

牛奶致癌及糖尿病!! 科學家終於找到的確實證據
轉貼

牛奶、優酪乳的真相~

~科學家終於找到牛奶致癌及糖尿病的確實證據~太重要了(轉寄告知)

千萬不要把牛奶、優酪乳當好東西了!

最近在網上看到一段並不新鮮的新聞：科學家終於找到牛奶致癌的確實證據。美國國家癌症研究所最近的研究發現雌性激素、雄性激素和胰島素的生長因數就是牛奶內的主要致癌物質。

加拿大的腫瘤專家建議：除了那些發展中國家的兒童和營養不良的成人，一般人並不需要喝太多牛奶。

我把該新聞轉發給一些朋友看。我想測試一下人們對牛奶的認識，遂問：“你知道奶牛為什麼會一直產奶？”

她的回答很典型：“不常產奶能叫奶牛嗎？”

我問：“請問你是否常產奶呢？”

“怎麼可能？”

我笑了，說：“人是只有懷了小孩才會產奶的。但牛跟人一樣都是哺乳動物。哺乳的意思就是為了哺育下一代才有乳汁。所以奶牛一直產奶只有一個原因……”

“不停地懷孕生小牛？”

她吐吐舌頭，說：“怎麼可能呢？”

我說：“確實是這樣的。但並不是所有奶牛在任何時候都能懷上孕。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——那段新聞所說的“各種激素”就是這樣來的！

現代奶牛從兩歲開始就有九個月的時間用於懷孕。小牛出生後就會被關進小木箱並餵以毫無營養的飼料，不能動彈，以保證人們餐桌上小牛肉的精瘦嫩滑。而牛媽媽就被千方百計擠出一頭小牛所需的十倍以上的奶量。所以超過三分之一的奶牛都患有乳腺炎。

我常想起 BBC 製作的一個畜牧業的專輯：奶牛在鏡頭前走過，一步三跛，好像所有關節插了一根針。我想，人們即使是心如鐵石，認為那些動物如何受苦跟自己毫無關係，但希望自己能從這些病態的牛隻體內吸收到什麼營養和健康，那已非緣木求魚，而是飲鳩止渴了。當然，在商業廣告中，你會被告知飲鳩的各種好處。

許多人認為牛奶能補鈣，但眾多實驗和資料顯示，牛奶內含有鈣，但人體是很難吸收的。喝牛奶，往往還會讓體內的鈣質流失得更快。其實許多蔬菜的鈣含量比牛奶高得多，如黃花菜、蘿蔔縷、莧菜、雪裡紅、薺菜、香菜（芫荽）。不必等春暖花開，就從現在開始，讓我們更關心蔬菜和糧食吧！

牛奶的謊言在中國還要維持多久 ???

資訊技術已非常發達的今天，中國人得悉事實的真相是並不困難的，但真相一旦傷及勢力強大的利益集團，問題則絕非簡單。

T.柯林.坎貝爾博士:美國康奈爾大學終身教授、被譽為“世界營養學界愛因斯坦。

牛奶致乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、大腸癌等系列癌症

近三十年來，營養學有突破性進展，關於牛奶的研究已累積大量文獻，下面我信手拈幾則關於牛奶致癌的研究報告。

2004 年，瑞典卡洛林斯卡研究完成了一項牛奶與癌症的研究，研究證明，大量飲用牛奶導致婦女患卵巢癌。他們對 61084 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。

哈佛大學醫學院、牛津大學和臺灣醫科大學的科學家聯合研究發現，牛奶中的激素物質 IGF-I 加速和加強了氯化鉀離子在細胞壁之間的交換，導致人類卵巢癌細胞的繁殖和宮頸癌細胞的加速生長。

