

南京军区疾病预防控制中心郑重推荐

健康 距离丛书

牛奶

[法] 蒂埃里·苏卡 著 王怡静 译

谎言与内幕

Lait, 关于钙质需求量的真相
Mensonges et Propagande

- 牛奶营养价值究竟如何？喝牛奶是否越多越好？

颠覆传统定论

◆ 苏州大学出版社



南京军区疾病预防控制中心郑重推荐

牛奶

[法] 蒂埃里·苏卡 著 王怡静 译

谎言与内幕

Lait, 关于钙质需求量的真相
Mensonges et Propagande

- 牛奶营养价值究竟如何？喝牛奶是否越多越好？

图书在版编目(CIP)数据

牛奶：谎言与内幕/(法)苏卡著；王怡静译。—苏州：
苏州大学出版社，2008.10
(健康零距离丛书)
ISBN 978-7-81137-155-0

I. 牛… II. ①苏…②王… III. ①牛奶—食品营养②牛
奶—关系—健康 IV. R151.3 TS252.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154182 号

著作合同登记号 图字：10-2008-261 号


Copyright © 2007 by Thierry Souccar Editions, France

All Rights Reserved

责任编辑 施 放

装帧设计 刘 俊

书 名	牛奶 谎言与内幕 Lait, Mensonges et Propagande
著	[法]蒂埃里·苏卡
译	王怡静
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市干将东路 200 号 邮编：215021)
印 刷	通州市印刷总厂有限公司
开 本	787×960 毫米 1/16
字 数	205 千
印 张	15
版 次	2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81137-155-0
定 价	24.00 元



《健康零距离》丛书编委会

主任：王忠灿 高 敏

副主任：黎本贵 吴培华 姜志宽

委员：（按姓氏笔画为序）

王忠灿 孙茂民 李寿春 吴文智

吴培华 何桂林 沈海牧 陈长荣

郁兴明 周国华 郑亦军 姜志宽

耿曙生 高 敏 龚自力 黎本贵

总策划：吴文智

写在前面的话.....

人类健康问题永远是个常说常新的话题,随着社会文明的不断进步,人们越来越清楚地认识到,健康保健新知识对于提高自身健康水平有着十分重要的意义。特别是随着社会生活整体水平的提高,人们对自己的生活质量提出了越来越高的要求。活得健康长寿,活得有滋有味已成为我们这个时代共同目标。

按照人体科学发展观来说,人应该是老死,而不是病死,但事实上,无论是过去,还是现在,特别是在发展中国家,在社会健康文化欠发达的国家中,真正老死的人微乎其微,绝大多数人是病死的,是死于无知,死于保健知识的匮乏,这是人类的悲哀。同时,随着社会竞争日趋激烈,工作节奏逐步加快,亚健康人群也随之不断增多。人们对健康的关注上升到前所未有的高度,怎样科学保健、合理养生、加强心理调适就显得尤为重要。

在这种社会需求的促进下,近年来,越来越多的科研人员潜心于普及健康保健知识,提出了许多健康保健的新理念,出版了不少优秀的健康保健知识图书。无论是国外,还是国内,人们对健康保健读物的需求正在悄悄增长。这也就是我们策划出版这套《健康零距离》的初衷。

本丛书的选题涵盖以下几个方面:大众健康教育与公共卫生知识普及;突发卫生事件应对常识;健康心理养成;科学饮食

与养生等。其中“平衡饮食,有氧运动和健康心理”也是维多利亚国际卫生保健大会向全世界提出的健康保健宣言的主要内容。

本丛书由我们和苏州大学出版社共同编选,相信以双方在医学科学研究和图书出版上拥有的强劲实力和丰富经验,会给本丛书的成功出版提供可靠的保证。

祝愿所有爱好生活的人们健康快乐,青春永驻!

南京军区疾病预防控制中心

序.....

正 如作者在其开场白中表明的那样，这是一本有悖传统定论却对大众健康有利的书。本书将引领时代健康潮流。

请您完完整整地阅读一遍这本书吧！其作者，昔日牛奶的狂热支持者，在掌握了大量科学知识后，对牛奶已了如指掌。本书提出的科学证据与国际顶级的参考资料使人很难找出漏洞来攻击其论据。

