

牛奶补钙是不是个骗局？

日本易食研究所 大林惠运

说到补钙，人们可能马上会想到牛奶。国内的专家们异口同声地告诫国人，要想避免骨质疏松症以及其他一些疾病，必须注意钙的摄取量，每天如果不摄取一千毫克的钙的话，就会使人体缺钙。而补钙最好的方法，是喝牛奶。因为每一百毫升的牛奶中含有一百毫克以上的钙。提倡喝牛奶的原因，还有牛奶是完全食品，又有着丰富的营养素，而且容易吸收等。另有一个理由是，日本十四岁的儿童比二战结束前的同龄儿童的身高增加十公分，体重增加八公斤，体质增强了不少。

这些说法到底是否正确呢？美国医学博士弗兰克·奥斯克曾说过：“‘牛奶含有丰富的钙，而坚强的骨骼与健康的牙齿，需要摄取大量的钙。’这一想法的一再被灌输，使绝大部分的人形成了定论。”

“是的，一升牛奶中含有一千二百毫克的钙。而全美国科学奥斯卡食品营养委员会对美国成人的钙推荐量为每天八百毫克。日本的成人推荐量为六百毫克，中国为一千毫克。但世界卫生组织的食品农业部门的推荐量则为四百到五百毫克。

推荐量不一致的原因是因为所需量的确定系极其复杂的工作。食品中的含钙量，只不过是决定人体吸收多少钙的要素之一而已。而许多食品能阻止肠对钙的吸收，如磷、膳食纤维、蛋白质等。另外，维生素D与体内分泌的荷尔蒙，能促进人体对钙的吸收。”

“食品中的钙与最终进入血液，输入到骨与牙齿的量没有因果关系。只要拿母乳营养与人工营养作一个比较就知道了。一升牛奶含有一千二百毫克的钙，一升母乳的含钙量仅为三百毫克，尽管有如此巨大之差，母乳喂养的婴儿比人工营养来喂养的婴儿吸收的钙要多得多。”

“其原因，在于牛奶中含有大量的磷。磷会在肠内与钙结合，从而阻止钙的吸收，故营养学家认为，钙和磷的比例应为三对一或四对一，而牛奶的钙和磷的比例则为二对一，甚至接近一对一。”

由此可见，问题并不在于摄取多少钙，而在于摄入人体的钙是否被人体吸收。如人体不能很顺利地把摄入的钙吸收的话，对骨质的增强就没有作用。

据有关报道，在欧洲、美国这些大量摄取牛奶、乳制品的人群中，老年人的骨折、特别是髌骨骨折的比例也是最多、最高的。髌骨骨折的原因主要在于骨质疏松。而被认为钙摄取普遍不足的日本女性，髌骨骨折的发生率，却只有欧美女性的一半，甚至仅三分之一。这就是说，牛奶也好，乳制品也好，并没有有效地阻止骨质疏松。

弗兰克·奥斯克博士又这样告诉我们：“世界中有许多对人的骨质密度进行调查的研究。在对如同美国的钙的摄取量同等的人，及只有美国人的一半以下的人（主要为非洲土著民族）进行比较后，并没有找到钙摄取量少的人的骨质脆弱的证据。”

“钙的摄取量过多或过少都会对人体的健康产生危害，这已是很明显的道理。

但缺钙到底是指缺多少钙的问题，却依然是个谜。非洲诸国的黑人，钙的摄取量远不及美国人，但骨质疏松症的发病率不仅低，而且骨质密度很高。WHO的专家们做出了这样的结论：即使每天的钙摄取量低于三百毫克，还是没有认为会有害于健康的确切的证据。三百毫克钙，仅相当于一杯牛奶所含的钙。”

“八十年代，美国人平均每天从牛奶中摄取八百零七毫克的钙，而巴西人则为二百五十毫克，台湾则为十三毫克，加纳则为八毫克。但是，这些国家与地区的人，并非没有牙齿，也没有动不动就骨折或只能长期躺在床上无法站立。”

世界内视镜外科的创始者日本医生新谷弘实，在他推荐给自己患者的饮食中，是限制或禁止他们饮用牛奶的。他在最新版的《健康的结论》一书中这样指出：“现在，人们深信牛奶是有营养的、牛奶中的钙是很容易吸收的。但是，我可以断言这是错误的。”

牛奶中的钙容易吸收这个结论，源于人喝了牛奶后，血液中的含钙量的急剧上升这一根据。问题在于，血液中的钙是保持一定浓度的。喝牛奶后，血液中的钙浓度虽然急剧上升，但血液为保持固定的浓度，不允许多余的钙的留存，故不得不将其排出体外。也就是说，身体对突然而至的多余的钙产生了拒绝反应，通过肾脏将其排出。而在排除钙的同时，会殃及池鱼，连带着将镁、锌、铁等营养素以及其他维生素一起排出。是得是失，不言自明。

