

牛奶危害健康

牛奶危害健康，是当代世界新营养学的共识。然而，尽管国际上关于牛奶的研究文献多得汗牛充栋，中国民众却一无所知。牛奶的真实面目至今迷雾缭绕。应该说，信息技术已非常发达的今天，中国人得悉事实的真相是并不困难的，但真相一旦伤及势力强大的利益集团，问题则绝非简单。

2006年底，有一个叫林光常的台湾人在电视上公布了牛奶的危害。林光常先生妙语连珠，影响不小。一时间，沈阳、长沙等地的牛奶销售量直线跌落。据说沈阳地区每天销量骤减80吨。

近年来，中国奶业旋风飙升，异常火爆，蒙牛液体奶销量雄冠世界第一，一举盖过已萎靡不振的西方奶业。这无疑依赖于“一袋牛奶振兴一个民族”的神话。林光常却将神话捅穿了一个窟窿。

一场护卫神话的保卫战在全国骤然间打响。电视、报纸、互联网对林光常群起而攻。十五个营养学、食品学和预防医学领域的权威专家披挂上阵，联名撰文严斥牛奶有害之说。国家发改委公众营养发展中心宣布“牛奶致癌论”属于谬论。中国奶业协会牵头组织召开“牛奶研讨会”，中国医学科学院、中国疾病预防控制中心、中国农业大学在北京齐聚一堂，怒讨“牛奶有害论”。与会专家怒不可遏，声称要与林光常当面辩论。

可是，没有一个专家真的与林光常当面舌战。林光常的声音被封杀。电视屏幕再也没有林光常的身影。林光常2007年4月24日的反驳文章发不出来，无人知晓。不久到处传言林光常是骗子、假博士。

林光常是什么人物无关紧要，但是对于他说的一句真话，举国如此一遍恐慌，确实滑稽可笑。林光常不过是个传话筒子——把某些人认为应该传封锁的信息传给了中国人。专家们如此愤慨要进行辩论，为什么不找“牛奶有害论”的真正创说者坎贝尔博士对阵，只要驳倒有“当代营养学界的爱因斯坦”之称的坎贝尔，推翻西方各国科研机构关于牛奶的研究文献及结论，即可以扬名天下，又可以让全世界都相信喝奶有理，岂怕伊利、蒙牛、三鹿没人喝！

牛奶致乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、大肠癌等系列癌症

近三十年来，营养学有突破性进展，关于牛奶的研究已累积大量文献，下面我信手拈几则关于牛奶致癌的研究报告。

2004年，瑞典卡洛林斯卡研究完成了一项牛奶与癌症的研究，研究证明，大量饮用牛奶导致妇女患卵巢癌。他们对61084名年龄在38岁至76岁的妇女跟踪13年调查，确诊爱喝牛奶的266名妇女患卵巢癌，125名尚未确诊。每天饮用4次以上奶制品的妇女，卵巢癌的发病率比每天喝2次的妇女高出一倍。

哈佛大学医学院、牛津大学和台湾医科大学的科学家联合研究发现，牛奶中的激素物质IGF-I加速和加强了氯化钾离子在细胞壁之间的交换，导致人类卵巢癌细胞的繁殖和宫颈癌细胞的加速生长。

2004年10月《新英格兰医学杂志》发表一篇牛奶致女性乳腺癌的研究报告。丹麦的研究人员对117000名妇女调查发现，牛奶对乳腺癌的促发有很大影响。研究人员认为，近50年来全世界乳腺癌发病率的大幅提高与人们饮食结构中牛奶及奶制品消费增加密切相关。研究人员认为，大量饮用牛奶会增加人体中类胰岛素一号增长因子(IGF-I)的水平，已经有多项研究表明，几乎每一种癌症都与IGF-I有关联，IGF-I是一种促使癌细胞生长和繁殖的关键性因素。

美国费城的研究人员通过近10年的流行病学调查证实，奶制品会增加男性患前列腺癌的危险。

美国波士顿一研究小组对20885例美国男性医师进行了长达11年的随访调查，食用奶制品的男性，有1012例男性患前列腺癌。统计分析发现，每天从奶制品摄入600毫克钙的男性血浆中维生素D3浓度显著降低，发生前列腺癌的危险大幅上升。

日本厚生劳动省近日发布的流行病学调查结果显示，与几乎不食用乳制品的男性相比，经常食用牛奶、酸奶等乳制品的男性患前列腺癌风险会高出60%左右。研究结果表明，饮用牛奶最多的调查对象患前列腺癌的风险是几乎不饮用牛奶的调查对象的1.53倍，而且饮用量越多，患癌风险越高；食用酸奶最多的调查对象患前列腺癌风险是几乎不食用酸奶的调查对象的1.52倍。

