

# Natural Healing

## Unit Eight: 6

# 自然療法：單元八

By Dr Levite Man 10 june 11

牛奶的毒害

Milk: The

Deadly Poison

# 內容：

- 1) 牛奶的所謂營養：
- 2) 牛奶、奶粉的問題：
- 3) 母乳的好處：
- 4) 牛奶及奶粉的替代品。

# 缺鈣有五個原因：

- 1) 吃糖、蛋白質（肉食）等酸性食物過多，使體質變酸，因而從骨中抽鈣而平衡人體酸鹼度；
- 2) 吸收蛋白質過多，影響鈣的吸收及保存；
- 3) 缺乏運動，特別是負重運動（如舉重），因骨骼受壓時，受刺激便會增強骨質密度；
- 4) 缺乏吸收從食物而來的鈣質；
- 5) 其它不良飲食習慣，如吸煙等。

# 牛奶的所謂營養：

牛奶對犢牛是完美的營養食物，正如母乳對嬰兒是最佳的營養食物一樣，但牛奶卻不是嬰兒的營養食物，因母乳的營養遠遠超過牛奶。聯合國世界衛生組織建議：「嬰兒前六個月應完全吃母乳，之後添加適當的固體食物，同時繼續哺餵母乳，至少到兩歲以上。」

讓我們看看當缺乏母乳的害處：

- 1) 嬰兒猝死綜合徵 **Sudden Infant Death Syndrome** 多兩至四倍；
- 2) 於頭三個月內發生肺炎的機會多60倍；
- 3) 於頭一年內需入院的機會多10倍；
- 4) 智商IQ會減少；
- 5) 行爲和言語障礙；
- 6) 於年輕時期患上感染、哮喘、溼疹、糖尿病I型、血癌和淋巴瘤的機會大大增加；
- 7) 於年老時期有更大患上心臟病、肥胖、糖尿病、多發性硬化症MS、食物敏感、結腸炎等的機會。

營養成分	植物類食物（包括蕃茄、菠菜、青豆、豌豆和馬鈴薯）	動物類食物（包括全脂牛奶、牛肉、豬肉及雞肉）
蛋白質	33g	34g
胡蘿蔔素	29,919mg	17mg
纖維素	31g	—
維他命C	293mg	4mg
葉酸	1,168mg	19mg
維他命E	11mg	0.5mg
鈣	545mg	252
鎂	548mg	51mg
鐵質	20mg	2mg
膽固醇	137mg	137mg
脂肪	4g	36g

# 大家都以為牛奶和肉類的營養比蔬菜好，看看列表每500卡路裏食物當中的營養成份 from The China Study by Dr. T. Colin Campbell

以營養來說，原來必吃的是植物類食物而非牛奶，大眾過于高估牛奶的好處了。值得注視是，香港嬰幼兒的蛋白質攝取量比世界衛生組織建議的標準高出二至四倍，香港七歲兒童血清膽固醇含量位列世界第二位。**Dr. Campbell**指出，牛奶中的酪蛋白，比飽和脂肪更易提升血清膽固醇。

## 請看看一杯牛奶的主要營養成分：

營養成分	含量	佔每日應攝取量百分比%
水	213克	—
熱量	136卡路里	8%
鈣	290毫克	24%
蛋白質	8克	16%
總脂肪	9克	14%
-飽和脂肪	5.6克	28%
-單元不飽和脂肪	2.7克	14%
-多元不飽和脂肪	0.3克	2%
-膽固醇	35毫克	12%



碳水化合物	11克	4%
鐵質	0.1毫克	1%
鎂	33毫克	10%
磷	227毫克	32%
鉀	368毫克	11%
鈉	119毫克	5%
維他命B6	0.1毫克	7%
水溶維他命	12萬分一克	3%
維他命B12	0.9毫克	38%
維他命A,IU	337IU	11%
維他命E	0.2毫克	1%

## 1.1) 牛奶的蛋白質：

爲了配合每種動物的營養需求，每一種動物的乳汁成份都不同，牛奶中的蛋白質佔**3.5%**，其成分是**80%**的「酪蛋白」及**20%**的「乳清蛋白Whey」。小牛其骨骼及身體重量的急速發育，每個月增加一倍（出生後前三個月均如此），故需要大量蛋白質。相反人類嬰兒卻需要六個月時間，體重才會增加爲出生時的一倍。從下述列表可見，小牛的生長速度比人類快得多，牠們在出生數月後能增長數百磅或超過**1,000磅**，所以牛奶中的鈣及蛋白質比人奶分別高出四及三倍多，難怪喝牛奶長得那麼快！牛奶的蛋白質比母乳多三倍，牠有四個胃可以吸收，但對嬰兒來說，牛乳的酪蛋白含量太高。酪蛋白是一種大型、堅硬、緻密、極難消化分解的「乳凝**Curd**」，人體無法完全消化，在胃內凝固成爲又大又硬的酪塊（乳結石或乳團塊阻塞症），而母乳是以乳清蛋白爲主。

外國有研究發現牛奶會促使體內荷爾蒙生產，令小朋友更早熟，亦即是性激素會更早處于高水平，而可能增加患癌的機會。在哈佛大學School of Public Health Harvard University的兩名教授Dr. Walter Willett及Dr. Edward Giovannucci不約而同的說：牛奶確會令孩子長得更高，不過長得愈高，成年後患癌及有骨折的機會亦愈大！

	人	牛
初生體重加倍天數	180	47
	母乳	牛奶
鈣(每100克)	34毫克	130毫克
蛋白質	0.9%	3.4%

## 1.2) 牛奶的鈣與其他礦物質：

醫生、營養師和大部份的市民都認為喝奶的主要原因是為了攝取鈣，但牛奶的礦物質含量大約是母乳的三倍，其中鈣含量為母乳的四倍左右，而磷含量為母乳的五到六倍，對嬰兒而言，牛奶對未完全成熟的腎臟負荷太大。牛奶的鈣、磷比例為**1.2:1**，和母乳鈣、磷的比例**2:1**，兩者比較下，牛奶的磷含量太高。鈣和磷的吸收互成反比，牛奶中的磷特別高，會阻止鈣的吸收。而食物中鈣與磷為**2:1**比例時，才是鈣的理想來源。牛奶中的高礦物質含量跟含高蛋白質的道理一樣，為配合牛的快速發育和龐大的成長。這世界所有的東西都是源於平衡，太多和太小都會產生傷害。

