

作者: yhliu (不務正業的老怪物) 站內: Statistics
標題: [統計與生活] 飲食篇之一: 牛乳有害健康?
時間: Fri Apr 9 21:51:00 1999

以下是很久以前在東海大學畜產系版多事之作 :p
(經重新編輯)
版上兩天...連今天就三天了...沒文章了, 借來一用! :p

我不懂乳牛和牛乳, 但有些意見!

【 在 Yukie (撿葉書帶蕨) 的大作中提到: 】
: From: kdu.bbs@redbbs.cc.tit.edu.tw (好想去外木山看海)
: 【 以下文字轉載自 IEop 討論區 】
: 【 原文由 kdu 所發表 】
: 1. 從牛奶及人奶成份比較談起
: 胺基酸, 這二種物質參與嬰兒腦部發育, 哺乳人奶攸關嬰兒
: 智能發展, 又豈是牛奶可以取代?
: 人奶中另有二種胺基酸, 其含量為眾奶之上, 其成分為
: Cystine 及 Tryptophan, 他們提供嬰兒極佳的營養分。從人
: 奶與牛奶成份比較中, 我們可以發現一個事實, 人奶牛奶都
: 是提供給小牛或嬰幼兒飲用。仔細觀察小牛與小嬰兒成長的
: 差異, 可以發現牛奶原是發育中小牛的食物, 小牛出生後飲
: 用牛奶, 促使其骨骼及身體重量的急速發育, 每個月增加一
: 倍, (出生後前三個月均如此), 但腦部發育少且慢; 相對
: 地, 人類小嬰兒卻需要六個月時間, 體重才會增加為出生時
: 的一倍大。嬰兒的發育, 身體成長成熟度緩慢, 但腦部卻以
: 最快速發育, 超越所有的動物。小牛肢體骨骼的快速成長,
: 故需要大量蛋白質; 相對地, 嬰兒腦部成長勝過肢幹, 故需
: 要卵磷質及Taurine 等特別物質的輔助。

以人奶與牛奶比較, 結論是人奶較適合人類嬰幼兒, 這我想沒人可以反駁, 也
不是新論 (即使奶粉公司的廣告, 都不敢否認這一點)。當然, 如果以此文來抗
議「健康寶寶」的比賽; 或以此建議為父母者以母奶育兒; 或建議政府及民間
雇主要有適當措施讓做母親的可以方便地親自哺乳, 這都是很有意義的。

不過, 再往下閱讀, 似乎作者以此比較做為全面反對食用牛乳或乳製品的理由之
一, 這恐怕是有問題的! 因為除嬰兒之外, 都不會只喝牛奶; 而除嬰兒之外, 也
很難有機會飲用人奶。總不能像養乳牛一樣, 養一批奶媽吧?

: 台灣社會經濟發達, 乳類製品充斥市場, 現代的小孩子
: 發育極好, 高大的軀幹, 呈現早熟的徵兆。常見如十二歲的
: 外表, 卻僅有八歲的智能內涵, 此及乳類製品, 如牛奶等高
: 蛋白質的賞賜, 但相對地腦部發育, 智力啓發卻大不如矣!

或許從生物營養觀點來看, 這是正確的結論。可是這個「學理」是否得到小心正
確的驗證? 現在的小孩比以前小孩發育好應是事實, 但智力比以前的小孩差嗎?
而且, 這些現象 (即使是真的), 是因飲用牛乳引起的嗎?

: 會從消化道中消失, 終其一生不再分泌。此時應當提醒父母,
: 停止使用乳類製品, 開始餵食固體食物。如果仍舊繼續使用
: 牛奶, 將會埋藏許多痛苦的病兆。
醫學上的問題我不清楚。但在小孩子長到某一程度後, 要「開始餵食固體食物」,
不正是一般育兒書籍所講的? 一般人所做的? 但這是否就要「停止使用乳類製品」?

