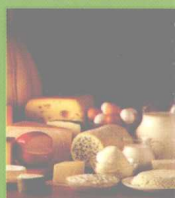
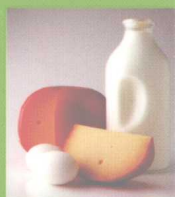
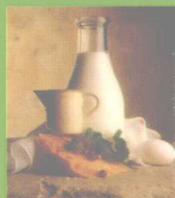


百位专家

话牛奶

——科学饮奶普及工程集锦

蒋建平 李淑媛 主编



KP 科学普及出版社

百位专家话牛奶

——科学饮奶普及工程集锦

主 编	蒋建平	李淑媛
副主编	陈葆琼	张 兵
	闻芝梅	王 靖

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

百位专家话牛奶:科学饮奶普及工程集锦/蒋建平,李淑媛主编. —北京:科学普及出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 110 - 06895 - 3

I. 百… II. ①蒋…②李… III. 牛奶 - 食品营养 - 普及读物 IV. R151.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059286 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010 - 62103210 传真:010 - 62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10.25 插页:1 字数:150 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数:1 - 10000 册 定价:18.00 元

ISBN 978 - 7 - 110 - 06895 - 3/R · 718

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

坚持每天饮奶
倡导平衡膳食

葛可佑

二〇〇八年四月

中国营养学会葛可佑理事长题词

前 言

牛奶是世界公认的营养丰富的健康食品,是改善国民尤其是儿童青少年营养与健康、强身益智的必然选择。我国政府积极倡导饮奶,重视奶业的发展。2006年4月23日,温家宝总理在重庆市视察工作时题词:“我有一个梦,让每个中国人,首先是孩子,每天都喝上一斤奶。”2007年9月19日,温总理主持了国务院常务会议,做出了促进奶业发展的部署,要求“积极引导乳品消费,努力开拓奶业市场”,并制定了相关的重要扶持政策。同年9月27日,发布了《国务院关于促进奶业持续健康发展的意见》。为了贯彻国务院的有关部署和政策,从2007年10月8日起人民网开辟“科学饮奶普及工程”专栏,目的在于开展科普宣传,正确引导消费,增加乳品摄入,改善营养健康,促进奶业发展。

2008年1月,卫生部发布了由中国营养学会修订的《中国营养膳食指南》(2007年)和《中国居民平衡膳食宝塔》,把“每天吃奶类及奶制品”作为指南的一项重要内容,并建议成人日均摄入量由100克增加到300克。这不仅对正确引导居民科学饮食、改善营养与健康具有重要作用,而且也对近来个别媒体和书刊宣扬的“牛奶有害”论、“牛奶致癌”论给予了有力的批驳。为了进一步加强正面宣传,更好地普及有关科学

饮奶的知识,增强人们识别真伪的能力,树立科学的营养观和终生饮奶的良好习惯,我们连续在人民网上举办了《科学饮奶普及工程论坛》,先后组织了多部门、跨学科的 100 余位著名专家教授,针对牛奶营养价值与保健功能、居民平衡膳食与不同人群饮奶需求、坚持每天饮奶与慢性疾病预防、科学饮奶与有关知识、中小学生饮奶与营养健康、奶业发展与奶制品加工、剖析“牛奶有害”论与大力提倡饮奶等问题,以深入浅出的科学论据,进行了评述和解说,受到了网友和读者的热烈欢迎和好评。在此基础上经过修改和补充,共有 114 篇短文,现以《百位专家话牛奶——科学饮奶普及工程集锦》为书名,公开出版,以飨读者。

在这本科普读物公开出版之际,我们对百位专家的认真撰稿,中国奶业协会理事长、中国乳品工业协会理事长和中国营养学会理事长的题词以及人民网健康频道的宣传报道和蒙牛乳业集团的大力支持和协助,表示衷心感谢,并祝愿我国奶业持续稳步增长,在城乡居民营养与健康改善中发挥更大的作用。

编 者

2008 年 8 月 8 日

目 录

牛奶的营养价值与保健功能

牛奶的营养价值举世公认

..... 中国营养学会原理事长 顾景范研究员(1)

牛奶——人类的终生“乳母”

..... 上海市营养学会理事长 柳启沛教授(3)

