

ผลิตภัณฑ์นมออสเตรเลีย สุขภาพ และโภชนาการ



THRIVE
TOGETHER
WITH AUSTRALIAN DAIRY

ผลิตภัณฑ์นมมีคุณค่ามากกว่าเพียงการสร้างและบำรุงรักษากระดูกและฟันที่แข็งแรง การดีมีนม และการรับประทานเนยแข็งและโยเกิร์ตเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลตามหลักโภชนาการนั้นให้ประโยชน์ด้านสุขภาพมากมาย ตั้งแต่ช่วยส่งเสริมการย่อยอาหารไปจนถึงการสร้างมวลกล้ามเนื้อไร้ไขมัน

ผลิตภัณฑ์นมอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ทั้งยังเป็นทางเลือกที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพงในการบริโภคสารอาหารที่สำคัญเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นนมสดแก้วในตอนเช้าหรือเนยแข็งช่วงอาหารกลางวัน ผลิตภัณฑ์นมเป็นทางเลือกที่สะดวกและอร่อยที่ เราจะเพิ่มปริมาณการบริโภคที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้

กว่า 80% ของประชากรโลกบริโภคผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ ¹

1 สหพันธ์ผลิตภัณฑ์นมนานาชาติ (International Dairy Federation) 2023. ผลกระทบระดับโลกของผลิตภัณฑ์นม <https://fil-idf.org/dairys-global-impact/>

ในขณะที่ความต้องการนมและอาหารจากผลิตภัณฑ์นมเพิ่มขึ้นทุกปี ความสำคัญของอาหารจากผลิตภัณฑ์นมในฐานะแหล่งโภชนาการที่เชื่อถือได้สำหรับประชากรโลกก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในฐานะที่เป็นหนึ่งในแหล่งอาหารที่มีความเป็นแอนกประสงค์ที่สุดในบรรดาอาหารมนุษย์ ผลิตภัณฑ์นมมีส่วนร่วมที่สำคัญต่อสุขภาพทั่วโลก

ฐานข้อมูลขององค์การอาหารและการเกษตร
(Food and Agriculture Organisation)
มีแนวทางด้านอาหาร 96 ฉบับจากทั่วโลก โดยใน
จำนวนนี้ 64 ฉบับให้คำแนะนำที่จำเพาะเจาะจง
เรื่องการบริโภคผลิตภัณฑ์นม ²

2 การวิเคราะห์แนวทางด้านอาหารของสหพันธ์ผลิตภัณฑ์นมนานาชาติ (2020; เอกสารภายใน). คัดมาจากข้อมูลขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) fao.org/nutrition/education/food-based-dietaryguidelines/regions/countries/en/

สร้างและบำรุงรักษามวลกล้ามเนื้อ

การศึกษาวิจัยพบว่าในบรรดาอาหารเสริมเพื่อการออกกำลังกายนั้น โปรตีนนมช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด³

แต่ประโยชน์ไม่ได้จำกัดอยู่แค่นักกีฬาเท่านั้น การบริโภคโปรตีนยังมีความสำคัญต่อทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงคนสูงอายุ⁴

นมมีการผสมผสานที่เป็นเอกลักษณ์ของเคซีนและเวย์โปรตีนโดยมีกรดอะมิโนที่เกาะกลุ่มกันในลักษณะที่คล้ายคลึงกับที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อโดยธรรมชาติ เคซีนเป็นโปรตีนที่ดูดซึมช้าและช่วยในเรื่องการสลายของกล้ามเนื้อในขณะที่เวย์โปรตีนดูดซึมเร็วและช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อใหม่ ทำให้นมสามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้อย่างครอบคลุมและตรงเป้าหมาย⁵

ข้อเท็จจริง

การศึกษาวิจัยพบว่า การบริโภคนมเพิ่มการสังเคราะห์โปรตีนของกล้ามเนื้อ 'อย่างเฉียบพลัน'⁶ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

นมช่วยในการชดเชยการสูญเสียน้ำหลังออกกำลังกาย นมจะช่วยคืนของเหลวและอิเล็กโทรไลต์อย่างสมดุล ทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไปได้ดีกว่าน้ำหรือเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา⁷



