



FrieslandCampina nir

Institute
for dairy nutrition and health



皇家菲仕兰营养学苑

关于乳品、营养和健康



皇家菲仕兰营养学苑拥有专业的乳品知识和国际学术合作网络，携手营养与健康专业人士，参与改善全球人群的营养和健康。

如需更多信息

皇家菲仕兰营养学苑紧跟最新科学发展步伐，尊崇科学共识和官方膳食指南，为营养与健康专业人士提供乳品、营养和健康的广泛信息。这些信息仅供专业人士而非消费者、客户或患者参考使用。如果您是营养与健康专业人士并想了解更多有关乳品、营养和健康信息，请联系皇家菲仕兰营养学苑。

www.frieslandcampinainstitute.cn
institute.cn@frieslandcampina.com



扫描二维码关注
微信公众号
“皇家菲仕兰营养学苑”

目标

皇家菲仕兰营养学苑以全人类更好的营养为目标，鼓励知识交流。

为什么

乳制品在全球营养保障中扮演着重要的角色。我们相信以科学为依据的教育宣传乳制品在饮食中的作用，将提高全球人群的营养状况。

如何做

通过激发科学辩论和宣传乳制品、营养和健康知识，皇家菲仕兰营养学苑积极与全球的政府、非政府组织、研究机构、科学家、和营养与健康专业人士展开合作。

做什么

皇家菲仕兰营养学苑给营养和健康专业人士提供科学信息、被认证的教育项目、各种科学话题的圆桌讨论会和覆盖营养健康多方面的实践性工具，这些工具的范畴包括从生命各个阶段的整体健康到奶类和乳制品营养成分。

皇家菲仕兰营养学苑 全球概览

皇家菲仕兰营养学苑得益于全球约600名研发专家，开拓有关奶类或乳品与营养和健康相关性的最新见解。



合作伙伴

皇家菲仕兰营养学苑同全球多个组织有合作关系，主动交流知识信息，利用彼此的网络，一起合作致力于人类获得更好的营养。案例如下：

- 欧洲营养师协会联盟。合作集中在欧洲营养师的教育项目。
- 与荷兰营养师协会讨论营养师专业未来走向和发展。



关键利益相关者

- 政府、非政府组织、研究机构
- 科学家
- 营养与健康专业人士，如（青年）医疗保健专业人士、健身专业人士和私人教练



科学合作伙伴

皇家菲仕兰营养学苑的研发专家与全球受尊敬的研发机构合作，使得科学院能够从全球的科研机构获得关于对重要健康问题、死亡率、营养安全及食物的可持续性和可负担性的最新洞察。

- 欧洲科学合作伙伴：荷兰瓦格宁根大学和阿姆斯特丹自由大学研发中心、荷兰马斯特里赫特大学，荷兰格罗宁根大学，TI食物和营养公司和巴黎全国农业研发中心（INRA）。
- 亚洲科学合作伙伴：马来西亚国立大学，泰国玛希隆大学，越南国家营养研究所，印度尼西亚应用健康技术和临床流行病学中心、香港大学（中国）。



以科学为基础的交流平台

皇家菲仕兰营养学苑的代表积极参与并资助各国乳制品协会和营养健康等相关学会组织的以科学为基础的学术交流活动，题目涉及乳制品消费和健康。

- 国际乳制品联盟（IDP）
- 欧洲乳制品协会（EDA）
- 全球乳制品平台（GDP）



活动/服务

皇家菲仕兰营养学苑与专业学会合作，建立可持续发展的伙伴关系。学苑还为营养与健康专业人士提供下列服务和/或活动：

- 学术会议
- 认证教育课程
- 专业人士和消费者的教育工具开发
- 科学话题的圆桌讨论会议


营养与健康的全球发展

谁不曾为长寿、健康的生活奋斗过？不管你住在哪里和多大年纪，健康生活方式的一个重要方面是拥有各种营养素的均衡摄入。

在这方面，从全球的视角看，营养与健康的生活仍有不少的挑战。与营养不良的双重负担抗争就是其中一个全世界都要面对的挑战的例子。与联合国可持续发展目标（SDGs）保持一致，菲仕兰致力于使全球每个人都能获得富有营养的食物。世界人口的快速增长使我们面对，如何以一个健康和可持续的方式喂养下一代的问题。

