

<<牛奶 谎言与内幕>>

图书基本信息

书名：<<牛奶 谎言与内幕>>

13位ISBN编号：9787811371550

10位ISBN编号：7811371553

出版时间：2008-10

出版时间：苏州大学出版社

作者：苏卡

页数：221

译者：王怡静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<牛奶 谎言与内幕>>

### 内容概要

通过长达5年之久的研究与调查，蒂埃里·苏卡（Thierry Souccar）向读者展示了近70年来，法国乳制品业游说团体是怎样将一种边缘性的、不为人所熟知的食品缔造成为现代饮食中不可动摇的支柱食品的。

披着由营养学家们赋予的“骨骼健康不可或缺之食物”的外衣，乳制品却隐藏着许多不为人所知的真相。

作者以调查和研究为支撑，披露了有关乳制品营养理念方面的误区。

究竟牛奶的营养价值几何，喝牛奶是否越多越好？

本书将通过正反两个方面的数据，告诉读者真相。

本书作者的意图并非告诫读者摒弃牛奶，远离牛奶，而是希望读者在了解牛奶真相之后，在消费牛奶时保持清醒客观的态度，远离工业化带来的文明病。

作者对于牛奶产业发展历史的阐述引人入胜；对于牛奶可能引发的疾病的描述详尽细致。

相信注重健康饮食、钟爱身体保养的您一定不会错过！

<<牛奶 谎言与内幕>>

作者简介

作者：(法国)苏卡 译者：王怡静蒂埃里·苏卡，法国知名科学专栏记者、畅销书作家。  
主编《营养》电子月刊（Lanutrition.fr）与《健康新知》（sante.nouvelobs.com），长期为《科学与未来》月刊（Sciences et Avenir）撰写有关健康与营养的论文，并为“美国营养学院”（American college of Nutrition）会员之一。

## <<牛奶 谎言与内幕>>

### 书籍目录

第1篇 注意：您正拿着一本颠覆定论的书第2篇 一位前牛奶饮用者的告白他们才不科学呢第3篇 不可不知的统计数据第4篇 牛奶是最理想的食物吗第5篇 他们是如何使您相信牛奶是最理想的食物奶类饮食的历史变迁瞄准儿童“牛奶进校园”——只是营销的成功案例法国的第一个全民营养健康计划“牛奶进校园”活动的真相给欧洲加点牛奶和糖第6篇 他们如何将牛奶灌进您的喉咙被牛奶浸透的卫生部门在困惑的王国里第7篇 乳牛小花与乳糖教授——一个操纵内幕的案例第8篇 乳制品无法预防骨质疏松的证据寻找证据牛奶可使骨骼更强壮——无从谈起乳制品对儿童、青少年骨骼有优化作用——没有证据世界各地摄取钙质的情况瑞典人的骨骼乳制品如何力挽狂澜中国两个区域的比较第9篇 为什么喝过多的牛奶反而让骨质更脆弱——解密骨质疏松症的流行为何在大量饮用牛奶的国家，骨折发生率越高