衷心希望欧洲食品安全局(AESA)将会朝着保护消费者而非生产者的方向提出科学性意见，但鉴于众多乳制品生产者早已牵扯其中，要实现这一愿望谈何容易！

我们中了牛奶的毒，我称之为“乳中毒”——当然这里指的是所有的乳制品。国际性的牛奶游说集团企图让所有的文明人拥有一致的饮食习惯。而在当前的全球化效应中，他们竭尽所能用一些或虚假，或歪曲的论据，旨在创造一个牛奶的民族及对牛奶无限的崇拜，例如他们说：“这一种酸奶能使您拥有细腻肌肤，另一种则能让您拥有窈窕体态……”

是的，医学界也中了钙的毒，他们相信了这样的论断：如果缺少了牛奶及其乳制品，人是几乎不可能维持生命的。所有这些集体促销手段，这些借由电视媒体、教师、记者和每天食用一碗牛奶、一片奶酪及两杯酸奶的乳糖教授的推广行为，都是一种



欺骗。

乳糖教授,这个由广告业诸多大师创造出的“科学家”向人们解释奶牛产的奶不是给小牛犊喝的,而是给人类喝的!幸好母乳还没有保留给小牛犊喝。

但是,乳糖教授忽略了一点:母乳含七种生长因子,可以让新生儿的体重在一年内增长5公斤,但一年的时间对于中枢神经系统(脑)和周围神经系统(脊髓)的发育呢?用一年的时间使这些神经组织发育完好,所有的家庭都会承认这个想法真是天方夜谭。

小牛犊一岁时的体重比起刚出生时增加了150公斤。牛奶中含有三种生长因子:ICG, TGF和EGF,对于皮肤、骨骼和肌肉的生长发育起着至关重要的作用,然而它的脑子没有任何改变,还是和出生时一样呆。

这本好书应该会非常畅销。在书中您将了解到,由于过量摄取乳制品中的生长因子所产生的所有负面效应:从体重超重到肥胖症、罹患糖尿病的风险;罹患乳腺癌和前列腺癌几率的提高;过敏反应、耳鼻喉阻塞、消化系统的问题和提高罹患神经系统、皮肤、小肠、结肠及关节的自身免疫系统疾病的风险。

除此之外,牛奶中含有雌激素与黄体酮素,这是因为挤奶时正值母牛的妊娠期,这一时期母牛血液和乳汁中的荷尔蒙含量最高。如果再加上避孕药或更年期荷尔蒙疗法(法国人称之为THS),体内过量的荷尔蒙会威胁乳房的健康。至于生长因子,它们则导致了男性前列腺癌患者数量的急剧增加。在我们的癌症诊断中可以看到夫妻双双罹患癌症的例子,太太得了乳腺癌,而先生在几年之后患上了前列腺癌。

没有任何证据可以支持动物的乳汁是最好的钙质来源。人体器官对动物性乳汁中钙质的吸收率为30%至35%;而对植物

中钙质的吸收率则高出很多,是乳制品的一倍。大量食用新鲜蔬菜或用文火蒸煮烹制,其钙的吸收率甚至可以达到70%。我们完全可以不通过摄入过量的乳制品来获取钙质,而是选择诸如新鲜沙丁鱼、杏仁、新鲜香芹、绿橄榄、虾、核桃和榛果、蒲公英、水田芥、无花果干、蛋黄等食物,这些都是最佳的有机钙质来源。

但是,也请不要忘了我们美味的洛克福乳酪(有机食品中含钙量较高)和有机羊奶小乳酪,其重要不饱和脂肪酸 omega-3 的含量平均比其他食物高出一倍之多,这种脂肪酸是神经系统功能运作不可缺少的营养素。

最后,我们知道多亏了太阳的作用,由人体皮肤产生的维生素 D 大量参与钙质的吸收和骨化作用。法国南部一点也不缺维生素 D!

从今以后,我们可以确定没有任何严谨的科学证据可以证明为了身体健康,我们必须每天摄取三到四份乳制品。所有在公共卫生上的调查也向我们指出了相反的结论。不需要等到新的数据出来,那样就太迟了。还是回到每天最多吃一份或两份乳制品的生活吧。

营养元素将成为最重要的药品,这与我的同事让·赛纳雷(Jean Seignalet)在他的著作《饮食或是第三类医疗》(L'Alimentation ou la troisième médecine)里提出的观点一致。

有什么比传达公共卫生讯息这件事情更困难的呢?即便从一开始论据就十分清楚,卫生部门还是用了将近50年的时间才禁止了在公共场所的吸烟行为。

显而易见,倡导母乳喂养,这一既无需花钱,又可以保证婴儿与母亲健康的理念与那些牛奶游说团体的主张是背道而驰的。



此外,本书中提到的历史部分也非常引人入胜。

请将本书赠与您的医生吧,他将会更好地照料您的健康!

