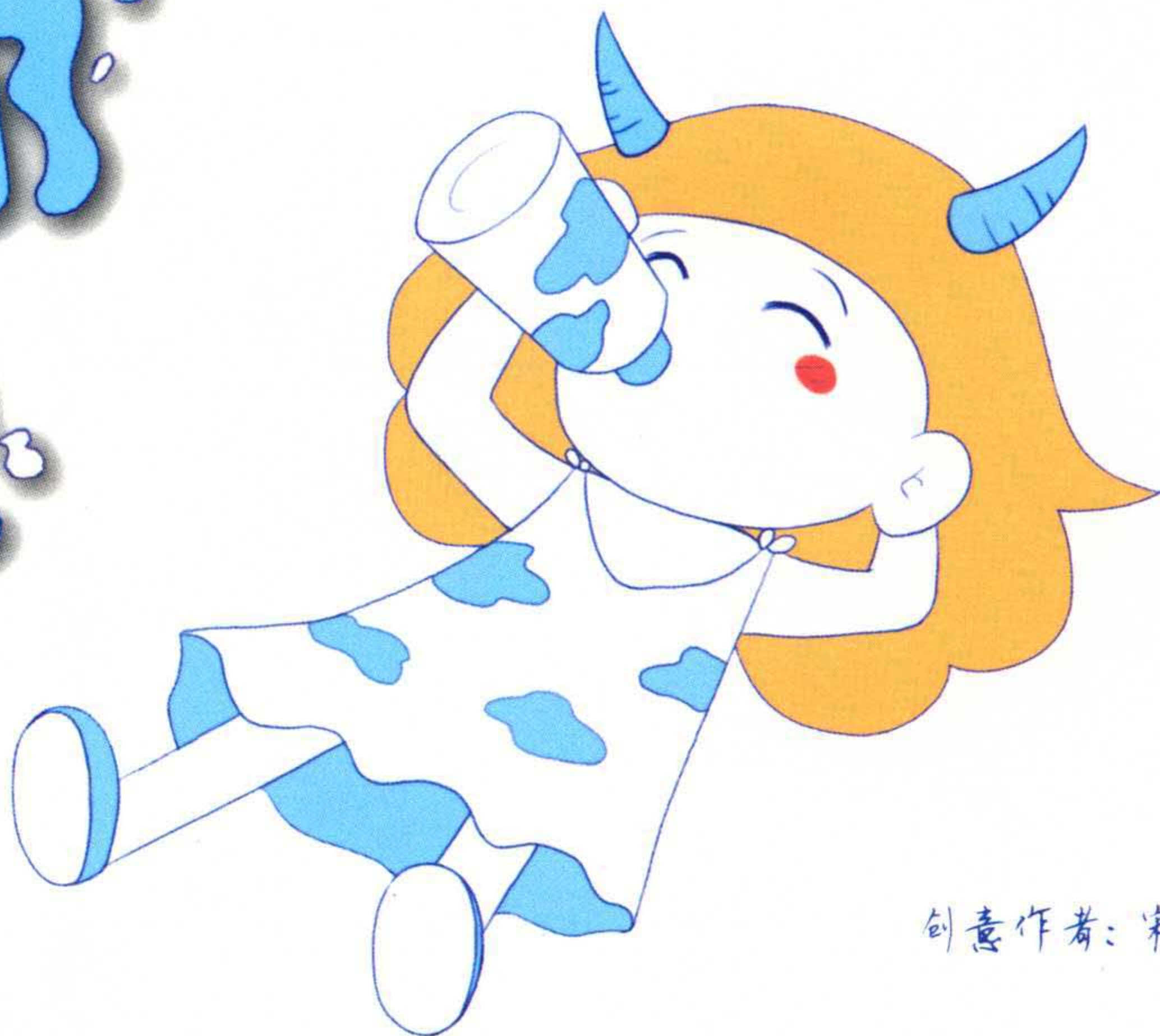
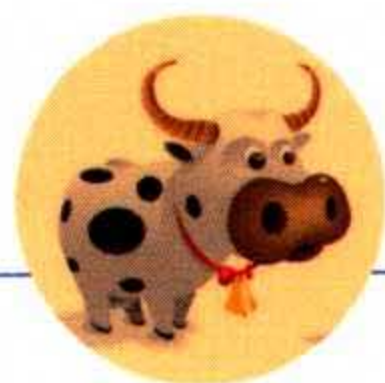


