

# 牛奶喝越多，罹乳癌機率越高！

## 富含人工雌激素・生長激素(IGF-1)，

## 結合奶中的酪蛋白，多喝會刺激

## 第二性徵不正常細胞增生，易罹乳癌

## 、卵巢癌、子宮頸癌、前列腺癌、睪丸癌…

## 小女生初經過早，亦和吃太多牛奶和肉類有關

承繼上週「喝多牛奶反易罹患骨質疏鬆症」的議題，本週續論牛奶喝多還會增加罹患乳癌的風險！

市售的牛奶裡，常含有過多的人工雌激素與生長因子 IGF-1，這 2 種激素進入人體會刺激第二性徵不正常細胞增生，而美國、加拿大、日本等國家已陸續證實，牛奶喝得越多，越容易罹患乳癌、卵巢癌、子宮頸癌、前列腺癌與睪丸癌等病症。道理很簡單，因為雌激素、生長激素在人體內的濃度不能太高，否則就會刺激第二性徵長癌細胞。

現代小女生的初經時間來得越來越早，也和吃太多牛奶和肉製品有關。有的小二、小三就來經，小四、小五已很普遍。在心智尚未發育成長較完全的情況下，提早來經，爾後勢將無法迴避層出不窮的諸多婦科病症，如：月經週期不定、痛經、白帶、行經頭痛……，及未婚懷孕……等複雜問題，著實令人憂心。

再者，我們現在吃的牛奶和肉品，與阿公、阿媽時代的已大不相同。以前 1 頭牛每天大概只能擠出 3~4 公升的牛奶；現在 1

頭牛平均每天可以擠 20 公升牛奶，甚至有些超級乳牛 1 天可以生產 80 公升的牛奶。為了增加產量，常在飼料中添加人工雌激素、生長激素、抗生素…等，另外，還可能有殘留殺蟲劑、農藥等問題。

對酪農業者而言，收入增加了好多倍；對消費者來說，牛奶售價也便宜了許多，看似雙贏。但您可知道？現在牛奶裡的人工雌激素與生長因子 IGF-1 比以前多了太多，搭配牛奶中豐富的酪蛋白，吃入人體後，生長激素就會被激發出來，而成年人體內並不需要太多生長激素，因此容易刺激癌細胞增生

很多美國小孩把牛奶當水喝，很少人會喝奶粉沖泡的牛奶，不但在超市購買方便，價格也很便宜。然而，美國的鮮奶味道很淡，台灣和中國大陸的牛奶味道卻很濃、乳香味很重，這是因為在鮮奶中又再添加了奶粉和糖之故，以增加風味，但卻更不利於健康訴求了。

(97. 8/29：摘錄、整理《吃對了永遠都健康》、《吃錯了，當然會生病！》)