

澳大利亚乳品 健康和营养



THRIVE
TOGETHER
WITH AUSTRALIAN DAIRY

乳品的作用极大，远远超出塑造并保持健康的牙齿和骨骼；作为健康均衡饮食的组成部分，饮用牛奶，食用奶酪和酸奶可带来诸多健康益处，比如支持消化，建立瘦肌肉质量等。

乳品富含蛋白质、维生素、矿物质，是人体摄取这些重要营养素的便捷、经济方式。无论是早上饮用牛奶，还是午餐进食奶酪，乳品都是增加营养摄入的便利开心途径。

全球超过80%的人经常食用乳品。¹

随着逐年对牛奶和乳品需求的增长，乳品作为全世界民众可靠营养来源的重要性亦会不断增加。作为人类饮食中最多样化的食物来源之一，乳品对全世界人民健康的贡献，作用巨大。

粮农组织数据库包含来自世界各地的96份膳食指南，其中64份给出乳品摄入的具体建议。²

¹ 国际乳品联合会2023年《乳品对全球的影响》<https://fil-idf.org/dairys-global-impact/>

² 参考：《国际乳品联合会膳食指南分析》(2020；内部文件)。摘自联合国粮农组织(粮农组织) [FAO.org/nutrition/education/Food-based-dietary-guidelines/regions/countries/en/](https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/en/)

建立和保持肌肉质量

研究表明，在健身锻炼的营养补充剂中，牛奶蛋白最有助于促进肌肉生长。³

然而，不仅是运动员来说，蛋白质的摄入对各个年龄段的人都极为重要，包括从儿童到老年的各个阶段。⁴ 牛奶中含有酪蛋白和乳清蛋白与氨基酸等独特混合物，这些氨基酸在肌肉几乎以天然方式聚集在一起。酪蛋白释放速度缓慢，有助于肌肉分解过程，而乳清快速发挥作用，有助于建立新的肌肉，这样牛奶就能够有针对性地全面促进肌肉的生长和修复。⁵

事实

研究表明，牛奶摄入能“急剧增加”肌肉蛋白质合成，⁶ 这是肌肉生长和修复不可或缺的重要组成部分。

运动后，牛奶有助于补水。牛奶能恢复体液和电解质正确平衡，与水或运动饮料相比，能更好补充流失的汗水。⁷



跟着肠胃的感觉走

健康科学家越来越意识到，肠道健康在决定人体整体健康和活力方面，作用十分关键。⁸

肠道本身就有微生物群，该微生物群由从细菌到真菌等数万亿微生物组成，是一个活的生态系统。⁹ 和任何生态系统一样，保持平衡至关重要。发酵乳品是益生菌最丰富的来源之一，有助于维持肠道微生物群的天然平衡。¹⁰ 酸奶不但是这些益生菌从消化系统到肠道的绝佳载体，同时还能提供其他多种能促进健康的营养物质。¹¹

事实

人体肠道微生物群的健康，与肥胖和炎症性肠病等疾病的发病有关。¹²

发酵乳品，如酸奶、发酵饮料、开菲尔乳酸酒是获得益生菌最常见和最便捷的渠道。



3 关于牛奶蛋白和氨基酸的益处，请参阅Master PBZ等人《运动和锻炼中膳食补充的效果:牛奶蛋白和氨基酸证据综述》(202)《食品科学营养学评论》
4 dairyfoods.com/articles/92124-protein-benefits-everyone-from-children-to-seniors
5 请参阅Mitchell CJ等人《食用牛奶蛋白或乳清蛋白导致中年男性肌肉蛋白质合成的类似增加》(2015年)。
6 Roy BD《牛奶:新的运动饮料?》《国际运动营养学会杂志》(2008年)。
7 Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ《牛奶是一种有效的运动后补液饮料》《英国营养杂志》2007;98:173-80。

8 请参阅Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector RD《肠道微生物群在营养和健康中的作用》(2021年)以及Graham C, Mullen A, Whelan K《肥胖和胃肠道微生物群:对关联和机制的回顾》(2015年)《营养评论》
9 Den Besten G等人《短链脂肪酸在饮食、肠道微生物群和宿主能量代谢之间的相互作用中的作用》(2013年)《脂质研究杂志》
10 Marco M等人《发酵食品的健康益处:微生物群及其他》(2017年)《当前对生物技术的看法》
11 Elli M等人《酸奶细菌在人类肠道中的存活》(2006年)《应用和环境微生物学》
12 Graham C等人《肥胖与胃肠微生物群:关联与机制综述》(2015)营养综述; Hedin CR等人《兄弟姐妹的肠道微生物群为炎症性肠病的微生物发病机理提供的观察》(2017年)《肠道微生物》

塑造更好的骨骼

骨骼是否健康，因素不光涉及基因；骨骼是活组织，会不断变化。饮食中的乳品进食生活方式等因素，可以在塑造保持强壮的骨骼中，发挥重要作用。乳品富含钙，钙对骨骼健康的作用极为关键。

在人体内，钙与其他矿物质结合后形成坚硬的晶体，让骨骼达到相应强度和结构。¹³ 这种益处儿童时期尤为明显，因为在儿童时期，人的饮食习惯正在形成，骨骼的生长大部分在这个时期完成。¹⁴