牛奶奶说

相信科学
反对谣言



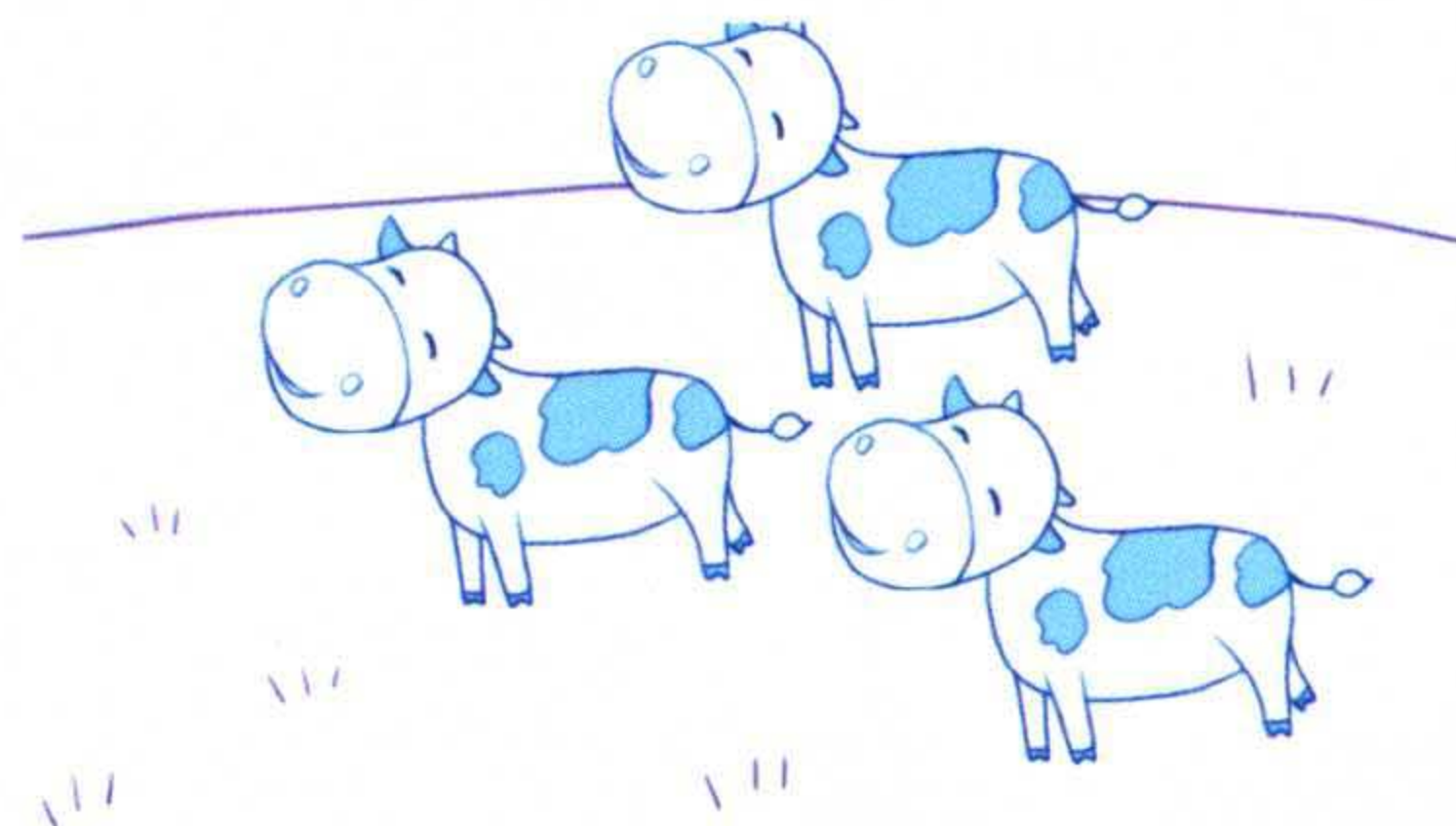
创意作者：宋萧畅



喝牛奶必看的有趣故事
真正让你了解牛奶的科学知识



经济日报出版社



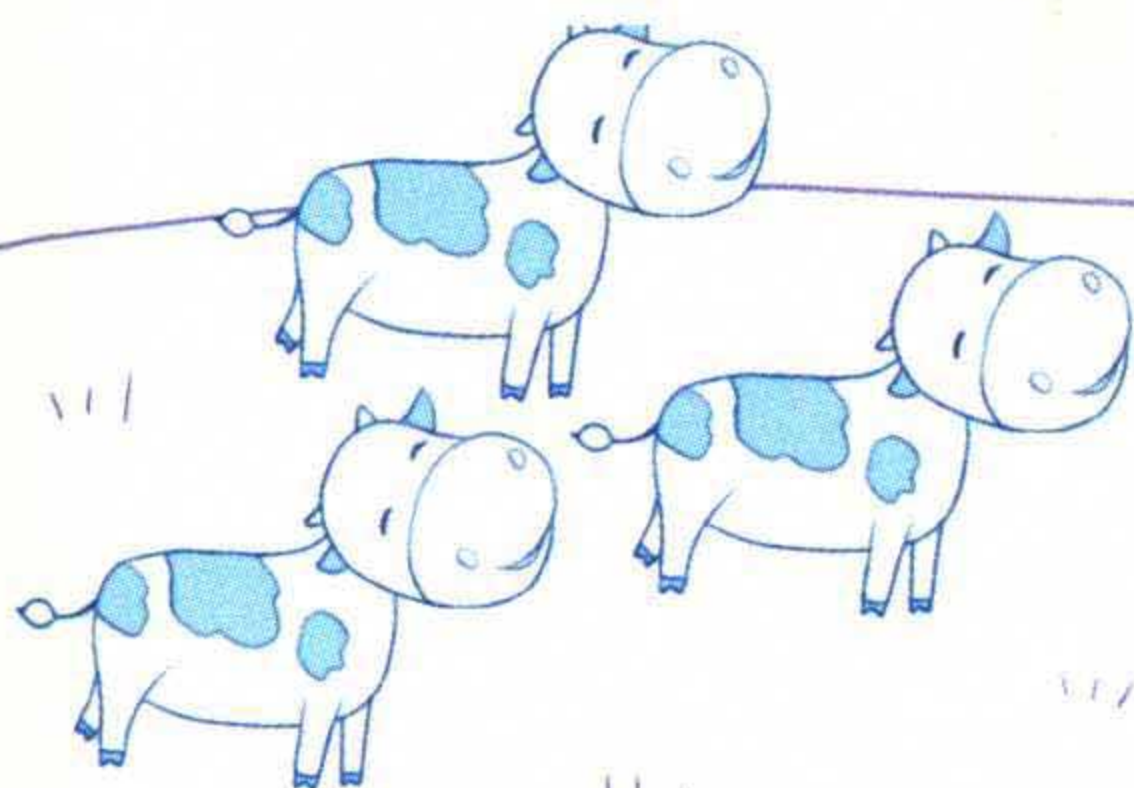
牛奶说



喝牛奶必看的有趣故事
真正让你了解牛奶的科学知识



经济日报出版社



图书在版编目(CIP)数据

牛奶说 / 宋潇旻著. -- 北京 : 经济日报出版社,
2014.12
ISBN 978-7-80257-738-1

I. ①牛... II. ①宋... III. ①牛奶 - 基本知识 IV.
①TS252.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277435号

作 者	宋潇旻
责任编辑	陈礼滢
版式设计	西吉文化
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市西城区石安门内大街65号(邮政编码:100054)
电 话	010-63567683 (编辑部) 010-63516959 83559665 (发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E-mail	edpbook@126.com
经 销	全国新华书店
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	787毫米×1092毫米 1/24
印 张	4
字 数	60千字
版 次	2014年12月第1版
印 次	2015年5月第3次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-738-1
定 价	36.00元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换



