

出國報告（出國類別：開會）

第 23 屆國際營養大會  
ICN 22nd International Congress of  
Nutrition

服務機關：臺中榮民總醫院

姓名職稱：王雅玲營養師兼室主任

派赴國家/地區：法國巴黎

出國期間：114 年 8 月 24 日至 114 年 8 月 29 日

報告日期：114 年 9 月 25 日

## 目 次

摘要	3
目的	3
過程	4
1. 參與大會開幕	4
2. 參與會議議程	4
3. 參與大會閉幕	7
心得	8
建議	9
附錄	11

## 摘要

本次國際營養大會(ICN)於 2025 年 8 月 24 日至 29 日(週日至週五)在法國巴黎 Le Palais des Congrès de Paris 國際會議中心召開，今年 ICN 的主題是「永續食品促進全球健康」，氣候變遷及戰爭是當前世界面臨著與飲食營養有關的各種挑戰，如營養過剩與不良問題、戰爭難民與天然災害造成糧食短缺、飲食習慣多樣化、食品安全威脅以及高齡化社會等，期待能透過政府政策的制定、食品科學的研發和營養研究攜手合作找到更好方案為解決全球營養問題，來達到聯合國的營養目標” 2030 年前消除飢餓和營養不良”。法國衛生部長於開幕式中表示法國致力於改造食品系統以應對氣候緊急情況、滿足人口的營養需求及社會正義的要求、促進健康、可持續營養及全球公共健康策略以對抗慢性疾病的承諾。國際營養科學聯盟主席提及推動健康、可及性和可持續的飲食是一個全球性議題，涵蓋健康、策略、環保和社會層面等來說明主題: 「Sustainable Food for Global Health」的重要性，期待能全球動員共同努力。大會的主題共有 8 個主軸: 「基礎營養研究」、「氣候變化、可持續性與營養」、「食品科學、美食學與生活質量」、「全球健康與地球營養」、「非傳染性疾病」、「精準與臨床營養」、「公共健康與生命週期營養」、「未來營養建議」。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海報論文，所發表的題目為「Perinatal health status of women with pre-pregnancy and gestational diabetes mellitus and its relationship with infant health」(妊娠前糖尿病婦女的圍產期健康狀況及其與嬰兒健康的關係)，經參加國際會議增廣見聞及視野，提升了解食品研究和營養學術界之間的科學交流，感謝財團法人榮康醫學發展基金會基金會的大力支持參與巴黎的國際營養大會。

**關鍵字：**永續食品 Sustainable Food、全球健康 Global Health、氣候變遷 climate change、精準營養 Precision Nutrition

## 目的

參加第二十三屆國際營養大會舉辦「永續食品促進全球健康」國際研討會並在此次會議代表臺中榮總發表海報論文，題目為「Perinatal health status of women with pre-pregnancy and gestational diabetes mellitus and its relationship with infant health」(妊娠前糖尿病婦女的圍產期健康狀況及其與嬰兒健康的關係)，透過參加會議增廣見聞及多了解國際營養組織的全球趨勢、食品科技的研發和營養研究的最新發展，學術界之間的科學交流，期望自己能開闊視野增廣見聞促進營養室研究發展，提升營養照護品質、研究創新思維及方法。

## 過程

1.參與大會開幕:在法國巴黎 Le Palais des Congrès de Paris 國際會議中心舉辦的國際營養大會 (ICN), ICN 是國際營養科學聯盟 (IUNS) 每四年舉行一次的會議, 於 1946 年舉行第一屆開始, 此次已是第二十三屆。今年大會是由法國營養學會及法國營養聯盟主辦, 學術活動涉及對應氣候緊急狀況、滿足人口的營養需求、科學基礎的營養、公共營養研究、微生物群與代謝的關係等各個領域, 今年 ICN 的主題是「永續食品促進全球健康」, 8 月 24 日大會開幕式會場簡單而隆重, 沒有大看板只有大螢幕來展示大會主題, 簡單的指引在重要的不同角落, 展現了 ESG 的實現, ICN 會長及法國官員的致詞強調不同學科之間的合作在解決全球營養、健康和可持續性挑戰中的重要性。強調運用健康飲食來創建一個健康、易得和可持續的飲食環境及全球健康, 全球健康是一個全球緊迫性問題, 涉及健康、戰略、環保和社會。大會主席提及支持低收入國家, 提供免除部分低收入國家研討會的費用, 邀請來自非洲、拉丁美洲及亞洲的講者和科學家參加。這點讓我覺得很有意義, 也達到了活動願景: 倡導知識進步與交流; 知識的進步與推廣應有合理的視角, 注重溝通和網絡的建立; 在推動健康與個人化方面以精準化、個人化和操作性的行星健康為主。