好了，用不着过多罗列了。在此，我很乐意讲一个牛奶致癌的有趣故事与读者分享。英国地质化学家简·普兰特五十岁的时候患乳腺癌，虽然经过无数次治疗，十年间癌症总是不断回来与她作伴。当第五次复发的時候，一个半个鸡蛋大小的硬块长在她的脖子上，医生说只有几个月的生命了。绝望而又坚强的普兰特教授不再相信医生，相信医生也没有用，人家已判了她的死刑。她靠自己拯救自己，她阅读最新的医学论文，得知素食可以抗癌。她回想起三十年前到过中国，那时中国农村妇女不喝牛奶而几乎没有人患乳腺癌，从而得到启发，戒掉每天必吃的两盒酸奶，出乎她的意料之外，脖子上的肿瘤在六个星期之后奇迹般的消失了。普兰特教授是英国地质局的首席科学家，同事们目睹了她反复患病到痊愈的曲折过程。当同事们的亲朋好友患了癌症的时候，都纷纷来向她求援。普兰特教授通过改变患者的饮食和生活方式，使六十多位癌症患者得到了痊愈。为什么素食和戒掉牛奶就能够治愈癌症？普兰特教授下功夫进行研究，她得出结论牛奶中的IGF-1（类胰岛素一号增长因子）导致女性易患乳腺癌，男性易患前列腺癌。IGF-1是牛奶中本身含有的致癌激素，但是在以前自然产出的牛奶中含量较低。自从人们用激素催发母牛大量产奶，牛奶中的IGF1含量就增加了数倍至数十倍，牛奶致癌的危险当然就很厉害了。她认为牛奶的危害比香烟还严重。

善良而乐于助人的普兰特教授为了帮助更多的人远离牛奶的危害，放下自己的研究课题，特意写了两本书《健康掌握在你自己手中》、《牛奶与乳腺癌教程》，还创办了宣传网站，网址是：www.janeplant.com，懂英文而兴趣的朋友可以上网浏览。

美国著名医学教授新谷宏实（美籍日本人）经过四十多年的行医实践，以医疗实证为依据，充分证明牛奶会导致妇女乳腺癌。他发现每一例乳腺癌患者都是爱喝牛奶的女人。新谷宏实教授在当代医学史上有突出贡献，他创造了医治无数癌症，而没有一例复发的医疗奇迹。

他有什么法宝能够使每一个接受治疗的患者不再复发呢？他在《不生病的生活》中告诉人们，他的法宝就是在患者作了肿瘤切除术之后，至少五年禁食牛奶和肉鱼蛋。

牛奶为何会导致多种肿瘤病变？美国康奈尔大学终身教授坎贝尔是癌病学的研究权威，特别在致癌学研究领域有非常突出的贡献，曾被美国癌症研究所授予“终生研究成就奖”。他的研究给人们找到了答案。坎贝尔证实牛奶中的蛋白质是一种非常强的促癌剂，其致癌能力甚至超过化学物质。他说：

“在控制癌症发病方面，营养比化学致癌物甚至比极强的致癌物的影响更大。……哪些蛋白质有比较强的促癌效果呢？一个是酪蛋白，这种蛋白质占牛奶蛋白组成的 87%。这种蛋白质促进各阶段的癌症。”

“高酪蛋白（牛奶中的主要蛋白质）膳食使更多的致癌物进入细胞，使更多危险的致癌物衍生物结合在 DNA 上，引起更多的突变反应，使得细胞突变为原癌细胞的可能性增大，这些细胞一旦激活，就会形成更多的肿瘤。”

牛奶致少年儿童 I 型糖尿病

牛奶不但能使成年人患 II 型糖尿病，还可能使孩子患 I 型糖尿病。限于篇幅本来不想谈这个问题，但喝牛奶的孩子太多，I 型糖尿病终身难治，一个孩子一旦变成 I 型糖尿病患者，在他以后的生命中，不得不依赖外源的胰岛素注射，太可怕了。因此不能不谈。牛奶是如何使儿童患 I 型糖尿病的？坎贝尔在《中国健康调查报告》中作过论述，我把论述摘录如下：

