

尊敬的各位朋友，大家好。上一节我们提到「中国健康调查报告」，坎贝尔教授他为什么选择中国大陆来进行饮食跟健康的研究。因为在当时中国大陆所呈现的疾病死亡率，跟区域性有非常大的落差的关系。在相同的基因背景下，要去了解到这样的差异，到底是由什么样的环境因素跟饮食因素来做主导。为了构建当时东西方饮食结构、饮食谱跟疾病谱的关系，坎贝尔教授不远万里到了中国大陆来做这样的一个饮食调查报告。投入了七年的长时追踪，使用了六千五百多个样品来做为他研究的强大基础。透过分析、比对，还有非常严格的科学验证之后，他把这些结果、报告做了一系列的分析。这个分析在我们现在来看确实也很复杂，但是我们用很简单的一个归纳来看，其实就只有归纳出一句话，整个报告的结论就只有一句话。我们看投影片，他提到中国人膳食当中肉食吃得愈少，吃得愈素的地方，也就是植物性的膳食吃得愈多的地方，这些地方他人体里面血液的雌激素、胆固醇水平就愈低，浓度就愈低。当这个地区的人血液当中雌激素跟胆固醇的水平比较低的时候，这个地方所呈现的成年人的癌症、冠心病、骨质疏松症、肥胖症、糖尿病，这些慢性病的发病率也愈低。这个是他整个报告的一个结论，而这样的一个结论，可能对我们今天来思考慢性病发病率这么样居高不下的社会现象，有一定程度的价值。

这里为什么刻意提到胆固醇？事实上在坎贝尔教授的研究当中，胆固醇的含量是一个非常重要的观察指标。我们看投影片，我们可以看到左边红色的部分是动物性的食品，右边这边是植物性的食品。坎贝尔教授他经过交叉比对之后，发现到胆固醇的含量几乎跟

所有的慢性病都有关系。我们现在可能只了解到心脏病跟胆固醇相关，但是坎贝尔教授告诉我们，不但是心脏病，连癌症、自体免疫性疾病、糖尿病统统可能都跟血液当中的胆固醇含量有关，因为这是他从整个健康调查报告当中观察到的一个很客观的现象。在表格里我们看到，动物性的膳食几乎都伴随著大量胆固醇的存在，譬如说像一百克的蛋里面含有五百五十毫克的胆固醇，奶油里面也高达二百五十毫克，乃至於牡蛎、猪油、牛排，还有羊肉、猪肉等等，这些其实都伴随著一定程度胆固醇的存在。至於蔬菜食物这边，全部都挂零，不含有所谓坏的胆固醇，没有。

在坎贝尔教授的报告里面，他很清楚的跟我们指出来，血液当中胆固醇的水平是文明病最强的预测因子。这是从大量的数据当中，很客观的去研究出来的结果，也是不容否认的事实。现在我们几乎要再重复这样的调查报告，确实有它的困难度，为什么说有它的困难度？因为几乎全球的饮食观都在发生重大的变化，你要找到一个很纯粹的、这么庞大的低胆固醇族群，可能现在并不太容易找得到。因此这个因子的认定，确实给我们很大的启发。

坎贝尔教授也在观察，食物当中的成分如何影响血胆固醇的含量，他的研究指出来，一般的人 would 认为血胆固醇的含量可能来自於我们刚刚讲的那些动物性产品的胆固醇。事实上不然，在图上我们看到，饱和脂肪酸跟膳食里面的胆固醇对於血胆固醇的贡献，其实并不是最主要的。最主要对血胆固醇的贡献，我们看到其实是动物性蛋白质，动物性蛋白质对血胆固醇的贡献，超过食物当中的饱和脂肪酸跟膳食当中的胆固醇。然而坎贝尔教授告诉我们，血胆固醇跟所有的文明病，我们认识的这些慢性病，都有非常强烈的关联性，它有一个正相关的关系。再来，如果在食物当中摄取植物性的膳食，有助於把血胆固醇的浓度降低。从这个图里面我们很清楚的了

解到，如果只是避免使用饱和脂肪酸跟膳食里的胆固醇，并不能非常有效的移除我们血胆固醇的浓度，那做不到；一定要把动物性蛋白的量降低，才能够把血胆固醇的主要来源给切断。因此从这个角度，我们又再度看到了营养是一个整体观，它不是一个机械论，不是说看某部分的贡献，不是的，它是个整体观。所以，动物性蛋白质再度的又被看到它对身体不好的影响，这是我们从这个图看得很清楚。