## 母乳與牛奶的礦物質含量：

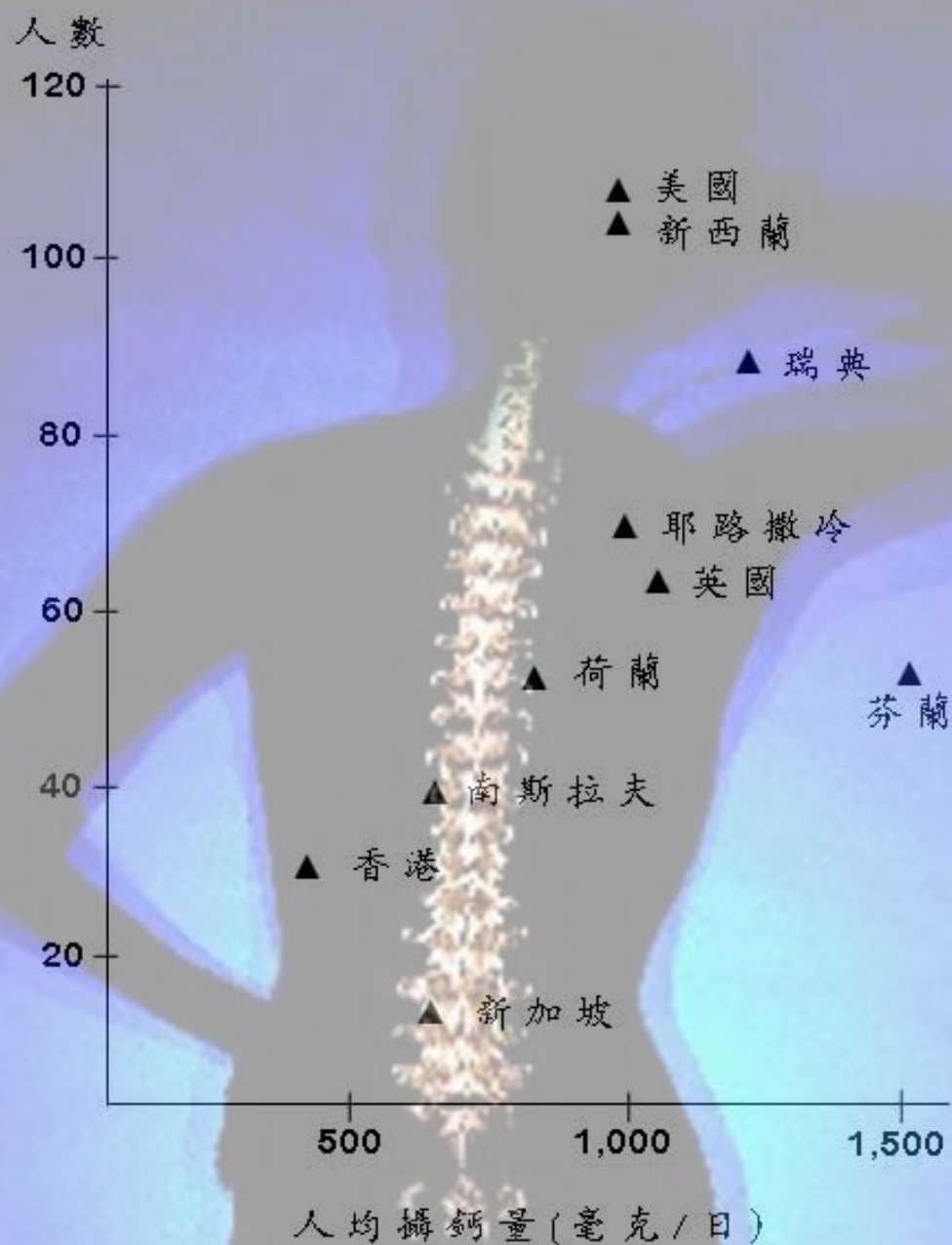
營養 Nutrient	母乳 Human mg/100 Cal	牛奶 Cow mg/100 Cal
鈣 Calcium	45	194
磷 Phosphorus	18	152
鈉 Sodium	23	80
鉀 Potassium	72	246

牛奶及奶粉經各種化學處理後，鈣轉化為難以吸收的物質，不但不補鈣，反而引至骨刺、腎石等毛病。

美國研究飲食與疾病權威醫生之一 **Dr John McDougall**，歷經多年的研究調查，世界上沒有乳製品之人，未曾面臨骨質疏鬆的問題，如亞洲及非洲，相反骨質疏鬆症最常見之國家為美國、英國、瑞典、芬蘭，他們也正是乳類製品消耗最多量的國家。

在美國受到骨質疏鬆症侵害者，大約有一億五千萬至二億人口，然而美國人民的乳製品消耗量也是世界第一位，平均每人一年的平均消耗量約為三百磅。

每十萬名婦女出現髌骨折情況



資料來源：Calcium Trends, *Journal of Nutrition*

愛斯基摩人給我們很精彩的範例，來說明蛋白質與骨質疏鬆之間的關係。愛斯基摩人因為地理環境的關係，他們的飲食含有全世界最高的蛋白質，每天取自魚、海象、鯨魚等**250mg~400mg**，取自魚骨頭及肉類的鈣質攝取量也是世界最高，每天超過**2,000mg**，但他們的骨質疏鬆症發生率卻是世界之冠。

如非洲「斑圖Bantu」婦女，她們的日用飲食裡從來沒有飲用牛奶，她們鈣質的來源取自蔬菜，吸收量不及西方社會婦女的一半，約只有**250至400 mg**。而斑圖婦女一生中平均生育十個子女，每個孩子都是親自哺乳十個月。她們於鈣質流出高及低鈣質攝取的情況下都沒有骨質疏鬆症的問題。但當斑圖婦女遷徙到其他西方國家，改以文明飲食（所謂高蛋白質，高糖分，高油脂，高鹽，營養豐富飲食）為主時，就出現骨質疏鬆症及牙齒的毛病。

Dr Walter Willett, Chair, Department of Nutrition  
Harvard University於美國用12年時間跟進8萬名  
年齡從30至55歲的女士，最後發現沒有證據顯示  
高牛奶攝取量可減少患上骨質疏鬆症。他的著作  
『Eat, Drink, and Be Healthy』當中列出五大從  
乳製品中攝取鈣質的壞處，他建議從植物如西蘭  
花、豆腐、芝麻等來吸收鈣質更安全更有效。

於2000年9月，兩名研究員對57份奶類產品跟骨  
質健康的研究報告，他們最後發現研究中71%都  
顯示奶類產品不能增強骨質，反之其中21%的研  
究顯示奶類產品更會損壞骨質，他們的研究分析  
公報於American Journal of Clinical Nutrition  
內。



**Dr Campbell** 表示牛奶不但不能補充鈣質，相反使鈣質流失。吸收牛奶中的酪蛋白後，會使身體變成酸性，爲了中和這些酸性的傷害，便從骨骼裡抽出鈣質，因鈣是體內其中最好用作中和酸性體液的礦物質，這樣骨質疏鬆的問題便會更嚴重，真的得不償失

