

出國報告（出國類別：國際會議）

參加 第 23 屆國際營養大會
(23rd IUNS-ICN International
Congress of Nutrition)

服務機關：國立陽明交通大學附設醫院

姓名職稱：沈靈營養師

派赴國家：法國

出國期間：114. 08 . 23 ~ 114. 08 . 30

報告日期：114.09.15

摘要

很榮幸有機會參與這場由 IUNS 四年舉辦一次的研討會-國際營養大會 (International Congress of Nutrition, ICN)，地點遠在法國巴黎市中心的巴黎會議中心，主要談討的大主題為 Sustainable Food for Global Health (永續食物與全球健康)，總計共有 3835 位從世界 117 個國家來的參與者，36 場特別講座(special lectures)，155 場科學 scientific symposium。

於座談內容中學習到，飲食不是藥物，但飲食可以當作改善健康的藥物。食物中的營養素非常複雜，活性物質眾多高達 13,000 種，因此從健康的飲食中獲取營養素非常重要，而非僅依賴萃取過的成分。而人工智慧的運用及精準營養是未來營養界發展的趨勢，如何結合基因、身體組成、腸道菌叢等資料的判讀，再運用於個案的營養照護上，也是我們往後可以多了解並加以發展的部分。

目次

壹、目的.....	第 1 頁
貳、過程.....	第 1 頁
參、心得.....	第 4 頁
肆、建議事項.....	第 4 頁
伍、附錄.....	第 5 頁

壹、目的

參與國際會議增加新知及學術交流。

貳、過程

很榮幸有機會參與這場研討會，本次研討會為國際營養大會 (International Congress of Nutrition, ICN)，每四年舉辦一次，主要負責機構為國際營養科學聯合會(IUNS)，由世界各國輪流舉辦，今年由法國營養學會舉辦，時間為 8/24 至 8/29，地點訂於巴黎市中心的巴黎會議中心，甚至於機場都有放置歡迎海報。



圖一、機場歡迎海報



圖二、主辦單位圖示

本場研討會主要主題為 Sustainable Food for Global Health (永續食物與全球健康)，次主題包含下列所述：

1. Basic Research in Nutrition (營養學基礎研究)
2. Non-communicable Diseases (非傳染性疾病)
3. Public Health and Nutrition throughout the Life Cycle (全生命期的公共衛生與營養)
4. Climate Change, Sustainability and Nutrition (氣候變遷、永續與營養)
5. Precision and Clinical Nutrition (精準與臨床營養)
6. The Future of Nutrition Recommendations (營養建議的未來發展)

本場研討會總計共有 3835 位從世界 117 個國家來的參與者 36 場特別講座 (special lectures)，155 場科學 scientific symposium。總計有 1619 位講者，2415 篇論文被接受發表，其中 e-Poster 共 1493 篇。

其中演講及講座部分的行程表，如下圖一所示，自上午 8:00 開始，於 10 間會議室分別開始依照本次的次主題舉行演講及講座，一直到 18:15 結束，每一個段落約有一小時的時間，會安排 4 位邀請自各國的專家學者對於同一主題進行演說，節奏緊湊，非常精實。

SYNOPSIS

SUNDAY, AUGUST 24 TH , 2025												
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
16:00-18:00	OPENING CEREMONY											

	MONDAY, AUGUST 25 TH , 2025											
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
08:00-09:30	SCIENTIFIC SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
09:30-10:00	BREAK											
10:00-11:00	PLENARY LECTURES											
11:15-12:45	SCIENTIFIC SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
12:45-14:00	BREAK											
13:00-13:45		LUNCHEON SEMINARS										
14:00-15:30	ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
15:45-16:15	SPECIAL LECTURES										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
16:15-16:45	BREAK											
16:45-18:15	SCIENTIFIC SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
18:30-20:00		1 ST PART ASSEMBLY										

	TUESDAY, AUGUST 26 TH , 2025											
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
08:00-09:30	SCIENTIFIC SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
09:30-10:00	BREAK											
10:00-11:00	PLENARY LECTURES											
11:15-12:45	SCIENTIFIC SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
12:45-14:00	BREAK											
13:00-13:45		LUNCHEON SEMINARS										
14:00-15:30	ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
15:45-16:15	SPECIAL LECTURES										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
16:15-16:45	BREAK											
16:45-18:15	SPONSORED SYMPOSIA										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
19:30-23:30	SPEAKERS' COCKTAIL											

	WEDNESDAY, AUGUST 27 TH , 2025											
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
08:00-09:30	SCIENTIFIC SYMPOSIA											SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS
09:30-10:00	BREAK											
10:00-11:00	IUNS PRIZES											
11:15-12:45	SCIENTIFIC SYMPOSIA											SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS
12:45-14:00	BREAK											
13:00-13:45		LUNCHEON SEMINARS										
14:00-15:30	ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS											SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS
15:45-16:15	SPECIAL LECTURES											SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS
16:15-16:45	BREAK											
16:45-18:15	SCIENTIFIC SYMPOSIA											SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS
18:30-20:00		2 ND PART ASSEMBLY										