2004 年 10 月《新英格蘭醫學雜誌》發表一篇牛奶致女性乳腺癌的研究報告。丹麥的研究人員對 117000 名婦女調查發現，牛奶對乳腺癌的促發有很大影響。研究人員認為，近 50 年來全世界乳腺癌發病率的大幅提高與人們飲食結構中牛奶及乳製品消費增加密切相關。研究人員認為，大量飲用牛奶會增加人體中類胰島素一號增長因數(IGF-I)的水準，已經有多項研究表明，幾乎每一種癌症都與 IGF-I 有關聯，IGF-I 是一種促使癌細胞生長和繁殖的關鍵性因素。

美國費城的研究人員通過近 10 年的流行病學調查證實，乳製品會增加男性患前列腺癌的危險。

美國波士頓一研究小組對 20885 例美國男性醫師進行了長達 11 年的隨訪調查，食用乳製品的男性，有 1012 例男性患前列腺癌。統計分析發現，每天從乳製品攝入 600 毫克鈣的男性血漿中維生素 D3 濃度顯著降低，發生前列腺癌的危險大幅上升。

日本厚生勞動省近日發佈的流行病學調查結果顯示，與幾乎不食用乳製品的男性相比，經常食用牛奶、優酪乳等乳製品的男性患前列腺癌風險會高出 60% 左右。研究結果表明，飲用牛奶最多的調查物件患前列腺癌的風險是幾乎不飲用牛奶的調查對象的 1.53 倍，而且飲用量越多，患癌風險越高；食用優酪乳最多的調查對象患前列腺癌風險是幾乎不食用優酪乳的！ 調！ 查對象的人 1.52 倍。

在此，我很樂意講一個牛奶致癌的有趣故事與讀者分享。

英國地質化學家簡·普蘭特五十歲的時候患乳腺癌，雖然經過無數次治療，十年間癌症總是不斷回來與她作伴。當第五次復發的時候，一個半個雞蛋大小的硬塊長在她的脖子上，醫生說她只有幾個月的生命了。絕望而又堅強的普蘭特教授不再相信醫生，相信醫生也沒有用，人家已判了她的死刑。

她靠自己拯救自己，她閱讀最新的醫學論文，得知素食可以抗癌。她回想起三十年前到過中國，那時中國農村婦女不喝牛奶而幾乎沒有人患乳腺癌，從而得到啟發，戒掉每天必吃的兩盒優酪乳，出乎她的意料之外，脖子上的腫瘤在六個星期之後奇跡般的消失了。

普蘭特教授是英國地質局的首席科學家，同事們目睹了她反復患病到痊癒的曲折過程。當同事們的親朋好友患了癌症的時候，都紛紛來向她求援。普蘭特教授通過改變患者的飲食和生活方式，使六十多位癌症患者得到了痊癒。

為什麼素食和戒掉牛奶就能夠治癒癌症？普蘭特教授下功夫進行研究，她得出結論牛奶中的 IGF-1（類胰島素一號增長因數）導致女性易患乳腺癌，男性易患前列腺癌。IGF-1 是牛奶中本身含有的致癌激素，但是在以前自然產出的牛奶中含量較低。自從人們用激素催發母牛大量產奶，牛奶中的 IGF1 含量就增加了數倍至數十倍，牛奶致癌的危險當然就很厲害了。她認為牛奶的危害比香煙還嚴重。

善良而樂於助人的普蘭特教授為了幫助更多的人遠離牛奶的危害，放下自己的研

究課題，特意寫了兩本書《健康掌握在你自己手中》、《牛奶與乳腺癌教程》，還創辦了宣傳網站，網址是：www.janeplant.com，懂英文而興趣的朋友可以上網流覽。

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，他創造了醫治無數癌症，而沒有一例復發的醫療奇跡。他有什麼法寶能夠使每一個接受治療的患者不再復發呢？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魚蛋。

牛奶為何會導致多種腫瘤病變？美國康奈爾大學 終身 教授坎貝爾是癌病學的研究權威，特別在致癌學研究領域有非常突出的貢獻，曾被美國癌症研究所授予“終生研究成就獎”。他的研究給人們找到了答案。坎貝爾證實牛奶中的蛋白質是一種非常強的促癌劑，其致癌能力甚至超過化學物質。他說：“在控制癌症發病方面，營養比化學致癌物甚至比極強的致癌物的影響更大。…… 哪些蛋白質有比較強的促癌效果呢？