## 吃的不會全吸收：

事實上，很多人忽略吃進肚子裏的鈣，並非全被身體所吸收。根據美國 **Physicians Committee for Responsible Medicine** 營養總監 **Amy Lanou** 指出，美國兩名研究人員 **C M Weaver** 及 **R Heaney** 發現，牛奶的鈣只有 **30%** 爲身體所吸收，但深綠色蔬菜則可達 **60%**，如西蘭花、中國大白菜、芥蘭、芥菜及大頭菜等。她稱，一杯煮熟的芥蘭或中國大白菜、或 **1.6** 杯煮熟西蘭花能被身體攝取的鈣質，相等於一杯牛奶。

## 華人吸收鈣能力高：

現任香港中文大學矯形外科及創傷醫學系研究員李德強及兒科醫生梁淑芳等研究人員，於一九九四年在《英國營養學期刊British Journal of Nutrition》發表一項研究指出，三十四名來自香港及江門的七歲兒童喝過加鈣朱古力奶後，低攝取量的那一群（鈣攝取量少於或等於500毫克）身體能吸收63.1%的鈣。相反，高攝取量的（鈣攝取量多於500毫克）身體能吸收鈣的比率卻較低，只得54.8%，外國研究發現歐美兒童吸收鈣的比率則只有30%左右。

## 每日需要多少鈣才夠？醫學上仍未有定論：

不但未有定論，而且不同建議量相差還大得很呢！那為何香港選擇跟隨美國的標準呢？莫非多攝取點鈣會更保險？過量吸鈣並非好事，除了增加患上癌症的機會，另外還會導致腎結石，並阻礙其他微量元素的吸收。

# 各機構建議的鈣質攝取量 Variation in Calcium Intakes and Recommendation :

機構 Institute	建議攝取量
基於研究後的最低要求 Minimum Requirement Based on Research	150-200 mg
於未發展國家的鈣質吸收量 Calcium Intake for Underdeveloped Countries	300-500 mg
美國人平均的鈣質吸收量 Calcium Intake for Average American	500-600 mg
世界衛生組織的建議 World Health Organization Recommendation	400-500 mg
美國食物和營養委員會 USA Food and Nutrition Board	1000- 1300 mg
國家健康機構 National Institutes of Health	1000-1500 mg

## 1.3) 糖類：

牛奶中的糖類大部分是乳糖，佔牛乳含量的4.9%，除了乳糖外，牛乳還含有少量的葡萄糖、半乳糖及其他糖類。母乳中的糖類主要成分亦為乳糖，但含量較高，比牛奶多50%以上，在嬰兒期皆可由胃腸分泌的乳糖酵素來分解，為身體提供能量。牛奶的乳糖在嬰兒小腸內已被完全吸收，而母乳的乳糖有部分可達大腸，再被細菌發酵造成酸的環境，有助於「比菲德氏 **Lactobacillus Bifidus**」桿菌的生長，可抑制致病性細菌的生長，刺激腸內蠕動而不易便秘，減少肛門周圍皮膚炎，抑制腐敗性細菌繁殖而不易腹瀉。

# 乳糖酵素的消失 **Lactase** :

大約到二歲以後，分解「乳糖**Lactose**」的「乳糖酵素**Lactase**」和分解「酪蛋白**Casein**」的「凝乳酵素**Chymosin**」開始慢慢減少至消失，通知我們不要再吃奶了，腸道內缺乏了乳糖酵素來分解乳糖，無法使乳糖水解成葡萄糖和半乳糖，於是堆積在腸道中引起發酵，而產生腹漲、腹痛、腹瀉的情形，這便是『乳糖不耐症**Lactose Intolerance**』。所以餵食牛奶幼童的大便細菌較多，而餵食母乳幼童的大便，則腐敗性細菌較少。這是大自然的生理調節作用，難道科學家比上天更聰明？如果乳糖不耐受症引致肚瀉的話，就會把吃進去的營養都排出來，可謂得不償失！

美國霍普金斯大學醫學院 Johns Hopkins University School of Medicine的調查發現，全球高達四分之三的成年人口，缺乏消化乳糖的能力：

人種	各種族健康成年人缺乏乳糖酶的比率
泰國人	90%
菲律賓人	90%
希臘人	85%
日本人	85%
華人	85%
愛斯基摩人	80%
亞拉伯人	78%
美國黑人	70%
美國白人	8%
瑞士人	7%
丹麥人	2%

## 1.4) 脂肪：

牛奶的「飽和脂肪酸Saturated Fatty Acids」和「不飽和脂肪酸Unsaturated Fatty Acids」比率約**2:1**，而母乳二者比例相約。由於牛奶中因含較多「長鏈飽和脂肪酸」，在腸胃道易與鈣結合產生「皂化Saponification」，不易吸收，而母乳含較多不飽和脂肪酸，消化吸收較易。而吃母乳的嬰兒在腦及視網膜含有很多的**DHA**，對視力及腦力遠勝於吃牛奶者。每杯全脂牛奶中含有**8克**脂肪，佔多數的飽和脂肪及膽固醇會刺激血脂上升。

## 2) 牛奶、奶粉的問題：

### 2.1) 營養變質：

法國著名細菌學家巴斯德所創立的「巴斯德消毒法 **Pasteurization**」方法，使牛奶由生奶變成熟奶，雖然有利於保存及減少傷寒菌感染等，但是加熱後牛奶或乳酪的酵素被破壞，蛋白質及脂肪的結構成分，於加熱後會形成不穩定物質，且牛奶加熱至攝氏**62°C**時會破壞牛奶中活性酵素系統，諸如 **Cystine, Tryptophan, Lactase**等，其它維他命、礦物質也大多數被摧毀殆盡，又加熱後蛋白質會凝固（凝乳）形成堅硬的酪蛋白，且有益腸道的乳酸菌也遭到破壞。最後，牛奶變成難以消化、引致過敏、對人類有害無益的東西。還有巴斯德消毒法不能清除牛奶中所含有的農藥、化學物、添加劑、荷爾蒙、抗生素等。

在動物實驗中，將牛奶加熱消毒後再餵養小牛，牠們都活不長或是經過數代後生育力會減退。連小牛喝了這些加工後的化學牛奶都活不好，爲什麼人類喝了後會健康？



## 2.2) 過敏 Allergy :

食物過敏是身體的免疫系統過度反應，通常是由含蛋白質的食物引起，包括牛奶、蛋、小麥、甲殼類、果仁、豆類等，其中牛奶佔重要因素。不喝牛奶是預防小兒過敏性疾病的重要關鍵，包括從懷孕開始。

## 2.3) 強直性脊柱炎 Ankylosing Spondylitis :

這種嚴重的病患影響人的脊椎，令該部分的骨骼結連起來，也會導致脊椎附近的肌肉及關節硬化。於醫學實驗中，**25**名患者完全戒除一切牛奶食品六星期之後，其中**13**人病情大有起色，疼痛減少，硬化情況減輕，關節及脊椎問題減少，而且無需再多吃「非類固醇的抗炎藥NSAIDs」。