皇家菲仕兰营养学苑举行不同活动，分享以科学为基础、关于乳品、营养和健康在我们饮食中所起作用的信息。我们相信以这种方式，我们可以为每个人、在任何地方、和在生命各阶段拥有更好的营养状态作出贡献。从儿童到老年，高质量的膳食是至关重要的。



A photograph of a woman and a young girl. The woman is on the left, smiling and looking towards the girl. The girl is on the right, holding a glass of milk and smiling. The background is a bright, blurred indoor setting.

人类生命的第一年以快速生长发育为特征，这需要一个健康和营养丰富的饮食，以及充分的活动锻炼。这对儿童是必需的。

青少年

学龄儿童

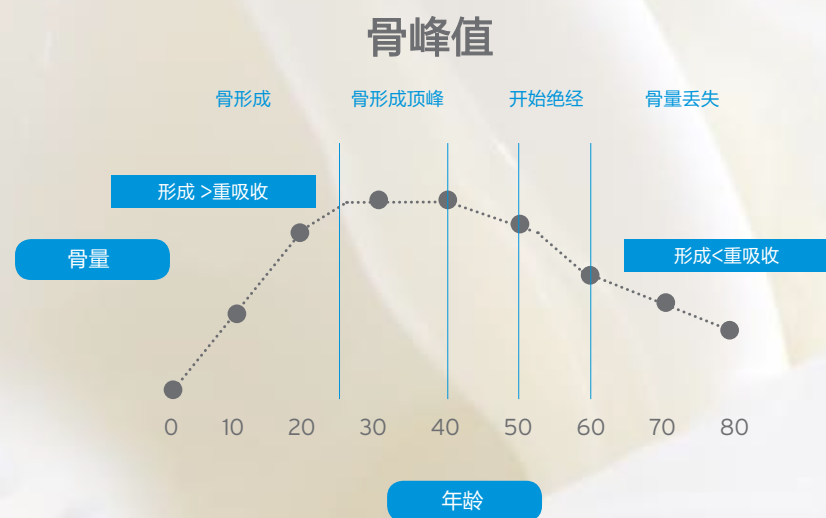
学龄前儿童

幼儿

婴儿

儿童生长发育的健康饮食习惯

儿童1岁以后体重和身长的生长不如最初几个月那么快了，但依然保持较高的速度。幼儿变得更加活跃，开始行走并能说一些简单的词语。同时肌肉量进一步增加，骨骼增长，大脑快速发育。对幼童而言，满足营养需求是重要的，这样身体才能得到最佳发育。同样，学习健康饮食，享受基础食物的味道，为日后主要的健康奠定基石。



从出生到约30岁，骨形成超过骨矿物质的重吸收，结果使得骨密度增加达到骨峰值。

皇家菲仕兰营养学苑强调儿童合理营养的重要性。我们已经在荷兰为健康专业人士组织并主办了一些有关儿童营养的学术会议，并在亚洲支持东南亚营养状况调查（SEANUTS）的沟通和交流。

儿童营养学术会议

2016年夏天恰逢荷兰国家膳食指南更新，超过300位（儿科）营养师、青年医生和护士齐聚一堂，参加了有关新指南对临床实际影响的学术会议。大会邀请了不同领域的专家分享了他们的知识。来自瓦赫宁根大学与研究所的营养与健康生命历程专家Edith Feskens教授谈到：“旧版荷兰膳食指南关注营养素，而新的指南更注重食物整体和膳食结构。荷兰健康委员会推荐每天2~3份乳品，包括奶或酸奶，这不仅仅是为了补充钙，而是对乳品整体的推荐。”