一個是酪蛋白，這種蛋白質占牛奶蛋白組成的 87%。這種蛋白質促進各階段的癌症。”

“高酪蛋白（牛奶中的主要蛋白質）膳食使更多的致癌物進入細胞，使更多危險的致癌物衍生物結合在 DNA 上，引起更多的突變反應，使得細胞突變為原癌細胞的可能性增大，這些細胞一旦啟動，就會形成更多的腫瘤。”

牛奶致少年兒童 I 型糖尿病

牛奶不但能使成年人患 II 型糖尿病，還可能使孩子患 I 型糖尿病。限於篇幅本來不想談這個問題，但喝牛奶的孩子太多，I 型糖尿病終身難治，一個孩子一旦變成 I 型糖尿病人，在他以後的生命中，不得不依賴外源的胰島素注射，太可怕了。因此不能不談。牛奶是如何使兒童患 I 型糖尿病的？坎貝爾在《中國健康調查報告》中作過論述，我把論述摘錄如下：

“在 I 型糖尿病中，免疫系統攻擊產生胰島素的胰腺細胞。這種破壞性的、無法治癒的疾病主要發生在兒童之中。它給年輕的父母帶來了巨大的痛苦和艱難的經歷。但大多數人並不知道，這種疾病和我們的膳食有關係，特別是我們每天攝入的乳製品。牛奶中的蛋白質誘導 I 型糖尿病的發生，很早就見著於文獻。其過程很可能是這樣的：

嬰兒接受母乳餵養的時間不長就開始喂以牛奶蛋白質，很有可能是嬰兒配方奶中的牛奶蛋白質。牛奶進入小腸後，被分解成氨基酸碎片。對於某些嬰兒來講，牛奶不能完全被消化，於是這種原初蛋白質的氨基酸小鏈或片斷就存留在小腸當中。這種沒有完全被消化的蛋白質片段被吸收進了血液。免疫系統識別了這些片段，將它們作為外來的入侵者，並開始破壞它們。不幸的是，這些蛋白質片段和產生胰島素的胰腺細胞完全相同。免疫系統喪失了識別牛奶蛋白質片段和胰腺細胞的能力，並開始攻擊兩者，導致兒童的胰島素生成功能的破壞。在 12? 蒞! 襪 a 的 14 歲以下兒童中，牛奶攝入量與 I 型糖尿病發病關係的調查發現，兩者之間存在非常好的線性關係。從中我們可以看到，牛奶攝入量越多，I 型糖尿病患病率越高，在芬蘭，I 型糖尿病的發病率是日本的 36 倍。同時，牛奶的平均攝入量芬蘭也是最高的，但在日本這一數值是非常低的。” 針對牛奶危害兒童健康問題，1994 年美國兒科協會強烈建議：如果家族成員糖尿病比較常見的話，那麼這個家庭中出生的嬰兒最好兩年內不要服用任何牛奶。在此我要特別強調指出，牛奶除了導致癌症和糖尿病外，還會導致其他一系列慢性疾病。坎貝爾說：“科學證據確鑿無疑，研究結論令人震驚：動物蛋白，尤其是占牛奶蛋白 87% 的酪蛋白，能顯著增加癌症、心臟病、糖尿病、多發性硬化病、腎結石、骨質疏鬆症、高血壓，自內障和老年癡呆症等的患病幾率。”

牛奶危害健康是許多人難以接受的事實。奶農，奶場主，乳製品企業的員工，牛奶是他們的飯碗；奶品製造商，奶品銷售商，奶品包裝商，牛奶是他們的搖錢樹。他們又怎麼能面對這樣的現實呢。我也不希望這是事實。可是令人沮喪得很，迄今為止，世界上沒有一例科研成果能夠證明牛奶沒有危害。