牛奶与人类健康息息相关

..... 中国农业大学 南庆贤教授(5)

牛奶营养的七大特点

..... 中国疾病预防控制中心 于冬梅博士(7)

牛奶成分及功能研究的新进展

..... 中国营养学会副秘书长 杨月欣研究员(11)

牛乳与人乳的营养成分有何差异

..... 华中科技大学同济医学院 周韞珍教授(14)

从保健功能上怎样看待牛奶

..... 上海奶业行业协会专家委员会主任 王永康教授(16)

不可轻视牛奶微量元素的保健功能

..... 中国疾病预防控制中心

朴建华研究员 赖建强博士(18)

牛奶的补益作用 北京中医药大学 周 俭副教授(21)

益生菌、酸奶与健康 中国农业大学

任发政教授 陈树兴副教授(23)

酸奶的营养价值与保健功能

..... 中国农业大学 范志红副教授(26)

牛奶对改善居民健康功不可没

..... 南京医科大学 马凤楼教授 莫宝庆副教授(29)

“鱼米之乡”也要倡导居民饮奶

..... 安徽省营养学会理事长 陶芳标博士生导师(31)

湖北居民饮奶与营养改善

..... 湖北省疾病预防控制中心

易国勤教授 程茅伟医师(33)

居民膳食平衡与不同人群饮奶需求

新的《中国居民膳食指南》与每天吃奶

..... 中国营养学会秘书长 翟凤英研究员(35)

大力开展饮奶知识的宣传教育

..... 卫生部疾病预防控制局 雷正龙处长(38)

增加奶类是调整膳食结构的重点

..... 上海市营养学会名誉理事长 赵法伋教授(41)

从天津居民膳食营养状况谈普及饮奶

..... 天津医科大学公共卫生学院 王笃圣教授(44)

新疆奶业与民族膳食改善

..... 新疆营养学会副理事长 付德润教授(46)

蒙古族居民的“查干伊得”

…………… 内蒙古自治区营养学会副理事长 许秀举(49)

数千年历史表明中国人适合饮用牛奶

…………… 北京中医药大学 翁维健教授(51)

为了宝宝的健康 准妈妈要天天饮奶

…………… 首都医科大学附属北京儿童医院

冯桂玲营养师(54)

牛奶与孕期妈妈的营养

…………… 北京妇产医院 贾婵维副主任医师(57)

最好最常用的母乳代用品是牛奶

…………… 中国疾病预防控制中心 刘冬生研究员(59)

每天适量饮奶 必将终生受益

…………… 上海市疾病预防控制中心 姜培珍主任医师(62)

青少年成才不能缺少牛奶

…………… 北京市体育科学研究所 周琴璐研究员(64)

饮奶可助白领人走出亚健康

…………… 中国疾病预防控制中心 赵丽云研究员(67)

牛奶——男女白领必需的营养食品

…………… 中国疾病预防控制中心 杜文雯博士(69)

老人每天一杯奶 延年益寿气不衰

…………… 中国营养学会常务理事 李淑媛主任医师(72)

饮奶与中老年人骨质疏松

…………… 中国疾病预防控制中心 付 萍研究员(75)

牛奶有助于提高运动成绩

…………… 北京大学第三医院 常翠青副研究员(78)

坚持每天饮奶与慢性疾病预防

牛奶与儿童智力发育

..... 南京医科大学 陈荣华 莫宝庆教授(80)

饮奶与大脑发育

..... 中国营养学会副理事长 程义勇研究员(82)

牛奶——大脑的食物

..... 中国疾病预防控制中心 刘爱东助理研究员(84)

饮奶与牙齿发育

..... 北京大学口腔医院预防科主任 王伟健教授(87)

饮奶与胎儿骨骼发育

..... 上海交通大学医学院营养系 蔡美琴教授(89)

预防骨质疏松应从娃娃抓起

..... 北京协和医院 杜寿玠教授(92)

饮奶与妇女更年期症状改善

..... 南京师范大学金陵女子学院 金邦荃教授(95)

饮牛奶能改善骨营养吗

..... 中国营养学会常务理事 黄承钰教授(97)

重视骨骼健康 预防骨质疏松

..... 上海市奶业行业协会 陈新秘书长(99)