- 3 สำหรับประโยชน์ของโปรตีนนมและกรดอะมิโน ดูการวิจัย ตัวอย่างเช่น Master PBZ et al. ผลของอาหารเสริมในกีฬาและการออกกำลังกาย: บทวิเคราะห์หลักฐานจากโปรตีนนมและกรดอะมิโน (202) บทวิเคราะห์ที่สำคัญของโภชนาการวิทยาศาสตร์การอาหาร
- 4 dairyfoods.com/articles/92124-protein-benefits-everyone-from-children-to-seniors
- 5 ดูการวิจัย ตัวอย่างเช่น Mitchell CJ et al. การบริโภคโปรตีนนมหรือเวย์โปรตีนมีผลให้การสังเคราะห์โปรตีนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นคล้ายคลึงกันในผู้ชายนวัยกลางคน (2015) สารอาหาร
- 6 Roy BD 'นม: เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬานักใหม่? บทวิเคราะห์' (2008) วารสารสมาคมโภชนาการการกีฬานานาชาติ
- 7 Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ นมในฐานะเครื่องดื่มคืนความชุ่มชื้นหลังออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ Br J Nutr. 2007;98:173-80

ดีต่อลำไส้

นักวิทยาศาสตร์สุขภาพกำลังตระหนักกันมากขึ้นถึงบทบาทสำคัญของสุขภาพทางเดินอาหารในการกำหนดสุขภาพและความมีชีวิตชีวาโดยรวมของบุคคล⁸

ลำไส้มีไมโครไบโอมของตัวเอง ซึ่งเป็นระบบนิเวศที่มีชีวิตที่ประกอบด้วยจุลินทรีย์นับล้านล้านตั้งแต่แบคทีเรียไปจนถึงเชื้อรา⁹ ระบบนิเวศลำไส้จำเป็นต้องรักษาสมดุลไว้เช่นเดียวกับระบบนิเวศทั่วไป อาหารจากผลิตภัณฑ์นมหมักเป็นแหล่งโพรไบโอติกส์ที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดจำพวกหนึ่งซึ่งช่วยรักษาสมดุลธรรมชาติของไมโครไบโอมของลำไส้¹⁰ โยเกิร์ตเป็นตัวขับเคลื่อนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับโพรไบโอติกส์เหล่านี้ที่จะเดินทางจากระบบย่อยอาหารไปสู่ลำไส้และให้สารอาหารอีกหลายอย่างที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีไปพร้อม ๆ กัน¹¹

ข้อเท็จจริง

สุขภาพไมโครไบโอมลำไส้ของบุคคลนั้นเชื่อมโยงกับพัฒนาการของภาวะต่าง ๆ เช่นโรคอ้วนและโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง¹²

อาหารจากผลิตภัณฑ์นมหมัก เช่นโยเกิร์ต นมเปรี้ยว และคีเฟอร์ เป็นแหล่งโพรไบโอติกส์ที่เป็นที่รู้จักและหาง่ายที่สุดประเภทหนึ่ง



- 8 ดูการวิจัย ตัวอย่างเช่น Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector RD, หน้าที่ยังคงไมโครไบโอมลำไส้ในด้านโภชนาการและสุขภาพ (2021) วารสารการแพทย์อังกฤษ และ Graham C, Mullen A, Whelan K, โรคอ้วนและไมโครไบโอมทางเดินอาหาร: บทวิเคราะห์ความสัมพันธ์และกลไก (2015) โภชนาการวิจัย
- 9 Den Besten G et al. บทบาทของกรดไขมันห่วงโซ่ขนาดสั้นในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาหาร ไมโครไบโอมลำไส้ และการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย (2013) วารสารลิตติกวาระ
- 10 Marco M et al. ประโยชน์ด้านสุขภาพของอาหารหมักดอง: ไมโครไบโอมและอื่น ๆ (2017) ความคิดเห็นปัจจุบันด้านเทคโนโลยีชีวภาพ
- 11 Elli M et al. การอยู่รอดของแบคทีเรียโยเกิร์ตในลำไส้มนุษย์ (2006) จุลชีววิทยาประยุกต์และสิ่งแวดล้อม
- 12 Graham C et al. โรคอ้วนและไมโครไบโอมทางเดินอาหาร: บทวิเคราะห์ความสัมพันธ์และกลไก (2015) โภชนาการวิจัย; Hedin CR et al. ไมโครไบโอมลำไส้ของพี่น้องฝาแฝด ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการกำเนิดจุลินทรีย์ของโรคอ้วนและลำไส้อักเสบเรื้อรัง (2017) จุลินทรีย์ในลำไส้

สร้างกระดูกที่แข็งแรง

สุขภาพกระดูกที่ดีนั้นไม่ได้เป็นเรื่องของพันธุกรรมเท่านั้น กระดูกเป็นสิ่งมีชีวิตและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ปัจจัยด้านการดำเนินชีวิตประจำวันเช่น อาหาร สามารถมีบทบาทสำคัญในการสร้างและบำรุงรักษากระดูกที่แข็งแรงได้ อาหารจากผลิตภัณฑ์นมอุดมด้วยแคลเซียมซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของกระดูก

ในร่างกายมนุษย์ แคลเซียมจะรวมตัวกับแร่ธาตุอื่น ๆ เกิดเป็นผลึกแข็งที่ให้ความแข็งแรงและโครงสร้างแก่กระดูก¹³ แคลเซียมจะมีประโยชน์สูงสุดในช่วงวัยเด็กขณะที่กำลังพัฒนานิสัยการกินและกระดูกมีการเจริญเติบโตมากที่สุด¹⁴

ข้อเท็จจริง

ได้มีการเชื่อมโยงการบริโภคนมในปริมาณต่ำในวัยเด็กกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวต่ออาการกระดูกหักในช่วงหลังของชีวิต¹⁵

ได้มีการเชื่อมโยงการบริโภคนมที่เพิ่มขึ้นในหมู่ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราจาก 2 เป็น 3.5 หน่วยบริโภคต่อวัน กับการลดกระดูกหักลง 33% ลดกระดูกสะโพกหักลง 46% และลดการหกล้มลง 11%¹⁶

แคลเซียมจากอาหารจากผลิตภัณฑ์นมมีประโยชน์ด้านความหนาแน่นของกระดูกมากกว่าอาหารเสริมแคลเซียมเทียบเท่า¹⁷ นักวิทยาศาสตร์ได้เสนอว่าโปรตีนและแล็กโตสในผลิตภัณฑ์นมอาจส่งเสริมความสมดุลของแคลเซียมด้วยการช่วยการดูดซึม



ส่งเสริมฟันสุขภาพดี

การแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับสุขภาพช่องปากที่ดี อาหารมีบทบาทสำคัญในการกำหนดสุขภาพช่องปาก อาหารจากผลิตภัณฑ์นมมีสารอาหารที่ป้องกันการผุกร่อนที่สำคัญ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส ตลอดจนเคซีน ซึ่งเป็นโปรตีนที่สร้างเกราะปกป้องเคลือบฟัน¹⁸

การศึกษายังพบว่าอาหารจากผลิตภัณฑ์นมสามารถลดความเสี่ยงต่ออาการฟันผุได้¹⁹ และการบริโภคเนยแข็งชิ้นเล็ก ๆ หนึ่งชิ้นหลังจากบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลช่วยลดอาการฟันผุได้

ข้อเท็จจริง

ผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์นมในปริมาณมากกว่ามีระดับแบคทีเรีย *Streptococci Mutans* ที่ทำให้เกิดฟันผุน้อยกว่า²⁰

การศึกษายังเมื่อเร็ว ๆ นี้พบว่าสามารถใช้นมในการลดอาการเสียวฟันหลังการผ่าตัดฟันได้²¹



13 กระดูกสุขภาพดีออสเตรเลีย 2023. แคลเซียมและสุขภาพกระดูก อ่านได้ที่: <https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/calcium/>

14 Nguyen VH. การแทรกแซงด้านโภชนาการในโรงเรียนสามารถปรับปรุงสุขภาพกระดูกในเด็กและวัยรุ่นได้ (2021) โรคกระดูกพรุนและภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

15 Kalkwarf HJ et al. การบริโภคนมในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น ความหนาแน่นของกระดูกผู้ใหญ่ และกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนในสตรีอเมริกัน (2003) วารสารโภชนาการคลินิกอเมริกัน

16 Iuliano S et al. ผลของแหล่งอาหารแคลเซียมและโปรตีนที่มีต่อกระดูกสะโพกหักและการล้มของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา: การทดลองแบบควบคุมโดยสุ่มแบบคลัสเตอร์ (2021) วารสารการแพทย์อังกฤษ

17 Bonjour JP, แคลเซียมและฟอสเฟต: อีออนคู่เพื่อสุขภาพกระดูก (2011) วารสารวิทยาลัยโภชนาการอเมริกัน

18 Kumar VL N et al. ผลของเคซีน ฟอสโฟเพปไทด์-อิมอร์ฟัส แคลเซียม ฟอสเฟต ต่อกระบวนการคืนกลับแร่ธาตุโดยรวมชาติของรอยโรคฟันผุเทียม: การศึกษาในหลอดทดลอง (2008) วารสารทันตกรรมออสเตรเลีย

19 Wan Jijing et al. ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมและความเสี่ยงการเกิดฟันผุในเด็กและวัยรุ่น (2021) Asia Pacific วารสารโภชนาการคลินิกเอเชียแปซิฟิก