談到牛奶的無情現實，坎貝爾說：“我本人是在奶牛場長大的，是喝牛奶、吃牛肉長大的，我很不願意看到這樣一個事實：否定牛奶牛肉。但是我必須要告訴大家，這是事實。”

牛奶越喝越缺鈣

這個問題可以講兩點。

(一) 牛奶含鈣並不高。 100 克 牛奶之中含鈣 110 毫克，而 100 克 海帶鈣含高達 1177 毫克，鈣含量比牛奶高出 11 倍。許多蔬菜的鈣含量遠遠高於牛奶。例如，芝麻的含鈣量比牛奶高過 9 倍，蕨菜的鈣含量比牛奶高 8 倍，豆腐、大頭菜、小白菜、油萊、莧菜的含鈣量比牛奶高 1.5 至 3 倍。在蔬菜中，紅蘿蔔的含鈣量算是比較低的了，但 100 紅蘿蔔也有 33 毫克鈣，比牛奶的鈣少不了多少。隨便挑一種綠葉蔬菜，鈣含量都不會低於牛奶。只要吃蔬菜就不會缺鈣。

如果小孩面前有西瓜和芝麻，小孩肯定挑西瓜，因為西瓜比芝麻大。人們選食物補鈣，假如面前有海帶、豆腐、牛奶，人們很可能徑直選牛奶，而不知道選擇價廉物美、含鈣豐富的海帶豆腐。是人們智商不如孩子嗎？不是，是人們誤信一句每天都在重複的謊言“牛奶補鈣”。

（二）喝牛奶反而會缺鈣。例如，人均喝牛奶最多的四個國家——美國、芬蘭、丹麥、瑞典，缺鈣最嚴重。在這些國家發生骨折的人比比皆是。喝牛奶最厲害的美國婦女平均三人之中就有一人患骨質疏鬆症。

不喝牛奶的民族反而不缺鈣。西方科學家在非洲調查，發現非洲斑圖婦女從來不喝牛奶，鈣質的獲取完全來自蔬菜。斑圖婦女一生當中平均生育 10 個子女，每個孩子都哺乳一年以上，母親們以乳汁哺育小孩，每天消耗大量的鈣，但斑圖婦女並沒有缺鈣。

三十年前中國人很少喝牛奶，特別是農村人口從來不喝牛奶，而缺鈣的情況聞所未聞。八十歲的老農民能挑很重的擔子，腰膀硬朗，骨硬牙堅。

從上述事實可知，正常飲食五穀蔬菜的人根本不會缺鈣，但是，一旦喝牛奶或吃肉食，就可能出現缺鈣。因為喝牛奶或吃肉食，人的體液、血液變酸性，呈鹼性的鈣元素便從骨頭中被釋放出來，以中和酸性，鈣完成使命後，變成廢物從尿道排出來，鈣這樣流失了。牛奶喝得越多，酸性體質越嚴重，鈣流失就越厲害。可見，越喝牛奶越缺鈣。

牛奶連牛都不能喝

牛奶連牛都不能喝，這句話似乎說得太過分。但是在中國而言，這句話絕對不會錯。在西方國家的市場上有大量鮮奶，乳汁濃郁，沒有摻水，走近牛奶就能聞到飄逸的天然奶香。如果說這樣鮮奶牛不能喝，肯定是不對的。然而，中國的奶品市場哪里有這樣的鮮奶呢？中國市場的奶全部都是加工奶，而加工奶品確實牛都不能喝，甚至會把牛毒死。愛丁堡的約翰·湯姆森曾用孿生小牛作試驗，一隻喂鮮奶，另一隻喂加工過的奶，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。

國際知名營養學家雷蒙德·弗郎西斯在《選擇健康》中說：“用生牛奶喂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”。

著名醫學家新穀弘實在《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”。科學家研究認為，加工奶經過均質化工藝和高溫滅菌處理，乳脂和生物？被破壞，並變成了有害物質。這樣的奶實際是一種“變質物”。牛吃了吸收不到營養，並會慢性中毒，不久就會死亡。

