

谢文纬 李瑞芬 著

防癌 抗癌 怎样吃

营养世家的 || 食 || 养 || 食 || 疗 || 之道

60多岁的知名中医肿瘤专家与被公认为
“营养泰斗”的90余岁的健康老母亲首度合作之作，
罕见经典，读者不可不读。



辽宁科学技术出版社

防癌抗癌怎样吃

营养世家的食养食疗之道

谢文纬 李瑞芬◎著

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌怎样吃：营养世家的食养食疗之道 / 谢文纬，李瑞芬著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-5381-7830-2

I. ①防… II. ①谢… ②李… III. ①癌—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第000306号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳天正印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：160mm × 230mm

印 张：20.5

插 页：1

字 数：280千字

出版时间：2013年3月第1版

印刷时间：2013年3月第1次印刷

责任编辑：王 实

封面设计：黑米粒书装

版式设计：于 浪

责任校对：徐 跃

书 号：ISBN 978-7-5381-7830-2

定 价：42.00元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: ganluhai@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本社法律顾问：陈光律师

咨询电话：13940289230

作者简介



谢文纬，生于1949年，1969年赴内蒙古建设兵团下乡，其间做过兽医7年。1977年恢复高考后，考入北京中医药大学中医系学习，毕业后在北京朝阳医院任中医师。1984年赴美国克利夫兰市从事癌症、免疫和病毒领域的研究，最后在美国凯斯西部大学附属医学院任高级研究员，并在该校教授中医。

1996年回国创办北京东方癌症研究中心，潜心研究中医抗癌机理和临床效应，最终创造出了中医无毒大剂量抗癌法，救治病人无数。近年出版的作品包括北京科学技术出版社出版的《两部天书的对话——易经与DNA》，中国财政经济出版社出版的《一个中医在美国》、《中医成功治疗肿瘤一百例》和新世界出版社出版的《有毒抗癌与无毒抗癌——我的医学思考》等。这些书中多有繁体字版和英文版在海内外发行。

谢文纬医生电子信箱：wwxie123@126.com

个人博客：<http://blog.sina.com.cn/wwxie123>

李瑞芬，著名高级营养师，被誉为“营养泰斗”。从事营养工作近70年，享受国务院政府特殊津贴。曾任中国营养美食协会副会长，北京军区总医院主任营养师、终身专家，中国烹饪协会美食营养委员会常务副会长兼专家组组长，卫生部卫生监督咨询委员会委员、中国老年保健协会专家委员会委员，国庆阅兵首席营养顾问，曾在中央电视台《夕阳红·食品与保健》、中国教育台《美食长廊》、北京电视台《基础营养课》等节目中播出60集营养专题讲座。先进事迹被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报道。著有《厨房中的营养》、《抚育好你的幼苗》、《教你吃饭》和《教你做菜》等。

前言



2010年端午节前夕，我写了一本书《阴阳食物养生疗病》献给我的母亲90岁寿辰，因为她是著名的营养专家，曾经从事过中央首长的营养保健工作，她为这本书作了序。大概是因为这个缘故，这本书竟与毛泽东的保健医生王鹤滨所写的《七个习惯让您健康一生》、邓小平的保健医生连汝安所写的《好心好脑活百年》和解放军305医院（位于中南海内）院长张清华所写的《心病还需心药医》成为一套“红色养生系列”图书。

但是这套书的发行没赶上好时候，当时正值张悟本养生书受到批判之际，“养生书”在市场上正经历从繁荣热销的高峰跌入惨淡经营的低谷之中。可是不知道为什么，在养生保健书极不景气的时候，在许多出版社开始对养生书大开杀戒进行销毁之时，我的那本书居然一路高歌。我清楚地记得，有一天，美国GE在中国分公司的一位部门经理，竟然拿了100本《阴阳食物养生疗病》寻找到我，非常客气地送了我两罐好茶，然后让我为这些书一一签名。

我有些不解，为什么这本冠以“阴阳”字眼，听起来很容易让人联想到“迷信”、“伪科学”或“张悟本之流的养生书”却没有遭到读者的抵制呢？后来听到一位资深出版人的分析，才明白其中的缘由。原来广大的读者是懂得如何鉴别养生书的真伪的，他们认为大凡被炒作、被忽悠、被肆意夸大的“养生书”，因为怕被追究责任都不会留下中药或食疗的处方，而我的书中却有几百个处方，并且都标有中药或食物的剂量。作为医生，我对书中的每个食疗处方其实都担负着责任。或许是这个原因，在那样的情况下，我的书竟然获得了读者的信任和青睐。

