

動物性食品(牛奶·肉類·蛋) 健康殺手 易致癌症·心血管疾病·糖尿病·骨鬆症

繼上週《[荷塘醫話：醫藥保健新知篇 18：動物性蛋白過高\(牛奶·肉類·蛋\)](#)，[骨鬆症元凶](#)》後，本週仍延續議題，談動物性食品的危害。

據美國康乃爾大學營養生物化學系榮譽教授柯林·坎貝爾多年的研究指出，過去被認為是優質營養的奶、蛋和肉類，不但會造成骨質疏鬆症，還會增加罹患癌症（乳腺癌、肝癌、前列腺癌、直腸癌）、心血管疾病及糖尿病等的風險。他並將其 40 年的生物醫學研究，集結康乃爾大學、牛津大學和中國預防醫學科學院 20 年的研究結晶，寫成《[救命飲食](#)》(The China Study) 一書，將於 5 月份由柿子文化出版。

被譽為『營養學愛因斯坦』的柯林·坎貝爾博士，出身於酪農家庭，曾深信牛奶是自然界中最完美的食物，鼓勵人們多多攝取含有大量『優質』動物性蛋白質的牛奶、蛋和肉類。然而，他在一次協助改善菲律賓貧童營養不良的過程中，

竟意外發現：[攝取最多蛋白質](#)的孩子，反而最容易罹患肝癌。

他更依據曾獲『美國最佳醫師』提名的外科醫師艾索斯丁的研究為例，提供佐證。該研究是對 18 名罹患冠狀動脈心臟病的患者，以最少量的降膽固醇藥物及極低脂的植物性飲食治療心臟病，飲食幾乎不含動物性食品。結果心絞痛消失者有 11 名，17 名至 2003 年為止仍健在，且均年過 80 歲以上；而 5 名在研究初期即退出者，至 1995 年即相繼死於心血管疾病。。

以吃動物性食品為主的美國男性，死於心臟病的比例是以吃蔬菜為主的中國鄉下男性的 17 倍。低脂的植物性飲食，不但有助於預防心臟病，在治療心臟病上亦大有助益。故柯林·坎貝爾博士主張，儘可能以全食物蔬菜作為飲食方針，才能遠離各種疾病。(96.5/4：摘自 96.4/26 中國時報·E5)