



FrieslandCampina 

Institute

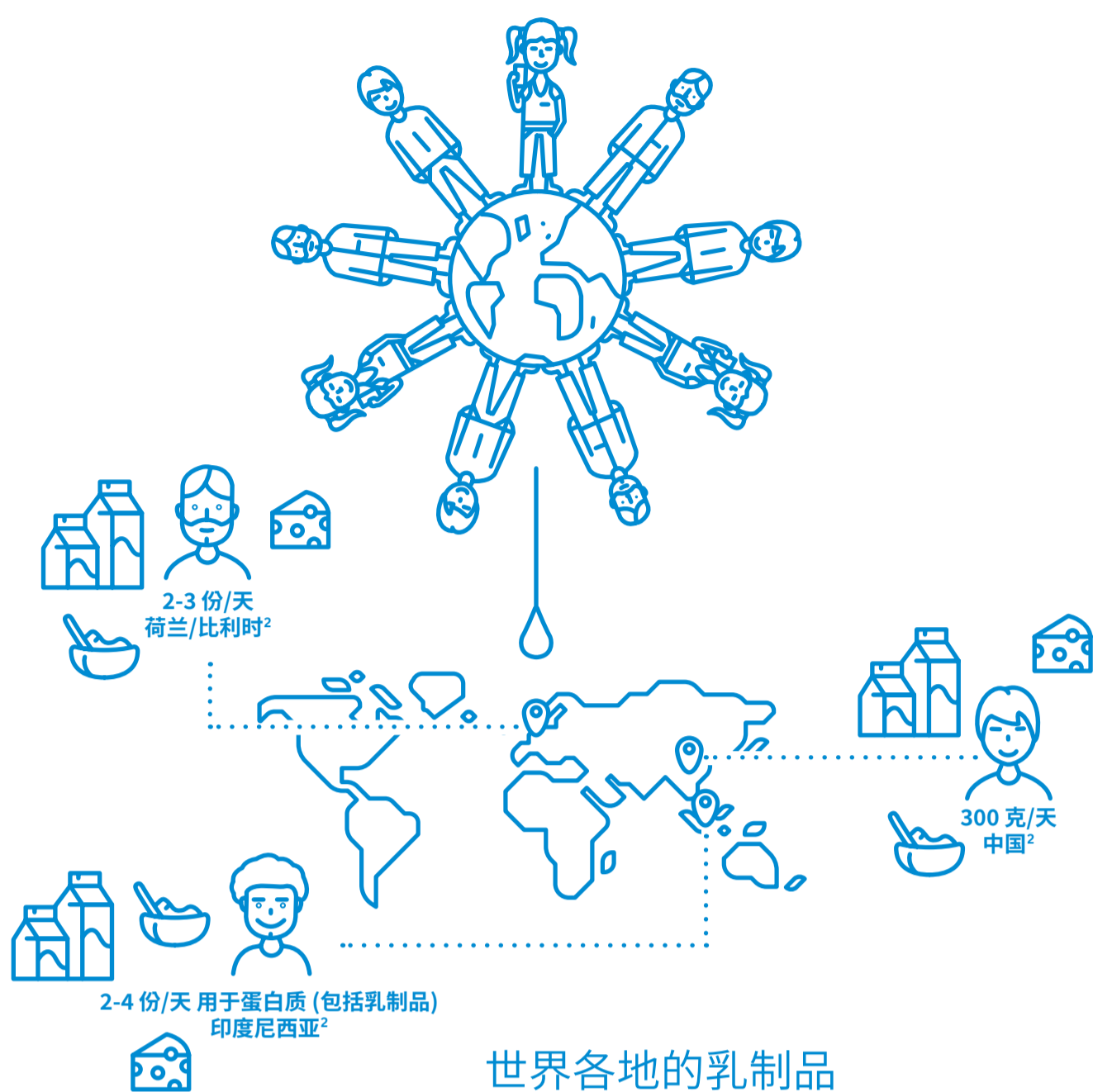
for dairy nutrition and health

乳制品在健康饮食中的作用



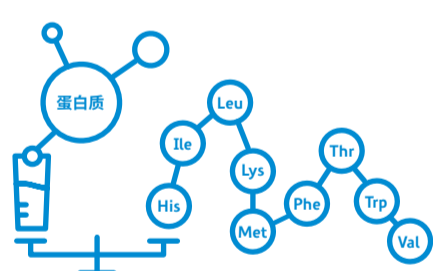
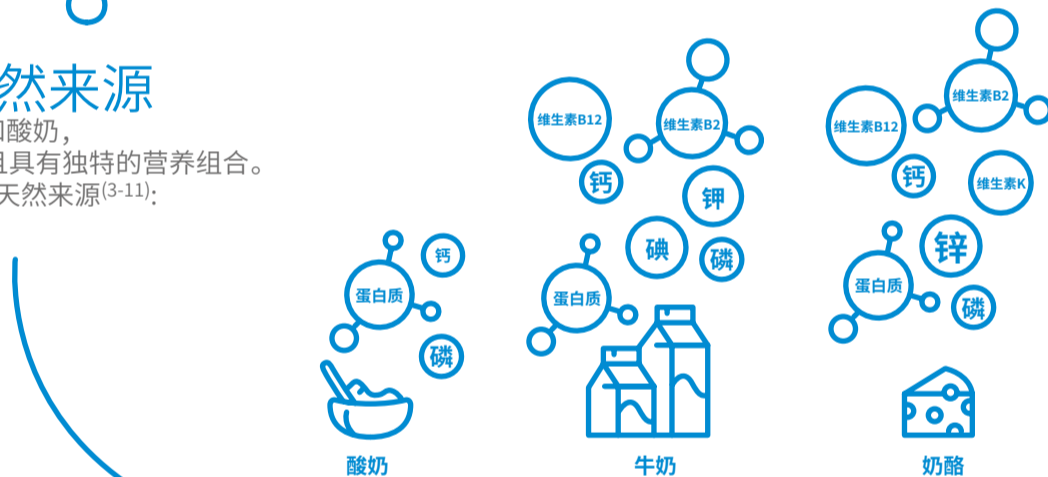
乳制品在健康饮食中的作用

健康饮食通常被定义为含有适宜数量的各种食物的饮食⁽¹⁾。
全球膳食指南均推荐乳制品并作为健康饮食的一部分，
因为它是多种营养素的天然来源。



营养素的天然来源

乳制品，如牛奶、奶酪和酸奶，是一种营养丰富的食物且具有独特的营养组合。乳制品是下列营养素的天然来源⁽³⁻¹¹⁾：



优质蛋白质

与许多其他食物来源相比，牛奶中的蛋白质质量非常高⁽¹²⁾。优质蛋白质意味着蛋白质可以被很好地消化，所有必需氨基酸比例恰当可被合理利用。



你知道吗？

营养不仅仅是单一营养素的总和。复杂的物理结构，各种营养素的混合以及食品中的生物活性物质之间的相互作用都会影响它们的消化，吸收和代谢。这被称为“食物矩阵”，影响着食物的整体营养和健康特性⁽¹³⁾。研究表明，考虑到对体重，心脏代谢健康和骨骼健康的影响，乳制品整体的代谢作用可能与其中单一营养素的代谢作用不同。这被称为“乳品矩阵效应”。



乳糖不耐受

不同乳制品中的乳糖含量也不同。例如与牛奶相比，黄色奶酪含有很少量的乳糖。这就是为什么患有乳糖不耐受的人可以吃更多的奶酪而不会感到任何消化不良。





FrieslandCampina 

Institute
for dairy nutrition and health

皇家菲仕兰营养学苑为营养和健康专业人士提供大量关于乳品、营养和健康的最新科学发展信息。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。



扫描二维码关注
微信公众号
“皇家菲仕兰营养学苑”

中国

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

参考文献

- (1) Vasilevska, A. & Rechkoska, G. (2012). Global and regional food consumption patterns and trends. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 44, 363-269.
- (2) FAO. (2019). Food-based dietary guidelines. Retrieved from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>