“在 I 型糖尿病中，免疫系统攻击产生胰岛素的胰腺细胞。这种破坏性的、无法治愈的疾病主要发生在儿童之中。它给年轻的父母带来了巨大的痛苦和艰难的经历。但大多数人并不知道，这种疾病和我们的膳食有关系，特别是我们每天摄入的奶制品。牛奶中的蛋白质诱导 I 型糖尿病的发生，很早就见著于文献。其过程很可能是这样的：

婴儿接受母乳喂养的时间不长就开始喂以牛奶蛋白质，很有可能是婴儿配方奶中的牛奶蛋白质。牛奶进入小肠后，被分解成氨基酸碎片。对于某些婴儿来讲，牛奶不能完全被消化，于是这种原初蛋白质的氨基酸小链或片断就存留在小肠当中。这种没有完全被消化的蛋白质片段被吸收进了血液。免疫系统识别了这些片段，将它们作为外来的入侵者，并开始破坏它们。不幸的是，这些蛋白质片段和产生胰岛素的胰腺细胞完全相同。免疫系统丧失了识别牛奶蛋白质片段和胰腺细胞的能力，并开始攻击两者，导致儿童的胰岛素生成功能的破坏。

在 12 个国家的 14 岁以下儿童中，牛奶摄入量与 I 型糖尿病发病关系的调查发现，两者之间存在非常好的线性关系。从中我们可以看到，牛奶摄入量越多，I 型糖尿病患病率越高，在芬兰，I 型糖尿病的发病率是日本的 36 倍。同时，牛奶的平均摄入量芬兰也是最高的，但在日本这一数值是非常低的。”

针对牛奶危害儿童健康问题，1994 年美国儿科协会强烈建议：如果家族成员糖尿病比较常见的话，那么这个家庭中出生的婴儿最好两年内不要服用任何牛奶。

在此我要特别强调指出，牛奶除了导致癌症和糖尿病外，还会导致其他一系列慢性疾病。

坎贝尔说：“科学证据确凿无疑，研究结论令人震惊：动物蛋白，尤其是占牛奶蛋白 87% 的酪蛋白，能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压，自内障和老年痴呆症等的患病几率。”

牛奶危害健康是许多人难以接受的事实。奶农，奶场主，奶制品企业的员工，牛奶是他们的饭碗；奶品制造商，奶品销售商，奶品包装商，牛奶是他们的摇钱树。他们又怎么能面对这样的现实呢。

我也不希望这是事实。可是令人沮丧得很，迄今为止，世界上没有一例科研成果能够证明牛奶没有危害。

谈到牛奶的无情现实，坎贝尔说：“我本人是在奶牛场长大的，是喝牛奶、吃牛肉长大的，我很不愿意看到这样一个事实：否定牛奶牛肉。但是我必须要告诉大家，这是事实。”

牛奶越喝越缺钙

这个问题可以讲两点。

1. 牛奶含钙并不高。100 克牛奶之中含钙 110 毫克，而 100 克海带钙含高达 1177 毫克，钙含量比牛奶高出 11 倍。许多蔬菜的钙含量远远高于牛奶。例如，芝麻的含钙量比牛奶高过 9 倍，蕨菜的钙含量比牛奶高 8 倍，豆腐、大头菜、小白菜、油菜、苋菜的含钙量比牛奶高 1.5 至 3 倍。在蔬菜中，红萝卜的含钙量算是比较低的了，但 100 红萝卜也有 33 毫克钙，比牛奶的钙少不了多少。随便挑一种绿叶蔬菜，钙含量都不会低于牛奶。只要吃蔬菜就不会缺钙。

如果小孩面前有西瓜和芝麻，小孩肯定挑西瓜，因为西瓜比芝麻大。人们选食物补钙，假如面前有海带、豆腐、牛奶，人们很可能径直选牛奶，而不知道选择价廉物美、含钙丰富的豆腐海带。是人们智商不如孩子吗？不是，是人们误信一句每天都在重复的谎言“牛奶补钙”。

2. 喝牛奶反而会缺钙。例如，人均喝牛奶最多的四个国家——美国、芬兰、丹麦、瑞典，缺钙最严重。在这些国家发生骨折的人比比皆是。喝牛奶最厉害的美国妇女平均三人之中就有一人患骨质疏松症。

不喝牛奶的民族反而不缺钙。西方科学家在非洲调查，发现非洲斑图妇女从来不喝牛奶，钙质的获取完全来自蔬菜。斑图妇女一生当中平均生育 10 个子女，每个孩子都哺乳一年以上，母亲们以乳汁哺育小孩，每天消耗大量的钙，但斑图妇女并没有缺钙。