下一张投影片我们要探讨的是，中国大陆在这几年经济的成长之后，其实它的饮食结构与健康的状态也在悄悄的发生变化。我们刚刚说到这1981年到1987年，坎贝尔教授在中国做健康调查报告的时候很明确的说到，中国大陆当时人的癌症发病率其实是很低的。就是这些慢性病在整个中国大陆呈现出来的状态并不是很普遍，一般的人不受到慢性病的折磨。可是这几年，整个中国大陆的健康状态也悄悄的在产生变化。北京协和医院曾经做过这样的一个调查，就北京市民的健康来做调查，它不是全国性的，只有北京市。就发现北京市罹患癌症的比率从1959年跟1955年来比，居然上升了5.2倍。这个是不得了的数据，在不到半个世纪，居然癌症的比率上升了5.2倍。他们就分析到底什么样的因素造成癌症上升？他们分析的结果是这个样子，他们认为癌症的罹患率升高，与肉食的成长有明显的正相关，跟饮食结构的改变是有关的。过去没有吃那么好，吃的都是植物性的食物，慢性病没有那么多；现在经济成长了，开始大量摄取这些肉食，结果也造成了慢性病慢慢的上升。

我们来看，协和医院曾经就北京市罹患大肠癌比例的状况去做一个统计，它发现在七0年代，罹患大肠癌的比例，十万个人当中少于十个；在八0年代的时候，增加到二十个，已经有将近一倍的

成长；到九〇年代，增加到二十四五个；最可怕的是，到了二〇〇〇年的时候，我们来看，居然增加到六十个这样的数字。所以我在讲座的过程当中，常常跟来参加讲座的朋友我们也谈到大肠癌成长的曲线图，我跟他们说，你们看这个曲线图像不像是中国大陆的经济成长率？他们说很像。我说像不像是整个社会的离婚率？他们说也很像。那像不像是犯罪率？也很像。可见得我们看到了这个曲线的时候，我们并不能掉以轻心。各位朋友，经济的成长率可能伴随著我们付出健康的代价，也可能伴随著我们付出家庭幸福的代价，也可能伴随著我们付出整个社会治安的代价。请问值得吗？请问有没有办法让经济成长不伴随著身体健康的消耗，不伴随著家庭的破裂，不伴随著社会治安的恶化，有没有办法做到？有没有一个完美的这样的办法？其实答案是肯定的，可以做到。

但是我们要达到这样的目标，确实唯一的办法还是刚刚讲的那个根源，「上工救其萌芽」，在萌芽的时候就要开始救。怎么救？教育，只有教育才能够挽救，其他的没有办法了。因此教育的推展一定要及时，在整个社会经济成长的过程当中，一定要及时的以正确的思想教育来化导整个社会的方向。否则我们经济的成长没有买到安全，没有买到健康，没有买到家庭的幸福，我们何必要去追求经济的成长？因此，现在不少人开始反思这些事情，大家看到整个经济成长居然让身体垮了，让家庭破裂了，让社会的治安恶化了。很多人，有志之士在思考这个问题，这是我们看到的。所以，从整个健康的状态来看，我们也看到了健康跟社会的问题其实有一致性，它是一个问题，它不是两个问题。这也是我们从中国的经典当中得到的启发，经典妙！它的妙处非常的多。从经典的学习当中，我们可以连结整个医疗、社会，还有整个人文的一些问题，统统可以连结起来。这是我们从整个疾病的曲线看到衍生的问题。

下面这个投影片我们看到，它讲到几个数字，它说预估中国大陆现在大概有两亿的人口是超重的，过胖，一亿六千万人出现了高血压的症状，而两千万人正受到糖尿病的折磨。各位朋友，这个数字是很值得我们省思的一个数字，这是很可怕的一个数字，动辄是上亿的人口遭受到这些慢性病折磨。我们要从一个宏观的角度来看，那是个不得了数字。强国必须强民，民有强壮的体格，国家才有强壮的国力，国之本在民。而看到动辄上亿人口慢性病缠身，我们看到的是什么？是一个非常严重的社会问题的隐忧。这是从整个宏观的角度来看，我们观察到的。

既然提到大肠癌，我们来看一下大肠癌跟饮食的关系。这个投影片上面就给我们说明到这个关系，我们来看一下。在日本，日本的民众肉食的摄取每天大概在三十克，这是一个平均。日本的女性罹患大肠癌死亡的比例，十万个人当中大概有七个。到英国，肉食量增加到一百九十七克每天，罹患大肠癌的女性死亡人数增加到二十个，十万个人当中增加到二十个。美国肉食的摄取量每天高达到二百八十克，它的死亡人数提升到十万个人当中有三十个。到了纽西兰，肉食量增加到三百零九克，造成的死亡率却高达四十个。从这个曲线来看，我们看到了整个曲线随著肉食量的增加，罹患大肠癌的比例也随之增加。从这里我们看到，饮食确实跟整个癌症的罹患率其实是有非常密切的相关。