## 2.4) 糖尿病 Diabetes :

英國著名醫學學報《柳葉刀Lancet》刊登了羅馬大學 Roman University 與倫敦聖巴塞洛繆醫院 St Bartholomew's Hospital 的專家廣泛的調查顯示，嬰兒幾個月大之時喝牛乳，長大後患上糖尿病者機會比平均高出一倍半。

意大利和英國的醫學專家檢查了47個剛患上依賴胰島素式的糖尿病人，把他們跟36個健康正常人士作比較，結果發現那群病人之中，有一半24人體內有「 $\beta$ 酪蛋白 Beta Casein」，那群健康的人之中，只有一個體內發現有這種物質。兩組所有人的其他抗病原水平則並無分別。據專家的估計，牛奶內所含有的 $\beta$ 酪蛋白進入人體之後，會引起免疫系統的反應，導致體內某些抗原進一步產生作用，造成敏感的反應。這次實驗的發現，令西方醫學界更肯定牛奶如何導致糖尿病。

另一研究從一群有機會染上糖尿病的老鼠身上做的研究，若從膳食中減少飲用牛奶，引發糖尿病的機會即告減低。後來由人體身上進行的研究，得到的結果亦是相同。

## 2.5) 多發性硬化症 MS：

英國《最初保健研究》學報也刊登了一篇論文，報告該中心多年研究結果，證實兒童幼年時喝牛奶，長大後患上多發性硬化症機會大增。該文引述美國另一次研究的結果，說明多發性硬化症的患者若每日進食飽和性脂肪酸減至**15**克以下，該病不會復發。

## 2.6) 體虛的人：

牛奶的陰性使體質趨於虛冷，對於體質較虛冷的人而言絕對是負面的。

## 2.7) 心臟病：

牛奶的均質化 Homogenization 會破壞牛奶中的脂肪球，均質化的牛乳會大量釋出「黃嘌呤氧化酵素 Xanthine Oxydase: XO」，它能通過腸壁進入血液循環，使血管壁破壞及腐蝕，進而使血管壁失去平滑性，並進一步積聚纖維蛋白、血小板、崩解血球等，引起血管壁癥痕及血管硬化，而導致心臟病。牛奶均質化愈普遍的國家，其心臟病發生的比率高出很多。低脂牛奶中，由於乳脂含有前述可分解蛋白質的酵素 XO 減少，相對地會使牛奶中的蛋白質消化使用困難。

英國醫學雜誌《柳葉刀 Lancet》報道，英國兒童健康研究所的研究人員 1990 年調查了 216 名早產兒，其中一些嬰兒實行的是母乳餵養，其餘則是嬰兒配方奶粉餵養。14 年後，研究人員對他們進行血樣檢測，以尋找一些有關心臟病的「患病指標」，包括膽固醇和其他一些相關蛋白質的水準。

檢驗結果發現，經過母乳餵養的孩子與喝配方奶粉長大的孩子之間的差異很大。曾接受母乳餵養的兒童，這些指標的水準都較低，其中膽固醇水準要比曾用奶粉餵養的孩子低14%，這正是動脈硬化症等心血管疾病發病風險較低的表現。

## 2.8) 合成維他命D的添加：

合成維他命D（**Irradiated Ergosterol**），乃經由放射性處理過的維他命添加劑，多年來一直被使用於添加入大多數商業用乳類製品或其他食品及常見合成性的多種維他命丸中。以前畜牧業以野外放牧方式為主，天然的維他命D及胡蘿蔔素可以透過陽光照射在體內自然合成。

隨著現代工廠形式的生產，缺乏野外放牧，陽光與維他命D合成量減低，製乳業者只得添加黃色色素及放射性D，缺乏天然維他命D會使鈣質的利用產生障礙。在**1930**年代，發現懷孕時攝取維他命D添加之牛奶，其胎盤有鈣化現象。數年前，在英國因為不正常鈣質代謝，導致新生兒致死，發現與放射性維他命D被過量添加入牛奶中使用有直接關聯性，因此放射性維他命D**2**添加品在英國已被廢除且禁用。近年來乳製業者，又以合成性維他命D**3**，取代放射性D**2**為添加品，但其事實結果，對人類健康之利害影響尙未知也。

## 2.9) 導致癌症：

20年前，美國Cornell University、英國Oxford University和中國醫學科學院，於中國60多個地方進行三次大規模的研究『China-Oxford-Cornell Diet and Health Project』，以探討生活習慣和疾病死亡率的關係，以蔬菜為主，低動物蛋白的飲食可大大減輕患上癌症的機會。這次研究的發起人Dr. T. Colin Campbell用了三十多年的時間去研究，用老鼠作實驗中發現奶類中的酪蛋白好像癌症開關鍵一樣，有著使肝癌、乳腺癌、胰腺癌等『睡眠Turn Off』或『生長Turn On』的作用，而進食植物蛋白如黃豆則沒有產生這種效應，他發現牛奶中酪蛋白會增加腫瘤的生長，相反，植物蛋白卻可減少腫瘤的生長。

飼養家畜的農作物絕大部份都很多的致癌物質農業化合物如殺蟲劑、除草劑等，包括已被禁用的DDT，仍然使用的六氯苯Hexachlorobenzene: HCB、克氯丹Chlordane、飛佈達Heptachlor、林丹Lindane等。而家畜食用這些農作物，再加上自身的化合物，成爲最毒素食物鏈的收藏者（最後人類成爲大贏家），所以各種致癌物質同樣間存在於奶類產品中如牛奶、奶粉、牛油、乳酪等。1990年FDA發現約46%的牛奶含致癌藥「磺胺劑Sulfamethazine」。

## 牛的乳汁何來？

人是只有懷了小孩才會產奶的，牛跟人一樣都是哺乳動物，哺乳的意思就是爲了哺育下一代才有乳汁。所以奶牛一直產奶只有一個原因。現代農場的解決方法是給奶牛打高劑量的荷爾蒙，讓其不自然泌乳汁。



美國醫生Dr Samuel Epstein表示，政府應該重視乳牛施打生長激素rBGH (recombinant Bovine Growth Hormone) 的問題，根據他的研究，這種牛奶會含有一種IGF-1的生長激素，是致癌症的禍首。正常的牛奶中並不會有很高的natural growth factor IGF-1，但是如果乳牛施打生長激素，可能會讓IGF-1在牛奶中比正常牛奶高40倍。實驗室中如果將IGF-1加到正常細胞，正常細胞很容易癌化，而乳癌患者的IGF-1通常也很高。他發現過量的IGF-1過導致乳腺癌、腸癌和前列腺癌，但美國FDA卻仍然聲稱rBGH是安全的，奇怪？錢作怪！

