

13

奶類與蛋的迷思

國立台灣大學食品科技研究所博士／
世新大學觀光學系餐飲管理組助理教授／陳建中

前言

喝牛奶與吃雞蛋，是一種間接傷害動物生命的行為，因為乳牛及牠所生的小牛，仍舊是遭受虐待與屠殺，母雞也是同樣如此的被對待。牛奶與雞蛋並非是想像中的理想食物，在考慮營養的攝取問題時，同時也當考慮此類動物性飲食對身體的傷害。

喝牛奶的問題

1. 喝牛奶並不符合自然法則

在地球上所有的哺乳類動物中，只有人類是刻意地在成長之後，還去喝奶及吃乳製品，並且吃的還是別種生物的奶，這種行為絕非大自然界的設計，這是一種人類刻意的習慣，因為沒有一種生物，是要仰賴喝其他生物的乳汁才能存活。

2. 喝牛奶無助於預防骨質疏鬆症

美國是全世界消費乳製品最高的國家之一，但是骨質疏鬆症卻也是全世界比例最高的國家^{1,2}。這可能由於牛奶的磷偏高，會阻止鈣的有效吸收率。此外，人體為了保持血液酸鹼平衡，當在消化代謝乳製品時，骨頭會游離出更多的鈣質，以維持弱鹼性pH7.4體質，導致鈣質在尿液中的流失增加³。另外，牛奶的鈣為乳酸鈣，腸道吸收率也僅有26%；反觀黃豆的鈣質為螯合鈣，腸道的吸收率可達95%⁴。

3. 乳糖不耐症

東方人的成人裡，約有90%飲用牛奶後容易拉肚子，這是因為在成長的過程中，人體內已經沒有乳糖酶了，於是腸胃就會以腹瀉的方式來排除乳糖⁵。

4. 牛奶易引發過敏

牛奶中至少已經發現有30種以上特異性蛋白質，使得部份的人，特別是孩童，身體易產生過敏反應⁶。

5. 長期喝牛奶易引起血管硬化

不僅是牛奶脂肪，連牛奶蛋白質和醣類，都與心血管疾病的發生，有高度的

1. Calcif Tissue Int 1992; 50:14-8.

2. Report of a Joint Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Food Organization of the United Nations Expert Consultation. (<http://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/Vitmi/vitmi.html>)

3. J Clin Endocrinol Metab 1988; 66:140-6.

4. J Food Sci 1993; 58:1401-3.

5. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2007;45:S131-S137.

6. Annal Allergy Asthma Immunol 2002; 89:3-10.

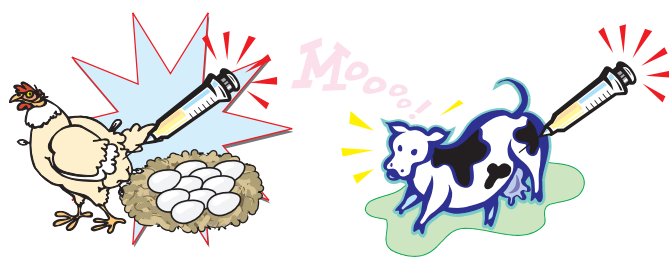
7. Alternative Medicine Review 1998; 3:281-94.

8. J Epidemiol Community Health 2001;55:379-382.

相關性⁷。所以長期飲用乳製品，日積月累，容易微血管阻塞，引起高血壓、腦中風和心肌梗塞⁷⁻⁸。

6. 牛奶容易蓄積農藥、抗生素和荷爾蒙

牛飼養環境中的農藥和戴奧辛，及所使用的抗生素及荷爾蒙，都會累積在牛奶之中。



吃雞蛋的問題

1. 蛋的膽固醇含量高

平均每1顆蛋，含約250~300毫克的膽固醇，就已經達到美國心臟協會一日的限制量⁹。由於人體生理所需的膽固醇，都可以由人體每日自行製造100~300毫克，所以沒有必要再由食物中來攝取。

2. 抗生素、荷爾蒙殘留與細菌感染

由於現代化的養雞，已經完全企業化經營，在飼料中常被添加抗生素和荷爾蒙，以防止家禽生病，為的只是大量生產，而這些藥劑會殘留在家禽體內和蛋內。抗生素對細菌產生了篩選作用，衍生出具抗藥性的細菌，而這些抗藥性細菌在蛋內，不小心發生污染的話，人吃了這些雞蛋後，就容易發生腸胃炎、菌血症，甚至全身許多地方的感染，食物中毒的可能性就大為增加¹⁰⁻¹¹。

3. 高蛋白質代謝的毒害

雞蛋中含有高量的動物性蛋白質，在消化過程中，最後的代謝物是尿酸，人體內尿酸過量的話，將使得血液酸化，使得體內的機能衰退，易對肝、腎、甲狀腺、和腦下垂體造成傷害，產生血壓失調、心臟病、胃腸潰瘍、黃疸及膽結石等疾病³。

結論：無奶無蛋的純素飲食，營養可完美充足

無奶及無蛋的純素食（vegan）飲食方式，對人體營養的供應是完美的，

9. Circulation 1970; 42:A55-95.

10. Clin Infect Dis 2004;38:S244-S252.

11. Clin Infect Dis 2004;38:S237-S243.

只要在植物性食材中搭配得宜，並不需要憂慮會有營養攝取不足的問題，當然更不需要再靠動物的奶和蛋，來強化某些的營養素。

根據 柯林·坎貝爾 博士的研究報告指出—

肉、蛋、奶，是史上最強悍的健康殺手！

肉食顯著增加各種疾病的患病率，會促進腫瘤發生！全蔬飲食是最健康的飲食，可以阻斷癌症生長...

《The China Study (中國健康調查報告)》研究調查歷時40餘年，是震撼全球68億人的健康大發現，曾榮獲中國衛生部科技進步一等獎。這是被譽為“世界營養學界的愛因斯坦”的柯林·坎貝爾博士，他與中、英、美三國專家在中國24省69個縣，對上萬人進行問卷調查和實驗分析，集結成的傑出鉅著。

報告結論指出：

- (一) 動物蛋白 (包括牛奶蛋白) 能顯著增加癌症、心臟病、糖尿病、多發性硬化病、腎結石、骨質疏鬆症、高血壓、白內障、和老年癡呆症等疾病的患病機率。動物性食物對人體是有害的，是所有食物裏致癌性最高的物質，會促進腫瘤發生。世人認為最營養的食物——肉蛋奶，卻是史上最強悍的健康殺手
- (二) 全植物蔬食 (Vegan 全素，不含任何動物成份) 是最健康的飲食。所有這些疾病都可以通過調整膳食 - 吃素，來進行控制和治療。只要吃素，就可以阻斷癌症生長，減少腫瘤發生。
- (三) 攝取最多牛乳和乳製品的國家人口，不但骨折率最高，骨骼也最差。酪蛋白 (在牛奶蛋白質中佔87%)，可促進任何階段的癌細胞生長，而來自小麥和大豆等植物蛋白質，吃的再多也不會致癌。

柯林·坎貝爾博士的最新力作：『救命飲食』中提到—

肉食 = 化學藥劑 + 農藥 + 荷爾蒙 + 抗生素



體壇素食菁英

凱西·強生 (Kathy Johnson)
奧運體操銀牌得主