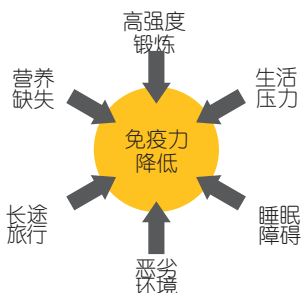


向专家学习：乳制品帮助提升运动表现和运动后恢复

无论你是和职业运动员还是业余运动员一起工作，乳制品都能帮助他们最大限度地发挥运动能力，促进康复。你的运动员可能对乳制品有疑问或有误解，所以让我们看看专业橄榄球运动教练和团队营养师阐述的事实。

乳制品与免疫功能



运动员在维持正常免疫系统方面面临着各类挑战。¹

你知道吗？

不进食牛奶和其他乳制品不建议作为提高免疫功能的一种手段。

维生素A、D、B12

锌

优质蛋白质

硒

益生菌

低脂和全脂乳制品都应该成为运动员饮食的一部分，因为它们提供关键的营养素和参与免疫功能的营养物质。²

乳糖不耐受运动员的小贴士

谨记：

对乳糖不耐受的运动员仍然可以从真正的乳制品中获益。选择天然低乳糖和无乳糖的食物和饮料可以帮助控制乳糖不耐症，并提供身体所需的营养。



低乳糖或者无乳糖的牛乳产品

天然硬质奶酪

酸奶



DUSTIN LITTLE, ATC, PT, DPT, CSCS

旧金山49人队首席培训师

帮助你的运动员明白，不进食乳制品可能会无意中对他们的运动表现和机能恢复产生反作用。在他们试图摒弃乳制品之前，鼓励他们：

1. 由医生对乳糖不耐症进行正确的测试
2. 与运动营养师合作（如有）

慢性炎症



慢性炎症是什么？

因为各种因素导致的持续性轻度炎症的状态，包括但不限于：

- 未处理的伤处
- 营养不良
- 低睡眠质量
- 心理社会压力
- 反复运动或过度训练



乳制品如何提供帮助

在观察性和临床研究中，作为营养密集型饮食计划的一部分，食用推荐量的乳制品：³

- 与减少慢性轻度炎症有关
- 对慢性炎症标志物无不良影响

提醒你的运动员：

与慢性炎症的斗争所涉及的不仅仅是某一种营养素或某一款食物。

乳制品矩阵的功能益处

什么是乳制品矩阵？

了解乳制品中独特的营养成分和生物活性化合物组合如何有益于健康的新方法。

研究表明……

乳制品矩阵除了有与强健骨骼和肌肉同样的营养素之外，还有运动表现和机能恢复方面的益处。^{4,5}



为何它如此重要？

- 运动员不仅仅摄入单一的营养素，他们把全食作为零食、膳食和饮食模式的一部分。
- 如果你和你的运动员谈论营养，使用乳制品矩阵概念来提醒他们，食用全脂食品如乳制品，是建立实际饮食习惯的重要途径，同时优化他们的健康、运动表现和机能恢复。

访问 realcaliforniamilk.com 获取运动训练讲义以及针对运动表现和机能恢复的食谱，以帮助您进行运动员护理。纯正加州牛奶、酸奶、奶酪和茅屋奶酪产品是由加州奶农家庭遵循全美领先的可持续发展时间生产出的纯正加州牛奶制成的。

1. Walsh NP. Recommendations to maintain immune health in athletes. *Eur J Sport Sci*. 2018;18(6):820-831.

2. The Magic of Milk for Your Athletes. National Dairy Council website. <https://www.usdairy.com/news-articles/the-magic-of-milk-for-your-athletes>. Accessed July 23, 2020.

3. Miller G. Is Chronic Inflammation The New Cholesterol? National Dairy Council website. <https://www.usdairy.com/news-articles/is-chronic-inflammation-the-new-cholesterol>. Updated January 21, 2015. Accessed June 24, 2020.

4. Thorning TK, et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: Current evidence and knowledge gaps. *Am J Clin Nutr*. 2017;105(5):1033-1045.

5. Geiker NRW, et al. Impact of whole dairy matrix on musculoskeletal health and aging-current knowledge and research gaps. *Osteoporos Int*. 2020;31(4):601-615.