乳製品和其他食物一定要截然劃分，有你無我的局面嗎？飲食的改變也是要漸進式的吧？

： 從牛奶與人奶成分分析中，顯示新生兒至六個月間，最好以人奶哺乳，如此在腦部發育及營養狀況才能健全。六個月以上至幼齒長成期間，可以牛奶替代。苟三歲以上，或幼齒長齊則應放棄牛奶的攝取，而以天然穀物及豆類、蔬果等取代之。

不懂得為何作者對牛乳「網開一面」，認為六個月以上三歲以下的幼兒可以飲用牛乳？人奶總是比較適合人體的；而在幼兒逐漸長大，母乳不足或營養成分不夠時，原就表示幼兒應輔以其他食物（自然的法則）。而滿三歲以後，主要應食用固體食物，但這是否表示應完全禁絕牛乳？

： 2. 攝取牛奶與疾病之關係
： 牛奶及乳類製品，含有至少二十五種以上不同成分類型的蛋白質（異類蛋白質），此乃造成人類過敏反應的重大原因，乃至自體免疫疾病，均有關聯性。

： 牛奶及乳製品為食物過敏的元凶。
： 過敏反應幾乎不曾見於餵食母乳的嬰幼兒。

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

： 倘若母親仍是乳製品的大量消耗者，過敏反應會透過奶水的餵食，造成嬰兒腹痛等疾病。 ^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

挑個毛病：以上兩段不是有些矛盾嗎？雖然未看到證據，但我相信人奶比較不會（或幾乎不可能）引起過敏反應，就好像人不會對自己的器官或血液排斥，而卻對外來的組織物會有排斥作用一樣。不過，牛乳原不是每個人「必須飲用」的東西，人也不只會對牛乳過敏。排斥過敏原，本來就是各人自己要（或會）注意的事。以此為全面反對牛乳的理由，稍嫌誇大。

： 消化性潰瘍者，假使攝取乳製品，常會惡化潰瘍。其神經醫學上有一種疾病，至今仍舊令人感到沮喪難治者——多發性硬化症，其發生率與孩提時代攝取過多乳製品有關。流行病學研究顯示，吃人奶者極少見有罹患此病者。

這只能說明育嬰用母乳較好，其原因是「牛乳造成疾病」？或是「母乳含免疫物質」？不同原因會得到相同表現，但對策卻不一定要相同。

： 中剔除牛奶以及相關的乳類製品，短則或一個月，長則或三個月，就可以得到非常神奇的改善與效果。譬如兒童腫不知作者是否有自己或別人的實証研究證據？當然在有實証之前，經由營養、生理、醫藥等學理做推論是可以接受的，但這種推論也只能稱做是「假說」而已。假說可以據以為政策制訂與實施的參考；但經實証証實後，才有充分的理由來說服別人。

： 3. 攝取牛奶無法阻止骨質疏鬆症
： 從世界各地所收集的資料顯示，亞洲及非洲社會，在工業大事發展前，牛奶乃非常罕見的食品，當時他們都具有堅強的骨骼及堅固的牙齒，所謂富裕社會的文明病，極少發生在他們身上。如非洲斑圖（Bantu）婦女，他的健康狀況乃很好例證，在她們的日用飲食裡，從來沒有見過牛奶，他們鈣質的來源取自蔬菜，每日提供二五〇～四〇〇毫克鈣質，他們鈣質吸收量不及西方社會婦女的一半。斑圖婦女，一生中平均生育十個子女，每個孩子都是親自哺乳十個月。即使如此的鈣質流出及相對性地低量的鈣質攝取，骨質疏鬆症（多數骨頭表現薄又脆弱）的婦女，幾乎不曾見到過。
： 相當有趣的是，假使斑圖婦女移民或遷徙到其他西方國

: 家，並且改變他們本有的飲食狀況，改以文明飲食（所謂高
: 蛋白質，高糖分，高油脂，高鹽，營養豐富飲食）為主時，
: 骨質疏鬆症及牙齒的毛病，就變成稀鬆平常啦！ 骨質疏鬆症