科學研究一再證明，任何食品加工越深，危害就越嚴重。例如大米、小麥、甘蔗原本是很好的營養食品，但經過多道工藝加工成精大米、精麵粉、精白糖之後，就對人體健康非常不利了，甚至會致人糖尿病。又如，植物種子（如花生、大豆）的脂肪是人體非常需要的營養，但如果將植物種子中的脂肪用壓榨法榨出來，脂肪就變成嚴重有害健康的食物了。因此各國政府建議人們每天吃加工油不得超過 25 克，無論是從動物、植物加工出來的油都是一樣。

食物保持天然狀態越完整，營養就越豐富，而對食物作任何加工都是對營養的破壞，甚至會把好的食物變為毒物。最好的牛奶無疑是那種加工少、沒有摻入飲用水和化學物質、保持天然原狀態、溢出天然奶香的製品。

中國奶業的乳製品的加工已嚴重背離食品應盡力保持天然營養的原則。乳製品的加工程度實在令人不安。走進超市就會明白一切。“蒙牛純牛奶”含蛋白質 2.9 克，是市場上含蛋白質最高的唯一品種。蒙牛牌其他品種的乳製品含蛋白質一般只有 1 克，！其！他品牌的乳製品含量恐怕更低。我不得不為之稱奇，歷來被人們視為含蛋白質高因而營養高的牛奶，其營養價值竟然低於白菜。白菜含蛋白質 1.5 克，比含蛋白質只有 1 克的牛奶高 50% 的營養，並且？ 栢！ 磚熄 t 含量也比牛奶高。喝牛奶不如吃菜。

再看看奶品中的化學物質。據廠商在包裝上赫然明示的就有二十多種：阿斯巴甜、氨賽蜜、庫拉索凝膠、FOS|、IMO、卡拉膠、檸檬酸、檸檬酸鈉、羧甲基纖維素鈉、單硬脂酸甘油酯、三聚磷酸鈉、紐紅、紅麴紅、苯丙氨酸、活性益生元、低聚糖、乳化劑、水分保持劑、增稠劑、酸度調節劑、日落黃、香精等等。如此之多的人造化學物質，真的能吃嗎？

現在據奶品廠商宣稱他們的牛奶經過 1100 道工序。難怪市場上乳製品五花八門：高維高鋅奶，高纖高鐵奶，高鐵高鈣奶，高鈣高鋅奶，高鋅高纖奶，“特侖蘇奶”，“雙蛋白奶”、“舒化奶”，“雙核奶”，“兒童奶”，“老人奶”，“女人高鈣奶”。即使是能吃的好東西，經過如此折騰，還能吃嗎？！

2006 年 6 月蒙牛乳業與中國奶業協會、中國教育發展基金會、國家學生飲用奶計畫部際協調小組辦公室、國家公眾營養與發展中心、中央電視臺、人民日報共

同發起公益一個行動：“每天一斤奶，強壯中國人”。

即便牛奶沒有危害，喝一斤市場出售的牛奶，僅能獲取 5 克 蛋白質，豈不把人餓死，真是一個莫大的諷刺。

違抗自然遭天譴

大自然創造萬物與生命。每一種有生命的物種都有天然的生存法則，如果違反，必然衰亡。

各種天然動物都按照自然律進行飲食和生活，所以能夠精力充沛地活著，活到自然死亡。人的自然生命可以活到 120 至 180 歲，但是，人總是自作聰明違反自然規則，因而人總是過早死亡，沒有活到自然天年。

所有的哺乳動物都產奶。每種動物的乳汁都是專門用於哺育自己的新生後代，沒有一種動物過了哺乳期之後繼續飲食乳汁，更沒有一種成年動物要喝另外一種動物的奶。

人類嬰兒長到兩三歲時就應當徹底斷奶。母親停止分泌乳汁和嬰兒體內的乳？徹底消失的生理變化，精確地發生在同一時期，足見這是大自然的安排，是不可抗拒的自然法則。然而，不少人偏偏要違抗自然，並荒唐地要喝另外一種動物（牛或羊）的奶。因而這些人遭到天譴。

