

論點一致性 範例

牛奶對人體的影響

壹•前言

根據英國的非盈利組織乳製品協會（The Dairy Council）提供的健康信息透露飲用牛奶能帶來很多益處。牛奶中的鈣、磷、鎂和蛋白質對骨骼的成長非常重要，足夠的攝取量能有效預防晚年患上骨質疏鬆症。但是，(為什麼)許多人總是在喝完牛奶時，產生腹痛或腹瀉的症狀呢？牛奶中究竟有什麼成分，是人類無法消化，或是無法負擔的？現代化的牛奶生產方式是否對牛奶的益處產生翻轉的效應？如此生活化的問題，在注重養生保健的二十世紀，成為現代人必須具備的健康常識。

貳•正文

牛奶的營養價值

鈣和磷對維護牙齒的健康有好處，牛奶中豐富的酪蛋白在牙齒的琺琅質上形成一層保護膜，避免因接觸到酸性物質而造成鈣和磷的流失。牛奶對骨骼和牙齒的好處基本已烙入民心，一些研究甚至提出乳製品能降低患癌症的風險。

據該協會透露，早前一項針對 4 萬名挪威婦女的研究發現，那些從小到大有喝牛奶習慣的人患上乳腺癌的風險較低。

一些專家質疑牛奶的營養價值

然而，近日哈佛大學教授大衛·路德維(David Ludwig) 在《美國醫學協會兒科雜誌》(Journal of the American Medical Association Pediatrics) 發表的論文中質疑牛奶對人體的營養價值。他認為人體的營養需求不包括動物的奶，飲用牛奶不能預防成人的骨折問題，而且牛奶中含高糖分，搭配曲奇餅可能就让小孩一餐中的糖分過高了。

加拿大媒體《環球郵報》(The Globe and Mail)的專欄作者、註冊營養師萊斯利·貝克(Leslie Beck) 認同路德維教授的部份看法。她透露，人們不需要從牛奶中攝取日常所需的鈣質，但是對於現今偏食的小孩，含蛋白質和鈣質的牛奶比較起餐盤中煮熟的羽衣甘藍（一種蔬菜）更能被接受。貝克本身選擇以植物為基礎的飲食，她承認牛奶含有許多營養成分如維他命 D、鈣質和蛋白質，但是她也肯定健康的飲食中不一定要飲用牛奶。

下一個人們最關心的問題是，牛奶對人體有害嗎？哈佛公共衛生學院（Harvard School of Public Health）列出幾個牛奶的壞處；愛喝牛奶者或許要重新考慮是否要把牛奶當成鈣質攝取的主要來源。

一、有乳糖不耐症的人不適合飲用牛奶。高達 **90%** 的亞洲人、**70%** 的黑種人和土著美國人、**50%** 的西班牙裔都有不同程度的乳糖不耐症，相比北歐血統的人只有 **15%**。乳糖不耐症會導致喝牛奶後腹部絞痛、腹脹、腹瀉等。

二、許多乳製品含飽和脂肪，過度攝取飽和脂肪是提高患心臟病風險的因素。值得一提的是，人們在低脂或脫脂乳製品中沒有攝取飽和脂肪，在吃優質冰淇淋、牛油、或烘烤食品時也會攝取到，所以在乳製品中除去飽和脂肪似乎白費心機。

三、提高患卵巢癌風險的可能性。牛奶中的乳糖經消化後會釋放出半乳糖，經研究高水平的半乳糖損害卵巢並可能引發卵巢癌。雖然不是每項研究都得出同樣的報告，但是大量的乳糖攝入可能潛在危機。

最近由 **12** 個前瞻性隊列研究組成的合併分析顯示，在超高 **50** 萬名婦女中，乳糖攝取量高的婦女（相等於一日喝三杯牛奶）患上卵巢癌的風險小幅度提升。一些研究人員推測，現代化的牛奶生產商的做法改變了牛奶中的激素結構，可能導致患卵巢癌與其它激素有關癌症風險提高。

四、提高患前列腺癌風險的可能性。高鈣飲食可能是導致前列腺癌的因素之一，哈佛一項關於男性健康的研究發現，相比不喝奶的男性，那些一日喝超過兩杯牛奶的男性更容易患上晚期前列腺癌，幾率增加近一倍。

牛奶致癌？

去年，哈佛大學的一項研究發現，產自工廠式農場的乳製品與激素從屬的癌症有關聯。工廠式農場的集中飼養運作（CAFO）模式導致產出的牛奶含高水平的硫酸雌酮，也就是一種與睪丸癌、前列腺癌和乳腺癌有關的雌激素。甘瑪·達瓦三布博士（Dr. Ganmaa Davaasambuu, Ph.D.）與她的同事特別道出「現代化奶牛場的牛奶」為禍首，指的是奶牛一年三百天都被迫產奶的農場運作方式。

達瓦三布博士透露，在蒙古，奶牛擠奶的時間僅於產子後的首六個月，而工業化的奶牛場生產出的牛奶中硫酸雌酮的含量是蒙古生鮮奶的 **33 倍**！分析來自各地的資料，達瓦三布博士得出一個與美國疾病控制和預防中心（**CDC**）和美國農業部（**USDA**）對立的結論，出自工廠化農場的加工牛奶並非健康食品，更與癌症有直接的關係。

另一方面，根據《癌症預防聯盟》（**Cancer Prevention Coalition**）透露，美國農場工人為了讓奶牛生產更多的牛奶而為牛只注射基因改造的牛生長激素（**rBGH**），這種激素會提高患癌的風險。

據基因改造的牛生長激素（**rBGH**）製造商透露，奶牛被注射這種激素後可以產出多 **20%** 的牛奶，但是激素會刺激肝臟導致胰島素樣生長因子 **1**（**IGF-1**）水平提。牛奶中的胰島素樣生長因子 **1**（**IGF-1**）不會被人體消化，反而能被腸道吸收，進入血液影響其它荷爾蒙。

胰島素樣生長因子 **1**（**IGF-1**）不會被巴氏殺菌法（**pasteurized**）消滅，反而這種殺菌法提高其在牛奶中的含量。胰島素樣生長因子 **1**（**IGF-1**）能導致正常的乳腺細胞轉型成乳腺癌，並有能力擴散到其它器官造成危害。

參●總結 1：總的來說，牛奶的營養價值不可否定，但是營養均衡的飲食還是可以取代之。日益增加的加工食品對人體危害不可忽視，而飲食與癌症乃是息息相關，如無法避免含激素的加工牛奶，不妨考慮其它食物做為營養來源。

參●總結 2：牛奶有一長串的缺點，但在料理烘焙上卻仍相當實用。沒有一個食物是完美的，一如每個人都有他的優缺點。那我們要如何攝取牛奶這種食物呢？對一般的人而言，遵照均衡飲食的原則，一天 **1~2** 杯是利大於弊。但如果照奶粉廣告說的，把牛奶當水喝就不恰當了。