此外，吸收過多的蛋白質會引至身體很多毛病，會形成異常蛋白質，促成腫瘤，更被癌細胞所吸收而自我作更大的擴張。

# 前列腺癌：

哈佛大學公共健康學院的Dr. Walter Willet指出，根據9個不同研究所得，在不同飲食因素當中，大量飲奶或進食乳製品，與前列腺癌的關系最密切。其中最大的一個研究發現，每天喝2或以上杯牛奶的男性，患上前列腺癌的機會比不喝牛奶的差不多高2倍！

哈佛大學公共健康學院的Dr. Edward Giovannucci的研究也發現，牛奶攝取量愈高的國家，患上前列腺癌的比率就愈高，指出這很可能與牛奶裏的過量鈣質有關，他們兩夫婦都決定不給他們的兒女喝牛奶。

# 子宮癌：

十多年前，哈佛大學公共健康學院已提出半乳糖 ( **Galactose**：乳糖被消化時產生的糖份 ) 水平高，會破壞卵巢，有機會造成卵巢癌。

**Sato A and Ganmaa D**的研究：Harvard Club, Boston, October 24, 2006

他們對日本人作出的研究發現，牛奶與奶類制品，如芝士，因含有**Estrone Sulfate**而使人類荷爾蒙變異，使子宮過度發大，甚至導致乳腺癌、子宮癌、前列腺癌和睪丸癌。

其它如鏈球菌喉炎、扁桃腺炎、慢性鼻竇炎、中耳炎、潰瘍性大腸炎、粉刺等許多和炎症及過敏有關的病患，皆不宜飲用牛奶及其製品。

2004年，瑞典Karolinska Institute完成了一項牛奶與癌症的研究，他們對61,084名年齡在38歲至76歲的婦女跟蹤13年調查，確診愛喝牛奶的266名婦女患卵巢癌，125名尚未確診。每天飲用4次以上乳製品的婦女，卵巢癌的發病率比每天喝2次的婦女高出一倍。

美國著名醫學教授新谷宏實（美籍日本人）經過四十多年的行醫實踐，以醫療實證為依據，充分證明牛奶會導致婦女乳腺癌。他發現每一例乳腺癌患者都是愛喝牛奶的女人。新谷宏實教授在當代醫學史上有突出貢獻，他醫治無數癌症而沒有一例復發的醫療奇跡。他在《不生病的生活》中告訴人們，他的法寶就是在患者作了腫瘤切除術之後，至少五年禁食牛奶和肉。

**Correlation coefficients between breast cancer incidence (1988-92) and mortality (2000) and food consumption (1961-97)**

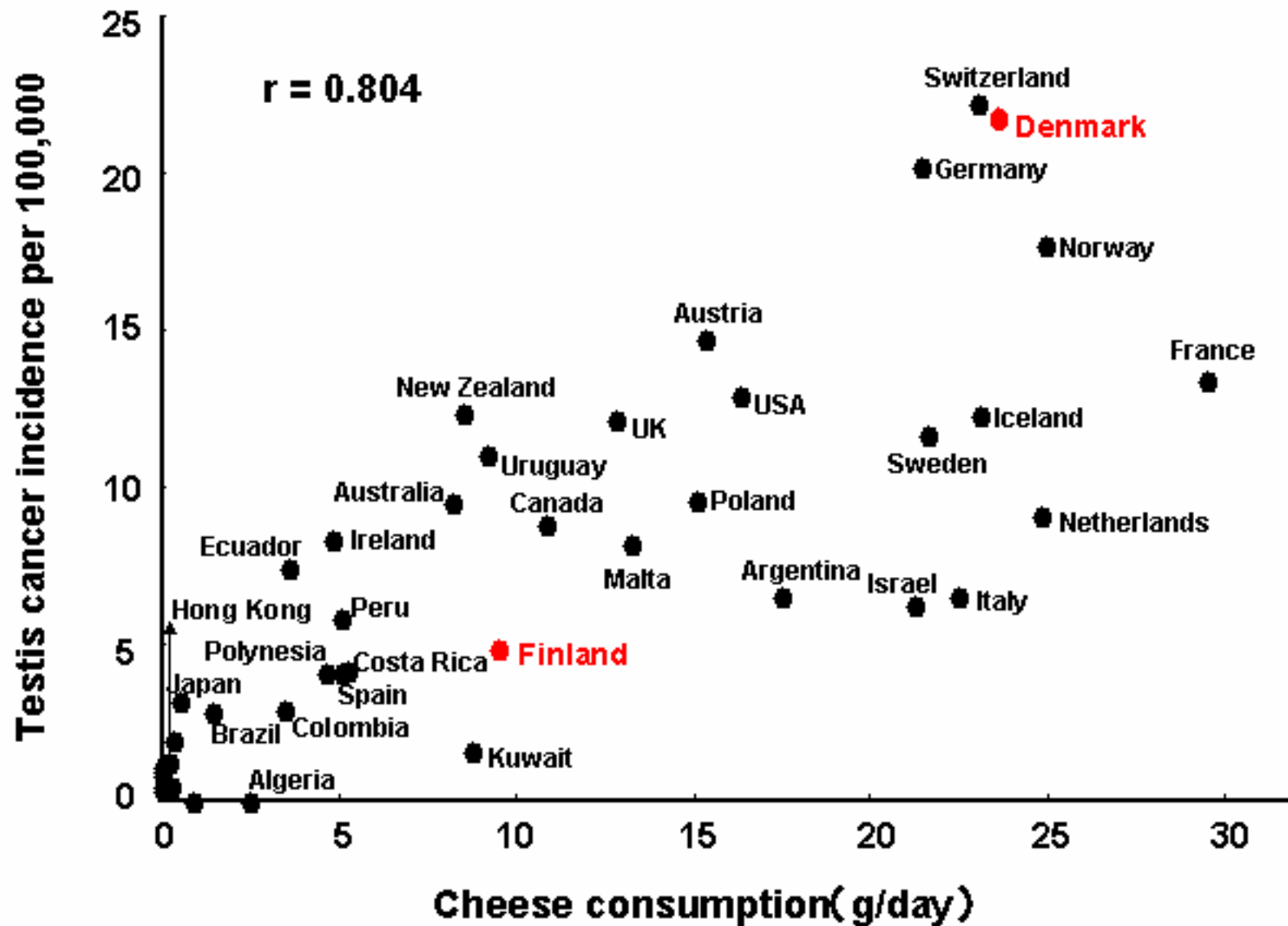
<b>Food</b>	<b>Incidence</b>	<b>Mortality</b>
Animal fats	0.480	0.606
Butter	0.450	0.576
Cheese	0.586	0.618
Eggs	0.463	0.392
Meat	0.642	0.594
<b>Milk</b>	<b>0.711</b>	<b>0.766</b>
Cereals	-0.648	-0.661
Pulses	-0.302	-0.283
Vegetables	-0.043	-0.162
Fruits	0.316	0.356