大会的核心信息是为了一生的健康，学习良好饮食习惯从幼年开始是很重要的。国家膳食指南形成了完美的起点，建议吃多样和充足的基础食物如水果蔬菜、鱼和肉、豆类、谷类、土豆、坚果和乳品。并得出结论，专业人士面对的一个重要任务就是他们是家长与儿童关于营养的接触点。

SEANUTS

皇家菲仕兰营养学苑参与了东南亚营养状况调查（SEANUTS），这是一个多中心研究涉及马来西亚、印度尼西亚、泰国和越南4个国家16,774名年龄在6个月到12岁之间的儿童。

SEANUTS成功实现了对东南亚儿童的膳食、健康、膳食需求和整体膳食结构更好的理解。调查揭示了过度营养在马来西亚和泰国是一个很明确的问题，在越南和印度尼西亚的城市地区是一个逐渐出现的问题；而营养缺乏在印度尼西亚和越南的乡村地区仍持续存在。此外，在这些国家儿童维生素D的摄入与营养状况是一个关注点。

调查结果已经帮助当地政府和政策制定者发展和实施了一个以科学为依据的东南亚儿童营养策略。

A photograph of a young man and woman smiling and looking out a window. The man is holding a glass of milk. The scene is bright and airy, with light coming from the window. The overall mood is positive and healthy.

奶类有助于优化全球许多地区人们的膳食，从欧洲、亚洲到非洲和美洲。奶类被认为是摄取有价值营养素的重要来源。

成人期

保持健康， 做一个有活力的成年人

全球奶类及乳制品的每日推荐量平均大约为两到三份。奶类可天然提供一定数量的维生素和矿物质，如半脱脂奶中的维生素B2（核黄素）和B12、钙、碘、磷和钾。由于季节的变化、动物饲料的种类和质量、保存方法（如巴氏消毒、灭菌消毒或干燥成粉），使全球各地奶类的营养素含量略有不同。此外，奶类也可被用作添加维生素和矿物质的载体。在一些国家，菲仕兰集团的奶类和乳制品含有额外添加的维生素A和D等。

奶类中天然含有的微量 营养素



奶类是所有乳制品的基础，天然提供必需营养素如蛋白质、钙、磷、钾、碘、维生素B2（核黄素）和维生素B12。

身体保持活跃是健康生活所必需。多种方式可以保持身体活跃如散步上班、花园管理或参与运动。参与运动当每周锻炼数次，为了达到最佳表现和恢复，通常需要密切关注营养需求。皇家菲仕兰营养学苑为专业人士编制了不同的教育资料，包括有关运动营养的最新见解。我们与运动营养专家和奥林匹克运动员一起合作。

不同运动类型营养手册

营养在运动表现和恢复中起着关键的作用。不仅针对顶尖运动员，对规律锻炼的人们也是如此。

对不同类型活动和运动员的最佳营养是什么？食物摄入的最佳计划是什么？要回答这类问题，皇家菲仕兰营养学苑与荷兰运动营养师学会


（VSN）合作，并与美国运动医学学院的指南保持一致，制定了营养与力量、耐力与团队运动的手册。

运动与营养学术会议

2015年11月，皇家菲仕兰营养学苑在荷兰最大最顶级的运动培训中心Papendal组织了一场有950名营养与健康专业人士参加的运动与营养学术会议。奥林匹克冠军和顶级体操运动员Epike Zonderland也出席了会议。2017年学苑也组织了第二届运动与营养会议。

EFDA大会

2017年，皇家菲仕兰营养学苑在欧洲营养师联盟（EFAD）学术会议中组织了一场分会。Luc van Loon（马斯特里赫特大学）和Emma Stevenson（纽卡斯尔大学）谈论了营养与运动的相关性。

An elderly couple is shown in profile, smiling and looking towards the right. They are both holding glasses of milk. The woman is on the left, wearing a grey long-sleeved shirt, and the man is on the right, wearing a dark purple long-sleeved shirt. The background is a bright, slightly blurred window with a view of a cityscape. A white curved line with two circular markers is overlaid on the image, with the text '中年期' and '老年期' positioned near the markers.