{ 喝牛奶必看的有趣故事
精彩即刻开始 }

- 01 「故事一
└ 谣言鬼出没之：牛奶致癌？
- 13 「故事二
└ 谣言鬼出没之：牛奶没有豆浆好？
- 25 「故事三
└ 谣言鬼出没之：中国人不能喝牛奶？
- 39 「故事四
└ 牛奶价值之：见识牛奶的强大！
- 53 「故事五
└ 牛奶价值之：我们都一样,营养！
- 65 「故事六
└ 牛奶价值之：总有一个美丽的理由让你认定它！
- 83 「故事七
└ 牛奶价值之：牛奶的关爱

故事一

谣言鬼出没之：

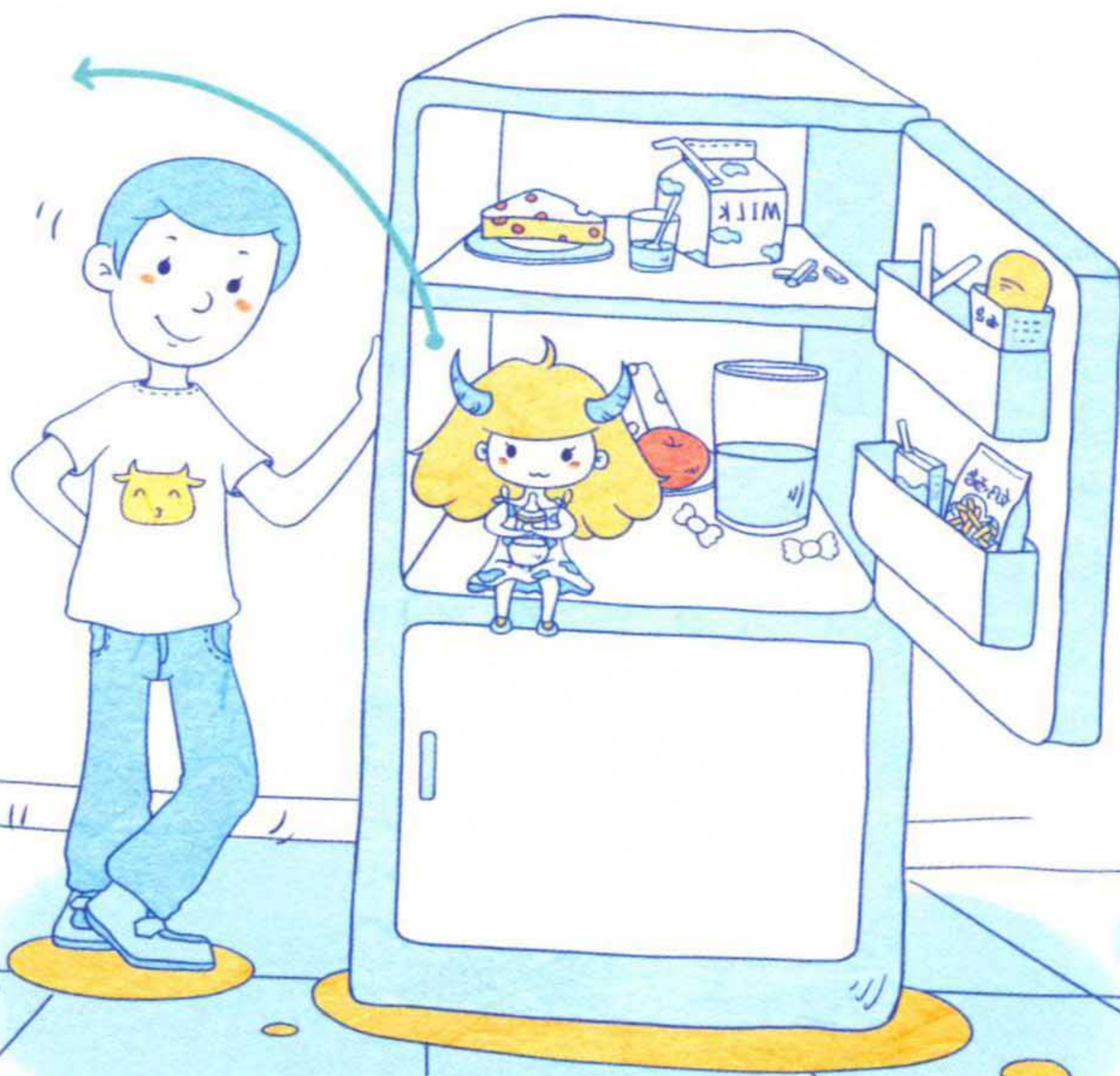
牛奶

?