从2006年开始，我每年至少会出版一本书。如果在当当网上点击我的名字，便可看到这些书被罗列在一起，上面有很多读者的评语。我

的书一般都是与出版社直接签约，然而《阴阳食物养生疗病》是我第一次尝试与一家文化公司签约，结果是这本书成了“红色养生系列”图书中的一本。因为是“红色养生系列”，所以书的封面当然是红色的。然而书出版后的几个月，市场上又出现了黄色封面的《阴阳食物养生疗病》，我的朋友不仅买到，还将封面和发票的复印件传给我，并且要我警惕“盗版书”。

我自然会去调查，最后发现：与那家文化公司合作的出版社自己重新设计了封面，并且擅自印刷了几千册。我先是向出版社索要样书，后来又索要版税，都遭到了拒绝。然后我去找文化公司，他们先是大惊，告诉我对此事完全不知情，并且信誓旦旦地向我表示，一定会追究出版社的法律责任，为我讨回版税。但是几个月过去了，没有任何音讯，我只得又去调查，才得知文化公司与出版社之间有财务纠纷，因此出版社敢于“理直气壮”地印刷我的作品，毫无愧疚地销售，并且分文不给我，甚至连样书也不给我一本。

我本来很看淡这类事，因为中国目前的图书市场就是这样。然而此时当当网上《阴阳食物养生疗病》开始脱销，读者的需求不得不使我要求出版社加印这本书，因此我很想理顺关系，希望文化公司和出版社能够和谐相处，印刷和销售好我的书，并且按照合同支付我先前定好的版税。然而我花费了半年的时间，却无法协调好这种错综复杂的“三角债”关系，我也不愿意再被他们当作“皮球”踢来踢去了。

我曾经有过请律师的念头，但细细一想，这不过是把银子往律师手中送。几年前我在北京科学技术出版社出版的《两部天书的对话——易经与DNA》，在很多网站被列入免费下载，北京科学技术出版社与最早提供免费下载的豆丁网已经辛苦地打了一年多官司，没有任何结果，不同的只是由先前提供免费下载的三四家网站，如今增加到十几家网站。作为一个悲哀的知识分子，我现在也只有忍气吞声了。可是接下来，我却做了一件更加愚蠢的事情，我竟然会向文化公司承诺，放弃对出版社私自印刷的几千本书版税的索要权，回报仅仅是我将《阴阳食物养生疗病》的版权收回来。

我不知道文化公司和出版社是否也能承诺，将库存的《阴阳食物养生疗病》卖光后，不再印我的书和卖我的书，如果在2013年市场上仍

然可以买到这本书，就说明他们没有那样做。因为我决定在国内不再出版简体字版的《阴阳食物养生疗病》，我把这本书的繁体字版权卖给了香港星岛出版社，并且赶在2012年的香港书展前正式发行了，所以读者如果要想买这本书现在就只能去香港了。

由于我的周围多是癌症病人，他们常常向我询问防癌抗癌应当怎样吃。虽然我写过一些简短的文章分发给他们，或者刊登在报纸上，或者发表在我的博客上，但依然不能解决他们在饮食上的诸多疑问。于是我苦苦研究了几个月，为这一课题写了五六万字，但尚不足以成书。

这时我恰好发现了母亲一部关于老年人营养的手稿，有6万余字。这篇手稿总结了母亲一生对老年人营养工作的精华和经验，大部分内容是她在电视台的系列营养讲座稿、记者采访稿以及她在国内外的演讲稿。其中不仅有理论，而且更多的是实践，内容深入浅出。由于母亲一直负责北京军区总院高干病房的营养配膳，所服务的对象多为老年人，而中国现在已进入老龄化社会，老年人的营养已成为全社会关注的焦点，人们急需这方面的营养知识。于是我在与母亲细细磋商后，将这部手稿改写成《母亲李瑞芬细说老年人营养》。相信母亲的这6万余字，不仅会让许多老人如获至宝，而且也会成为社会上诸多老年公寓和敬老院的营养指南。

