

牛奶給誰喝?

分類：健康資訊

2007/06/15 00:26

很多熱心的網友告訴我昨天新聞提到國內專家駁斥<牛奶不好>的論點

<http://www.ttv.com.tw/096/06/0960613/09606134710405L.htm>

電視媒體與報紙都指責<不生病的生活>這本書的論調 很多人問我的看法如何

答案其實很簡單 我書中已經寫出牛奶不適合人類的七個原因

我與乳牛無冤無仇 與酪農業也無利害衝突 我只是從臨床的角度看出牛奶不利人體健康的證據與經驗

我有許多不吃牛奶以後健康改善的病友與朋友 包括我自己與家人

從抽血檢驗與臨床觀察看來 台灣人口中只有不到 17%的人可以喝牛奶

我曾經在美國很認真的找尋健康牛奶 結果發現連有機牛奶都不適合人類 這是我不想看到但是卻不得不承認的答案 所以我已經八年不碰奶製品了 身體清爽了 一但吃到乳製品 會有很明顯的不舒服症狀 例如起疹子 打噴嚏 喉嚨有痰 等等 但如果長期吃乳製品 不適症狀會被免疫系統壓抑 所以症狀不明顯 因此很多人以為吃牛奶沒事 這在我書中有提到 必須避開牛奶一個月之後再進行食物挑戰 才能讓患者心服口服 很多人起初不相信自己對牛奶過敏 都要經過這一系列的辛苦過程之後才會承認這個隱藏事實 所以試問有幾個國內的專家親身做過這些食物測試? 沒有做過的人 不夠虛懷若谷的人 沒親眼看過臨床成功案例的人很難改變腦中既有的舊思想

以上是牛奶不好的最主要原因 因為光是慢性牛奶過敏的人口 在台北市至少就佔了 65% 加上乳糖不耐症的人口又有 90% 所以大多數的人還是少喝牛奶為妙

所以 如果您問我牛奶到底能不能喝? 我的回答是為了健康我不喝 我也不希望我親愛的家人喝

如果您堅持要喝 那就喝吧 因為這是個自由社會

地球上哪一種動物長了牙齒還在喝奶? 哪一種動物在喝其他動物的奶? 只有人

類

奶是給無牙的 **BABY** 吃的 長了牙之後就該吃固體食物 這是大自然的規律