

Bơ sữa Úc

Sức khỏe và dinh dưỡng



**THRIVE
TOGETHER**
WITH AUSTRALIAN DAIRY

Bơ sữa không chỉ giúp xây dựng và duy trì răng và xương khỏe mạnh. Ăn sữa, phô-mai và sữa chua như một phần của chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe – từ hỗ trợ tiêu hóa đến xây dựng khối lượng cơ nạc.

Các sản phẩm bơ sữa có rất nhiều protein, vitamin và khoáng chất – và là cách dễ có được với giá cả phải chăng để tiêu thụ những chất dinh dưỡng quan trọng này. Cho dù là một ly sữa vào buổi sáng hay phô-mai với bữa ăn trưa, sữa là cách thuận tiện và thú vị để tăng lượng chất bổ dưỡng mọi người tiêu thụ.

Hơn 80% dân số thế giới thường xuyên tiêu thụ sữa.¹

Khi nhu cầu về sữa và thực phẩm từ sữa tăng lên hàng năm, tầm quan trọng của thực phẩm từ sữa như một nguồn dinh dưỡng đáng tin cậy cho dân số thế giới sẽ tăng lên. Là một trong những nguồn thực phẩm linh hoạt nhất trong chế độ ăn uống của con người, bơ sữa đóng góp đáng kể cho sức khỏe của mọi người trên toàn thế giới.

Cơ sở dữ liệu của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp gồm có 96 hướng dẫn chế độ ăn uống từ khắp nơi trên thế giới, 64 trong số đó đưa ra các khuyến nghị cụ thể về lượng sữa tiêu thụ.²

¹ Liên đoàn Bơ sữa Quốc tế 2023. Tác động Toàn cầu của Bơ sữa.
<https://fil-idf.org/dairys-global-impact/>

² Phân tích của Liên đoàn Sữa Quốc tế về Hướng dẫn Chế độ Ăn uống (2020; tài liệu nội bộ). Trích xuất từ dữ liệu có sẵn của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp của Liên Hợp Quốc (FAO) fao.org/nutrition/education/food-based-dietaryguidelines/regions/countries/en/

Xây dựng và duy trì khối lượng cơ bắp

Các nghiên cứu cho thấy rằng trong số các chất bổ sung dinh dưỡng khi tập luyện, protein từ sữa giúp thúc đẩy sự phát triển cơ bắp tốt nhất.³

Tuy nhiên, những lợi ích này không chỉ giới hạn ở các vận động viên – lượng protein quan trọng đối với mọi lứa tuổi, từ trẻ em đến người già.⁴

Sữa có sự pha trộn độc đáo giữa casein và protein váng sữa với các axit amin gom lại với nhau theo kiểu tương tự như các axit amin tự nhiên có trong cơ bắp. Casein tiết ra chậm và giúp phân hủy cơ bắp, trong khi váng sữa có tác dụng nhanh và giúp xây dựng cơ bắp mới – cho phép sữa cung cấp sự thúc đẩy toàn diện, có mục tiêu để phát triển và sửa chữa cơ bắp.⁵

Sự thật

Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng lượng sữa tiêu thụ 'tăng mạnh' quá trình tổng hợp protein cơ bắp⁶ – thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển và sửa chữa cơ bắp.

Sữa giúp bù nước sau khi tập luyện. Sữa phục hồi chất lỏng và chất điện giải ở mức cân bằng phù hợp, thay thế lượng mồ hôi mất đi tốt hơn nước hoặc thức uống thể thao.⁷

Đi theo Ruột của Quý vị

Các nhà khoa học về sức khỏe ngày càng nhận thức được vai trò chính của sức khỏe đường ruột trong việc xác định sức khỏe tổng thể và sức sống của một người.⁸

