

負

適侖作

殮

7

緝

?

牛奶是給牛喝的，不是給人喝的。它不適合人類飲用的 7 大理由如下：

(一)牛奶中的蛋白質容易使人過敏

生奶或乳製品(乳酪、奶油)中含有許多蛋白質，容易使人產生過敏(如異位性皮膚炎、鼻子過敏、鼻塞、食物過敏、中耳炎、扁桃腺炎、消化不良、腹瀉、腹脹、腹痛、便秘……等)及自體免疫疾病(如多發性硬化症、類風濕性關節炎、第一型糖尿病、紅斑性狼瘡……等)。

據統計，牛奶是引起慢性食物過敏的排行榜元兇，而慢性食物過敏則是一切過敏的基礎。

牛奶所含的蛋白質在人的腸道中，一方面因腐敗而產生毒素，另一方面則因過敏而產生免疫複合體，引起腸漏症，使更多腸道中未消化完全的蛋白質、過敏原、毒素等滲到血管中，形成更多嚴重的問題。

(二)90%的成人有乳糖不耐症，缺乏分解牛奶的酵素

牛奶中的乳糖與酪蛋白，嬰兒體內有特定的酵素乳糖酶(Lactase)與凝乳酶(Rennin)來分解它，但3歲乳牙長齊後，這種酵素便會消失，終其一生不再分泌，故3歲以後喝牛奶易消化不良。

(三)牛奶中的蛋白質比人奶大且緻密，不易消化

酪蛋白(Casein)佔牛奶中的82%，在人胃中極難消化，是造成嬰兒消化不良與腹瀉的主因。牛有4個胃，透過不斷反芻，才能將酪蛋白消化，但人只有1個胃，很不容易消化酪蛋白。

(四)牛奶中的蛋白質比例與人不同

人奶中的酪蛋白佔40%，牛奶的酪蛋白卻佔了82%。酪蛋白的最大作用就是能使人快速長大，所以小牛出生後每月體重增加1倍，滿3個月已有8倍之多。所以喝牛奶的小孩亦長得又白又胖，但卻是虛胖，只長肉不長腦。反之，喝牛奶的寶寶，到6個月才增加1倍，卻長得較結實，且反應較靈敏。

牛奶中的白蛋白(Whey)含量只有18%，而人奶則高達60%。白蛋白有助於大腦發育與免疫力的提昇，在嬰幼兒發育期間扮演非常重要的角色。此外，人奶中還含有大量的牛磺酸(Taurine)與卵磷脂

(Lecithin)，這兩種養分加上白蛋白，能促使嬰兒腦部快速發育。

羊奶比牛奶好一點，因為羊奶與人奶較接近，且較不會過敏。因為牛奶的蛋白非常巨大，而羊奶和人奶的蛋白都小得多，容易被人體分解、吸收。

(五)現代牛奶含大量的雌激素、生長激素、抗生素、殺蟲劑和農藥

為了使母牛產出大量乳汁，酪農在飼料中添加人工雌激素。現代女性初經提前與乳癌罹患率提高，均與此有關。而為了使牛隻長得快又壯又不生病，飼料中亦常添加生長激素、抗生素和農藥，人喝了牛奶，等於間接喝下這些人工添加物。

(六)喝牛奶容易造成骨質疏鬆

《荷塘醫話：醫保新知篇 18、50》即曾提及：動物性蛋白(牛奶、肉類、蛋)過高，骨鬆症元凶，牛奶、肉類吃太多'酸性體質'骨質疏鬆。

牛奶雖然鈣質含量豐富，但這個鈣卻不易被人體吸收，因為牛奶含有大量蛋白質，身體為了中和其酸性，必須從骨中取出屬鹼性的鈣進入血液來中和，反造成骨質疏鬆。乳酪製品的酸性比牛奶更強，更易造成骨鬆症。

全世界牛奶消耗最大的4個國家：美國、英國、瑞典、芬蘭，同時也時老年人罹患骨鬆症與髖關節骨折率最嚴重的4個國家。反觀非洲的班圖人，不喝牛奶，但吃大量的蔬菜，而所有的深綠色(番茄葉、菠菜)和十字花科類蔬菜(花椰菜、甘藍、芥藍)和豆類，均含有豐富的鈣質。故預防骨疏症，應多吃蔬菜，而非多喝牛奶。

(三)牛奶經過高溫殺菌，許多成份遭到破壞

現代人因衛生觀念，鮮奶均需經過130°C，3~5秒的超高溫殺菌或72°C的低溫殺菌。但牛奶在高於62°C時，原有的酵素、乳酸菌與維生素就會被破壞，不但不易消化吸收、缺乏營養，且對健康不利。實驗亦證明，餵給小牛高溫消毒過的牛奶，反而活不到壯年。連有機牛奶亦如此，故若真要喝奶製品，建議喝豆漿或羊奶。

(97. 1/18：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》14)