



# 牛奶

## 谎言与内幕

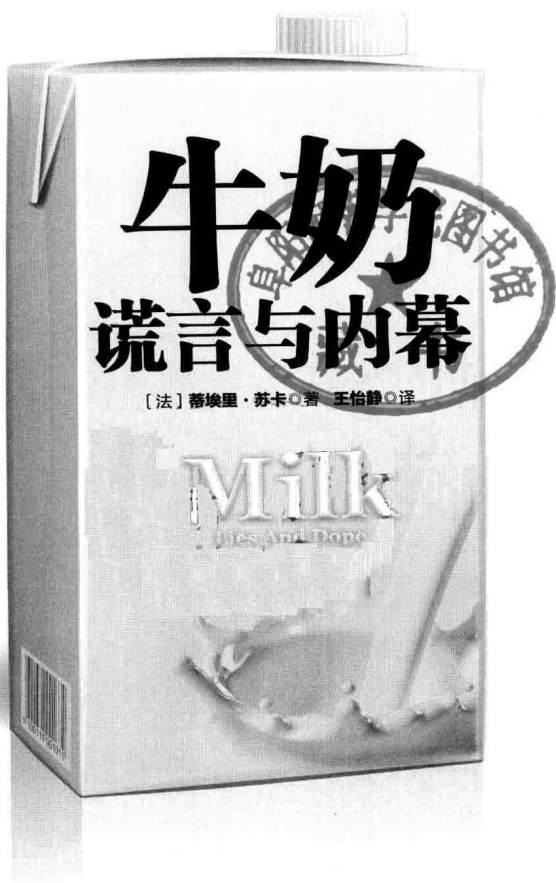
[法] 蒂埃里·苏卡◎著 王怡静◎译

Milk  
Lies And Dope



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



厦门大学出版社

XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

**牛奶:谎言与内幕**/(法)苏卡著;王怡静译. —厦门:厦门大学出版社,2015.2

ISBN 978-7-5615-5384-8

I. ①牛… II. ①苏…②王… III. ①牛奶-食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 012008 号

LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE by Thierry Souccar

copyright © 2008 by Thierry Souccar

Published by arrangement with Thierry Souccar Editions.

All rights reserved

www.thierrysouccar.com

版权登记图字:13-2014-049

官方合作网络销售商:



**厦门大学出版社出版发行**

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

总编办电话:0592-2182177 传真:0592-2181253

营销中心电话:0592-2184458 传真:0592-2181365

网址: <http://www.xmupress.com>

邮箱: [xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

**厦门集大印刷厂印刷**

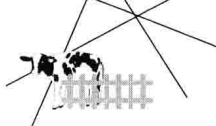
2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8.75 插页:1

字数:180 千字

定价:**28.00 元**

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



## 序言

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。这本书引领时代潮流。

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，他们极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。

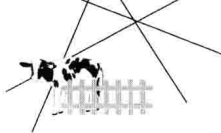
乳糖教授,这个由广告业诸多大师创造出的“科学家”向人们解释奶牛产的奶不是给小牛犊喝的,而是给人类喝的!幸好母乳还没有保留给小牛犊喝。

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系统组织发育完好,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、罹患乳癌和前列腺癌的几率提高;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奶水是最好的钙质来源。人体器官对动物性乳汁中钙质的吸收率为 30%~50%;而对植物中钙质的吸收率,较之前者,则高出了一倍。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%。我们完全可以不需要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证明为了

身体健康我们必须每天摄取 3~4 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 Signalet) 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。

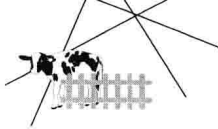
显而易见，倡导母乳喂养，这一既无需花钱，又可以保证婴儿与母亲健康的理念与那些牛奶游说团体的主张是背道而驰的。

此外，本书中提到的历史部分也非常引人入胜。

请将本书赠予您的医生吧，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

---

- 第一篇 注意：您正拿着一本颠覆定论的书 / 1
- 第二篇 一位前牛奶饮用者的告白 / 5  
他们才不科学呢！ / 10
- 第三篇 不可不知的统计数据 / 13
- 第四篇 牛奶是最理想的食物吗 / 17
- 第五篇 他们是如何使您相信牛奶是理想的食物 / 23  
奶类饮食的历史变迁 / 26  
瞄准儿童 / 28  
“牛奶进校园”——营销产业的成功案例 / 30  
法国的第一个全国营养健康计划 / 33  
“牛奶进校园”活动的真相 / 35  
给欧洲加点牛奶和糖 / 37



- 第六篇 他们如何将牛奶灌进您的喉咙 / 41
- 被乳品业渗透的卫生部门 / 46
- 在困惑的王国里 / 47
- 第七篇 乳牛小花与乳糖教授 / 51
- 第八篇 乳制品无法预防骨质疏松的证据 / 59
- 寻找证据 / 62
- 牛奶可使骨骼更强壮——无从谈起 / 64
- 乳制品对儿童、青少年骨骼有优化作用——没有  
        证据 / 68
- 世界各地摄取钙质的情况 / 70
- 瑞典人的骨骼 / 72
- 乳制品如何力挽狂澜 / 73
- 中国两个区域的比较 / 75
- 第九篇 为什么喝过多的牛奶反而让骨质更脆弱 / 79
- 为何在大量饮用牛奶的国家,骨折发生率高 / 82
- 深入骨骼 / 84
- 骨重塑越是重要,我们越需要成骨细胞 / 85
- 当摄取大量乳钙时会发生什么 / 87
- 女性更年期骨质疏松症 / 90