由於人的腸胃缺乏某種酵素，喝下牛奶之後的結果是：不能消化，牛奶的蛋白質殘留在人的器官內，成為病菌絕佳的繁殖場所，由這個原因所引起的消化不良症狀，嚴重的話甚至會剝奪嬰幼兒的生命。牛奶蛋白質在人體內的代謝紊亂，常常引起濕疹、哮喘等過敏性的疾病。更為嚴重的是，引發可怕的癌症、糖尿病、心血管病。

牛奶中存在的一種天然激素 IGF-1，是大自然賜給小牛崽的特殊禮物，很利於小牛崽快速成長而又不影響小牛崽的健康，但是人吃到這種激素就會貽害無窮：早熟，笨腦，短壽，促發各種癌症。請看下面的分述：

（一）性早熟。喝奶越嚴重，孩子越早熟。小女孩五六歲就來月經，小男孩的雞雞卻很小很小。據重慶晚報報導：市兒童醫院性早熟門診 1990 年代初，每年收治性早熟患兒二三十例，到 1998 年約 300 例，2004 年達到 1000 多例，2007 年將接近 2000 例。

（二）笨腦。國際著名腦開發專家七 田真 先生在《從胎內開始的育兒》中說：

牛奶不僅會對身體，並且還會對大腦起到壞的影響。生下來的孩子，或是弱智，或是自閉，或是不會說話，大部分來自於這樣的原因：懷孕中的母親自以為是為了孩子好，而拼命地喝牛奶。

美國鮑爾曼 博士 1980 年發表論文《牛奶與思維障礙》，介紹了牛奶對 5 位精神病患者的損害案例。患者多年來意識錯亂，情感冷漠，記憶減退，心理效率低，思維偏執，體力下降，易疲勞，其中兩人被迫住院治療。但一旦停食牛奶後，四人痊癒，一人病情好轉。

（三）縮短生命。天然激素 IGF-1 刺激細胞分裂繁殖，無疑將使細胞提前衰老死亡。雖然天然激素 IGF-1 可以使孩子長得高一點，高 2 至 3 釐米，但是，這是用生命作出的交換。

（四）激發癌細胞。牛奶的天然激素 IGF-1 可以刺激所有癌細胞活躍生長與繁殖，幾乎與每一種癌症都有關聯。科學家研究認為，人類直接由牛奶中吸入激素 IGF-1 後，從此體內各種細胞自行生產 IGF-1 激素，這對人類來說是一個“激摧 G”。

牛奶中的乳糖也有力證明牛奶不適宜人類。人類的體內有五千多種不同的活性，幾乎可以消化所有食物中的糖分，但是，人體卻唯獨缺少乳糖酶，不能消化牛奶中的乳糖。許多人一喝牛奶就嘔吐，腹瀉，消化道發病。我的一位朋友的女兒長期患腸道疾病，糞便連綿，到幾個大醫院求診無效，但停食牛奶之後，很快痊癒。

附言：

關於牛奶危害健康的觀點，早就有權威的文獻。我看過的兩本書中講得很詳細、很有說服力。我早就不喝牛奶了，只喝豆漿，身體更好了。

這兩本書是：一、《中國健康調查報告——膳食與疾病關係的驚人發現》（美國坎貝爾 博士著，吉林文史出版社出版，中國疾病預防控制中心即中國預防醫學科學院和美國康奈爾大學、英國牛津大學研究的巔峰之作）。二、《洪昭光“健康聖經！”大覆》（上海中醫藥大學教授潘朝曦著，復旦大學出版社出版）。

問題在於經濟利益的驅動和對主流“權威”的衛護，使這些書及其科學研究成果的傳播受到壓制。科學問題可以爭論。我相信，謊言終究掩蓋不了事實真相的。