以下一大段文章，和上述一段半所述，大體上是類似的，都是由不同地區蛋白質和鈣的攝取量與骨質疏鬆症的高低差異，而推論牛乳之害。

但是，作者的立論有很大的問題！其一，飲食與疾病的關係比較，不能只看一種成分；營養成分的量與組合，會有其組合效應。並且，量的高低和健康，既非直線甚至也不是單調曲線。有道是「過猶不及」，任何營養成分的欠缺或多餘，都可能致病。其二，不同地區飲食的差異，並不只是蛋白質與鈣的攝取量的差異；未能控制其他營養成分攝取量的均等，比較結果毫無意義。因此，「假使斑圖婦女……」這半段的立論，並非科學性的推論。其三，以美國等骨質疏鬆症患者多，乳類消費量也大，而據以推論牛乳反而是骨質疏鬆症的元凶，正如同汽車事故多發生在中等速度行駛中而推論中等速度是最危險的行車速度。以骨質疏鬆症之罹患率和平均每人乳製品消費量來比較，固可校正基礎群體大小的偏差，卻仍有人口年齡結構之差異及前述飲食結構之複雜差異等重要變因存在。關於人口年齡結構之差異，知道較早期人口資料的人都清楚：至少在早期（臺灣光復後十幾年間），臺灣人口的死亡率遠低於美國（大概也低於目前臺灣的水準）。但那並不是臺灣人的健康情形（不談質，只看死亡水準）確實好過美國（不滿當代政府，尤其對日治時期有好感的人，可能據此贊揚是日本人衛生做得好，而國民政府來了以後才搞壞！）其實完全不是那麼一回事！主要問題在兩地區（過去和現在比，則是兩時期）人口年齡結構不同（男女比例差異不大，就不論了）！

: 質疏鬆症最常見之國家為美國，英國，瑞典，芬蘭，他們也
: 正是乳類製品消耗最多量的國家。相對地，骨質疏鬆症極少
: 見於乳製品消耗量最低的國家，如亞洲及非洲。
: 在美國受到骨質疏鬆症侵害者，大約有一億五千萬～二
: 億人口，然而美國人民的乳製品消耗量也是世界第一位。平
: 均每位男子，女子，小孩，其一年的總平均消耗量約為三百
: 磅。

4. 人類應當儘早放棄乳類製品之理由

: 商業性現代化便利又方便的牛奶及乳類製品，對我們
: 人體有極大危害，除了前面敘述的理由外，有更多的研究顯
: 示我們應當儘早丟棄牛奶、乳酪、奶油等乳類製品，今列舉
: 四點理由說明之。

: 巴斯德消毒法的害處。
: 毒性物質殘存的考量。
: 均質化乳製品的傷害。
: 合成維生素D的添加。

巴斯德加熱消毒法的害處

: 細菌學家巴斯德創立消毒殺菌的方法，使得一向牛奶或
: 羊奶由生奶變成熟奶，雖然有利於保存及減少傷寒菌感
: 染等，但是加熱後的牛奶或乳酪等、改變酵素性質，酵素及
: 蛋白質、脂肪的結構成分，加熱後會形成不穩定物質，且牛
: 奶加熱至一七〇 F（約攝氏六十二 C）會破壞牛奶中活性酵
: 素系統，諸如Cystine, Tryptophan, Lactase等。其他維生素，礦
: 物質，也大多數摧毀殆盡。又加熱後蛋白質會凝固（凝乳）
: 形成堅硬的酪蛋白，且有益腸道的乳酸菌也遭到破壞，最後、
: 牛奶變成非常困難消化，易致過敏，對人類有害無益的東西。

如果巴斯德的加熱消毒法是有害的，那麼同理所有熟食可能都是有害的！此一消毒法本來就是為殺死病菌，對於非病菌的有害物質，其無能為力是無可置疑的，但這並不能否認其殺菌之利。至於是否真的害處那麼大，我是外行人；但片面之詞仍非無疑。何況：牛乳之外的其他食品，就沒有同樣問題嗎？以現在的情形，要找一完全可確保無害之食品，恐怕不可能吧？並且，飲食除填飽肚子，提供成長及活動所