钙与高血压有何关系

..... 北京协和医院 杜寿玠教授(101)

牛奶让你远离“时尚病”

..... 中国乳制品工业协会副秘书长 刘美菊(103)

心脑血管病人应坚持科学饮奶

..... 首都医科大学 刘玄重主任医师(105)

只要适度 居民可放心饮奶

..... 上海交大医学院营养系 史奎雄教授

上海市华东医学院 孙建琴教授(109)

对牛奶营养与健康的综合分析

..... 北医三院 黄志卓研究生 常翠青副研究员

北京大学医学部 林晓明教授(111)

牛奶真的会促使癌症发生吗

..... 中国农业大学 范志红副教授(114)

牛奶,致癌还是防癌

..... 军事医学科学院 蒋与刚副研究员(117)

适量饮奶可预防某些慢性病

..... 中山大学公共卫生学院营养系 苏宜香教授(120)

切勿轻信牛奶诱发糖尿病

..... 中国营养学会副理事长 程义勇研究员(122)

糖尿病人可以喝牛奶

..... 北京医院营养科主任 王 璐(124)

糖尿病人如何合理饮奶

..... 首都医科大学附属北京儿童医院

冯桂玲营养师(126)

饮奶是儿童超重和肥胖的罪魁祸首吗

..... 解放军总医院营养科 薛长勇研究员(129)

钙、膳食钙、乳钙与肥胖

..... 上海交通大学医学院 汤庆娅主任医师(132)

坚持喝牛奶 预防“少肌症”

…… 首都医科大学附属北京儿童医院 冯桂玲营养师(135)

饮奶与优生

…… 中国优生科学协会常务理事 梅建研究员(137)

现代人稳定情绪的生活方式 …… 科普作家 陈贝帝(140)

牛奶与过敏反应

…… 首都医科大学附属北京天坛医院 杨昭徐教授(142)

科学饮奶与有关知识

从科学消费谈科学饮奶

…… 中国食品科技学会名誉副理事长
尹宗伦研究员(145)

大力倡导科学饮奶

…… 中国农业大学 毛学英副教授(148)

怎样喝牛奶才是科学的

…… 中国疾病预防控制中心 郭海军助理研究员(150)

消费者应该量身定奶

…… 中国疾病预防控制中心 张倩助理研究员
中国营养学会副秘书长 马冠生研究员(153)

老年人如何科学饮奶

…… 上海华东医院 陈霞飞主任营养师(156)

牛奶对小胖子也很重要

…… 首都医科大学附属北京儿童医院
冯桂玲营养师(158)

喝奶出现乳糖不耐受怎么办

…… 中国疾病预防控制中心 王志宏助理研究员(160)

乳糖不耐受者也能喝牛奶

…… 中国疾病预防控制中心 赵显峰博士 荫士安研究员

浙江省医学科学院 王 茵研究员(162)

对食用牛奶的五个误区 …………… 科普作家 陈贝帝(165)

小 常 识

巴氏杀菌奶有何特点 …………… (168)

超高温瞬时灭菌奶的特点 …………… (168)

什么是鲜牛奶(鲜牛乳)、纯牛奶(纯牛乳) …………… (169)

什么是AD奶 …………… (169)

什么是调味奶 …………… (169)

什么是牛初乳制品 …………… (170)

还原奶和鲜牛奶有何区别 …………… (170)

牛奶为什么要均质 …………… (170)

牛奶能带袋加热吗 …………… (171)

如何区别鲜牛奶和含乳饮料 …………… (171)

什么是酸牛奶 …………… (172)

什么是凝固型酸奶 …………… (172)

什么是搅拌型酸奶 …………… (172)

乳酸饮料与乳酸菌饮料的区别 …………… (173)

什么是干酪 …………… (173)

全脂奶粉与脱脂奶粉有哪些不同 …………… (174)

如何选择婴幼儿配方奶粉 …………… (174)

在购买奶制品时应注意什么 (175)

中小学生饮奶与营养健康

为什么要推广学生奶

..... 国家学生饮用奶计划专家委员会主任 蒋建平(176)

扩大推广 政策先行

..... 农业部 孙仁松高级农业经济师(179)

城乡一体发展的江苏学生奶

..... 江苏省奶业协会副秘书长 曾寿瀛(181)