回收站

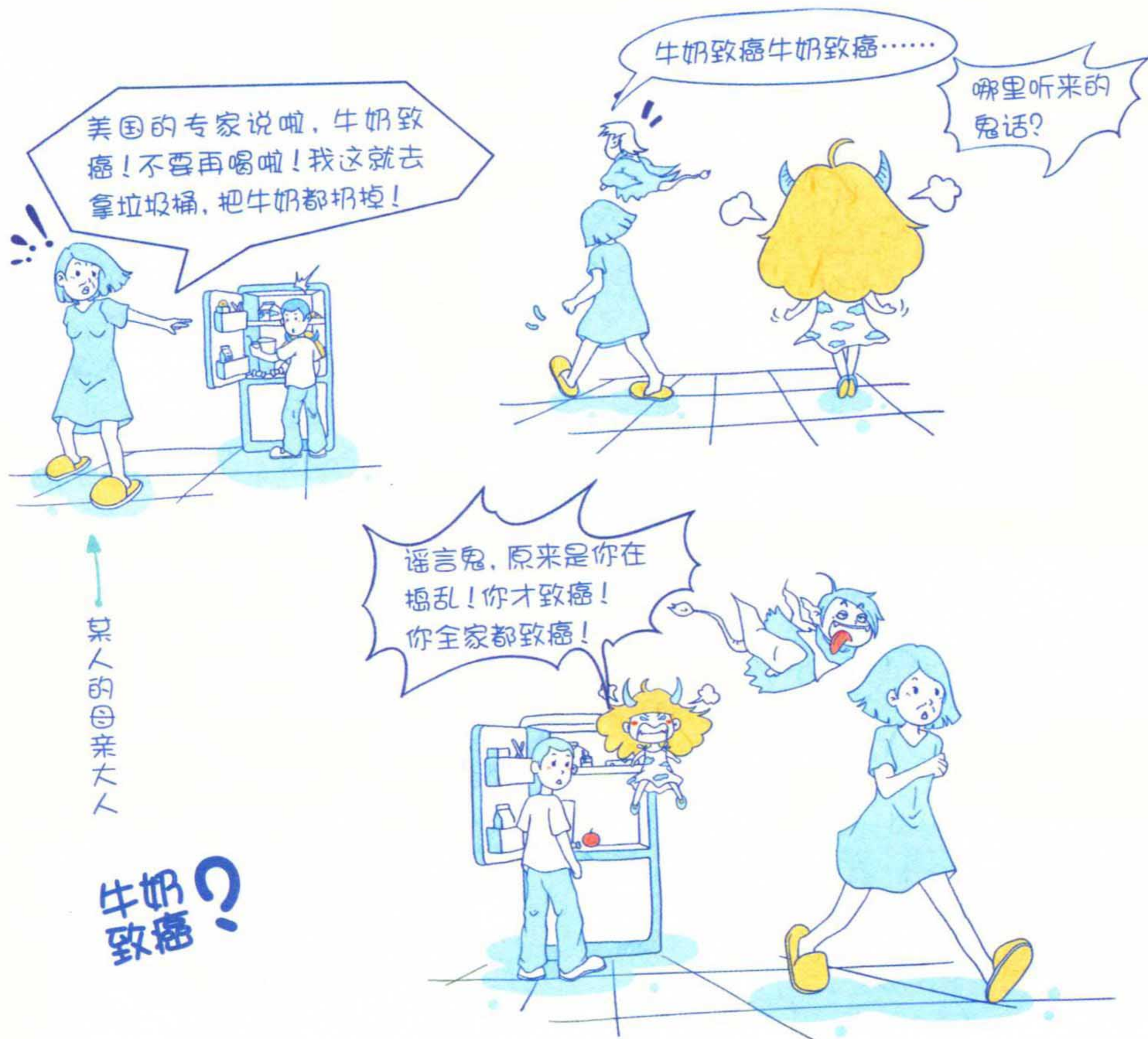
我是牛小白，
住在某人家的冰箱里。



喂喂喂，连名字也
懒得起，直接叫某
人这样好么？

我之所以住在某人家里呢，是因为某人平时还是很仰慕我滴，冰箱里总是常备牛奶、酸奶、奶酪之类乳制品。而我呢，只有依靠乳制品才能有地方住，所以御驾亲临在这里安营扎寨。但是！最近某人居然准备把我的栖身之所全部清理出去！简直不能忍受！我这等白富美肯赏光来他的“寒舍”歇息已经是天大的面子了，他居然不拜谢还要把我驱逐出境！简直气煞我也！

事情还要从三天前说起……



我该怎么办呢？一会某人的妈妈就要把冰箱里的牛奶都扔掉了。没有了住所不要紧，可是不能让谣言鬼这样败坏我的名声！看来只能用我爷爷的爷爷的爷爷教给我的办法和人类直面交流了。我要现身！我要用正义的力量打败谣言鬼！



我从哪里出来的？当然是从牛奶里出来的。人类怎么能这么愚蠢，随随便便就被一个谣言鬼欺骗？我堂堂牛奶**精灵**，牛奶的保卫者，现在就让你看看我的真面目，让你了解一下关于牛奶的真相！

别问我他怎么这么容易就相信了我的存在，因为这是漫画嘛！



看某人一脸惊讶，就知道他平时肯定只知道喝牛奶，对牛奶的基础知识一点也不清楚。下面就让我来给你解释解释，牛奶致癌为什么是谣言！当然，这要从牛奶的**成分**说起。