2.參與會議議程: 包括專題討論會和研討會, 關於當前問題的特別講座和八大主題的學術活動排滿會場的演講廳, 海報展覽是採電子式海報, 因為經費不足, 僅提供一般電腦桌機螢幕觀看, 而社交活動和文化參觀則採預約自費參加。學術活動內容涵蓋不同領域之基礎與食品科學, 並觸及聯合國在非洲、南美洲及亞洲地區的營養支持計畫。中午大會安排的 Lunch symposium 很少, 可能因大會避免利益衝突並遵循嚴格的倫理規範, 現場確實也沒有食品大廠的廣告或擺攤等促銷活動。以下是印象深刻的課程紀錄:

- (1) Scaling Up Nutrition (SUN) 運動介紹, 這是我第一次有機會了解有關聯合國、民間組織、私部門及學界等共同在全球營養領域的組織, 它是一個於 2010 年發起的全球多部門、多利益相關方合作計劃, 旨在共同終結各種形式的營養不良。該運動由 60 多個成員國政府主導, 聯合國機構、民間社會、捐助者、企業及學術界等多方參與, 推動跨部門協作和政策整合, 以提升各國的營養水平。SUN 運動

的願景是在 2030 年實現一個免於營養不良的世界，確保每位兒童、青少年、孕產婦和家庭都能享有充足的食物與營養權利，充分發揮潛能，促成可持續繁榮社會。

(2) 有些會議中提及世界衛生大會的營養目標，解決全球營養問題，動物性食物對環境的影響是動物生產佔溫室氣體排放的 20% 以上及其對水資源、土地的壓力。建議各國在飲食指南與政策時，建議動物性食物的消費如何過渡至以植物為主飲食的選項。飲食重點不在於增加食物數量，而是改善飲食質量，以實證提供整合適用於人類、地球、動物的方案，如以植物為主的飲食如地中海或得舒飲食等飲食模式都具有良好預防非傳染性疾病如糖尿病、高血壓、心血管疾病及癌症等的功效，必須將理論付諸實踐，實現營養的三重收益：正常營養、減少肥胖及可能的氣候保護增強。

(3) Dr. Lynnette M. Neufeld 為 IUNS (International Union of Nutritional Sciences) 主席和聯合國糧農組織食品及營養司司長，其演講摘要如下：營養投資的重要性，根據世界銀行數據，每投資 1 美元於營養可帶來 16 美元的回報，營養對於經濟和社會發展是必需的，尤其是孩子生後前一千天的營養投入是關鍵。當前挑戰是營養經常被低估、資金不足並且常常在其他競爭需求中被忽視。全球正在面臨重大挑戰（如衝突、氣候變遷、假資訊和不平等）。營養投資被視為人類潛力開發、經濟增長和全球韌性的重要影響因素。會中強調營養與其他服務（如免疫接種）的整合，鼓勵多方利益相關者合作，將證據轉化為行動。營養是全球韌性和發展的重要支柱。證據存在，但只有證據是不夠的，必須促成行動。行動應由國家主導，並具備具體背景的適應性。營養不僅僅是技術問題，也是待作選擇的政治決策和道德責任。最後主席呼籲現在是時候選擇這項機會，以建立更加公正、充足營養和有韌性的世界。