20 Merrit J et al. นมช่วยสร้างฟันที่แข็งแรงและส่งเสริมสุขภาพช่องปาก (2006) วารสารสมาคมทันตกรรมแคลิฟอร์เนีย

21 Sabir M and Alam M, นมในฐานะสารลดอาการเสียวฟันในการรักษาอาการเสียวฟันหลังหัตถการการรักษารักษาโรคปริทันต์ (2015) วารสารการวิจัยทางคลินิกและการวินิจฉัย

ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

อาหารจากผลิตภัณฑ์นมมีบทบาทสำคัญในการคงการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ

การดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพแข็งแรงและอาหารที่ดีต่อสุขภาพสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โดยการศึกษาวินิจฉัยพบว่าผู้ที่บริโภคนม เนยแข็งและโยเกิร์ตเป็นประจำมักจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคอาหารดังกล่าว

อาหารที่ดีต่อสุขภาพที่ประกอบไปด้วยอาหารที่หลากหลายจากอาหารทั้ง 5 หมู่ เช่น ผลไม้ ผัก นม เนยแข็ง โยเกิร์ต และธัญพืชไม่ขัดสี สามารถช่วยปรับความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ การศึกษาวินิจฉัยหลายครั้งยังพบว่ามีความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคผลิตภัณฑ์นมวันละสามหน่วยบริโภคกับการลดความดันโลหิตสูงและโรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักอีกด้วย²²

การศึกษาทบทวนที่รวบรวมผลจากการศึกษาวินิจฉัย 16 ครั้งกับตัวอย่างกว่า 520,000 คน พบว่าการบริโภคนม โยเกิร์ตและเนยแข็งทุกชนิดในปริมาณที่สูงกว่ามีความเชื่อมโยงกับการลดลง 11% ของโรคเบาหวานประเภทที่สอง เมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคอาหารจากผลิตภัณฑ์นมน้อยกว่า



ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ dairy.com.au/health

22 สภาการวิจัยทางสุขภาพและการแพทย์แห่งชาติ แนวทางด้านอาหารของออสเตรเลีย แคนเบอร์รา: เครือรัฐออสเตรเลีย; 2013

ควบคุมน้ำหนัก

การวิจัยพบว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์นม ได้แก่ นม เนยแข็ง และโยเกิร์ต เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และสมดุลนั้น ไม่มีความเชื่อมโยงกับภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มหรือโรคอ้วน²³

ในความเป็นจริงแล้ว การศึกษาวินิจฉัยหลายครั้งพบว่า การรวมอาหารจากผลิตภัณฑ์นมไว้ในอาหารที่ลดแคลอรีจะสามารถช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักอย่างมีสุขภาพได้และรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ได้ในขณะเดียวกัน²⁴

ทั้งนี้เนื่องมาจากเมทริกซ์ธรรมชาติของโปรตีน แคลเซียม และส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น กรดคอนจูเกตไลโนเลอิก (conjugated linoleic acid) หรือ CLA กรดไขมันห่วงโซ่ขนาดกลางและเปปไทด์ที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพ การรวมตัวที่เป็นเอกลักษณ์นี้ช่วยในการปรับความอยากอาหาร สร้างมวลกล้ามเนื้อ ไขมันและลดไขมันในร่างกาย



23 สภาการวิจัยทางสุขภาพและการแพทย์แห่งชาติ แนวทางด้านอาหารของออสเตรเลีย แคนเบอร์รา: เครือรัฐออสเตรเลีย; 2013

24 Abargouei et al (2012) วารสารโรคอ้วนนานาชาติ 36(12):1485-93

การปฏิเสธความรับผิดชอบ

เนื้อหาของสิ่งพิมพ์นี้รวมถึงข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องในอนาคต (เช่น ผลการปฏิบัติงานของอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์นมออสเตรเลียหรือการริเริ่มของสำนักอุตสาหกรรมนมแห่งออสเตรเลีย) นั้นอ้างอิงจากข้อมูลที่สำนักอุตสาหกรรมนมแห่งออสเตรเลียมีอยู่ ณ เวลาที่จัดทำเอกสารนี้ สำนักอุตสาหกรรมนมแห่งออสเตรเลียไม่รับประกันว่าเนื้อหาดังกล่าวจะปราศจากข้อผิดพลาดหรือการละเว้น และไม่รับผิดชอบต่อการใช้หรือการพึ่งพาเอกสารนี้ของคุณแต่อย่างใด นอกจากนี้ ข้อมูลดังกล่าวไม่ได้จัดเตรียมโดยคำนึงถึงสถานการณ์เฉพาะของคุณเป็นหลักและอาจไม่เป็นปัจจุบันหลังจากวันที่จัดพิมพ์ ด้วยเหตุนี้ คุณจึงควรค้นคว้าด้วยตนเองและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้หรือพึ่งพาข้อมูลที่ให้ไว้ในเอกสารนี้