美国哈佛大学在二零零一年公布了对七万八千人进行了十二年调查的报告，其中有牛奶喝的越多，越容易发生骨质疏松症的结果。

我不知道，将牛奶誉为万能食品的专家们，认为牛奶是补钙食品的最佳选择的朋友们，在看了以上的文章后有什么感想。牛奶是含有丰富的钙，但与喝了后能否补钙是另一回事。把正确的知识，准确地告知人民大众，是专家的职责。对牛奶、乳制品所存在的对人体不利的一面，应该毫无保留地告诉大家，这也是专家的职责。

关于日本儿童的身高、体重的增强问题，不知专家们是否了解日本儿童的另外一面的不良状况，即肥胖增加的情况吗？

按日本文部科学省的学校保健统计调查，一九八二年的日本中小学生的肥胖比例为：小学一年级生为百分之二点九，小学六年级生为百分之七点一，中学二年级生为百分之六点五。但到二零零三年即二十年后，小学一年级生的肥胖率上升至百分之四点六，小学六年级生上升至百分之十点八，中学二年级生上升至百分之九点六。

也就是说，日本儿童的肥胖率已达十分之一。这个数字，还在呈上升趋势，故让日本政府感到非常头疼。

要知道，一升全脂牛奶，含有脂肪约三十五克，其中百分之六十是饱和脂肪酸。一天如喝一升牛奶的话，摄取的脂肪已达每天所需量的三分之一（甚至一半）。这使我们在饮食生活中，选择其他含有脂肪的食品的余地几乎没有了。更何况已接近了饱和脂肪酸的所需量。

在日本，每天喝一升以上牛奶的老人为数不少，但这并没能使他们的骨质变的强健，骨质疏松症的患者还是在不断增加。而喝牛奶在增加了日本的中小学生的身高与体重之外，也增加了他们的肥胖的风险比例。

还是弗兰克·奥斯克博士，在他的《别喝你的牛奶》一书中，对牛奶潜在的危害性作了这样的叙述：“从小饮用牛奶，可能会对人的一生产生坏影响。可考虑粥样硬化是代表性的征兆的变化的是，婴幼儿的冠状动脉已观察到了。”

“有病理学家曾调查了一千五百名以上的因事故死亡（不含病亡）的青少年的心脏的血管，发现大多数的死者的心脏的动脉有问题。在探究正常血管与不正

常血管形成的原因时，知道了最大的不同的原因在于婴儿期的营养法。有着正常血管的青少年大部分为母乳喂养，有着不正常血管的大部分为牛奶或人工合成奶喂养。这证明了母乳营养与人工营养对早期冠状动脉形成变化的不同。”

“为此，一九七七年二月发表的，美国上院国民营养问题特别委员会在题为〈美国人的饮食指南〉的报告书的推荐事项中，加入了减少脂肪的摄取、控制牛奶、乳制品的用量等项目。”

“一九八二年，全美国调查委员会又发表了题为〈饮食生活、营养、癌〉的报告书。报告书提出，应将美国人通过饮食中的脂肪摄取所获得的能量，从百分之四十降低到百分之三十。并指出，所有的营养素中，流行病学、实验的根据明确显示了脂肪的摄取与癌的发生有着因果关系。特别是结肠癌、乳癌、前列腺癌。”

美国的小儿科学与精神病学专门的艾廉·马科恩济医师则在他的“牛奶贫血的心理要因”文章中这样阐述：“‘牛奶是每个人的必需物’，电视广告如此宣传。

牛奶，是适合牙齿还没有生的牛犊的液体蛋白质的食料，却被称为‘自然赐予的近乎完美的食品’，使一部分医生认为牛奶是取代保持平衡的饮食的合适的食品。

通过加热处理，使之成份均匀的牛奶（其实是细菌众多，又是热量的来源，价格很高的食品），颇具引人的魅力。尽管作为父母自己有过敏、呼吸系统疾病、贫血的经验，尽管医生有过警告，大部分的家庭依然给孩子喝牛奶。电视的制作者决不容忍在节目中提到牛奶引起贫血的话。因为不管如何，奶业公司是支付巨额广告费的赞助商。”

国内的乳业协会、公司的一些专家，只谈喝牛奶的好处，对上述的众多的副作用，特别是对国人的高达百分之八十以上的牛奶乳糖不耐症，即许多人喝了牛奶后会产生鼓胀、打嗝、屁多、腹泻等症状，避而不谈。是他们无知呢还是故意呢，那就不得而知了。

据报道，中国医药教育协会社区健康教育促进办公室对北京、天津等城市一千名正在饮奶的人群通过调查，发现有近百分之七十的老年人、百分之四十的成年人、百分之三十的中小学生在饮奶后有明显的腹痛、腹胀、腹部不适甚至腹泻等现象，但为了补充营养仍忍着痛苦继续饮奶。这个症状就是乳糖不耐症。

而这种痛苦，并非就此而已。乳糖不耐症可减少钙的摄入、减少峰值骨量、增加骨丢失从而引发骨质疏松症，还可影响铁和锌的吸收，造成铁缺乏和锌缺乏，并可影响小儿的脑发育，对人体健康造成危害。