(4) 營養基因學 (Nutrigenetics) 與營養基因體學 (Nutrigenomics) 正逐漸揭示基因、飲食與健康之間的複雜互動關係。個人基因差異會影響營養素代謝、能量利用與疾病風險。同時，腸道微生物群在調控免疫反應、營養吸收，以及全身發炎狀態

中扮演核心角色。當基因背景、飲食結構與腸道菌群失衡時，可能導致慢性發炎，進而增加心血管疾病、糖尿病、肥胖與自體免疫疾病的風險。不同基因多態性會影響人體對營養素的反應，例如：MTHFR 基因與葉酸/同半胱氨酸代謝/ FTO 基因與肥胖風險/ APOE 基因與血脂及心血管疾病/ 分析這些基因差異可協助設計個人化飲食方案。

- (5) 會議中涵蓋多個營養相關議題，其中包含永續飲食和全球健康，有多項主題是談到以植物為主飲食及抗發炎飲食等，慢性發炎被認為是重大的公共衛生議題，科學研究已經證實，透過調整日常飲食習慣可以幫助身體降低發炎反應、增強免疫系統，甚至預防許多慢性疾病，如蔬菜、水果、全穀、豆類等富含膳食纖維與植化素，有助於降低發炎、維護腸道健康；其中一個專題是五個歐洲國家（比利時、捷克、德國、西班牙、瑞士）共同發展的 VEGANScreeener，它是針對歐洲純素飲食者（vegans）設計的簡短飲食品質篩查工具，目的是評估純素飲食的四大維度：營養充分性、平衡性、適度性與多樣性，符合營養流行病學中飲食品質多維度評價概念，研究同時包括血液及唾液中代謝組學和微生物組學分析，探索純素飲食相關的新型生物標記，研究強調區分健康的全食性飲食與過度攝取超加工食品的植物性飲食，期望為純素者及衛生專業人士提供科學有效的飲食品質評估工具與指導，來預防和早期發現營養缺乏。
- (6) 地中海飲食作為健康且永續的飲食模式，貫穿會議主軸之一，地中海飲食相關研究涵蓋從臨床試驗、慢性病管理、營養策略到文化及永續飲食模式多方面的專題討論，展現其作為全球健康飲食典範的重要地位，並在專題會議及論文發表中多次被探討，國際營養學會（IUNS）與歐洲營養學會（FENS）等多個機構合作成立了地中海飲食聯合工作小組，致力於振興地中海飲食並重塑其於 21 世紀的意義，包含制定自願行為守則、建立評估飲食依從性的指標，以及因應當代營養與環境挑戰。聯合國糧農組織（FAO）支持推動國際地中海飲食日，強調其對促進全球營養安全、減少食物浪費及保護環境的貢獻。地中海飲食以其減少慢性疾病風險，包括心血管疾病、糖尿病和某些癌症等廣泛認可的健康效益，成為推動全

球健康飲食與永續發展目標的重要參考。討論其科學基礎、文化傳承及現代應用，反映地中海飲食不僅是醫學上的飲食處方，也是促進文化和環境保護的生活方式。地中海飲食在 ICN2025 中被視為推動健康與永續飲食的成功典範，強調跨學科和全球合作的重要性，以應對當前全球營養和環境的雙重挑戰。

- (7) 會議中有涵蓋一些低收入及發展中國家實施多項政策與計劃例如學校營養計劃、食物儲備計劃等，以減輕饑荒和營養不足，並透過多利益相關者合作推動政策落實，如拉丁美洲面臨健康飲食可及性差的挑戰，該區域健康飲食成本居全球最高，超過 1.8 億人無法負擔健康飲食，許多國家同時面臨營養不良和肥胖的雙重負擔。推動可持續營養需要綜合且多部門協作，其中強調「一體健康」(One Health) 方法，整合人類、動物、植物和環境健康，以保障食品安全、減少疾病風險和促進永續農業。促進健康飲食的核心原則是飲食的充分性、平衡性、多樣性和適度性，FAO 強調推動永續農食系統和減少環境污染的重要性；One Health 促進整體健康，結合人、動物與生態系統健康共同發展，是面對當今複雜健康威脅的關鍵策略，這是 2021 年四方聯盟 (FAO、WHO、OIE 與聯合國環境署) 正式成立 One Health 高階專家小組，發布健康一體化聯合行動計畫 (2022-2026)，它已成為全球重要的衛生合作框架，通過跨學科和跨部門合作推動全球健康與生態韌性，帶動醫療永續轉型和生態保護實踐。

