



Dairy for life

牛奶及乳製品需多加推廣

紐西蘭-梅西大學營養生理學教授 Marlena Kruger

2017/7/17 DairyNews



牛奶及乳製品需多加推廣

紐西蘭—梅西大學

營養生理學教授Marlena Kruger 稱:
牛奶及乳製品需多加推廣

專門研究骨骼生長的營養生理學教授

Marlena Kruger剛完成了恆天然（Fonterra）
“校園牛奶推廣計劃” 中的研究，主題為：
牛奶對兒童生長發育的影響。

研究發現：飲用牛奶的兒童，骨骼健康狀況
明顯優於沒有飲用牛奶的人。



Marlena Kruger,
Nutritional physiology professor,
Massey University

牛奶及乳製品需多加推廣

- 這項研究為期一年，對象為五至十歲的兒童。在研究過程中並沒有控制孩子的日常飲食，數據顯示，在學校有喝牛奶的孩子，在家裡的也會飲用牛奶，所以能夠全方面獲取牛奶和奶製品的營養。
- **Kruger**教授說，飲用含鈣，其他礦物質和蛋白質的牛奶在人體兩大成長關鍵期是非常重要的，第一個時期是從出生到五歲，第二期為青春期到18歲左右，在這個時候，人類骨骼成長已經完成80%，剩餘20%骨骼成長大約會再持續10年。
- “女性骨骼中的礦物質在25-45歲之間保持穩定，直到55歲左右進入更年期後，易有骨質疏鬆症；對於男性來說，骨骼疏鬆的問題通常在70歲以後才會發生。當然，不論男性或女性，因生活方式不同，骨骼疏鬆發生的時間亦有不同。”
- **Kruger**教授強調牛奶在青春期的重要性;13-14歲青少年，女孩可能因為擔心牛奶和乳製品會使身材變胖而轉向飲用其他飲料，但是事實上，其他飲料(如:汽水)對於身體健康的傷害更大。

牛奶及乳製品需多加推廣

- **Kruger**說：除了不喝牛奶可能會對兒童生長造成不良影響，還有其他影響健康的因素也正在出現。紐西蘭兒童過於重視防曬，可能會造成維生素D不足，這一點對於亞洲社會來說也是一大問題。
- 研究表明，戶外活動的時間不足，缺乏運動和不喝牛奶的兒童發生骨折的機率比較高。
- **Kruger**說：“推廣牛奶作為一種健康飲品，並推廣乳製品是對身體健康有助益的。

原文轉載自 **Ruralnewgroup**

<http://www.ruralnewsgroup.co.nz/item/12170-milk-needs-promotion>