## &lt;&lt;牛奶 谎言与内幕&gt;&gt;

## 章节摘录

第2篇 一位前牛奶饮用者的告白孩提时代的我酷爱牛奶。

我常常注视着置于旧式鲁西埃牌煤炭炉上加热的牛奶锅，踮起脚尖用勺子刮着浮在牛奶表面的那层绵密细腻宛如丝绸的奶皮，而嘴唇总被灼热的奶泡烫到。

祖母总是将热气腾腾的牛奶倒入镶着红边的大碗里，然后我会把涂了黄油的面包片浸入碗中，形成一个黄色的小岛。

我和现在是药剂师的哥哥迪迪埃从小在奥德省上游河谷一个叫阿莱雷班（Alet-les-Bains）的村子里长大。

在村子里的广场附近住了一位女士，从她的脸上看不到一丝岁月的痕迹。

她养了一群羊，羊儿会在村子围墙外的草地上吃草。

我只记得她叫玛丽亚。

曾祖母会让玛丽亚制作一种干酪。

她把制作好的干酪盛在一个玻璃沙拉碗中，用一块白色的布盖在碗上，将其放在窗台上。

我以前从未吃过如此美味的干酪。

每年5月，我们都会参加在潮湿的小教堂里举办的弥撒，教堂里回荡着圣母颂。

感动之余，我的眼光偷偷瞄向那位老牧羊妇：我相信全村的赞美歌都是献给她的，这是她应得的，因为她制作的干酪是如此的美味。

在那些淳朴简单的岁月里，人们既不会谈论骨密度，也不会探讨骨质疏松症的问题。

由那些健康的山羊提供的洁白无暇的奶水足以使我们保持健康的体魄。

直到20世纪90年代中期，我才开始质疑对乳制品的依赖性。

从1999年起，我收集了所有看到的科学资料，无论是正面的或负面的。

我仔细地整理这些资料，并持续同一些名扬国际的知名学者深入探讨。

渐渐地，一个惊人的真相雏形初现：乳制品虽然美味，但除少数特例外没有什么营养价值。

鉴于其营养价值微乎其微，我建议就直接忽略它的功效吧。

与其他钙质来源一样，乳制品可以降低结肠癌的风险。

但一些研究结果却大相径庭，有些指出乳制品可以降低癌症的风险，另一些则不然。

事实上，即使哪天证实了乳制品的这项优点，牛奶的作用也少得可怜。

近期发表在美国《国家癌症研究院期刊》（Journal of the Institut National du Cancer）上的一项分析表明，在其十项针对乳制品与罹患结肠癌风险的关系而进行的流行病学研究中，与每人每天摄取少于70克牛奶比较，每人每天必须摄取至少250克的牛奶才能使罹患某类型结肠癌的风险（而并非所有类型的结肠癌）降低15%。

当我们从饮食中摄入最大量的钙质时，这项风险可以降低22%。

要知道，对流行病学来说，降低15%到22%的患病率是不多的。

而当我们摄取如此大量的乳制品时，同时也提高了罹患其他癌症的风险，这点我将在稍后的内容中提到。

然而要使我们免受结肠癌的困扰，当然有比拼命填塞大量乳制品更有针对性、更行之有效的方法，例如，多吃一些水果、蔬菜和全麦谷物。

最新的研究数据是于2006年根据《欧洲前瞻性癌症与营养调查》（EPIC）获得的。

在其针对50万人所进行的调查中表明，通过高膳食纤维饮食可以将罹患大肠——结肠癌的风险降低40%，即是乳制品饮食法的两倍'。

这项调查目前是全球此类研究中最具权威性的。

乳制品的第二个优点并非来自奶类本身，而是来自其发酵产生的细菌——乳酸杆菌。

这些微生物唯一且有文献依据的功效在于，它们对感染性腹泻及因服用抗生素所引起的腹泻有治疗作用。

某些比菲德氏菌（Bifidobacterium）也可以预防溃疡性结肠炎（一种结肠的慢性炎症）的复发，大大缓解肠道不适。

## &lt;&lt;牛奶 谎言与内幕&gt;&gt;

但是在这些研究中，并非都使用酸奶，有些则是采用袋装或胶囊的活菌种。

与常识相反，酸奶并不是唯一含有益生菌的食物来源。

人们发酵食品和腌制食品中，诸如醋渍小黄瓜和橄榄，发现大量益生菌。

只要有规律地摄取水果和蔬菜，就能够创造出适宜肠道益生菌平衡发展的必要内环境。

最后只有欧洲的消费者被这种要维持身体健康就得狂饮酸奶的观点说服了。

在法国食品集团达能公司（Danone）的施压下，法国成为世界上最大的酸奶消费国。

1980年，法国人人均饮用8.7公斤酸奶，这一数据于1996年攀升至18.5公斤。

令广告商大为失望的是，美国人和加拿大人对这种明显带有行销色彩的概念表现得并不是那么热衷。

而普遍认为乳制品的其他优点，如增强身体免疫力、预防骨质疏松症、体重超重、糖尿病以及一些心血管疾病等，都经不起科学的推敲。

那些经名医及官方组织制定，由最高管理单位提出的针对数百万人关于饮食上的指导意见竟然最终没有任何科学依据可循。

这真是令人瞠目结舌！

然而依照目前由卫生部门推荐的乳制品消费标准来看，即人均每天食用三至四份乳制品，我们不但不会降低慢性疾病的发病风险，反而很可能增加其风险。

原因很简单，如此大量的摄取乳制品在人类历史上是前所未有的，在生理上，我们的身体并不能适应。

他们才不科学呢到目前为止，对那些乳品营养师来说，要驳斥自然疗法医师针对牛奶“污染”人体器官的笨拙的控诉简直是易如反掌。

“不科学！”