3.參與大會閉幕: ICN 2025 中國際營養領域權威獎項 McCollum AWARD LECTURE 得獎人 Johns Hopkins 大學布隆伯格公共衛生學院國際健康系 Parul Christian 教授，主講「Micronutrients Matter: Advances in Women's Nutrition Across the Reproductive Years」。內容包括：聚焦女性在生育年齡期間微量營養素的重要性，探討近年營養科學對女性微量營養需求的最新發展與研究成果，強調充足微量營養素攝取對婦女生殖健康、孕期結局及長期健康的影響，提出政策與實務建議，促進改善低收入及發展中國家女性的營養狀況，推動全球公共健康。接著國際營養科學聯盟 (IUNS) 主席 Dr. Lynnette M. Neufeld 主講閉幕致詞，大會統計今年有來自世界各地約 117 個國家參加，與會的人數 3835 人，回顧 ICN 2025 會議成果：肯定本屆大會在促進全球營養交流、科學研究及永續飲食政策推動上的突破與貢獻，並展望未來營養科學發展方向：跨國界

合作、跨學科整合及科技應用對未來營養健康議題解決的關鍵作用，鼓勵各國持續加強公共營養政策、健康促進與糧食系統轉型，以應對全球營養與環境挑戰。最後宣布下一屆 ICN 將於 2029 年 9 月 22 日-28 日在加拿大溫哥華舉行。

## 心得

很榮幸有機會參加此次會議，會議中了解 Scaling Up Nutrition (SUN) Movement 運動、世界衛生組織 (WHO) 在低收入及中等收入國家的營養計畫，有關營養策略改善不同年齡層的營養健康，同時呼籲全球對營養監控系統以及持續的營養改善措施；用科學數據來說明營養投資的概念，當經濟發展不好造成資金不足時，營養的投資常常在其他競爭需求中被忽視，尤其要確保每位兒童、青少年、孕產婦和家庭都能享有充足的食物與營養權利，充分發揮潛能，促成可持續繁榮社會。以上議題提供我用政策的視野來思考營養的重要性，實現營養的三重收益：正常營養、減少肥胖及可能的氣候保護增強。

有關精準營養 (precision nutrition) 和營養干預的科學證據，營養相關慢性病的流行病學及機制研究，促進營養介入在疾病預防中的應用，推動全球營養健康向前發展。證據存在，但只有證據是不夠的，必須促成行動。行動應由國家主導，營養不僅僅是技術問題，也是選擇的政治決策和道德責任，如同 ICN 主席呼籲建立更加公正、充足營養和有韌性的世界。對於營養投資的概念印象深刻，日後應多多宣傳用營養投資的想法來做健康促進的活動，鼓勵個人要自我營養投資，提升飲食的品質。

在環境保護議題上，有關病人及員工餐廳飲食設計也本著逐步以植物為主的飲食供餐模式邁進，廚餘減量及減少免洗餐具等實務面的部份，我們也有跟上大會中其他學者的作法，持續走在正確的方向上。

地中海飲食可以影響炎症反應並促進健康，近年來本室的健康促進也常以此為主題，從文章的宣導到多媒體，從講授知識到實際供餐-員工餐的設計持續供應中，並與腸胃科組成團隊作研究，我們將持續努力往發表論文來前進。

閉幕時 ICN 主席宣布，將於 2029 年 9 月 22 日-28 日在加拿大溫哥華舉行，期待營養師們能思考做研究的主題，積極參與研究，三年後能有好成果就能投稿爭取參加國際會議，除了給自己一個努力的目標，也能深入分析營養照護成效，提升營養照護品質，貢獻中榮高品質