事实

儿童期牛奶摄入量低，与增加未来生活中发生骨折的风险相关，风险程度几乎是两倍。¹⁵

养老院所中的老年人，乳品摄入量从每天2份增加到3.5份后，与骨折减少33%，髌部骨折减少46%，跌倒减少11%等相关。¹⁶

与同等的钙补充剂相比，乳品中的钙对骨密度益处更大。¹⁷ 科学家认为，乳品中的蛋白质和乳糖可促进吸收，增强钙平衡。



拥有更健康的牙齿

良好的口腔卫生，不仅需要坚持刷牙，饮食在决定口腔健康方面，作用非常关键。乳品含有重要的抗龋齿营养素，如钙、磷、酪蛋白等，还有一种在牙齿珐琅质上形成保护涂层的蛋白质。¹⁸

研究表明，乳品可降低龋齿风险，¹⁹ 在食用含糖产品后吃一小块奶酪，可减少龋齿。

事实

乳品摄入量较高者，体内变异链球菌的含量较低，变异链球菌是一种导致龋齿的细菌。²⁰

最近的研究表明，牛奶可用于减少牙科手术后出现的牙齿过敏。²¹



13 澳大利亚健康骨骼协会，2023。《钙和骨骼健康》，请参阅：<https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/calcium/>

14 Nguyen VH 等人《基于学校的营养干预可以改善儿童和青少年的骨骼健康》(2021年)《骨质疏松症和肌肉减少症》

15 Kalkwarf HJ 等人《美国妇女儿童期和青春期的牛奶摄入量、成人骨密度和骨质疏松性骨折》(2003年)《美国临床营养学杂志》

16 Luliano S 等人《膳食中钙和蛋白质来源对养老院老年人髌部骨折和跌倒的影响:整群随机对照试验》(2021年)《英国医学杂志》。

17 Bonjour JP 《钙和磷酸盐:离子二重奏促进骨骼健康》(2011年)《美国营养学院杂志》

18 Kumar V L N 等人《酪蛋白磷酸肽-无定形磷酸钙对人工龋样损伤再矿化的影响:一项体外研究》(2008年)《澳大利亚牙科杂志》

19 Wan Jinjing 等人《牛奶和乳品摄入与儿童和青少年龋齿风险之间的关系》(2021年)《亚临床营养学杂志》

20 Merrit J 等人《牛奶有助于建立坚固的牙齿并促进口腔健康》(2006年)《加利福尼亚牙科协会杂志》

21 Sabir M 和 Alam M 《牛奶作为脱敏剂用于牙周治疗程序后牙本质过敏的治疗》(2015年)《临床和诊断研究杂志》

降低罹患慢性病风险

乳品在保持健康饮食、降低严重疾病风险方面发挥着重要作用。

健康的生活方式和饮食，有助于降低罹患心脏病的风险；研究表明，与不食用牛奶、奶酪和酸奶者相比，食用者罹患心脏病的风险较低。

健康饮食中包括五大食物类别中各种食物，如水果、蔬菜、牛奶、奶酪、酸奶和全谷类食物等，有助于控制血压。此外，多项研究表明，每天进食三份乳品与降低高血压和结肠直肠癌的风险有关。²²

一项对综合16项独立研究产生的影响并对超过52万人进行的审查发现，与较少食用乳品的人相比，摄入各种牛奶、酸奶、奶酪与罹患二型糖尿病病风险降低11%相关。



保持体重

研究表明，作为健康均衡饮食的组成部分，食用乳品，包括牛奶、奶酪和酸奶等，与体重增加或人体肥胖无关。²³

事实上，多项研究表明，在低热量饮食中加入乳品可促进健康减肥，同时还能保持瘦肌肉质量。²⁴

这是因为乳品中含有蛋白质、钙和其他成分，如共轭亚油酸 (CLA)、中链脂肪酸、生物活性肽等。这些成分加在一起，形成独特组合，有助于调节食欲，塑造瘦型体重，减少体脂。



预知详情

详情请浏览dairy.com.au/health

22 国家健康和医学研究委员会《澳大利亚膳食指南》澳大利亚联邦堪培拉；2013。

23 国家健康和医学研究委员会《澳大利亚膳食指南》澳大利亚联邦堪培拉；2013。

24 Abargouei等人《国际肥胖症杂志》36(12):1485-93

声明

本出版物的内容，包括任何关于未来事项的声明(如澳大利亚乳制品行业的表现或澳大利亚乳业局是倡议)均基于澳大利亚乳业局在准备本文时可获得的信息。澳大利亚乳业局不保证内容没有错误或遗漏，对您使用或依赖本文件不承担任何责任。此外，这些信息并未考虑到您的具体情况，在发布日期之后，可能即不再适用。因此，在使用或依赖本出版物中提供的信息之前，请始终自我进行查询并获得专业建议。

©澳大利亚乳业局有限公司2023。保留所有权利。

澳大利亚乳业局有限公司 ABN 60 105 227 987
电邮 enquiries@dairyaustralia.com.au
电话 +61 3 9694 3777
传真 +61 3 9694 3701
dairyaustralia.com.au