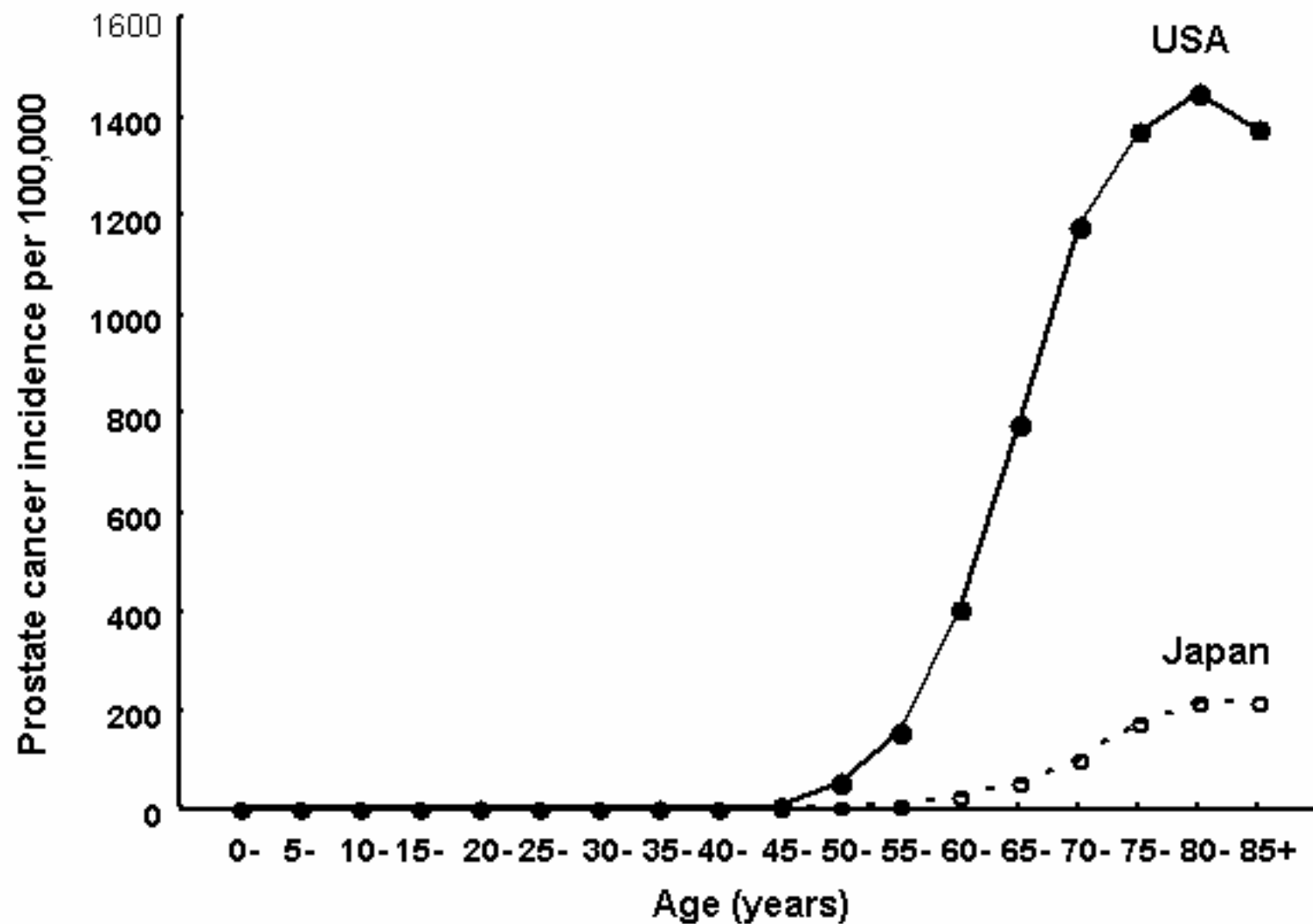
**Ganmaa D and Sato A (2005)**

**Correlation coefficients between testicular cancer incidence at ages 20-39 (1990) and food consumption**

<b>Food</b>	<b>1961-65</b>	<b>1961-70</b>
Animal fats	0.770	0.764
Butter	0.558	0.583
<b>Cheese</b>	<b>0.804</b>	<b>0.792</b>
Eggs	0.616	0.609
Meat	0.655	0.660
<b>Milk</b>	<b>0.741</b>	<b>0.736</b>
Cereals	-0.358	-0.395
Pulses	-0.442	-0.441
Vegetables	0.103	0.090
Fruits	0.272	0.355

