

65 万中美专家最新成果：

蛋、奶竟是老年病根源！

震撼 76 亿人！ 2016-01-17

http://mp.weixin.qq.com/s?biz=MjM5ODg0MDA4Ng==&mid=401885851&idx=5&sn=b4e337717f0cf9de95b4b95e787efdf3&scene=1&srcid=0118_i9PWYwLdXpM2CsDIOYQ&from=groupmessage&isappinstalled=0#wechat_redirect

千万不要将本文一带而过，这是一次长达 20 年的科学研究报告，研究团队是美国康奈尔大学坎贝尔教授、英国牛津大学理查德·佩托教授、中国医学科学院肿瘤医院黎均耀、刘伯齐和现为中国工程院院士的陈君石教授，都是中美顶尖的科学机构。

主持本研究的美国坎贝尔博士被誉为全球最受敬重的营养学权威：T·柯林·坎贝尔。

（▲ T·柯林·坎贝尔（左）和中国工程院院士）

T·柯林·坎贝尔教授被誉为营养学爱因斯坦的世界营养学权威，曾经也是乳品，肉品及蛋白质的忠实信徒。

然而在中国进行了一连串广泛全面而精密的调查研究之后，他却发现了一个又一个令人震惊的可怕秘密。这个秘密足以让他成为产业界及学术界的全民公敌，但他决定还是要将这次中国营养研究的结果真相公诸于世：

世人认为最营养，最优质的食物：奶，蛋与肉类，在实验结果里却是史上最强，最有效率的健康杀手！

该报告历时 20 余年，百万字，堪称史上最完整，震撼全球 66 亿人的健康大发现。以下是书摘：

（▲ 《中国健康调查报告》。）

调查缘由：总理患癌去世，癌症调查启动。

1976 年，周恩来总理不幸因癌症去世。

1983 年到 1989 年间，中美两国的顶尖级科研人才：美国的坎贝尔教授、英国牛津大学理查德·佩托教授、中国医学科学院肿瘤医院黎均耀、刘伯齐和现为中国工程院院士的陈君石教授共同主持了一场针对这种疾病的研究发现：

动物性食物摄入最多的人慢性病最多。即使摄入的动物性蛋白的量相对较少也会造成不良后果而那些以植物性食物为主的人群身体最健康容易避免慢性疾病的发生。（摘自报告：12 页）

这项研究面极广，动用了 65 万名工作人员，研究了覆盖当时中国人口总数的 96%，研究成果荣获卫生部科技进步一等奖，被美国《纽约时报》誉为：流行病学研究的巅峰。

但是，这项研究的结果却因为种种原因，在国内的影响非常小。我们先来进行简单的概念区分：

植物性蛋白

来源是从植物里提取的，营养与动物蛋白相仿，但是更易于消化。含植物蛋白最丰富的是大豆。

动物蛋白

主要来源于禽、畜、鱼类和昆虫等的。

死亡，是食物造成的！

“死亡，是食物造成的！”坎贝尔教授如是说。这并不是危言耸听，在坎贝尔教授的调查中显示：动物蛋白质与癌症的直接关系。

蛋白质与癌症

我们在菲律宾开展了一项自助活动：希望能保证菲律宾儿童摄入尽可能多的蛋白质以避免营养不良。但在这个项目中，我揭开了一个十分秘密的事实：

我的研究发现，罹患肝癌的孩子，大都来自吃得最好的家庭。可见，动物性食物的营养素促进肿瘤的发展，而植物性食物的营养素能抑制肿瘤的发展。

而事实上，营养在调控癌促进方面的作用远比启动性致癌物的剂量重要得多。

每天只要吃下 60 克以上的动物蛋白质，你启动体内致癌因子的机率就会急速大幅增加；但是只要将动物蛋白质的摄取量减少至 20 克以下，就算癌症病灶已启动，也能予以控制。