这两部分内容加起来约有10万字，但书依然显得单薄，最后我又想起了那本已经被我收回版权的《阴阳食物养生疗病》，我想如果国内的读者真要寻找这本书，我不能把他们都推到香港去。于是我将书中最实用的东方饮食观、食物阴阳定性与定量、阴阳食物的选择和几百个养生疗病的食疗方选编到这本书中。

现在这本书共有20万字，考虑到书的内容已经超出了防癌抗癌的概念，所以我就附加了一个小标题：营养世家的食养食疗之道。这是第一本我与母亲合写的书，在她92岁寿辰之后出版这本书，我深深感到其价值的宝贵，因为这本书将成为我们母子俩在营养学方面合作的永久纪念。

谢文纬

2012年10月

目 录



目 录

防癌抗癌的绿色“活性”食物

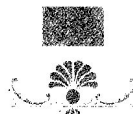
诚然，工业带来的各种致癌物的增多和汽车等带来的环境污染无疑是癌症高发的原因之一，然而，富足生活向人们提供的“三高”食物和附着各种添加剂及农药、化肥残余的食品更是癌症高发的元凶，因为一日三餐，“病从口入”，癌症的发生与饮食的关系显得越来越重要。

1. 无毒抗癌	1
2. 癌症与饮食的关系	3
3. 生机饮食疗法的提倡者们	6
4. 小麦草的故事	9
5. 结识欧阳赵敏女士	11
6. 小麦草的功效	16
7. 小麦草汁的家庭制作	18
8. 芽苗菜是信得过的“菜篮子”	20
9. 芽苗菜的功效	22
10. 芽苗菜的家庭培植	31
11. 芽苗菜菜谱	36

少食易致癌的垃圾食物

癌症是由特定的因素诱发，预防应该放在第一位。在诸多癌变中，30%由吸烟所致，35%~50%是由于饮食不当所致。事实上，这些“从口而入”的致癌因素较其他致癌因素更容易得到控制。

1. 少食熏、烤、霉变食物	41
2. 少食高脂肪食物	42
3. 少食速食、“洋快餐”	43
4. 少食“红肉”，少饮酒	44
5. 少食细粮、牛奶	45



6. 避免饱食和刺激性食物 46

多食具有防癌抗癌功能的食物

有一个可作为防癌抗癌的天然饮料食疗方值得推荐，尤适合大便较为困难者，即3份苹果、4份胡萝卜、1份紫甘蓝或卷心菜，榨汁即饮。超过20分钟再喝，抗癌活性会大幅下降。

1. 常见的抗癌食物 48
2. 多食高脂肪鱼和适量饮用红酒 49
3. 多食富含防癌维生素和微量元素的食物 49
4. 多食豆类、薯类和淀粉类食物 50
5. 多食蔬菜水果 51
6. 多食带颜色的食物 53
7. 多食菌类食物与饮用天然抗癌饮料 54

癌症的饮食治疗

癌症病人应当怎样吃？我们首先建议要调整病人的膳食结构，饮食为先，最好在1~2年内以素食为主，即以粗粮、蔬菜、水果、豆制品为主。牛奶不主张饮用，但可食益生菌发酵的酸奶，鸡蛋要吃家养的，最好只吃蛋白。

1. 癌症病人的饮食原则 56
2. 癌症术后的食疗 58
3. 癌症放疗中的食疗 60
4. 癌症化疗中的食疗 61
5. 防癌抗癌食疗方 63

李瑞芬细说中老年人营养

母亲以自己丰富的临床经验和养生保健知识，总结了一整套中老年健康饮食方法。她曾编过很多食谱顺口溜，其中最著名的是几乎家喻户晓的“腿论”：

“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的，吃一条腿的不如吃没有腿的。”

1. 长寿与快乐 72
2. 人的寿命有多长 73



3. 人的衰老是怎样进行的	75
4. 有关衰老的几种学说	77
5. 营养与衰老	79
6. 如何通过营养延缓衰老	80
7. 中老年人的营养需求	82
8. 中老年人的健康饮食原则	93
9. 常见食物的营养分析	98
10. 家喻户晓的“腿论”	107
11. 中老年人的膳食平衡	109
12. 中老年人的食物选择	117
13. 中老年人的食物搭配	124
14. 坚持科学的饮食观念	127
15. 中老年人膳食烹调原则	141
16. 中老年人一周食谱举例	142
17. 母亲的长寿饮食经验	144
18. 中老年人的饮食治疗	148
19. 营养问答	159

