

出國報告（出國類別：開會）

**第 13 屆亞洲營養大會-  
「持續健康的營養與膳食創新」  
2019 年國際研討會**

服務機關：臺中榮民總醫院

姓名職稱：營養室王雅玲組長

派赴國家/地區：印度尼西亞巴厘島

出國期間：**108 年 8 月 4 日至 108 年 8 月 7 日**

報告日期：**108 年 8 月 16 日**

## 目 次

|    |   |
|----|---|
| 摘要 | 3 |
| 目的 | 3 |
| 過程 | 4 |
| 心得 | 6 |
| 建議 | 7 |
| 附錄 | 8 |

## 摘要

本次亞洲營養大會（ACN）於 2019 年 8 月 4 日至 7 日（週日至週三）在印度尼西亞巴厘島的巴厘島國際會議中心召開，此次大會是印度尼西亞食品和營養學會（PERGIZI PANGAN Indonesia）和亞洲營養學會聯合會（FANS）主辦，來自 35 個國家的至少 2770 人參與了此次活動，涉及營養，食品和健康等各個領域。今年 ACN 的主題是“持續健康的營養與食品創新”，營養是可持續發展的核心，藉由研究人員的創新，良好的溝通和卓越的領導力致力於各項的營養改善；職王雅玲很榮幸有機會參加此次會議並代表臺中榮總發表口頭發表論文，所發表的題目為“Comparison of different non-diabetes-specific formulas for glycemic control in critically ill patients”，透過參加會議增廣見聞及多了解食品和營養研究人員，學術界之間的科學交流。

關鍵字：亞洲營養大會（ACN）、口頭發表論文

## 目的

參加第十三屆亞洲營養大會舉辦「持續健康的營養與膳食創新」國際研討會並在此次會議代表臺中榮總發表口頭發表論文，題目為“Comparison of different non-diabetes-specific formulas for glycemic control in critically ill patients”，透過參加會議增廣見聞及多了解食品和營養研究人員，學術界之間的科學交流。

## 過程

2019 年 8 月 4 日至 7 日（週日至週三）在印度尼西亞巴厘島的巴厘島國際會議中心，參與亞洲營養大會（ACN），此次大會是印度尼西亞食品和營養學會（PERGIZI PANGAN Indonesia）和亞洲營養學會聯合會（FANS）主辦，來自 35 個國家的至少 2770 人參與了此次活動，涉及營養，食品和健康等各個領域。今年 ACN 的主題是“持續健康的營養與食品創新”，營養是可持續發展的核心，藉由研究人員的創新，良好的溝通和卓越的領導力致力於各項的營養改善，因此，大會的目標是促進營養和食品創新，並鼓

勵亞洲和全世界的食品，營養和健康研究人員和專業人員之間的科學交流。營養和食品科學家應該考慮到食物，健康，環境和社會經濟條件之間的相互作用。

IUNS 主席 Alfredo Martinez 教授和 IUNS 理事會成員兼 FANS 主席 Teruo Miyazawa 教授就“使用尖端技術促進健康的營養學應用和食品創新”這一主題發表了演講，會議議程包括專題討論會和研討會，包括邀請全體會議，關於當前問題的特別講座和辯論，營養和食品的創新和發展；以及展覽，社交活動和文化表演。學術活動內容涵蓋不同領域之基礎與食品科學，並接觸了聯合國在亞洲地區的營養計畫。中午則有大會安排的口報或專題演講 Lunch symposium 以及上、下午時段各安排有豐富的專題講座課程及 oral, poster 和 e-poster 三種方式的論文報告。