## 第十篇 一种悄无声息地影响着 500 万法国人的流行病 / 93

“什么？您无法消化牛奶？这是不正常的。” / 96

乳糖耐受：突变还是奠基者效应 / 97

悄无声息地流行 / 99

仅仅避免饮用牛奶是不够的 / 102

谁不能消化牛奶？ / 104

## 第十一篇 牛奶中的蛋白质是肿瘤的开关器 / 107

营养过剩产生的疾病 / 110

癌症的开关 / 111

何种蛋白质与肿瘤生长有关 / 114

## 第十二篇 牛奶中有一个癌症加速器 / 117

被生长激素养大的小孩 / 120

谎言破灭：第一型类胰岛素生长因子进入了

血液循环 / 123

前列腺不爱乳制品 / 125

卫生部门与乳品业的反应 / 129

还有更多坏消息 / 131

乳品业的大爆炸 / 132

酸奶与癌症 / 134

真相调查：第一型类胰岛素生长因子(IGF-1)与

维生素 D / 135



发生了什么事? / 138

同样无法幸免的卵巢 / 143

### 第十三篇 避免乳制品的摄取将降低罹患癌症的风险 / 145

IGF 是什么? / 147

为什么牛奶的摄取可以影响类胰岛素生长因子的  
含量? / 148

因牛奶引起的第一型类胰岛素生长因子的含量的  
提高是否会增加罹患癌症的风险 / 149

高浓度的第一型类胰岛素生长因子与癌症的  
患病风险 / 152

对牛奶的饮用者,您有何建议呢 / 152

### 第十四篇 喝牛奶可以使身材苗条吗 / 155

令人瞠目结舌的研究 / 158

一旁的讥笑 / 160

乳制品不能瘦身 / 162

结论是显而易见的 / 164

减重效果未被证实 / 165

无解之题 / 166

### 第十五篇 糖尿病与多发性硬化症也与牛奶有关吗 / 169

障眼法 / 173



- 怀疑牛奶的理由 / 174
- 情况在日益严重 / 175
- 牛奶是怎样提高糖尿病发病风险的 / 176
- 对大一点的孩子来说呢 / 178
- 多发性硬化症之谜 / 180

## 第十六篇 喝牛奶能解决肥胖、糖尿病和梗塞的问题吗 / 185

- 宣传中的小伎俩 / 188
- 乳品业不说的话 / 191
- 牛奶使胰岛素浓度异常升高 / 193
- 乳制品真的能预防 X 症候群吗? / 197
- 胆固醇的运气也没好到哪去 / 199

## 第十七篇 营养学家隐瞒的真相 / 201

- 如何计算钙质需求量 / 204
- 我们不知道的事 / 207
- 好吧,这种做法是不对,但是它简单易行 / 212
- 关于骨质疏松症的两种观点 / 215

## 第十八篇 不用狂饮牛奶也能预防骨质疏松症及慢性疾病的方法 / 217

- 含 100 毫克钙质的食物(克) / 219
- 最佳饮食法 / 220



热量密度 / 221
部分食物的热量密度(卡/克) / 221
血糖指数(IG) / 222
部分食物的血糖负荷(每 100 克) / 223
酸碱平衡 / 223
部分食物的 Pral 指数(毫克当量/100 克) / 225
钠和钾的平衡 / 225
纤维素含量 / 226
营养密度 / 227
脂肪酸平衡 / 227
饮食金字塔 / 228
<b>参考文献 / 234</b>

**注意：**

**您正拿着一本颠覆定论的书**

不要相信那些迫切渴望惩罚别人的人。

——弗里德里希·威廉·尼采





您手中拿着的，正是一本有悖传统定论的书！您还是立即将它放下或是毫不迟疑地还给图书销售商吧。

没错，本书的内容与法国国家营养健康计划专家委员会(PNNS)所提倡的人均每天摄取3~4份乳制品的主张唱反调。然而要驳斥法国国家营养健康计划专家委员会的观点几乎是不可能的，因为它是规则的制定者，有着不可动摇的地位。所有违规者都将遭到卡门贝尔乳酪“秘密警察”，乳酪小火锅“克格勃”以及甜点品牌“小瑞士”“盖世太保”的激烈反击。在这种情势下，营养学界最高主管单位——PNNS不愿再次经历因一本名为《健康、谎言与内幕》(*Santé, Mensonge et Propagande*)的图书的出版而造成的动荡。他们回应道：

“营养学界最高主管单位将负责回应以错误的科学论据为基础的，或以模棱两可的方式，针对国家营养健康计划专家委员会的专家及其宣传普及的一切混淆视听的言行。最高主管单位的主席由卫生部任命，成员则由各个相关学会的代表组成，如营养学会(Nutrition)、公共卫生学会(Santé Publique)、儿科医学学会(Pédiatrie)、心脏病学学会(Cardiologie)、老年医学学会





(Gériatrie)、运动医学学会(Médecine du sport)、医疗科技评估学会(HTA)、肿瘤医学学会(Oncologie)、糖尿病学学会(Diabète)及法语女性营养师协会(Association des diététiciennes de langue française)等。我们将在最短的时间内草拟一份公告,并在群众和业内人士中普及,以驳斥所有反对国家营养健康计划专家委员会的主张。”

——塞日·俄亥克拜博士

2006年1月

(摘自法国国家营养健康计划专家委员会2001—2005年结论大纲、2006—2008年委员会新政策提案。)

一想到正被这个酸奶集团所挟持,我如坐针毡,连忙向最高主管单位表明,在本书中发表的各种真实的科学数据资料,其出现绝非偶然。