牛奶里究竟有啥？

牛奶的成分

大部分——水，80%左右

蛋白质——3.5%

(其中包括酪蛋白2.8%、乳清蛋白0.7%)

碳水化合物——4.8%

总干物质——12.7%

(这其中酪蛋白就是
传说中牛奶致癌的原因。)

这种说法最早来自T·柯林·坎贝尔教授一项针对老鼠的实验。坎贝尔教授在实验中先用黄曲霉毒素引发老鼠的癌症，再使用大量酪蛋白促进黄曲霉毒素的致癌作用。

这本身有两个破绽：

- 1.并不是酪蛋白直接引发的癌症，而是大量黄曲霉素！
- 2实验中喂给老鼠的酪蛋白数量非常大，并且纯度为100%。人们日常喝的牛奶远远不可能达到这个数量级！而且其他肉、蛋等食物中也含有酪蛋白，我们难道都不吃了？

最重要的是，柯林·坎贝尔教授于2006年在美国接受《生命时报》采访的时候也表示，他的研究“并不是说乳制品会致癌！”



IGF—1的全称是类胰岛素一号增长因子,对人体而言,其在血糖控制、生长发育等方面有重要作用,是一种蛋白质多肽。迄今为止,没有证据说明IGF—1是致癌因素。人体本身就含有一定量的IGF—1,而市场上的牛奶样本IGF—1含量远远小于人体自身所产生的量。因此,牛奶中含有的IGF—1根本不会起到致癌的作用。



生长激素是什么?