透過此次會議多和與會的學者專家交流，認識了一些國際組織，摘錄如下：

1. 亞洲營養學會聯合會 (**FANS**) 是 1973 年在馬尼拉舉行的第二屆亞洲大會期間正式組成，充當成員國與國際營養科學聯盟(**IUNS**)以及聯合國機構之間的聯絡人。**FANS 2015–2019** 執行委員會主席是日本 **Teruo Miyazawa** 教授，秘書長是日本 **Hisanori Kato** 博士，**FANS** 的正式成員數量為 18 個社團（孟加拉國，中國，印度，印度尼西亞，伊朗，日本，韓國，黎巴嫩，馬來西亞，巴基斯坦，菲律賓，新加坡，斯里蘭卡，台灣，泰國，越南，香港，蒙古）。是國際營養科學聯合會(**IUNS**)的分支機構，而國際營養科學聯合會(**IUNS**)是聯合國轄下的組織之一，很榮幸的是台灣是 **FANS** 正式成員之一，台灣黃伯超博士(台大教授)是名譽理事會成員，台灣的黃青真博士(台大教授)是理事會成員。
2. 國際營養科學聯盟(**IUNS**)於 1946 年成立，使命和目標是：通過全球一級的國際合作促進營養科學，研究和發展的進步。鼓勵營養科學家之間的交流與合作，並通過現代通信技術傳播營養科學方面的信息。國際營養科學聯盟以當代全球營養問題為特色，例如：全球肥胖挑戰兒童發展的性質和決定因素及其對幼兒計劃干預的影響，**IUNS** 還包括全球營養議程：食物和營養問題在發展中國家，營養學家的食品安全培訓等。
3. Nutrition International (formerly the Micronutrient Initiative)是一個非營利組織，呼應 2015 年 9 月 25 日「聯合國發展高峰會」的 17 項永續發展目標 SDGs，此組織熱衷於解決世界上最大的健康問題之一：營養不