他们讥讽地说。

而我与伊莎贝尔·罗帕尔女士共同创作的《健康谎言与内幕》一书于2004年一经出版，双方的攻守局势就发生了变化。

不容置疑的科学数据资料首次摆在了乳品业者眼前，乳制品工业也第一次采取防御战略，被迫在网络上对他们所谓的“谣言”作出回应，以及召开在医学会议中组织的研讨会来鼓励那些因阅读本书而士气低迷的医生们。

现在我要再告诉乳制品生产者一个坏消息——那就是您拿在手中的这本书！

《牛奶谎言与内幕》将深深激怒乳制品生产者和乳品营养师们，事实上，这本书发扬并扩充了《健康谎言与内幕》中提出的论据。

藉由本书的写作与出版发行之机（是在我自己的出版社出版的），我继续这个雄心勃勃的目标：停止乳制品工业的蛊惑与宣传！

必须说明的是，我完全赞同在用餐时喝一杯酸奶或一碗牛奶，吃一块奶酪，而且会是第一个用乡村奶酪搭配红酒的人。

在身体能够消化的情况下，我不认为一天摄取一份乳制品会对健康构成什么威胁。

没错，要为了享受美食的乐趣而不是按照规定食用乳制品。

我认为以保持健康体态为由，继续鼓励法国人摄取大量乳制品的行为是不负责任的。

文字将永存，几年之后，当我们无法回避地面临真相的公布时，应该好好反思一下究竟谁该来承担责任。

这就是我撰写本书的初衷。

届时，我们可不能推托说自己不知道。

第3篇不可不知的统计数据法国乳制品工业集团总收入超过200亿欧元，其生产量占欧洲生产量的16%，占全球生产量的5%。

乳制品工业总收入占据法国农产品业的20%，直接雇用人数为180000。

乳制品工业在农产品业中率先使用广告促销手段。

法国人人均每年饮用相当于半吨的乳品。

第4篇牛奶是最理想的食物吗牛奶理所当然地被乳制品生产者、乳品营养师和卫生部门标榜为一种基本食物，一种理想的食品。

## &lt;&lt;牛奶 谎言与内幕&gt;&gt;

他们宣扬，如果没有了牛奶，人们将可能拖着一把疏松多孔的骨头，过着悲惨的生活。

巧的是，十几万年以来人类已经在大自然中验证了这项预言的真假。

位于碧蓝的东海海域，囊括了161座绿色小岛的日本冲绳群岛宛若人间天堂，而这并不仅仅因为它洁白的沙滩。

岛上的居民还跟我们有点不同：他们罹患癌症、骨质疏松症和其他一些因年龄增长而产生的退化性疾病的几率比我们低三到四倍。

岛上百岁老人的数量比西方国家多四倍。

地球上最长寿的人就生活在冲绳群岛上！

一位调查冲绳群岛长寿现象的研究员布莱德利·威利克斯（Bradley Willcox）表示：“平均而言，一位美国人在其生命的最后七年处于行动不便的状态，但是每一位冲绳居民只有两年半的时间处于这种状态。

并不只是因为冲绳居民活得更长久，而是因为他们将良好的健康状况保持得更为长久。

”冲绳居民的秘诀在哪儿呢？

在这些百岁老人的身上看不到一点营养失调的痕迹。

他们以摄取蔬菜为主，这种粗茶淡饭的饮食，虽然热量不高，却具有饱足感。

“相反地”，布莱德利·威利克斯说，“食物与烹调在冲绳文化中占有极其重要的地位”。

事实上，虽然当地的百岁老人一生中摄取的热量比西方人少，但若以重量计算，他们所吃的食物远比西方人多！

这是此项调查中最令人惊讶的发现之一。

一个例子便可说明：一个加了乳酪的汉堡重量仅100克，却含有280卡的热量，这刚好是冲绳居民一顿传统饭菜所含的热量：炒蔬菜、糙米饭和味噌汤，总重量为500克。

即为乳酪汉堡的5倍。

多亏了这套饮食习惯，冲绳居民不需要自我节制，通过对食物数量的锱铢必较来延缓衰老。

另外，对移民巴西的冲绳居民饮食习惯的调查显示：与岛上居民相比，他们的食肉量是其18倍，猪肉的摄取量为2倍，糖和乳制品的摄取量分别为3倍，而摄取的蔬菜和鱼类仅为岛上居民的1/3。