大肠癌和肉食的关系，其实在二、三十年前就已经被科学家所观察到了。在爱尔兰有一位医师叫丹尼斯博士，丹尼斯博士是大肠癌研究领域的专家，非常受到肯定的一个专家，这位医师他在大肠癌的领域当中有非常高的研究成就。他曾经报导过人类摄取高脂肪饮食的时候，它同时会增加我们体内胆汁的分泌。因为我们知道，脂肪是透过胆盐来作分解的，吃了高脂肪的膳食之后，胆汁的分泌

增加，同时肠子里面某些微生物它的量也跟著增加。而这些增加的细菌，这个微生物它遇到了胆盐（胆汁）之后，它会把胆盐分解，而这个分解的代谢物它就会致癌。把这个代谢物拿来涂抹在细胞上面的时候，它就诱发癌细胞的病灶细胞的生长，也等於是提高罹患大肠癌的比例。这是丹尼斯博士他所观察到的现象。另外在丹尼斯博士的研究当中，等一下我们还提到还有另外一个机转。我们先来看这张图表，这张图表横轴是膳食当中脂肪摄取的量，每天摄取的克数，纵轴是因为大肠癌死亡的年龄校正死亡率。我们可以看得到整个趋势是脂肪吃得愈多，脂肪摄入得愈多，大肠癌发病的比率愈高。这个跟刚刚丹尼斯博士的研究是相呼应的。

丹尼斯博士还讲到另外一个大肠癌致病的机转，这个机转是跟什么有关？除了吃进去的脂肪有关之外，还跟吃进去的纤维素有关。怎么说？丹尼斯博士就讲，他说食物通过大肠的时间，其实就与大肠癌的发病率是息息相关的。因为一般来讲，我们如果膳食当中是以高纤维食物为主的话，它通过整个消化道的时间，一般大概是二十到三十个小时。也就是说，我们的膳食当中如果以植物性的膳食为主，充满著高纤维的成分。纤维我们知道，在水果里面、在蔬菜里面都含大量的纤维，而肉食里面没有纤维。如果以植物性膳食来讲的话，我们吃进去的食物停留在我们体内大概是一天的时间，甚至於不会超过於一天的时间它就排掉了。如果我们的膳食是以肉食为主的话，动物性膳食为主的话，也就是这里所讲的低纤高脂的食物，它通过大肠的时间大概就需要延迟到八十到一百个小时。我们可以看到，两个一差差了四到五倍的时间，这个时间的差异，造成了我们肠子非常严重的负担。

各位朋友，我们思考一下，一块肉块您把它放在室温底下，请问多久会臭掉？一般夏天我想不到一天就臭掉了。我们身体的体温

是三十七度，不到一天就腐败的肉，我们居然可以忍受它放在我们肚子里面放四到五天。当然很多的朋友讲，你的消化液可以防止这些肉的腐败。各位朋友，我们冷静的来思考一下，科学家也已经很清楚的告诉我们，其实在消化道放了这么多天，肉品它的代谢物，它所含的这些毒素，其实已经很大的改变我们肠子里面的微生物相了。透过我们排气的味道，我们就可以很清楚的了解到，肉食者与素食者他体内微生物的相是不一样的。长期的肉食者，而且大量的食肉，他肠子里面的微生物相是以恶菌居多，所以他排出来的气，臭味是非常的严重。一般的素食者，因为他体内的益菌含量比较丰富，所以排泄物以及排气没有这样的恶臭。所以，现在的医学也渐渐的了解到，大肠的健康其实是我们人体健康的根本。很清楚，肠子是消化吸收的地方，肠子不健康，你吸收就不好，人身体没有办法得到这些养分，你吃再好的东西也没有办法发挥作用。因此肠子的健康十分的关键。

现在的医学也发现，你看宿便我们把它放在肚子里那么久，它吸不吸收？它还在吸收。它吸收什么？吸收这些毒素，这些食物残渣的毒素。我们不及早把它排掉的话，它一直就在吸收毒素。这些毒素从哪里来排除？从肝脏来排除。我们知道肝脏排毒的容量是有限的，所以当它没有办法承受，没有办法负荷的时候，它就往皮肤来做把毒素排除的工作。因此这个时候皮肤就会出现暗沉，皮肤就会出现一些黑斑之类的这样的状况。因此，我们今天讲美容养颜，事实上最彻底的、最根本的美容养颜方法，各位朋友，其实就是多吃植物性的膳食，远离动物性的膳食，这个是根本解。我们今天拿化妆品抹在皮肤上面，这是什么？这是症状解，它解决症状而已。但是我们体内一直在产生毒素，我们怎么可能预期我们的皮肤可以得到很好的保养？这是不可能的。因此追求皮肤质地的光滑跟皮肤