我建议，如果单纯是对付乳糖不耐症，我们可以在喝牛奶时，不要一次喝下很多的牛奶，而是将原来一次喝下的量，分为二、三次喝。据墨西哥国立研究所发表的研究，墨西哥的乳糖不耐症的人数达百分之八十。为了解决这个问题，专家理斯加通过研究发现，如每天早餐只喝一次牛奶、但患有乳糖不耐症的人，只要将早餐的牛奶分为早上与下午二次喝完，饮用量不变，乳糖不耐症却能有效的克服。喜欢喝牛奶但又担心乳糖不耐症的读者，可以尝试用这个方法。使用的牛奶用量如果较大，分开喝的次数须增加。

这个牛奶分开饮用方法，其实还有一个妙处，就是能避免因一次性钙的过多摄取使机体产生的排钙行为，使牛奶中的钙最大限度地得到利用而不致浪费。

实际上，牛奶的含铁量极少，牛奶的蛋白质还会使婴幼儿慢性腹泻、肠胃出血，最终导致缺铁性贫血。美国的缺铁的一半婴幼儿，是因饮用牛奶引起的肠胃出血造成的，而两岁以下的患缺铁性贫血的婴幼儿人数达到百分之十五到百分之二十之多。

除消化器官的症状之外，还有持续反复的鼻塞、喘息、胸部感染症、湿疹、呕吐、腹泻等过敏症状。弗兰克·奥斯克博士用大量的数据，深刻地揭示了对牛奶认识的误区。遗憾的是，这样的声音实在太少了。因为，弗兰克·奥斯克博士面对的是巨大利润产业的厂商，他的意见的传播曾受到巨大的阻力。但作为一个正直的医生，他不愿意味着良心不说真话。从七十年代开始，弗兰克·奥斯克博士及与他有共同见解的同事们经过不懈的努力，终于得到了丰硕的成果。

“牛奶是完美食品”、“牛奶是必需食品”，这类广告，在一九七四年四月，被美国联邦交易委员会指责为“充满欺骗、产生误解的不正广告”。当然，不是说人类没有必要使用牛奶，但发表的众多的牛奶可能对健康有害的科学根据却是事实，我们在宣传牛奶的功效时，也应该看到牛奶的缺陷，而不能偏向一个极端，也不能爱屋及乌。

纽约市民的牛奶饮用量在五十年代后期，每人每天平均五百毫升，进入八十年代后，减少为三百三十毫升。这表示，纽约市民每人每年的牛奶饮用量减少了六十升，纽约全市的牛奶用量一年减少了约四亿二千万升。

一六七一年，美国的生育孩子退院后，用母乳喂养的比例仅占全体的百分之二十五，进入八十年代，猛增到百分之五十八。

一九七一年，美国的出生后六个月的婴儿用牛奶或无糖炼乳喂养的占百分之六十八，仅过了十年，到一九八一年，出生后六个月的婴儿使用牛奶的比例，大幅度下降至百分之十七。现在，美国的用人工营养的婴儿，使用的都是接近母乳成分的人工合成奶粉。全美国乳农、乳业协议会也公开承认，全脂牛奶对出生后到六个月的婴儿是不合适的食料。

一九八一年，世界卫生组织通过了禁止在发展中国家进行奶粉的促销活动，认为，所有的婴幼儿应尽可能用母乳来喂养。而美国的各乳业公司，已放弃了曾极力鼓吹的牛奶是“完美食品”的观点。转而在推荐脱脂牛奶、低脂肪牛奶、乳糖分解牛奶等制品，来取代全脂牛奶。

而今，在美国“预防胜过治疗”的意识广为普及，不仅是专家，还是关心健康的人们，对牛奶、乳制品对人体危害的一面也有了较全面的认识。

年轻的父母们、担心患上骨质疏松症的老人们、舍弃母乳用牛奶喂养婴儿的妈妈们的、每天在紧张的工作中用牛奶作为营养品的白领们，读到这里，对牛奶的另一面，你不会不吃惊吧。根据自己身体的适应状况来决定饮用牛奶，是正确的选择。

*** 注：这是十年前应上海某大学出版社约稿撰写的《拒绝疾病》一书中的章节，这是第五章的第一部分。因与当时力推牛奶的政策不符，在拒绝了删除第五章的要求后，遭我反对并撤回了书稿。之后，爆发了牛奶中添加三聚氰胺的事件。而我，就此打消了出中文版的念头。**

反对我的不喝牛奶论的一个理由是，日本有句名言：一瓶牛奶救了一个民族。当时我曾问及，是那个日本人说的。因为按理，如是名言必有出典。我查阅了许多资料，就是没有发现是哪位日本人说过。看来这也是一个骗局，哄骗不愿意喝牛奶的大众，激起大家的爱国心，为奶企买单。也为某些不懂行的领导提供理论根据。

十年来，中国的骨质疏松症盛行，乳癌和前列腺癌的高发，能说与牛奶无关吗。看看上世纪六十，七十年代，中国的这类病症的统计就可一目了然。这是中国人民付出的代价。

2016年6月12日