的營養照護和世界作交流和經驗分享，共同為促進健康而努力。

職於 9 月 23 日已針對參加此次研討會所獲得之訊息與相關資料做報告，並提供同仁參與營養研究計畫的可行方案，期待未來能持續有更多營養師參加各種國際會議並發表學術論文。職由衷感謝院方大力支持各職類醫事人員參加國際研討會開闊視野，更感謝財團法人榮康醫學發展基金會的大力支持，提供我們與世界接軌的機會和資源，感謝院方平日的在職教育和研究發展方向都能掌握世界的脈動，我們才能在中榮不斷成長。

## 一、建議事項

- (一) 發展飲食研究與臨床應用:積極發表期刊論文，我的研究主題：妊娠前及妊娠糖尿病婦女周產期的健康狀態及與嬰兒健康的關係，此次發表 Poster，目前已投稿至 BMC Pregnancy and Childbirth，題目為 Impact of Nutrition Counseling on Dietary Improvements, Glycemic Control, and Neonatal Outcomes in Pregnant Women with Pregestational Diabetes Mellitus: An Electronic Medical Charts Analysis Study in a Tertiary Medical Center，進行回覆審稿意見，期待被接受；另外也在會議中聽到很多關於地中海飲食的研究，營養室 GI 營養師群與腸胃科的每週線上會議，連主任也經常提到「地中海飲食(Mediterranean diet)被證實為一種透過抗發炎對抗慢性病的健康飲食方式」，「可預防心血管、失智與部分癌症等疾病，也有助於逆轉包括肥胖、脂肪肝、腸躁症、發炎性腸炎在內的胃腸疾病」，「飲食治療需考量個別腸菌、基因、代謝、疾病狀態、與嗜好等個體因素」，「要考慮飲食文化、地域性、及可近性等社會因素」，與 ICN2025 會議中的發表不謀而合，近幾年營養室與連主任共同發展的”驗證台灣版地中海飲食順從性問卷”已累積不少資料，期待能深化與腸胃科連主任合作，共同努力朝向期刊發表。
- (二) 主動通知研討會與會者要自備水杯:此次國際會議行前通知除了提醒與會者時間、地點、交通訊息之外，也提醒要自備水杯，建議醫院舉辦國際會議時，在報名成功或行前通知的訊息，可提醒與會者要自備水杯，達到 ESG 的全球一致作法(圖 4)。
- (三) 新建科技大樓的國際會議中心建議要有手機及筆電充電區:在會場外設置手機及筆電充電區，除了提供與會者的手機或筆電作為充電之外，此區會是與會者國際交流的好

地方，可以充電及用餐或點心或喝咖啡，目前會議室空間及設計沒有此項安排，會場外的空間也不夠，若日後科技大樓的會場外，利用手扶梯旁的空間或某些角落，能有不同多元區域安排充電設備，方便與會者充電及交流用餐，應可提升與會國際學者的便利性。

(圖 5、6)

- (四) **One Health 環境永續**，洗手台的擦手紙可改用乾手機：法國的機場到會場，街頭廁所到百貨公司的洗手設備設計已是洗手乳、出水口、烘手機等三功能一體（如圖 7、8），沒有提供任何擦手紙，廁所內洗手台旁減少了擦手紙垃圾，確實可減少垃圾量及減輕清潔人員垃圾清理的負擔。
- (五) **新建大樓廁所隔間牆壁及門的高度應該要從地板到天花板**：此次會議中心的廁所數量不多但很注重隱私及防偷窺，廁所隔間牆壁及門幾乎沒有空隙，很難發生偷窺或偷拍的事件，而目前醫院的廁所隔間牆壁及門上方或下方都有空隙，造成相鄰的廁所有可能從上方或下方偷窺或偷拍的風險，建議新建大樓廁所隔間牆壁及門的高度應該要從地板到天花地，以避免偷窺或偷拍的發生。