三十年前中国人很少喝牛奶，特别是农村人口从来不喝牛奶，而缺钙的情况闻所未闻。八十岁的老农民能挑很重的担子，腰膀硬朗，骨硬牙坚。

从上述事实可知，正常饮食五谷蔬菜的人根本不会缺钙，但是，一旦喝牛奶或吃肉食，就可能出现缺钙。因为喝牛奶或吃肉食，人的体液、血液变酸性，呈碱性的钙元素便从骨头里溶出来，以中和酸性，钙完成使命后，变成废物从尿道排出来。钙这样流失了。牛奶喝得越多，酸性体质越严重，钙流失就越厉害。可见，越喝牛奶越缺钙。

牛奶连牛都不能喝

牛奶连牛都不能喝，这句话似乎说得太过分。但是在中国而言，这句话绝对不会错。在西方国家的市场上有大量鲜奶，乳汁浓郁，没有掺水，走近牛奶就能闻到飘逸的天然奶香。如果说这样鲜奶牛不能喝，肯定是不对的。然而，中国的奶品市场哪里有这样的鲜奶呢？中国市场的奶全部都是加工奶，而加工奶品确实牛都不能喝，甚至会把牛毒死。

爱丁堡的约翰·汤姆森曾用孪生小牛作试验，一只喂鲜奶，另一只喂加工过的奶，吃鲜奶的小牛生长健康，吃加工奶的小牛在 60 天内死亡。试验重复了很多次，都是同样的结果。

国际知名营养学家雷蒙德·弗郎西斯在《选择健康》中说：“用生牛奶喂的小牛犊会保持健康，但是，用加热杀菌过的牛奶喂养的小牛犊通常在八个星期之内就会死掉”。

著名医学家新谷弘实在《不生病的活法》中指出：“如果用市面上销售的牛奶代替母牛的乳汁来哺育小牛，那么小牛四五十天就有可能死掉”。

科学家研究认为，加工奶经过均质化工艺和高温灭菌处理，乳脂和生物酶被破坏，并变成了有害物质。这样的奶实际是一种“变质物”。牛吃了吸收不到营养，并会慢性中毒，不久就会死亡。

科学研究一再证明，任何食品加工越深，危害就越严重。例如大米、小麦、甘蔗原本是极好的营养食品，但经过多道工序加工成精大米、精面粉、精白糖之后，就对人体健康非常不利了，甚至会致人糖尿病。又如，植物种子（如花生、大豆）的脂肪是人体非常需要的营养，但如果将植物种子中的脂肪用压榨法榨出来，脂肪就变成严重有害健康的食物了。因此各国政府建议人们每天吃加工油不得超过 25 克，无论是从动物、植物里加工出来的油都是一样。

食物保持天然状态越完整，营养就越丰富，而对食物作任何加工都是对营养的破坏，甚至会把好的食物变为毒物。最好的牛奶无疑是那种加工少、没有掺入饮用水和化学物质、保持天然原状态、溢出天然奶香的制品。

中国奶业的奶制品的加工已严重背离食品应尽力保持天然营养的原则。奶制品的加工程度实在令人不安。走进超市就会明白一切。“蒙牛纯牛奶”含蛋白质 2.9 克，是市场上含蛋白质最高的唯一品种。蒙牛牌其它品种的奶制品含蛋白质一般只有 1 克，其他品牌的奶制品含量恐怕更低。我不得不为之称奇，历来被人们视为含蛋白质高因而营养高的牛奶，其营养价值竟然低于白菜。白菜含蛋白质 1.5 克，比含蛋白质只有 1 克的牛奶高 50% 的营养，并且白菜的钙含量也比牛奶高。喝牛奶不如吃白菜。

再看看奶品中的化学物质。据厂商在包装上赫然明示的就有二十多种：阿斯巴甜、氨赛蜜、库拉索凝胶、FOS|、IMO、卡拉胶、柠檬酸、柠檬酸钠、羧甲基纤维素钠、单硬脂酸甘油酯、三聚磷酸钠、纽红、红曲红、苯丙氨酸、活性益生元、低聚糖、乳化剂、水分保持剂、增稠剂、酸度调节剂、日落黄、香精等等。如此之多的人造化学物质，真的能吃吗？

现在据奶品厂商宣称他们的牛奶经过 1100 道工序。难怪市场上奶制品五花八门：高维高锌奶，高纤高铁奶，高铁高钙奶，高钙高锌奶，高锌高纤奶，“特仑苏奶”，“双蛋白奶”，“舒化奶”，“双核奶”，“儿童奶”，“老人奶”，“女人高钙奶”。即使是能吃的好东西，经过如此折