良。總部位於加拿大渥太華，並在印度新德里設立地區辦事處監督亞洲業務及在肯尼亞內羅畢設立地區辦事處監督非洲業務。

職對於「聯合國發展高峰會」的 17 項永續發展目標 SDGs 是第一次接觸，藉此深入了解 17 項永續發展目標 SDGs 如下：

目標 1. 消除各地一切形式的貧窮

目標 2. 消除飢餓，達成糧食安全，改善營養及促進永續農業

目標 3. 確保健康及促進各年齡層的福祉

目標 4. 確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習

目標 5. 實現性別平等，並賦予婦女權力

目標 6. 確保所有人都能享有水及衛生及其永續管理

目標 7. 確保所有的人都可取得負擔得起、可靠的、永續的，及現代的能源

目標 8. 促進包容且永續的經濟成長，達到全面且有生產力的就業，讓每一個人

都有好工作

目標 9. 建立具有韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新

目標 10. 減少國內及國家間不平等

目標 11. 促使城市與人類居住具包容、安全、韌性及永續性

目標 12. 確保永續消費及生產模式

目標 13. 採取緊急措施以因應氣候變遷及其影響

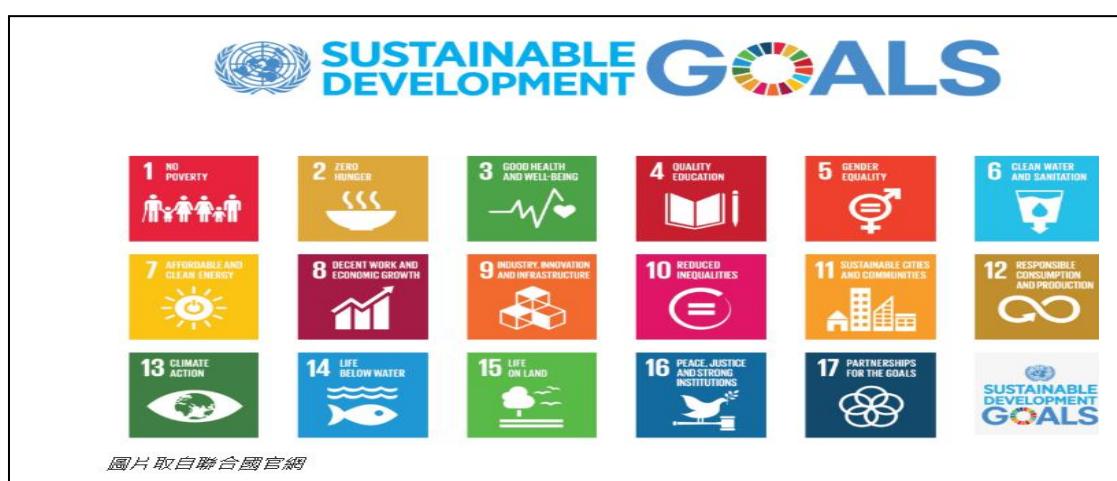
目標 14. 保育及永續利用海洋與海洋資源，以確保永續發展

目標 15. 保護、維護及促進領地生態系統的永續使用，永續的管理森林，

對抗沙漠化，終止及逆轉土地劣化，並遏止生物多樣性的喪失

目標 16. 促進和平且包容的社會，以落實永續發展；提供司法管道給所有人；在所有階層建立有效的、負責的且包容的制度

目標 17. 強化永續發展執行方法及活化永續發展全球夥伴關係



## 心得

印象最深刻的是在 Nutrition International 分享會中，得知此組織利用合作夥伴關係-當地的實施者以及國家和地方政府聯手，發展系統性變革，他們認為沒有比當地人更適合解決該國家的營養挑戰。此組織從提供全世界超過 80 億劑量的維生素 A，到幫助當地加工廠用簡單技術加碘鹽，領導以社區為基礎的孕產婦健康項目和改善青春期女孩的營養，利用營養來增加健康。其工作重點是：研究和政策、婦女和女孩的營養、嬰幼兒健康、鹽加碘、補充葉酸維生素 A 等，全世界營養不良的負擔仍然很高，五歲以下兒童面臨多重負擔：1.580 億人發育遲緩，5050 萬人營養不良，3830 萬人超重。同時，每年有 2000 萬嬰兒出生時體重不足。成人超重和肥胖率達到創紀錄水平，38.9%的成年人超重，青少年增加。婦女對某些形式的營養不良有較高的影響：育齡婦女中有三分之一患有貧血症，婦女肥胖的患病率較高。數百萬婦女仍然體重不足。這代表了需要大力推動快速消除飢餓和營養不良的努力。

另外，個人有興趣的主題是精準營養，其涉及收集關於人的遺傳/表觀遺傳背景的信息，以及性別，年齡，表型特徵，臨床病史和個體病理生理狀況以及與營養健康相關的相關生活方式因素。“組學”技術(“omics” technologies)的進步有助於更好地了解環境方面與基因多態性（基因組學），表觀遺傳學特徵（基因組學）或基因表達模式（轉錄組學）之間的相互作用以及尿液和血液中代謝物濃度的變化（代謝組學）腸道上的微生物組成（宏基因組學）影響非傳染性慢性疾病的發病和發展以及與肥胖有關的並發症，如高血糖症，高血壓和高血脂，以及這些關係如何影響治療反應。不同“組學”科學的科學進步允許設計個性化的定制方法和精確營養的臨床管理，用於個性化的健康維護以及全球範圍內的代謝疾病的預防和治療。以身為營養師來說人體是用我們吃的食物建造的，若體內攝取的營養成分會改變表觀遺傳基因的表達，我們不應該對昂貴的藥物過分依賴，我們需要更詳細地深入研究食物的功能，結合研究機構分析食品和人體在分子種類或異構體水平上的成分，當多分子物質作為食物攝取時，預期量子計算也用於分析生理功能，在這新領域中要如何增進知識和運用都要再思考。