东方饮食观

东方人很早就具有全营养观，在《素问·六节藏象论》中提到：“天食人以五气，地食人以五味……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”《素问·藏气法时论》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

1. 人体所需的营养素	164
2. 五色五味，营养全面	165
3. 少食长寿，多食折寿	167
4. 细嚼慢咽防癌抗癌	171
5. 人类的消化系统	172
6. 蔬果是人本能最喜欢的食物	174
7. 牙齿告诉我们合理的膳食结构	176

食物的阴阳定性

东方人认识食物首先要别阴阳，即辨别食物属阴性还是属阳性。虽然东方人手中没有先进的仪器能够为食物的阴阳定性定量，但东方人从“象”出发，他们可以从食物的外形与味道，食物进入人体产生的寒热温凉作用，向上向外或向下向内作用的方向，以及食物生长的地点、气候、季节的不同，判断食物的阴阳属性。

1. 食物的阴阳属性从何而来180
2. 食物的阴阳属性与酸碱性的关系182
3. 食物的阴阳属性与烹饪的关系185

食物的阴阳定量

为了将食物在人体中产生的寒热温凉作用进一步细化和量化，我们将食物寒的作用划分为-4和-3，凉的作用划分为-2和-1，温的作用划分为+1和+2，热的作用划分为+3和+4。

1. 八卦与食物的阴阳定性定量186
2. 常见食物的定性定量表188
3. 百味中药的阴阳定性定量196

阴阳食物的选择

有经验的中医大夫在用药膳治疗阴虚病人时，除了给予阴性食物外，也给予少量的阳性食物，这叫做“阳中求阴”；而在治疗阳虚病人时，除了给予阳性食物外，也给予少量的阴性食物，这叫做“阴中求阳”。

1. 不同气候带的人阴阳食物的选择200
2. 阴阳食物的选择要因人而异202
3. 人体阴阳失衡的定性定位203
4. 选择食物要注意阴阳平衡205

阴阳食物养生篇

这里介绍满足人的春季食养、夏季食养、秋季食养、冬季食养、瘦身、排毒、除斑、延年等23种常见养生需求的东方食养学具体应用方法。

1. 补气208



2. 养血	210
3. 滋阴	212
4. 壮阳	213
5. 强心	214
6. 补肺	216
7. 益肾养肝	218
8. 健脾和胃	220
9. 健脑益智	222
10. 春季食养	223
11. 夏季食养	225
12. 秋季食养	226
13. 冬季食养	228
14. 瘦身	229
15. 养颜	231
16. 乌发	233
17. 明目	234
18. 聪耳	236
19. 固齿	237
20. 排毒	238
21. 除斑	239
22. 祛痘	240
23. 延年	240

阴阳食物疗病篇

这里介绍满足患慢性胃炎、便秘、消化不良、老年痴呆症、痛风、高血压、脂肪肝、糖尿病等40种常见病者疗病需求的东方食疗学具体应用方法。

1. 感冒	244
2. 咳嗽	248
3. 哮喘	250
4. 肺结核	252
5. 胃、十二指肠溃疡	254
6. 腹泻	255
7. 便秘	258
8. 消化不良	260



9. 慢性胃炎	261
10. 黄疸	263
11. 肝炎	264
12. 肝硬化	266
13. 脂肪肝	268
14. 高血压	270
15. 冠心病	272
16. 高脂血症	274
17. 脑卒中后遗症	276
18. 贫血	278
19. 肾炎	280
20. 尿结石	282
21. 泌尿系统感染	284
22. 失眠	285
23. 老年痴呆症	286
24. 糖尿病	289
25. 甲状腺功能亢进	291
26. 痛风	292
27. 阳痿	293
28. 遗精	296
29. 前列腺肥大	297
30. 月经量多	299
31. 闭经	301
32. 痛经	302
33. 更年期	304
34. 不孕	306
35. 产后缺乳	308
36. 小儿厌食	309
37. 小儿积滞	310
38. 小儿百日咳	312
39. 小儿夜啼	313
40. 小儿遗尿	315