心脏病医生并不能根治心脏病！

心脏病医生被认为是心脏类疾病的专家但他们的专业知识并不能根治心脏疾病。

他们可以减轻疾病的症状，他们知道如何调整心率不齐，他们能给予你干预性的治疗措施。但他们不知道如何治愈心脏病，不知道什么是营养治疗方案。（本报告：297 页）

蛋白质与心脏病

为此我们进行过一个实验，18 名严重的心脏病患在参与研究计划并实行全食物蔬食后，不仅所有的心绞痛等症状都消失无踪，其中 11 名病患原本阻塞的动脉都畅通了。

到 2003 年时，有 17 人都还健在，且都已高龄 80 多了。然而，5 名在研究初期就退出实验的病患，到 1995 年年就相继因心血管状况而过世了。

可见，心脏病并不是衰老导致的不可避免的结果。

即使某个人的心脏病已经非常严重，低脂肪、低胆固醇膳食让人能够延长患者的生命。（本报告：75 页）

可见，纯天然的以植物性食物为主的膳食能预防并治疗心脏病。这种医疗的、血管造影的、或是手术的干预措施，对于心脏病来说只能治标，而不能治本。（本报告：78 页）

（▲ 血管支架。）

实验证明：（素食）治疗不可治愈的疾病！

蛋白质与糖尿病

詹姆斯·安德森博士是当今膳食和糖尿病关系研究的知名专家之一，在一项研究中，他让 25 名 I 型和 25 名 II 型糖尿病住院患者进食高纤维、高碳水化合物低脂膳食。

结果，25 名 I 型糖尿病患者使用胰岛素的剂量平均降低了 40%，胆固醇水平降低了 30%。25 名 II 型糖尿病患，有 24 名都不必再接受胰岛素药物治疗。

可见，造成第一型糖尿病的最大祸首，可能就是牛奶蛋白质。

想像一下，如果人完全采用最健康的膳食，会发生什么情况？

所谓最健康的膳食：就是以植物性食物为主的膳食。我有种强烈的预感，就是能做到这点的话，所有的 II 型糖尿病都能预防。

喝牛奶最多的国家，骨骼最差！

从小我们就被灌输“一斤牛奶强壮中国人”的说法，殊不知：取最多牛乳和乳制品的国家，骨折率最高，骨骼也最差。

美国人人均牛奶以及乳制品的摄入量比世界上绝大多数国家的居民都要高。按道理说，美国人的骨骼应该是非常强的。

不幸的是，美国人的骨骼并不强壮。最新的研究证明：美国 50 岁以上的妇女的髌骨骨折发生率是全球最高的。

疾病的进程很少简单到“一种机制导致一种疾病”的程度，但是骨质疏松症的研究却是个特例。

耶鲁大学医学院在 16 个国家进行的 34 项关于蛋白质摄入与骨折发生率的独立调查显示：大约有 70% 的骨折是由于动物蛋白的摄入造成的。（本报告：123 页）

简而言之，坎贝尔博士所进行或搜集到的所有研究资料，都指出一个事实，那就是：摄入更多的蛋白质并不能让人更健康，高蛋白质摄入促进癌症发病率。（本报告：11 页。）

怎么吃？

“植物。”

我个人的建议是将动物性食物从您的膳食中完全剔除掉。但是你也不用做得过分。

如果蔬菜汤中有那么一点鸡精，或是全麦面包中带了一点鸡蛋的话，完全没有必要担心。从营养学的角度上来说，这么小的量很可能是微不足道的。中国健康调查的研究显示：

动物性食物占食物总摄入量的比例越低，对身体的好处越明显，哪怕是动物性食物占总热量摄入的比例从 10% 降低到 0%，好处也是非常明显的。

饮食都是细节问题，蛋白质也分两种这些很多人都不会注意，因此越吃越病。这篇文章是国内五位专家的研究结果，对我们老年人常见的心脏、骨骼、糖尿病等顽疾家庭调理上有方向指导作用。

这个研究已经做了几十年，国内知道的人还不多：**蛋、奶不是吃得越多就越健康！**

建议大家把这个消息告诉更多的人~