Ruột có hệ vi sinh vật riêng – đó là hệ sinh thái sống bao gồm hàng nghìn tỷ vi sinh vật từ vi khuẩn đến nấm.⁹ Giống như bất kỳ hệ sinh thái nào, điều quan trọng là duy trì sự cân bằng. Các sản phẩm sữa lên men là một trong những nguồn giàu men vi sinh nhất, giúp duy trì sự cân bằng tự nhiên của hệ vi sinh vật đường ruột.¹⁰ Sữa chua là phương tiện hoàn hảo để các lợi khuẩn này thực hiện hành trình từ hệ thống tiêu hóa đến ruột, đồng thời cung cấp một số chất dinh dưỡng khác giúp tăng cường sức khỏe.¹¹

Sự thật

Sức khỏe của hệ vi sinh vật đường ruột của một người có liên quan đến sự phát triển của các tình trạng như béo phì và bệnh viêm ruột.¹²

Các sản phẩm sữa lên men như sữa chua, thức uống lên men và kefir là một trong những nguồn cung cấp men vi sinh phổ biến và dễ có nhất.



- 3 Về lợi ích của protein sữa và axit amin, xem, ví dụ, Master PBZ cộng sự. Ảnh hưởng của việc Bổ sung Chế độ Ăn uống trong Thể thao và Thể dục: Đánh giá Bằng chứng về Protein Sữa và Axit amin (202) Đánh giá Quan trọng về Dinh dưỡng Khoa học Thực phẩm.
- 4 dairyfoods.com/articles/92124-protein-benefits-everyone-from-children-to-seniors
- 5 Xem, ví dụ, Mitchell CJ cộng sự. Tiêu thụ Protein Sữa hoặc Protein Váng sữa Dẫn đến sự Gia tăng Tương tự trong Quá trình Tổng hợp Protein Cơ bắp ở Nam giới Trung niên (2015) Chất dinh dưỡng.
- 6 Roy BD 'Sữa: Thức uống Thể thao Mới? Cuộc Đánh giá' (2008) Tạp chí của Hiệp hội Dinh dưỡng Thể thao Quốc tế.
- 7 Shirreff SM, Watson P, Maughan RJ. Sữa như Thức uống bù nước hiệu quả sau khi tập luyện. Br J Nutr. 2007;98:173–80.

- 8 Xem, ví dụ, Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector RD, Vai trò của Hệ vi sinh vật Đường ruột trong Dinh dưỡng và Sức khỏe (2021) Tạp chí Y học Anh và Graham C, Mullen A, Whelan K, Béo phì và Hệ vi sinh vật Đường tiêu hóa: Đánh giá của Hiệp hội và Cơ chế (2015) Đánh giá dinh dưỡng.
- 9 Den Besten G và cộng sự. Vai trò của Axit béo Chuối ngắn trong Tác động qua lại giữa Chế độ Ăn uống, Hệ vi sinh vật Đường ruột và Quá trình Chuyển hóa Năng lượng của Vật chủ (2013) Tạp chí Nghiên cứu Lipid.
- 10 Marco M và cộng sự. Lợi ích Sức khỏe của Thực phẩm Lên men: Microbiota và Hơn thế nữa (2017) Ý kiến Hiện tại về Công nghệ Sinh học.
- 11 Elli M và cộng sự. Sự sống sót của Vi khuẩn Sữa chua trong Ruột người (2006) Vi sinh vật Ứng dụng và Môi trường.
- 12 Graham C và cộng sự. Béo phì và hệ Vi sinh vật Đường tiêu hóa: Đánh giá về các Hiệp hội và Cơ chế (2015) Đánh giá dinh dưỡng; Hedin CR và cộng sự. Hệ Vi sinh vật Đường ruột của Anh chị em ruột Cung cấp Thông tin Chi tiết về Cơ chế Bệnh sinh của Vi khuẩn gây ra Bệnh viêm ruột (2017) Vi khuẩn đường ruột.

Xây dựng xương tốt hơn

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của xương hơn là gen. Xương là mô sống và liên tục thay đổi. Các yếu tố Lối sống Bơ Sữa, chẳng hạn như chế độ ăn uống, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng và duy trì xương chắc khỏe. Thực phẩm rất giàu canxi, đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe xương.