THURSDAY, AUGUST 28 TH , 2025												
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
08:00-09:30	SCIENTIFIC SYMPOSIUMS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
09:30-10:00	BREAK											
10:00-11:00	PLENARY LECTURES											
11:15-12:45	SCIENTIFIC SYMPOSIUMS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
12:45-14:00	BREAK											
13:00-13:45	LUNCHEON SEMINARS											
14:00-15:30	ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
15:45-16:15	SPECIAL LECTURES										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
16:15-16:45	BREAK											
16:45-18:15	SCIENTIFIC SYMPOSIUMS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
19:30-02:00	GALA DINNER Gourmet cruise along the Seine											

FRIDAY, AUGUST 29 TH , 2025												
	Grand Amphithéâtre	Room Maillot	Room 241	Room 242A	Room 242B	Room 243	Room 251	Room 252A	Room 252B	Room 253	Agora 1	Agora 2
08:00-09:30	ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS										SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS	
09:30-09:45	BREAK											
09:45-11:15	SCIENTIFIC SYMPOSIUMS	TASK FORCE SYMPOSIUMS						SCIENTIFIC SYMPOSIUMS		SHORT ORAL ABSTRACT PRESENTATIONS		
11:30-13:00	CLOSING CEREMONY											

圖三、大會每日議程表

由各國前來與會的人數眾多，時間到了要趕快入場找位子，有幾場稍微晚進去竟然還沒有位置可以坐，聽眾人山人海，竟然還只能坐在階梯上呢！



圖四、大會特別講座

參、心得：

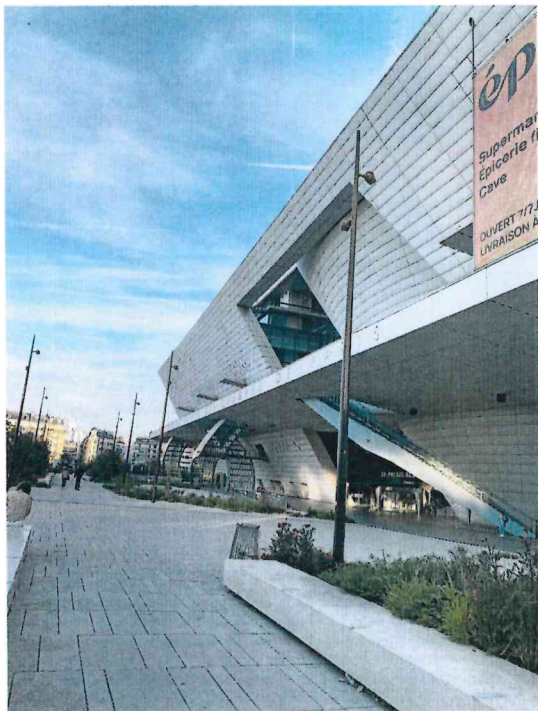
1. 本場研討會中，有邀請哈佛醫學院公衛學院教授及營養系教授進行演講。其中仍推廣以地中海飲食為主的飲食型態，並著重於飲食遵從性的追蹤。地中海飲食與其他健康飲食型態的相似之處在於，它是一種以植物性來源食物為主的飲食型態。它富含莢豆類、堅果與種子類、水果類、蔬菜類和全穀類，並主要以植物油烹調。這些特點與多數健康飲食型態的建議相符，因為不論是哪種健康飲食型態，皆將攝取蔬菜、水果、全穀類及飲食多樣性列為重要建議，且多數鼓勵足量攝取核果種子類與莢豆類。
2. 飲食不是藥物，但飲食可以當作改善健康的藥物。食物中的營養素非常複雜，活性物質眾多高達 13,000 種，因此從食物中獲取營養素非常重要，而非僅依賴萃取過的成分。
3. 膳食纖維攝取越多，能維持更好的腸道菌叢，以減少慢性疾病風險，包含糖尿病等。
4. 使用人工智慧也是各家學者著重的議題，可以幫助營養評估的進行。
5. 精準營養的施行需考量多面向因素，包括性別、基因、種族、腸道菌叢、身體組成、生活型態及習慣等。
6. 精準營養的應用舉例，例如減重：如果個案的基因型會容易發生胰島素阻抗，可以用低碳飲食及增加體能活動幫助他達到減輕體重的效果；如果腸道菌叢狀況不佳，則可透過高纖飲食改善腸道菌叢平衡後，再幫助個案達到減輕體重的效。

肆、建議事項

1. 往後進行地中海飲食相關研究時，應著重於飲食遵從性的評估及追蹤。
2. 健康飲食型態為植物為主，避免飽和脂肪、反式脂肪、加工肉品、過高鈉含量食物。
3. 未來可多了解人工智慧如何幫助營養評估的進行。
4. 精準營養是未來營養界發展的趨勢，如何結合基因、身體組成、腸道菌叢等資料的判讀，再運用於個案的營養照護上，也是我們應該可以多了解並且加以發展的部分。

伍、附錄

附照一：會議場地-巴黎會議宮



附照二：早晨一同進入會場的各國專家學者



附照三：於大會會議聽聽演講



附照四：會場提供的 e-Poster 發表方式及本次發表的論文