亨利·茹瓦耶教授(Henri Joyeux)

(本序言作者系蒙彼利埃医学院外科肿瘤医学专家)



目 录

1

第 1 篇 注意：您正拿着一本颠覆定论的书 /I

2

一位前牛奶饮用者的告白 /5 第 2 篇

他们才不科学呢 /9

3

第 3 篇 不可不知的统计数据 /II



4

牛奶是最理想的食物吗 /15 第 4 篇

5

第 5 篇 他们是如何使您相信牛奶是最理想的食物 /19

奶类饮食的历史变迁 /22

瞄准儿童 /24

“牛奶进校园”——只是营销的成功案例 /25

法国的第一个全民营养健康计划 /27

“牛奶进校园”活动的真相 /29

给欧洲加点牛奶和糖 /31

6

他们如何将牛奶灌进您的喉咙 /35 第 6 篇

被牛奶浸透的卫生部门 /39

在困惑的王国里 /40



7

第 7 篇 乳牛小花与乳糖教授

——一个操纵内幕的案例 /43

8

第 8 篇 乳制品无法预防骨质疏松的证据 /49

寻找证据 /51

牛奶可使骨骼更强壮——无从谈起 /54

乳制品对儿童、青少年骨骼有优化作用

——没有证据 /56

世界各地摄取钙质的情况 /58

瑞典人的骨骼 /60

乳制品如何力挽狂澜 /61

中国两个区域的比较 /63

9

第 9 篇 为什么喝过多的牛奶反而让骨质更脆弱

——解密骨质疏松症的流行 /67

为何在大量饮用牛奶的国家,骨折发生率越高 /70



深入骨骼 /71

骨重塑越是重要,我们越需要成骨细胞 /74

当摄取大量乳钙时会发生什么 /74

女性更年期骨质疏松症 /77

10

一种悄无声息地影响着 500 万法国人 第 10 篇
的流行病 /79

“什么?您无法消化牛奶?这是不正常的。” /82

乳糖耐受:突变还是奠基者效应 /83

悄无声息地流行 /85

仅仅避免饮用牛奶是不够的 /87

谁不能消化牛奶 /88

11

第 11 篇 牛奶中的蛋白质是肿瘤的开关器 /91

营养过剩产生的疾病 /94

癌症的开关 /95

何种蛋白质与肿瘤生长有关 /97

12

牛奶中有一个癌症加速器 /IOI 第 篇

- 被生长激素养大的小孩 /IO4
- 谎言破灭：第一型类胰岛素生长因子进入了
血液循环 /IO6
- 前列腺不爱乳制品 /IO8
- 卫生部门与乳品业的反应 /III
- 还有更多坏消息 /II2
- 乳品业的大爆炸 /II3
- 酸奶与癌症 /II5
- 真相调查：第一型类胰岛素生长因子(IGF-1)
与维生素 D /II6
- 发生了什么事 /II8
- 同样无法幸免的卵巢 /I22

13

第 篇 避免乳制品的摄取可以降低罹患癌症 的风险 /I25

- IGF 是什么 /I27
- 为什么牛奶的摄取可以影响类胰岛素
生长因子的含量 /I28



因牛奶引起的第一型类胰岛素生长因子含量的提高

是否会增加罹患癌症的风险 /129

高浓度的第一型类胰岛素生长因子与癌症的患病

风险 /131

对牛奶的饮用者,您有何建议呢 /132

14

喝牛奶可以使身材苗条吗 /133 第 14 篇

令人瞠目结舌的研究 /136

一旁的讥笑 /137

乳制品不能瘦身 /139

结论是显而易见的 /140

减重效果未被证实 /141

无解之题 /142

15

第 15 篇 糖尿病和多发性硬化症也与牛奶有关
吗 /145

障眼法 /149

怀疑牛奶的理由 /149

情况在日益严重 /151

牛奶是怎样提高糖尿病发病风险的 /151

对大一点的孩子来说呢 /153

多发性硬化症之谜 /154

16 篇

喝牛奶能解决肥胖、糖尿病和梗塞的问题吗 /159

宣传中的小伎俩 /161

乳品业不说的话 /164

牛奶使胰岛素浓度异常升高 /166

乳制品真的能预防 X 症候群吗 /169

胆固醇的运气也没好到哪里去 /171

17 篇

营养学家隐瞒的真相

——人体到底需要多少钙质 /173

如何计算钙质需求量 /176

我们不知道的事 /178

好吧,这种做法是不对,但是它简单易行 /182

关于骨质疏松症的两种观点 /185