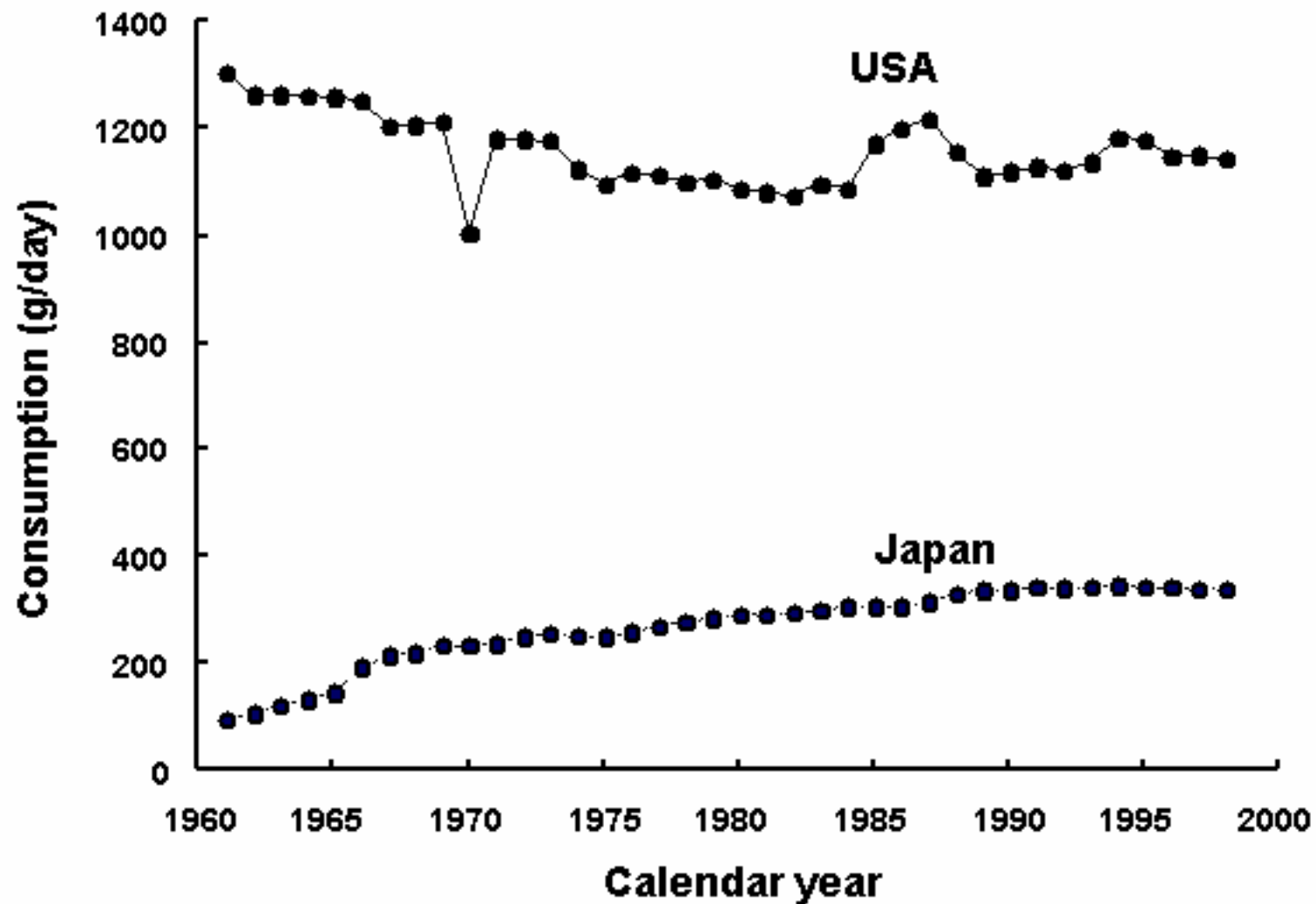
**Ganmaa D et al. (2002)**





**Comparison of prostate cancer incidence between USA and Japan**





**Comparison of milk and dairy products consumption between USA and Japan**

## 2.10) 牛奶的其它問題：

聯合國糧農組織報告《牲畜的巨大陰影：環境問題與選擇》指出，由於人類對肉類和奶類的需求不斷上升（產牛奶量和產肉量），牲畜產生的溫室氣體已經超過了汽車。同時，牲畜飼養與森林爭地，導致有助於調節氣候的森林的面積減少，從而進一步加劇了氣候變暖的趨勢。

### 報告重點數字：

二氧化碳：牲畜比汽車排放多**18%**；

一氧化二氮：人類活動（包括飼養牲畜）釋放的一氧化二氮**5%**來自牲畜，而一氧化二氮的溫室效應是二氧化碳的**296**倍；

甲烷：人類活動產生的甲烷（俗稱「沼氣」），**37%**來自反芻牲畜的消化道，而甲烷的溫室效應是二氧化碳的**23**倍；

氨（阿摩尼亞）：人類活動產生的氨，有**64%**來自牲畜，氨是導致酸雨的重要原因之一；

人畜爭地：地球土地面積的**30%**被牲畜飼養業佔用。在全球可耕地中，**33%**被用於種植牲畜飼料作物；  
水土污染：牲畜飲水及飼料種植灌溉，加劇了全球水資源的緊張。牲畜糞更是水土污染的主要源頭！另外化學及高營養飼料、農藥抗生素使用等更進一步造成污染。現在很多人提倡環保，要健康，其實少吃點動物類和奶類食物，對己對世界都有極大好處。

Dr. T. Colin Campbell 最後的總結：Why we would want to eat the food we should not be eating, waste the land we should not be wasting & creating the environmental problems we should not have? It makes us sad 你有同感嗎？

醫學博士梁淑芳兒科醫生說：停止喝牛奶後，對皮膚過敏如濕疹、肚痛、鼻敏感、偏食等的情況都一定能改善，她強調從其它食物中能吸收到比牛奶更好的營養。

# 人工奶：牛飲都死，人？

愛丁堡的約翰·湯姆森曾用孿生小牛作試驗，一隻餵鮮奶，另一隻餵加過工的奶，吃鮮奶的小牛生長健康，吃加工奶的小牛在**60**天內死亡。試驗重複了很多次，都是同一樣的結果。

國際知名營養學家 **Raymond Francis** 於《**Never Be Sick Again**》中說：“用生牛奶餵的小牛犢會保持健康，但是，用加熱殺菌過的牛奶餵養的小牛犢通常在八個星期之內就會死掉”。

新穀弘實在《不生病的活法》中指出：“如果用市面上銷售的牛奶代替母牛的乳汁來哺育小牛，那麼小牛四五十天就有可能死掉”。

### 3) 母乳的好處：

科技進步，但經許多科學家精心努力及鉅資的研究，都無法製造出真正和母乳相同的嬰兒食品：

- 1) 餵母乳對嬰兒的好處母乳是人類最自然、最合於生理需要的嬰兒食物、
- 2) 母乳新鮮、溫度不變又適中、
- 3) 可降低嬰兒的過敏症狀，如濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等、
- 4) 嬰兒得感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率都比餵牛奶的嬰兒低，因為母乳含各種抗體，可增加抵抗力，這對愈小的嬰兒尤其重要、

### 3) 母乳的好處：

- 5) 母乳乾淨無菌，容易消化，較少有脹氣感或不適、
- 6) 餵母乳的嬰兒不易發生營養不足或營養過多的情形、
- 7) 吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美，且可增強耐心、
- 8) 能滿足吸吮的本能,促進心理平衡、
- 9) 在母親懷抱中，得到溫暖與滿足，可增加成長後對人類的互信和互愛。

## 4) 牛奶及奶粉的替代品：

1) 嬰兒約到二歲後斷乳或成年婦女可多食深綠色的菜，緊記「缺乏鈣，因為少吃深綠色的菜」，菜含豐富的鈣質，此外，芝麻、黃豆、黑豆、杏仁、巴西果仁等也含豐富的鈣質，食物是一切營養最好的來源。

2) Dr Jensen最推薦人喝山羊奶，因山羊奶粉的營養結構比較近似人奶，他說他見證很多半死於床上的人，因喝新鮮的純山羊奶而被重新過來，但過了兩歲後就不用太依賴奶類產品了。不過於成年人，我們仍然認為鮮的蔬果汁才是最強的救命養命劑。此外，有機燕麥植物奶粉含豐富的水溶性纖維、有機豆奶含豐富的營養、有機杏仁奶等都是不錯的選擇，但不要每餐只飲一種，要把這些不同種類的奶輪流飲。但小心每天不適吸收太多的蛋白質。