好心加好情 教育要先行

..... 南京市中小学卫生保健所原所长 徐 苹(184)

寓教于乐 丰富多彩

..... 云南省昆明市教育局副局长 李裕华(188)

每天一斤奶 强壮中国人 蒙牛乳业集团 肖雪梅(191)

蒙牛向贫困学生赠奶的壮举

..... 原中国乳业协会秘书长 陈葆琼(195)

牛奶与学生营养餐相伴

..... 北京市学生营养餐研究中心 关桂梧教授(199)

牛奶在学生营养餐中必不可缺

..... 浙江省学生营养专业委员会副主任 胡承康(201)

补钙最佳 首选牛奶

..... 中国疾病预防控制中心 胡小琪研究员(203)

奶业发展与乳制品生产

饮奶很好 尚需引导

..... 原中国乳业协会理事长 王怀宝

西安市乳业协会秘书长 王伟民(205)

奶业发展与新农村建设

..... 天津市奶业办公室 王树贵顾问 曲金铎主任(208)

探索奶农合作新模式

..... 上海市奶业行业协会秘书长 陈 新(211)

武汉市是怎样加快奶业发展的

..... 武汉市奶业管理办公室主任 黄继根(214)

现代乳业与农业合作社

..... 中国社会科学院 刘振邦研究员(217)

新西兰奶农合作社模式剖析

..... 上海市奶业行业协会秘书长 陈 新(220)

印度的“白色革命”..... 科普作家 陈贝帝(222)

好奶源自健康牛

..... 北京三元集团畜牧兽医总站

陈华林站长 樊玉磊兽医师(224)

放心奶的源头在哪里

..... 农业部 李易方教授级高级农经师(226)

良种繁育与牛奶产量..... 天津农学院 王福兆教授(228)

奶牛养殖“小而散”如何解决

..... 北京西郊奶牛公司 王运亨推广研究员(230)

如何科学管理奶站

..... 河北省奶业协会理事长 田文华研究员

秘书长 梁振江高级兽医师(233)

机械化挤奶——奶牛业腾飞之翼

..... 新疆奶业协会名誉理事长 陆东林(235)

原料奶第三方检测势在必行

..... 农业部食品质量检测中心(上海) 郑冠树副主任(238)

妥善解决原料奶的定价问题

..... 上海奶业行业协会专家委员会主任

王永康教授(241)

绿色奶源 确保安全

..... 农业部 李易方教授级高级农经师(243)

合理利用优质青粗饲料

..... 中国农业大学动物科技学院 冯仰廉教授(246)

青贮饲料与奶业发展

..... 中国农业科学院饲料研究所 张乃锋博士(249)

放心奶的基础是什么

..... 农业部 李易方教授级高级农经师(251)

谈谈奶业质量标准体系

..... 农业部乳品质量检测中心(天津) 张宗城高工(253)

乳制品的加工要求 江南大学 张国农副教授(255)

益生元与母乳化乳品开发应用

..... 浙江清华长三角研究所 曾宪纲博士(257)

干酪——奶制品的精华

..... 北京三元食品股份有限公司 滕国新乳品博士(260)

扩大乳清蛋白的开发利用

..... 中国食品报资深编辑 谢 玲(262)

乳品标识与市场规范

..... 农业部乳品质量检测中心(天津) 张宗城高工(264)

剖析“牛奶有害”论与大力倡导科学饮奶

平衡膳食 适量饮奶

..... 中国医学科学院原院长 顾方舟院士(266)

愚民的“牛奶有毒”论

..... 国家学生饮用奶计划专家委员会主任 蒋建平(269)

驳“牛奶有害”论

..... 中国疾病预防控制中心 蒯士安研究员(272)

“牛奶有害”论与“排毒餐”

..... 北京中医药大学 翁维健教授(276)

剖析奶类营养的三个问题

..... 中国老教授协会医药专家委员会 闻芝梅研究员(278)

牛奶是造成慢性病的“元凶”吗

..... 天津市第三中心医院 齐玉梅主任医师(280)

牛奶还能不能喝

..... 农业部干部管理学院 陈 渝副教授(282)

不要片面照搬外国结论

..... 公众营养与发展中心 张香君(284)