Trong cơ thể, canxi kết hợp với các khoáng chất khác để tạo thành các tinh thể cứng mang lại sức mạnh và cấu trúc cho xương.¹³ Những lợi ích đặc biệt rõ rệt trong thời thơ ấu khi thói quen ăn uống đang hình thành và xương giữ phần quan trọng nhất trong sự phát triển của trẻ em.¹⁴

Sự thật

Lượng sữa thấp trong thời thơ ấu có liên quan đến việc tăng – gấp đôi – nguy cơ bị gãy xương sau này trong đời.¹⁵

Việc tăng lượng sữa tiêu thụ ở người cao niên tại các cơ sở chăm sóc nội trú từ 2 lên 3,5 khẩu phần mỗi ngày có liên quan đến việc giảm 33% tỷ lệ bị gãy xương, giảm 46% tỷ lệ bị gãy xương hông và giảm 11% tỷ lệ bị té ngã.¹⁶

Canxi từ thực phẩm bơ sữa mang lại nhiều lợi ích về mật độ khoáng cho xương hơn so với các chất bổ sung canxi tương đương.¹⁷ Các nhà khoa học đã gợi ý rằng protein và lactose trong bơ sữa có thể tăng cường cân bằng canxi bằng cách thúc đẩy sự hấp thụ.



Tăng cường sức khỏe cho răng

Vệ sinh răng miệng cần nhiều hơn là một chế độ đánh răng phù hợp. Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc xác định sức khỏe răng miệng. Thực phẩm từ bơ sữa có chứa các chất dinh dưỡng chống sâu răng quan trọng như canxi và photpho, cũng như casein, một loại protein tạo thành lớp bảo vệ trên men răng.¹⁸

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thực phẩm từ sữa có thể làm giảm nguy cơ sâu răng¹⁹ và ăn một miếng pho mát nhỏ sau khi ăn các sản phẩm có đường có thể giúp giảm thiểu sâu răng.

Sự thật

Những người tiêu thụ nhiều bơ sữa có lượng Streptococcus Mutans, một loại vi khuẩn gây sâu răng, thấp hơn.²⁰

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng có thể uống sữa để giảm độ nhạy cảm của răng sau phẫu thuật nha khoa.²¹



13 Xương Khỏe Mạnh Úc 2023. Canxi và Sức Khỏe Xương. Có tại: <https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/calcium/>

14 Nguyen VH Các Can Thiệp Dinh Dưỡng tại Trường Học có thể Cải Thiện Sức Khỏe Xương ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên (2021) Loãng Xương Và Sarcopenia.

15 Kalkwarf HJ và cộng sự. Uống sữa trong thời Thơ ấu và Thanh thiếu niên, Mật độ Xương ở người Trưởng thành và Gãy xương do Loãng xương ở Phụ nữ Hoa Kỳ (2003) Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ.

16 Iuliano S và cộng sự. Ảnh hưởng của các Nguồn Canxi và Protein trong Chế độ Ăn uống đối với Gãy xương hông và Tê ngã ở người Lớn tuổi được Chăm sóc Tại nhà: Thử nghiệm có Kiểm soát Ngẫu nhiên Theo cụm (2021) Tạp chí Y khoa Anh.

17 Bonjour JP, Canxi và Photpho: Bản Song ca của các ion Dành cho xương Khỏe mạnh (2011) Tạp chí của Đại học Dinh dưỡng Hoa Kỳ.

18 Kumar V L N và cộng sự. Tác dụng của Casein Phosphopeptide-Amorphous Canxi Phosphate đối với Quá trình Bù các Khoáng chất của các Tổn thương Giống như Sâu răng Nhân tạo: Nghiên cứu trong ống nghiệm (2008) Tạp chí Nha khoa Úc.

19 Wan Jinjing và cộng sự. Mối Liên hệ giữa Lượng sữa và Sản phẩm từ sữa và Nguy cơ Sâu răng ở Trẻ em và Thanh thiếu niên (2021) Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Châu Á Thái Bình Dương.

20 Merritt J và cộng sự. Sữa Giúp Răng Chắc Khỏe và Tăng cường Sức khỏe Răng miệng (2006) Tạp chí của Hiệp hội Nha khoa California'.

