 발병과 연관이 있습니다.¹²

요구르트, 배양 음료 및 케피어 (우유 발효 음료)와 같은 발효 유제품은 가장 일반적이고 쉽게 구할 수 있는 활성균 공급원 중 하나입니다.



3 우유 단백질 및 아미노산의 이점에 대해서 참조할 수 있는 예: Master PBZ 외. 스포츠 및 운동에서 식이 보충제의 효과: 우유 단백질 및 아미노산에 대한 증거 검토 (202) 식품 과학 영양에 대한 비판적 검토.

4 참조 예: Mitchell CJ 외. 우유 단백질 또는 유청 단백질 섭취는 중년 남성의 근육 단백질 합성에 유사한 증가의 결과 (2015) Nutrients.

5 Roy BD '우유: 새로운 스포츠 음료? 검토' (2008) 국제 스포츠 영양 학회지.

6 Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ. 운동 후 효과적인 수분 보충 음료로서의 우유. Br J Nutr. 2007; 98:173-80.

8 참조 예: Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector RD, 영양 및 건강에 장내 미생물군의 역할 (2021) 영국 의학 저널, 그리고 Graham C, Mullen A, Whelan K, 비만과 위장 미생물군: 연관성 및 메커니즘에 대한 검토 (2015) 영양 리뷰지.

9 Den Besten G 외. 식이 요법, 장내 미생물군 및 숙주 에너지 대사 간의 상호 작용에서 단사슬 지방산의 역할 (2013) 지방질 연구 저널.

10 Marco M 외. 발효 식품의 건강상의 이점: 미생물군과 그 너머 (2017) 생명공학 현재 의견.

11 Elli M 외. 인간 장내 요구르트 박테리아의 생존 (2006) 응용 및 환경 미생물학.

12 Graham C 외. 비만과 위장 미생물군: 연관성 및 메커니즘 검토 (2015) 영양 리뷰지; Hedin CR 외. 형제 자매의 장내 미생물군은 염증성 장 질환의 미생물 발병에 대한 통찰력 제공 (2017) 장내 미생물.

뼈 건강 증진

뼈 건강에는 유전자 이상으로 많은 것이 있습니다. 뼈는 살아있는 조직이며 끊임없이 변화합니다. 식단 등에서 유제품 생활 습관 요인은 튼튼한 뼈를 만들고 유지하는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 유제품에는 뼈 건강에 중요한 역할을 하는 칼슘이 특별히 풍부합니다.

신체에서 칼슘은 다른 미네랄과 결합하여 뼈에 힘과 구조를 부여하는 단단한 결정을 형성합니다¹³ 이러한 이점은 식습관이 형성되고 뼈가 대부분 자라는 어린 시절에 특히 두드러집니다.¹⁴

팩트

어린 시절의 낮은 우유 섭취는 나이가 든 후에 골절의 위험 (거의 두 배)을 증가시키는 것과 관련이 있었습니다.¹⁵

거주형 케어 홈에 있는 노인들의 유제품 섭취량 증가가 하루 2 서브에서 3.5서브로 될 경우 골절 33% 감소, 고관절 골절 46% 감소, 낙상 11% 감소와 관련이 있었습니다¹⁶

높은 골밀도에 있어서, 유제품의 칼슘은 동등한 칼슘 보충제보다 더 유익합니다.¹⁷ 과학자들은 유제품의 단백질과 유당이 흡수를 촉진하여 칼슘 균형을 향상시킬 수도 있음을 제안했습니다.



치아 건강 증진

좋은 구강 위생을 위해서는 일관된 양치질 습관 만으로는 충분하지 않습니다. 식습관은 구강 건강을 결정하는 데 중요한 역할을 합니다. 유제품에는 칼슘과 인과 같은 중요한 충치 방지 영양소 뿐만 아니라 치아 에나멜에 보호 코팅을 형성하는 단백질인 카제인이 포함되어 있습니다.¹⁸

연구에 따르면 유제품은 충치 위험을 줄일 수 있으며¹⁹, 설탕이 든 제품을 섭취한 후 작은 치즈 조각을 먹으면 충치를 완화할 수 있습니다.