腾，还能吃吗？！

2006年6月蒙牛乳业与中国奶业协会、中国教育发展基金会、国家学生饮用奶计划部际协调小组办公室、国家公众营养与发展中心、中央电视台、人民日报共同发起公益一个行动：“每天一斤奶，强壮中国人”。

即令牛奶没有危害，喝一斤市场出售的牛奶，仅能获取5克蛋白质，岂不把人饿死，真是一个莫大的讽刺。

违抗自然遭天谴

大自然创造万物与生命。每一种有生命的物种都有天然的生存法则，如果违反，必然衰亡。各种天然动物都按照自然律进行饮食和生活，所以能够精力充沛地活着，活到自然死亡。人的自然生命可以活到120至180岁，但是，人总是自作聪明违反自然规则，因而人总是过早死亡，没有活到自然天年。

所有的哺乳动物都产奶。每种动物的乳汁都是专门用于哺育自己的新生后代，没有一种动物过了哺乳期之后继续饮食乳汁，更没有一种成年动物要喝另外一种动物的奶。

人类婴儿长到两岁时就应当彻底断奶。母亲停止分泌乳汁和婴儿体内的乳酶彻底消失的生理变化，精确地发生在同一时期，足见这是大自然的安排，是不可抗拒的自然法则。然而，不少人偏偏要违抗自然，并荒唐地要喝另外一种动物（牛或羊）的奶。因而这些人遭到天谴。

由于人的肠胃里缺少乳酶，喝下牛奶之后的结果是：不能消化，牛奶的蛋白质残留在人的器官内，成为病菌绝佳的繁殖场所，由这个原因所引起的消化不良症状，严重的话甚至会剥夺婴幼儿的生命。牛奶蛋白质在人体内的代谢紊乱，常常引起湿疹、哮喘等过敏性的疾病。更为严重的是，引发可怕的癌症、糖尿病、心血管病。

牛奶中存在的一种天然激素 IGF-1，是大自然赐给小牛崽的特殊礼物，很利于小牛崽快速成长而又不影响小牛崽的健康，但是人吃到这种激素就会贻害无穷：早熟，笨脑，短寿，促发各种癌症。请看下面的分述：

- (一) 性早熟。喝奶越严重，孩子越早熟。小女孩五六岁就来月经，小男孩的鸡鸡却很小很小。据重庆晚报报道：市儿童医院性早熟门诊 1990 年代初，每年收治性早熟患儿二三十例，到 1998 年约 300 例，2004 年达到 1000 多例，2007 年将接近 2000 例。
- (二) 笨脑。国际著名脑开发专家七田真先生在《从胎内开始的育儿》中说：牛奶不仅会对身体，并且还会对大脑起到坏的影响。生下来的孩子，或是弱智，或是自闭，或是不会说话，大部分来自于这样的原因：怀孕中的母亲自以为是为了孩子好，而拼命地喝牛奶。

美国；鲍尔曼博士 1980 年发表论文《牛奶与思维障碍》，介绍了牛奶对 5 位精神病人的损害案例。患者多年来意识错乱，情感冷漠，记忆减退，心理效率低，思维偏执，体力下降，易疲劳，其中两人被迫住院治疗。但一旦停食牛奶后，四人痊愈，一人病情好转。

- (三) 缩短生命。天然激素 IGF-1 刺激细胞分裂繁殖，无疑将使细胞提前衰老死亡。虽然天然激素 IGF-1 可以使孩子长得高一点，高 2 至 3 厘米，但是，这是用生命作出的交换。
- (四) 激发癌细胞。牛奶的天然激素 IGF-1 可以刺激所有癌细胞活跃生长与繁殖，几乎与每一种癌症都有关联。科学家研究认为，人类直接由牛奶中吸入激素 IGF-1 后，从此体内各种细胞自行生产 IGF-1 激素，这对人类来说是一个可怕的后果。

牛奶中的乳糖也有力证明牛奶不适宜人类。人类的体内有五千多种不同的活性酶，几乎可以消化所有食物中的糖分，但是，人体却唯独缺少乳糖酶，不能消化牛奶中的乳糖。许多人一喝牛奶就呕吐，腹泻，消化道发病。我的一位朋友的女儿长期患肠道疾病，粪便连绵，到几个大医院求诊无效，但停食牛奶之后，很快痊愈。