最後，這世界永遠  
都是：金錢第一，  
健康第二。真健康  
與假健康，自己慢  
慢去分析吧！



1茶匙芝麻  
= 100毫克鈣



28克杏仁  
= 100毫克鈣



150克熟西蘭花  
= 132毫克鈣



30克枝竹  
= 100毫克鈣



1個橙(中)  
= 60毫克鈣



150克熟莧菜  
= 100毫克鈣



100克鱈魚  
= 100毫克鈣



20克黑木耳  
= 147毫克鈣



94克無花果  
= 135毫克鈣



300克木瓜  
= 75毫克鈣



150克熟菜心  
= 208毫克鈣



150克熟白菜  
= 150毫克鈣



180克豆泡  
= 183毫克鈣



150克熟菠菜  
= 225毫克鈣



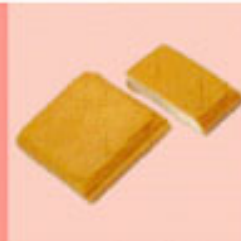
20克小魚乾  
= 250毫克鈣



150克熟芥蘭  
= 280毫克鈣



280克豆腐(硬)  
= 295毫克鈣



100克豆腐干  
= 288毫克鈣



1杯加鈣豆奶  
= 275毫克鈣



一杯鮮奶  
= 300毫克鈣



中国疾病预防控制中心(中国预防医学科学院)、美国康奈尔大学  
美国中津大学20年流行病学研究的巅峰之作

膳食与疾病关系的惊人发现

# 中国 健康调 查报告

营养学有史以来最全面的调查



主编 T. 柯林·坎贝尔 博士 T. Colin Campbell, PhD  
 副主编 M. 托马斯·坎贝尔 Thomas M. Campbell II  
 译者 王竹园  
 中国预防医学科学院  
 中国疾病预防控制中心

"Everyone in the field of nutrition science stands on the shoulders of Dr. Campbell, who is one of the giants in the field. This is one of the most important books about nutrition ever written – reading it may save your life."  
 –Dean Ornish, MD

THE MOST COMPREHENSIVE STUDY  
 OF NUTRITION EVER CONDUCTED

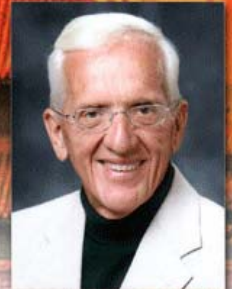


# THE CHINA STUDY

STARTLING IMPLICATIONS FOR  
 WEIGHT LOSS AND LONG-TIME  
 T. COLIN CAMPBELL,  
 AND THOMAS M. CAMPBELL II  
 FOREWORD BY JOHN RUSSELL, ACTING, DIRECTOR

Lifestyle Medicine Institute  
 presents

## The China Study

with Dr. T. Colin Campbell

A 35-minute summary of the most comprehensive study of nutrition ever conducted, the *Grand Prix of Epidemiology*, featuring the principal investigator of the *China Study*, T. Colin Campbell, PhD of Cornell University.

MADE IN U.S.A. LIST \$24.95

# 你可以不飲牛奶!



???



梁淑芳醫生 著

# 牛奶

牛奶真的能讓你踢出一身病!

Let's Misconceptions of Pediatrics by Tracy Secker

# 牛奶，謊言與內幕

沒錯，牛奶或牛奶含有三十多種對全球的健康、  
身體和心靈有益的成分和乳的精華。  
然而，這些成分卻被分到了各種各樣。  
牛奶到底有益還是有害？牛奶到底能帶給我們什麼？  
這就揭開了牛奶的真相，保證讓製作牛奶的真相。

中國醫藥學院教授	李純 北京醫科
南京中醫藥學院	楊士 南京醫科
上海醫學院	王維新 上海
北京醫科大學	張中興 北京
首都醫科大學	沈國強 北京
南京醫學院	吳偉人 南京
南京中醫藥學院	孫國強 南京
南京中醫藥學院	吳國強 南京

[各界名醫 · 踴躍推薦]



# WHAT'S IN YOUR MILK?

rBGH

An Exposé of Industry and  
Government Cover-Up  
on the **DANGERS** of the  
Genetically Engineered  
(rBGH) Milk You're Drinking

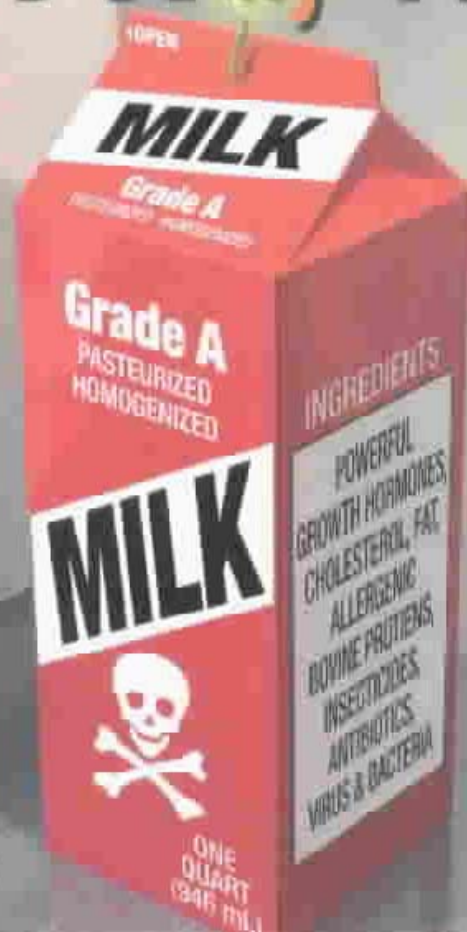
**SAMUEL S. EPSTEIN, M.D.**

INTRODUCTION BY **BEN COHEN** Co-Founder, Ben & Jerry's Ice Cream  
President, Business Leaders for Sustainable Principles

FOREWORD BY **JEFFREY SMITH** International bestselling author, *Genetic Engineering*

# MILK

## The Deadly Poison



by  
**Robert Cohen**  
Foreword by Jane Heimlich

Now with An Up-to-Date  
RESEARCH APPROACH

# **Don't Drink Your Milk!**

NEW FRIGHTENING MEDICAL  
FACTS ABOUT THE WORLD'S  
MOST OVERRATED NUTRIENT

**FRANK A. OSKI, M.D.**



## **prisoned chickens poisoned eggs**

an  
inside  
look  
at the  
modern  
poultry  
industry

by  
karen  
davis,  
ph.d.

## 其它參考資料：

What is In Your Milk? by Samuel S. Epstein, M.D. An Explosion of Industry and Government Cover-Up on the DANGERS of the Genetically Engineered (rBGH) Milk You are Drinking <http://www.healthy-communications.com/epstein'smilkbook.html>,  
Not Milk: <http://www.notmilk.com/>,  
Dr John McDougall: <http://www.drmcDougall.com/>  
Dr. Joseph Mercola: [www.Mercola.com](http://www.Mercola.com)