也就是说他们总共多摄入了30%的热量，而百岁老人的数量也仅为后者的1/5。

以冲绳岛居民的饮食习惯为榜样，这项对岛上长寿现象调查研究的几位负责人制定出一系列旨在延缓衰老的饮食建议。

我的朋友让-罗·居赫戴在他的最新出版的书中也提到了这点。

这套饮食建议与法国政府颁布的官方饮食建议在两个要点上不谋而合：减少脂肪和添加糖的摄取量。

因为文化和经济的因素，谷物类食物和富含淀粉的根茎类植物（如马铃薯）已经成为法国人的基本主食，而这些食物在冲绳饮食文化中就显得无足轻重。

还有乳制品这类理想的健康保健食物呢？

在冲绳饮食中，没有！

这就对了，亲爱的朋友们：在最有益健康，最使人长寿的饮食中没有乳制品！

居然有这种事？

一直以来我们都认为乳制品是不可缺少的！

全世界的人都喝牛奶！

人类有史以来就是摄取乳制品的！

他们究竟是如何让我们接受这些观念的呢？

第5篇他们是如何使您相信牛奶是最理想的食物的1954年9月18日，时任国民议会主席的皮埃尔·孟戴斯-弗朗斯通过广播向所有即将走入校园的法国小学生宣布：不久之后，每人每天将可以享受一杯加了糖的牛奶，好让他们“读书更用功，身体更结实、强壮、充满活力”。

这是法国第一个国家营养健康计划，这一计划与在2001年提出的“远离脂肪，多一点牛奶、马铃薯和面包”的版本几乎具有同样的启发性。

1954年11月26日的一份行政通函宣告：自1955年1月1日起，所有公立、私立学校第一阶段的学龄儿童在校可以享用加糖的牛奶。

## &lt;&lt;牛奶 谎言与内幕&gt;&gt;

这项在学校发放牛奶的政策深深影响了好几代人的思想。

因为这项举措将牛奶提高到近乎与水同等重要的地位，位于人类生存不可或缺食品之列；同时也开启了乳制品业今天的广大市场。

回想当时，人们在牛奶中添加糖使其更加美味，这一措施使得许多像我一样的学龄儿童，好几年来都有着过量摄取糖及牛奶的情况。

让我们回溯到皮埃尔·孟戴斯-弗朗斯的时代，这些机敏过人的政治领袖是如何信服并且说服自己的民众认同乳制品对健康的重要性，就如同水、水果和蔬菜一样必不可少，是不是因为乳制品同这三者一样，都是人类自古就有的饮食习惯？

不是！

在其700万年的进化历史中，人类唯一摄取的奶类是母乳。

而为了理解牛奶不可抗拒的攀升之势，我们只需要回溯到几千年前。

事实上，乳制品是在新石器时代随着畜牧业的发展而出现在人类的饮食中的，并且仅限于地球上的某些地区。

11000年前人类开始驯养绵羊，而山羊和奶牛的养殖则是在大约1000年后开始的。

人类最早使用乳制品的证据，出现于距今约六千年的英国陶器上。

6000到10000年，看似很长的时间，但在人类进化的历史长河中只是过眼烟云。

如果让我们将人类700万年的进化历史比作一个标明了从1月1日到12月31日的刻度尺，那么对牛奶的摄取仅仅是从12月31日的下午开始的，而并非“人类史初期”。

虽然牛奶在人类的饮食中姗姗来迟，但它对于人类基因渐变造成了重大后果。

人类的基因大多数来自远古时代，纵览全书，我们将会了解到，受人类史前基因的制约，如同食盐、糖、谷类和食用油等这些新石器时代的食物一样，乳制品也不能被身体完美地吸收。