生长激素是动物大脑中分泌的一种蛋白质,用于促进动物的生长。牛的生长激素简称RGH。



牛的生长激素可以促进产奶么？

将RGH注射到母牛的体内，确实可以增加产奶量。但是因为这种激素只能从死牛的脑袋里面提取，成本实在太高，开始并没有人尝试。近年来科技日渐成熟，把控制合成RGH的基因转到细菌中，通过培养细菌就可以合成出有同样作用的蛋白质来，这样合成的激素被称为“重组牛生长激素”，简称为RRGH，或者RRST。但是，RRGH不可能让奶牛平白无故的产奶。奶牛生了小牛之后，产奶量会逐渐增加，通常到30天能够达到最多，然后逐渐下降。如果在到达最大产奶量之前注射RRGH，那么产奶量的下降会变得缓慢一些，因此可以获得更多的牛奶。



使用激素会影响牛奶的质量么？对人体有害么？

事实上，延缓产奶量的下降并不会影响牛奶本身的营养和口味。而且即使要给奶牛注射激素，也是阶段性少量的，几乎不会影响到牛奶成分。

不管天然的还是人工的，“牛奶激素”都是蛋白质。蛋白质被吃之后，一般会被消化成氨基酸碎片才能被吸收，一般不会发生整体或大片段被吸收的可能。当被分解成单个氨基酸的时候，那么就跟其他的食物蛋白质一样，不仅无害，而且还是一种营养物质。



为什么有些国家禁止使用“牛奶激素”？

既然使用RRGH是安全的，那为什么目前不少国家都不允许使用呢？实际上，欧盟和加拿大都没有对使用了RRGH的奶牛所产的牛奶在安全性上提出异议，但是他们认为RRGH的使用损害了奶牛的健康，因此主要是基于动物福利的考虑否决了RRGH的使用申请。



牛奶激素会增加rbGH的含量么?

确实有对牛奶的分析报告认为,重组牛生长激素(rbGH)的使用增加了牛奶中IGF-1的含量。但rbGH导致的IGF-1增加幅度很小,甚至小于牛奶中IGF-1的正常波动。也就是说,一头奶牛使用rbGH之后,所产的奶中IGF-1的含量会有微弱上升,但是上升之后的含量可能还是会低于许多不使用rbGH的牛奶。说什么“含量增加了数倍至数十倍”是完全不对的。

其次,人体中本来就含有IGF-1,而牛奶中IGF-1的含量是很低的,不管所喝的牛奶是否使用过rbGH,从牛奶中获得的IGF-1的量跟人体内本身含有的量相比都微不足道。另外,经过加热、消化、吸收之后,食物中的IGF-1到达人体内也不再具有生物学活性。



牛奶不仅不致癌, 还会防癌?

有研究表明, 牛奶和奶制品干酪中含有一种叫CLA的物质, 可使细胞处于防御抵制癌物质侵入的状态, 从而起到防癌作用。而且, 牛奶中所含的钙能在人体肠道内有效破坏致癌物质。牛奶中所含的维生素A、维生素B2、维生素D等对胃癌和结肠癌都有一定的预防作用。而且牛奶中还含有多能增强人体抗病能力的免疫球蛋白抗体, 也有抗病防癌作用。

世界卫生组织对184个国家及地区的调查显示, 在畜牧业发达的蒙古国, 其前列腺癌、乳腺癌发病率为2.4/10万和8/10万, 是发病率最低的国家之一。

所以说, 大家不应该担心饮用牛奶会导致癌症, 反而应该经常喝牛奶, 这样才能有好的身体。