圖 1. ICN 報到及與國內學者合照



圖 2. 參加大會課程

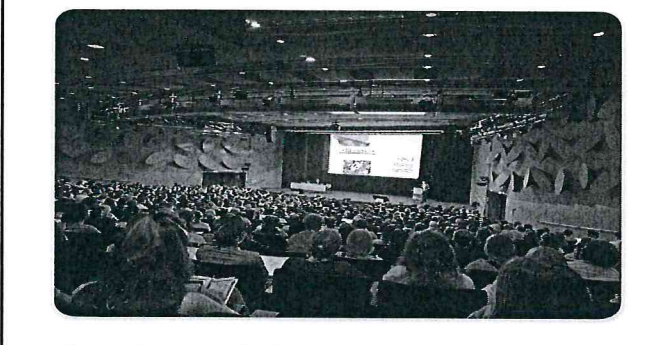


圖 3. 會議盛況

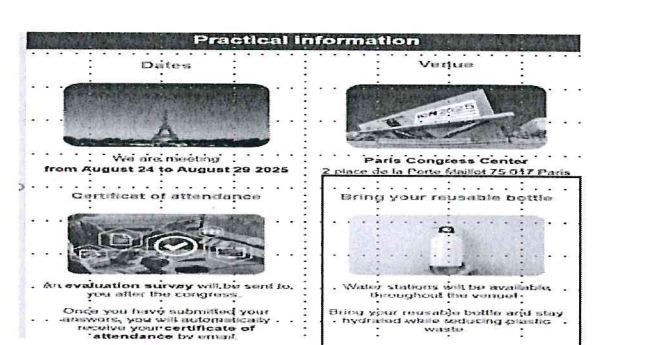


圖 4. 會議前通知可提醒與會者要自備水杯



圖 5. 會場的充電設備(有座位)



圖 6. 會場的充電設備(站立區)

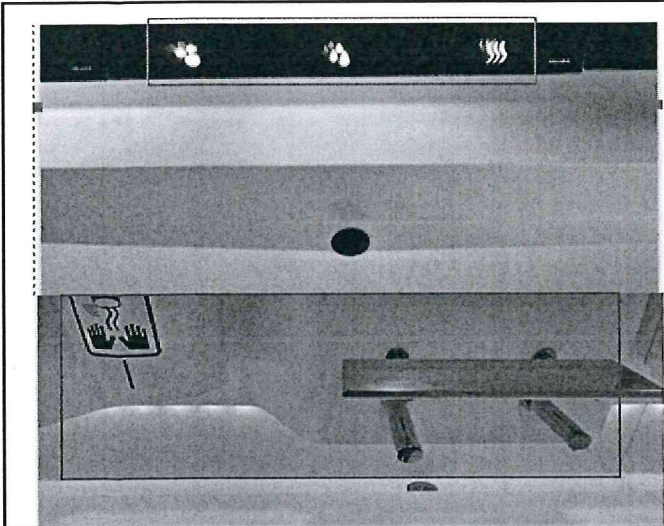


圖 7. 洗手乳、出水口、烘手機等三功能在水槽上方

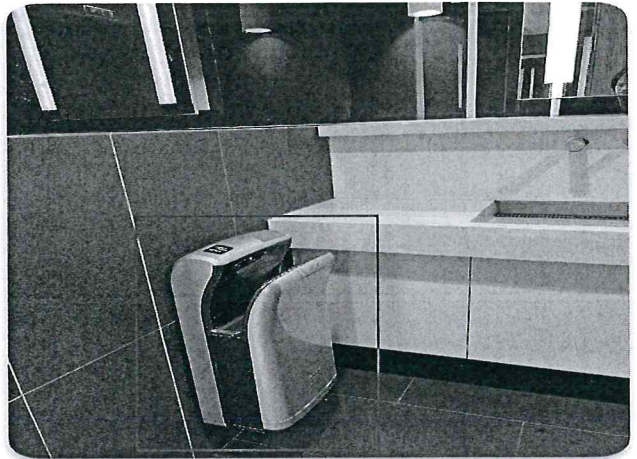


圖 8. 烘手機就在洗手槽旁減少滴水到地面