防癌抗癌的绿色“活性”食物



防癌抗癌的绿色“活性”食物



1. 无毒抗癌

在《阴阳食物养生疗病》出版的第二年，我又写了一本自认为非常重要的书《有毒抗癌与无毒抗癌——我的医学思考》，后来这本书先后由内地的新世界出版社和香港的天健出版社分别出版发行了中文简体字版和中文繁体字版，并且还将会有英文版问世，可见反响不小。我在书中提出了一个全新的医学理念，即无毒抗癌。无毒抗癌是在不伤害身体的条件下，通过中药、热疗、食疗、免疫治疗、拔毒疗法、心理治疗和气功等无毒的抗癌方式，控制肿瘤的生长，或使体内的肿瘤逐渐缩小甚至完全消失。

我提出无毒自然抗癌法是基于怎样的医学思考呢？

现代医学已发现，对付癌症除了细胞毒作用的机理外，还有其他抗癌的机理，例如，可使癌细胞发生逆转，使癌细胞凋亡，即恢复癌细胞丧失的程序化死亡功能。此外，还可激发人体不可估量的免疫系统攻击癌细胞。事实上，人体对各种疾病都有天生的自愈力，即通过人体自身的调节使身体康复的能力，人体对癌症也同样有着这样的康复能力。

美国癌症协会的一项研究表明，大约有10%的癌症患者在不接受任何治疗或接受少量治疗的情况下出现自愈的奇迹，而且癌症一经自然消退很少复发，往往能获得彻底的治愈。该协会对176例自然消退的癌症病人进行了长期的观察，发现只有10例复发。

在人类抗癌的历史上，也屡有癌症自愈的报道，如恶性黑色素



瘤、神经母细胞瘤、肾上腺瘤等肿瘤都有自发消退现象。这就是说，人天生具备使癌症消退的自愈能力，只是这种自愈力没有被挖掘和激发出来，而癌症的发生往往又是这种自愈力长期被抑制的结果。我认为，医学界所有的有毒抗癌法，诸如西医的化疗、放疗和中医的“以毒攻毒”法都会压制这种能力，或者说是将人体对癌症的自愈活力降到很低的水平。

事实上，人体每天都可能产生癌细胞，因为人体大约有60万亿个细胞，细胞在不断更新，每天人体要进行几十亿次的细胞分裂，出现变异的细胞数是很可观的，其中不乏产生癌细胞。但人天生有一套抗肿瘤的免疫系统，如T细胞、B细胞、K细胞都会参与，时时清除癌细胞，即使肿瘤长成一个病灶，人体也会在肿瘤的周围形成纤维组织将其包裹起来，免疫细胞就会借着人体自身构筑的纤维组织“围墙”努力地攻击癌细胞。如果我们采用西医手术、放疗、化疗或中医的“以毒攻毒”法，首先就会将包裹肿瘤的“围墙”破坏掉，同时打击人体自身抗肿瘤的免疫系统，将人体原本存在的使肿瘤自然消退的10%的机会化为零。

我时常思考这样一个问题：人体在做器官移植时，如果组织配型不对，体内被诱发的排斥反应，足以把一个异体的器官完全“吃掉”，这是一种超免疫反应，如果我们能把这样的免疫反应激发出来，就足以使肿瘤出现自然消退。人体中潜在的对异常细胞抗击的免疫力是巨大的，只是我们医学界至今还没有办法把人体的这种能力激发和调动出来。

由于人体自身确实存在着抗癌能力，那么保护和激发这种功能就显得尤为重要。因此我的无毒自然抗癌法，一方面是应用足量无毒或弱毒的天然抗癌药物在不伤害人体的前提下控制癌细胞的生长，另一方面是应用中医药，调节人体的阴阳，激发人体自身的抗癌自愈力，当这两方面的作用在体内达到统一时，肿瘤就会发生自然消退。