21 Sabir M và Alam M, Sữa là Chất giảm Nhạy cảm để Điều trị Hội chứng Nhạy cảm với Ngà răng Sau các Thủ thuật Điều trị Nha chu (2015) Tạp chí Nghiên cứu Chẩn đoán và Lâm sàng.

Giảm Nguy Cơ Bị Bệnh Mạn Tính

Các sản phẩm bơ sữa đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì chế độ ăn có lợi cho sức khỏe và giảm nguy cơ bị các bệnh hiểm nghèo.

Một lối sống và chế độ ăn có lợi cho sức khỏe có thể giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim – các nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên tiêu thụ sữa, phô-mai và sữa chua có nhiều khả năng giảm nguy cơ bị bệnh tim hơn những người không tiêu thụ những thứ này.

Chế độ ăn có lợi cho sức khỏe bao gồm nhiều loại thực phẩm từ năm nhóm thực phẩm – chẳng hạn như trái cây, rau, sữa, phô-mai và sữa chua có thể giúp kiểm soát huyết áp. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu cho thấy rằng ba khẩu phần sữa hàng ngày có liên quan đến việc giảm nguy cơ tăng huyết áp và ung thư đại trực tràng.²²

Một cuộc đánh giá kết hợp tác động của 16 nghiên cứu riêng biệt và hơn 520.000 người cho thấy rằng lượng tiêu thụ cao hơn tất cả các loại sữa, sữa chua và phô-mai có liên quan đến việc giảm 11% nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, so với những người ăn ít thực phẩm bơ sữa.



Thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng dairy.com.au/health

22 Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia. Hướng dẫn Chế độ Ăn uống của Úc Canberra: Liên bang Úc; 2013.

Duy trì trọng lượng cơ thể

Nghiên cứu cho thấy rằng ăn các sản phẩm từ sữa – bao gồm sữa, phô mai và sữa chua – trong chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh không liên quan đến tăng cân hoặc béo phì.²³

Trên thực tế, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc bổ sung thực phẩm từ sữa vào chế độ ăn ít calo có thể thúc đẩy quá trình giảm cân lành mạnh – đồng thời duy trì khối lượng cơ bắp nạc.²⁴

Điều này là do các thành phần tự nhiên của sữa gồm protein, canxi và các thành phần khác như axit linoleic liên hợp (CLA), axit béo chuỗi trung bình và peptide hoạt tính sinh học. Cùng với nhau, sự kết hợp độc đáo này giúp điều chỉnh sự thèm ăn, xây dựng khối lượng cơ bắp nạc và giảm mỡ cơ thể.



23 Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia. Chế độ Ăn uống của Úc Hướng dẫn Canberra: Liên bang Úc; 2013.

24 Abargouei và cộng sự (2012) Int J Obes. 36(12):1485-93

Bài miễn trách nhiệm

Nội dung ấn phẩm này bao gồm bất kỳ tuyên bố nào liên quan đến các vấn đề trong tương lai (chẳng hạn như hiệu suất của ngành công nghiệp bơ sữa hoặc các sáng kiến của Dairy Australia) dựa trên thông tin có sẵn cho Dairy Australia vào thời điểm soạn thảo. Dairy Australia không bảo đảm rằng nội dung không có lỗi hoặc thiếu sót và không chịu trách nhiệm pháp lý đối với việc quý vị sử dụng hoặc tin tưởng vào tài liệu này. Hơn nữa, thông tin không soạn thảo cho các trường hợp cụ thể của quý vị và có thể không cập nhật sau ngày xuất bản. Do đó, quý vị phải luôn tự tìm hiểu và nhờ người tư vấn chuyên nghiệp trước khi sử dụng hoặc dựa vào thông tin cung cấp trong ấn phẩm này.

© Công ty TNHH Dairy Australia 2023. Bảo lưu mọi quyền.

Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987

E enquiries@dairyaustralia.com.au

ĐT +61 3 9694 3777

F +61 3 9694 3701

dairyaustralia.com.au