另一有興趣的主題蛋白質需求，講者是 Stuart Phillips 博士是麥克馬斯特大學運動機能學和醫學院的教授，他是骨骼肌健康的一級加拿大研究主席，是美國運動醫學學院，美國營養學院和加拿大健康科學院的研究員。他的報告中提到營養和運動對人體蛋白質周轉的影響，運動和膳食蛋白質如何影響身體成分，力量和衰老功能，探討了重新評估持久健康的蛋白質需求：優化攝入量和質量，目前膳食參考建議量為 RDA 蛋白質為 0.8 克/公斤體重/天，然而，越來越多的證據表明，蛋白質 RDA 可能不適合老年人。推薦蛋白質攝入量大於 RDA 的證據來自各種代謝方法。考慮到年齡相關的骨骼肌質量和功能下降（肌肉減少症）以及膳食蛋白質可以減輕這些下降的程度，以骨骼肌為中心的方法至關重要。演講中他表示較高的蛋白質攝入量與較大的肌肉質量相關，更重要的是，隨著衰老，肌肉功能更好者健康狀況更好：試驗顯示蛋白質攝入的效率高於老年人的 RDA 以支持骨骼肌健康，建議老年人消耗 $\geq 1.2\text{g}$  蛋白質/ kg / d，並且應該強調氨基酸亮氨酸 (leucine) 的攝入，其在刺激骨骼肌合成代謝中起重要作用。至關重要的是，經常被引用的消耗更高蛋白質攝入量對腎臟和骨骼健康的潛在負面影響在人類中沒有科學依據。這方面的訊息已於 8/20 科內出國報告分享會中提供其他營養師參考。

## 建議（包括改進作法）

按照世界衛生大會 (WHA) 和 2030 年（可持續發展目標的目標年份）的目標實現全球營養目標 2025，需要大力推動快速消除飢餓和營養不良的努力。在永續發展的大舞臺上，臺中榮總有什麼資源？能扮演什麼角色？我們營養師可以透過供餐的過程做些甚麼努力提出更多解決方案？若本院每年在越南的國際醫療計畫能將營養介入如無貧血妊娠確保該地區的女性健康懷孕，以減少嬰兒出生時體重過輕的風險，另外可執行主題包括：生命中最重要的一千天，貧血，孕婦補充鐵和葉酸 (IFA)，五歲以下兒童補充維生素 A 等，可結合永續發展目標，幫助該地區居民的健康。我個人的淺見是：第 12 項目標是「負責任的消費與生產」（Responsible Consumption and Production）確保永續生產與消費模式。在已開發國家，解決生產端的

浪費、廢棄物的產生以及普遍性的過度消費是首要任務④我們可以執行的是減少廚餘(糧食廢棄物減少 50%，利用源頭減量、廚餘回收與再利用來減少廢棄物)，供應健康食物維護健康避免肥胖和三高，執行餐廳用餐不供應免洗餐具減少垃圾量及推動自備餐具用餐減少清洗餐具的用水量，另外，全球有 50 億肥胖人口，但仍有將近 10 億的人營養不良。目前本院的健康促進計畫是依據 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查報告顯示過重、肥胖、腰圍過大者持續偏高，飲食供應將持續提供低熱量低油低油烹調的方式以促進健康；藉由健康宣導活動讓員工關心自己的健康問題，提升健康餐食認知，進而可運用健康餐食之烹調技巧，讓全家人共同響應健康餐食，更進一步的是用身為醫療人員的高影響力，提升朋友/病人共同響應健康餐食。

閉幕時 ACN 主席宣布，將於 2021 年 9 月 14 日至 19 日在日本東京舉行.ICN 是國際營養科學聯合會 (IUNS) 的四年一次會議第 22 屆國際營養大會 (ICN) ，主題是營養的力量：為了十億人的微笑，希望本室營養師能踴躍投稿參加，爭取參加國際會議提高台灣在世界舞台的曝光率，貢獻中榮高品質的營養照護和其他成員作交流和經驗分享，共同為促進健康而努力。職於 8 月 20 日已針對參加此次研討會所獲得之訊息與相關資料做整理，並鼓勵部內同仁參與和投入相關營養研究計畫，預計未來科內將能有更多人員參加各種國際會議並發表學術論文。

# 附錄