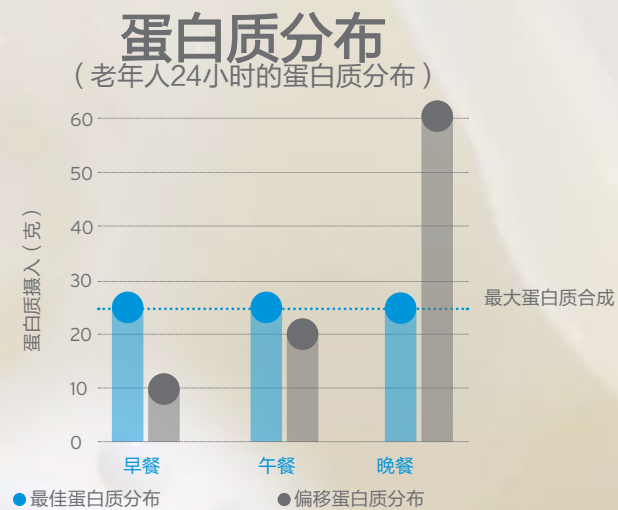
要享受中老年生活，活动力、生命力和健康是基本要求。这些都可以由营养丰盛的膳食和积极的生活方式来开启。

中年期

老年期

营养是老年健康的关键

合理营养和充分锻炼对老年健康是至关重要的。老年人营养指南推荐合适水平的微量营养素、液体、能量和蛋白质以满足营养需要。富含营养的优质蛋白饮食结合锻炼，可确保肌肉量的生长和维持。强壮的肌肉和骨骼在老年时期尤其重要，帮助保持活动力和独立性。奶类是蛋白质和钙的天然来源。蛋白质有益于肌肉量和正常骨骼的维持。钙是维持正常骨骼所需并有益于正常的肌肉功能。奶类和乳饮料也有助于保证每日所推荐的液体摄入。



来源: Paddone-Jones等, 2009年

研究显示，虚弱老年人的肌肉量可以从强化肌肉锻炼与充足的蛋白质摄入相结合获益。每餐摄入25克蛋白质并在一整天中均匀分布，会带来最佳的肌肉蛋白质合成。由于晚餐通常能得到充足的蛋白质（见图），增加老年人早餐和午餐的蛋白质摄入，并结合锻炼，应该是一个很有说服力的方案。关于这个话题更多的研究目前正在进行中。

来源: ProMuscle研究, Tieland 2012; Paddone-Jones等, 2009

为了解决全球老龄消费者的营养需求，皇家菲仕兰营养学苑推出了多项倡议，并组织了各种专家会议，尤其是针对亚洲老年人群。

专家会议：亚洲老龄消费者的营养需求

2016年，皇家菲仕兰营养学苑主办了一场关于亚洲老年人群营养需求的专家会议。由于寿命延长和出生率下降，了解如何在概念上和实操上达到老年健康的目标是非常重要的。

十二位资深的营养专家齐聚新加坡，探讨了最新科学的见解和发展。他们得出结论，对老年营养与健康有更好的教育、研究、支持和倡议是需要的。有必要对不同国家现存相关数据进行回顾，从而形成干预的循证建议。

皇家菲仕兰营养学苑网站的文章

在皇家菲仕兰营养学苑的网站上，你能找到更多老年人群营养推荐和饮食习惯的出版物和教育手册。内容包括：老年人的最佳饮食是什么？如何增加他们的蛋白质摄入？需关注的营养素是什么？这些信息是以当地营养指南和科学见解为依据的。