- (3) EFSA Journal 2009; 7(9): 1210, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1210
- (4) EFSA Journal 2009; 7(9): 1219, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1219
- (5) EFSA Journal 2009; 7(9): 1223, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1223
- (6) EFSA Journal 2009; 7(9): 1272, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1272
- (7) EFSA Journal 2010; 8(9): 1777, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1777
- (8) EFSA Journal 2010; 8(10): 1725, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1725
- (9) EFSA Journal 2010; 8(10): 1756, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1756
- (10) EFSA Journal 2010; 8(10): 1811, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1811
- (11) EFSA Journal 2010; 8(10): 1814, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1814
- (12) Leser, S. (2013). The 2013 FAO report on dietary protein quality evaluation in human nutrition: recommendations and implications. *Nutrition Bulletin*, 38(4), 421-428.
- (13) Thorning, T. K., et al. (2017). Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. *The American journal of clinical nutrition*, 105(5), 1033-1045.

免责声明

皇家菲仕兰营养学苑 2019

尽管我们在预备这份材料时尽了最大可能的努力，但在此文件中所提供和/或陈列的信息未必完整或都准确。皇家菲仕兰营养学苑没有责任和义务对由此发布的材料中的任何的印刷、拼写、排印或其它类似的错误负责。

2019年5月版