팩트

유제품 섭취량이 많은 사람들은 충치를 유발하는 박테리아인 Streptococci Mutans의 수치가 더 낮습니다.²⁰

최근 연구에 따르면 우유는 치과 수술 후 치아의 과민증을 줄이는 데 사용될 수 있습니다.²¹



13 건강한 뼈 오스트레일리아 2023. 칼슘과 뼈 건강. 사이트: <https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/calcium/>

14 Nguyen VH, 학교 기반 영양 개입은 어린이와 청소년의 뼈 건강을 개선할 수 있습니다 (2021) 골다공증 및 근감소증.

15 Kalkwarf HJ 외. 미국 여성의 아동기 및 청소년기 우유 섭취, 성인 골밀도 및 골다공증 골절 (2003) 임상 영양 아메리칸 저널. .

16 Iuliano S 외. 칼슘과 단백질의식이 공급원이 거주형 케어 노인의 고관절 골절 및 낙상에 미치는 영향: 집단 무작위 대조 시험 (2021), 영국 의학 저널.

17 Bonjour JP, 칼슘과 인산염: 뼈 건강을 위한 이온의 듀엣 (2011) 아메리칸 영양 칼리지 저널.

18 Kumar V L N 외. 카제인 인산펩티드-무정형 인산칼슘이 인공 충치 유사 병변의 재광화에 미치는 영향: 시험관 연구 (2008) 호주 치의학 저널.

19 Wan Jinjing 외. 우유 및 유제품 섭취와 소아 및 청소년의 충치 위험 간의 연관성 (2021) 아시아 태평양 임상 영양 저널.

20 Merrit J 외. 우유는 튼튼한 치아를 만들고 구강 건강을 증진합니다 (2006) 캘리포니아 치과 협회 저널.

21 Sabir M and Alam M, 치주 치료 절차에 따른 상아질 과민증 치료를 위한 탈감작제로서의 우유 (2015) 임상 및 진단 연구 저널.

만성 질환의 위험 감소

유제품은 건강한 식단을 유지하고 심각한 질병의 위험을 줄이는 데 중요한 역할을 합니다.

건강한 생활 습관과 식단은 심장 질환의 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다 - 연구에 따르면 우유, 치즈 및 요구르트를 정기적으로 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 심장 질환의 위험이 감소될 가능성이 더 높습니다.

과일, 채소, 우유, 치즈, 요구르트 및 통곡물과 같은 5가지 식품군에서 다양한 식품을 포함하는 건강한 식단은 혈압 관리에 도움이 될 수 있습니다. 또한 여러 연구에 따르면 하루 3 서브의 유제품 섭취는 고혈압 및 결장직장암 위험 감소와 관련이 있습니다.²²

16개의 개별 연구와 520,000명 이상의 사람들이 보인 효과를 결합한 리뷰에 따르면 모든 종류의 우유, 요구르트 및 치즈를 더 많이 섭취할 경우 유제품을 더 적게 섭취하는 사람들에 비해 제2형 당뇨병 위험이 11% 감소하는 것과 연관된 것으로 나타났습니다.



추가 정보

추가 정보를 원하시면 dairy.com.au/health를 방문하십시오.

22 국가 보건 및 의료 연구위원회. 호주 식이 가이드라인 캔버라: 호주 연방 정부; 2013.

체중 유지

연구에 따르면 건강하고 균형 잡힌 식단의 일부로 우유, 치즈, 요구르트를 포함한 유제품을 섭취하는 것은 체중 증가 또는 비만과 관련이 없습니다.²³

사실, 여러 연구에 따르면 저칼로리 식단에 유제품을 포함하면 순수 근육량을 유지하면서 건강한 체중 감량을 촉진할 수 있습니다.²⁴

이는 단백질, 칼슘 그리고 복합 리놀레산 (CLA), 중간 사슬 지방산 및 생리 활성 펩타이드와 같은 기타 성분의 유제품 천연 매트릭스 때문입니다. 이 독특한 조합은 다 함께 식욕 조절, 순수 체지방 증가 및 체지방 감소에 도움이 됩니다.



23 국가 보건 및 의료 연구위원회. 호주식 식단 가이드라인 캔버라: 호주 연방 정부; 2013.

24 Abargouei 외 (2012) Int J Obes. 36 (12):1485-93

면책 조항

향후 사안들 (예: 낙농 산업의 성과 또는 Dairy Australia의 이니셔티브)에 관한 진술을 포함한 이 간행물의 내용은 준비 당시 Dairy Australia에 가능한 정보를 기반으로 했습니다. Dairy Australia는 해당 콘텐츠에 오류나 누락이 없음을 보장하지 않으며 이 문서의 사용 또는 의존에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다. 또한 이 정보는 사용자의 특정 상황을 염두에 두고 준비된 것은 아니며 발행일 이후에는 최신 정보가 아닐 수도 있습니다. 따라서 이 간행물에 제공된 정보를 사용하거나 의존하기 전에 항상 스스로 문의하고 전문적인 조언을 구해야 합니다.

© Dairy Australia Limited 2023. All rights reserved.

Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987
이메일 enquiries@dairyaustralia.com.au
전화 +61 3 9694 3777
팩스 +61 3 9694 3701
dairyaustralia.com.au