在临床上我们看到，施行无毒抗癌疗法的过程中，只要肿瘤出



现缩小的趋势，最后癌肿就有可能完全消失而自愈。然而靠放疗、化疗等有毒抗癌法消下去的肿瘤，都很容易复发。因为从西医的理论上说，只要剩下一个癌细胞，就有可能重新克隆成一个恶性肿瘤，从而引起复发，由于这种癌是在强大的有毒抗癌治疗下逃脱的，因此非常顽固，而西医治疗的失败大都也是因为癌细胞越来越严重的耐药所致。



2. 癌症与饮食的关系

最新的统计资料显示，当今世界每年癌症的新发病人数已经超过1000万，死亡人数超过700万，中国每年患病人数260万，死亡人数超过170万，而且这个数字还在不断增加。世界卫生组织国际癌症研究中心日前公布的一份研究报告说，根据目前癌症的发病趋势，2020年全球每年新增癌症患者人数将达到1500万。

现在我们不得不思考这样一个问题：为何工业越发展、经济越发达、人们的生活越优越，癌症的发病率与死亡率却日益升高呢？诚然，工业化带来的各种致癌物的增多和汽车等带来的环境污染无疑是癌症高发的原因之一，然而，富足生活向人们提供的高脂肪、高热量和高胆固醇的“三高”食物和附着的各种添加剂及农药、化肥残留的食品更是癌症高发的元凶，因为一日三餐，“病从口入”，癌症的发生与饮食的关系显得越来越重要。

民间中医董草原对癌症的产生是这样认识的：“平时营养超出体内日常需要，必然出现滞积，营养滞积必然发酵生热。一旦外感表闭，内热不能外泄，久积必然发酵生热。内热不能外泄，久积必然阳力亢进。积于肝则肝热亢进产生肝癌，积于肺则肺热亢进，积于肠胃则肠胃阳热亢进，唯心脏营养无法积滞，故无心脏癌。”

在我的临床中，常常看到一些中老年人，由于过度营养，长期食用“三高”食物，当五脏六腑随着年龄增加逐渐衰弱，机体的代谢功能下降后，先是出现“三高症”（高血脂、高血糖、高血

压），其中一部分病人会进一步会出现各种癌症。

癌细胞的增殖和生长所需要消耗的能量是正常细胞的几倍至几十倍，癌也是生命体，甚至可以说是人体的一部分，不过是人体中变异的生命体。癌这个生命体是怎样产生的呢？必定需要有适合癌生长的土壤，而长期高能量的营养便是滋生癌的土壤。虽然癌产生的原因与许多致癌物质长期刺激和一些细菌、病毒长期感染有关，但有相当一部分癌症的发生与体内长期高能量的营养环境有关。高热能的营养持久地积滞在体内，必然滋生依赖高营养生存的癌细胞。所以对于癌症病人，我首先要求他们改变自己的饮食结构，即以素食为主的低热能饮食，特别要禁忌食用动物蛋白。

癌的发病分为三个阶段：启动阶段、促进阶段和进展阶段。最新的实验证明，当非常强的致癌物质进入体内后，诱发癌症的速度主要由营养控制。即使在癌症高发的人群中，只要改变动物性蛋白质的摄取量，就能决定癌基因的开启或关闭。每天摄取15%~16%的动物蛋白，有可能启动癌症，而降低动物蛋白质的摄取则可大幅度地减少癌的启动。

印度的研究者使用曾投以致癌的黄曲霉素的两组大鼠进行了对比实验，第一组饲以20%的蛋白质饲料（相当于西方人膳食中摄入的蛋白质比例），第二组饲以5%的蛋白质饲料（相当于贫困地区人膳食中摄入的蛋白质比例）。令人难以置信的是，第一组的大鼠后来都出现了肝癌的发病迹象，第二组的大鼠没有一只患上肝癌。这一实验充分证明了，在癌发生的过程中高蛋白饮食比强致癌物的作用更大。

被誉为“世界营养学界爱因斯坦”的美国康奈尔大学终身教授柯林·坎贝尔主持的一项长达27年的动物实验表明，占牛奶蛋白87%的酪蛋白可以促发癌症。此外，牛奶还会引发心脏病、糖尿病、骨质疏松症等慢性病。坎贝尔指出，占牛奶蛋白87%的酪蛋白可以促进各阶段的癌症。安全的蛋白质则来自植物，包括小麦和豆类。坎贝尔认为，过量摄入动物蛋白，癌细胞就会被高蛋白“催