奶类饮食的历史变迁新石器时代之后，我们可以依据人类饮食习惯与乳制品的关系将欧洲分为两个部分。

历史学家布鲁诺·洛里奥解释道：在北欧有“食用奶类的民族”或是被称为野蛮人的，“不播种，以奶类和肉类为生，穿着毛皮”的民族。

欧洲南部则被农耕民族盘踞，比如古罗马人。

在中世纪的时候，尽管乳制品成为日常饮食的一部分，但经常食用乳制品还是会被视为贫困的标志。

在许多人眼里，这象征着某些被鄙视的落后部落。

如果您祖籍法国南部（巴斯克地区除外），您很可能同地球上大多数居民一样有消化奶类的问题。

但即使您属于可以消化吸收乳糖的法国人之列，也并非意味着您的祖先们，也像您今天一样，每天食用三到四份乳制品。

直到19世纪末期，乳品的饮用还并未普及。

在乡下人们摄取奶类食品，将其制作成黄油或奶酪，但是还是普遍认为直接饮用乳品是很危险的，尤其对幼儿来说。

因为它们是微生物的温床，有“变质”的缺点，更何况那些摆在货摊上掺了水的牛奶。

总之，人们对此小心谨慎。

《健康宝库》（leThresordesante）这本关于烹饪和健康饮食的书出版于1607年，书中真实地描述了乳糖不耐症的症状，提醒人们谨慎摄取奶类食品。

“若胃寒者饮用牛奶，牛奶则会在胃中凝聚成块，甚至变酸，还会引起胃胀气与肠道胀气。

”当时的医生甚至指责奶类会散播麻风病，教会禁止人们在斋戒日食用乳制品（根据布鲁诺·洛里奥的说法，一年里有120多天为斋戒日）。

文艺复兴之后，教会的态度有所软化，只要付钱就可以在封斋期间食用黄油。

而医生们也突然发现奶类的益处。

19世纪末期，由于对肉类消费需求量的提高，也间接地带动了乳业农场的发展，更何况火车的出现使得运送液态奶更为便捷。

1871年，巴斯德灭菌法发展到成熟阶段，其推广也大大促进了对奶类的消费。

当时建议家庭主妇在饮用牛奶前先将其煮沸。



## <<牛奶 谎言与内幕>>

直到20世纪，冰箱的出现使得奶类的保存与运输更趋便利，加之诱人的冰激凌的推广，乳制品才走进了千家万户。

20世纪50年代初期，牛奶还是被装于铁桶内运送到零售商的手上，再由零售商将其装瓶。

但在1950年3月23日，政府强制规定每个人口超过2万的城市，都必须销售用蜡封口的瓶装牛奶。

从此，瓶装或纸盒装牛奶的销售日渐普及。

瞄准儿童就在同一时期，乳制品巨大的儿童市场打开了，首先从幼儿市场展开。

对当时农产企业的生产者来说，这是一个战略性突破，因为孩童时代养成的习惯通常会伴随其一生。

19世纪50年代，美国首次制造出浓缩奶。

16年后，英瑞炼乳公司在瑞士成立，成为第一家在欧洲生产浓缩奶的企业，并在几十年之间，扩建了四处工厂。

这些工厂每天将成千上万吨的牛奶加工成炼乳。

1905年，由于同沃尾市的亨利雀巢公司在婴儿营养奶粉生产上的竞争，两家公司选择合并取名为雀巢公司。

第一次世界大战期间，政府因为军需，对罐头乳制品的需求量增大，而乳品加工业也在这一时期累积了大量财富。

美国、英国、西班牙和法国的农业产区纷纷响应此次号召，大量生产乳品罐头。

战后，面临需求下降的现状，乳制品业者巧妙地将战略眼光转向妈妈们，向她们推销给婴儿食用的浓缩奶。

20世纪30年代，雀巢公司推出了一系列乳制品和需要搭配牛奶食用的食品。

从20世纪50年代以来，尤其是在60年代，乳品业者在医院的妇产科陆续推出一些制作精良的促销广告，旨在宣传代替母乳的乳品配方。

推销者向人们发放免费试吃样品，贿赂医护人员和药剂师，借机宣传人造乳制品。

一些诊所负责人还以参加“研讨会”的名义，入住某些位于热带地区的高级大饭店。

如果说那些没有接受母乳喂养或少量喂哺母乳的婴儿正适合补充人工乳品，而那些战后出生的婴儿形成的巨大市场，即我们今天所谓的“婴儿潮”时期出生的婴儿，则是乳品业者要去征服的。

正巧在这个时期，人们刚刚发明了营销学和宣传工具。

## <<牛奶 谎言与内幕>>

### 编辑推荐

牛奶营养价值究竟如何？

喝牛奶是否越多越好？

通过长达5年之久的研究与调查，《牛奶谎言与内幕》作者苏卡（Thierry Souccar）向读者展示了近70年来，法国乳品业游说团体是怎样将一种边缘性的、不为人所熟知的食品缔造成为现代饮食中不可动摇的支柱食品的。

披着由营养学家们赋予的“骨骼健康不可或缺之食物”的外衣，乳制品却隐藏着许多不为人所知的真相。

作者以调查和研究为支撑，披露了有关乳制品营养理念方面的误区。

究竟牛奶的营养价值几何，喝牛奶是否越多越好？

《牛奶谎言与内幕》将通过正反两个方面的数据，告诉读者真相。

<<牛奶 谎言与内幕>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>