肤质的光泽，最根本的其实还是从植物性膳食来下手。多吃植物性膳食，体内累积的这些毒素自然而然就减少，这是根本的方法。

除了我刚刚讲的排毒的层次的问题之外，另外我们都知道，大肠在这么样长久吸收这些毒素的情况之下，它必然日久就生病了，这个我们也可以了解。所以我们折磨它，折磨到受不了之后，它自然就产生癌细胞。因此在吃植物性膳食的时候，还有一个优点，我们知道植物性膳食含有很多的纤维素，它就像是一个刷子一样，因为纤维素是不能消化的，它就像刷子一样去刷我们的肠子，可以把我们肠子这些累积在里面很久的这些污垢把它刷掉。这个也是我们建议现代人，您要得到健康，一定要调整您饮食的比例，把素食的比例增加，把肉食的比例降低。肉能够减少尽量地去减少，蔬菜的量能增加的话，尽量地去增加。每周一定要有一段时间，譬如说你有三天的时间、四天的时间完全采用植物性膳食，吃蔬菜水果来让我们的肠胃清空。肉食的时间当然如果能愈短愈好，最好也不要超过两到三次，这个对我们整个肠子的保养是非常好的方法，也是避免罹患大肠癌一个非常重要的关键。这个是大肠癌的研究。

下面这里，这个投影片告诉我们纤维素的效果。这张图是欧洲一个研究机构收集了五十一万九千人，他摄取纤维素的状态跟他罹患直肠癌关系的数据。我们来看这个钟型曲线图。靠近我们右手边这个部分是五十一万九千人当中，百分之二十摄取最多膳食纤维的族群。所以这个族群当中，摄取最多膳食纤维的百分之二十是这个族群。这个族群摄取最多的膳食纤维，一天大概是三十四克。其实这是很少的一个数量，因为在欧洲，蔬菜水果是很贵的食物。看到我们左手边这块，这块比较淡的绿色，这块是五十一万九千人当中，摄取膳食纤维里面最少的百分之二十这个族群。有多少？最少的大概是十三克左右，这是一天的量，那是相当的少。即便他们的差



异不大，大概只有二十克的差异，可是摄取膳食纤维最多的族群罹患直肠癌的机率，也比最少的族群还要低百分之四十二。我们就晓得，你看即使这么一点点膳食纤维的差异，二十克，都可以造成百分之四十二罹患大肠癌的差异性。这是欧洲的研究机构所给我们做出来的调查报告，它的样品数量也相当的庞大，将近五十二万人。

下面我们再来看，除了欧洲之外，在南非也做过同样的调查报告。我们从整个世界观来看，各个地区都有观察到这样的现象。南非的饮食调查发现，南非的白人罹患大肠癌的比例比黑人还要高十七倍。十七倍是一个显著的差异，一般的流行病学专家看到这样的数字，都是希望去探索它的原因在哪里，因为这个倍数相差太大了。观察的结果发现，他说过去南非的黑人主要是吃没有加工的玉米。我们就讲粗粮，这是我们过去可能很贫穷，大家的饮食都没有经过太多的加工。在过去，南非的黑人也是遇到一样的状况，就是他们吃的都是没有加工的玉米。没有加工的玉米里面提供大量的膳食纤维，这是观察到的第一个现象。所以一看，发病率相差十七倍，可能跟这个有关。再深入的去考察发现，他说近年来因为黑人可能他们的生活形态也改变了，经济状况也提升了，所以他们愈来愈多不吃没有加工的玉米，开始也吃些精细加工过的玉米，纤维的摄取量甚至於比白人还要少。

那到底是什么原因造成黑人的大肠癌发病率低，白人高？不是跟纤维有关吗？确实有关。这个就让我们想到什么？上面我们说的丹尼斯博士讲的两个大肠癌发病有关的机转，第一个机转是跟植物当中的脂肪含量有关，第二个机转是跟食物当中的膳食纤维有关。膳食纤维我们都知道它的重要性很高，因为它可以帮助排便，它可以帮我们清我们的肠子，这个有关。甚至於它可以吸收一部分的胆固醇，把它排到体外，降低血胆固醇的含量，都跟整体的健康提升

是有非常大的显著效果。但是在非洲的饮食调查发现，黑人近年来纤维的摄取量其实也没有比白人高到哪里去，甚至於比较少，然而这两者大肠癌的比例却相差得十分悬殊，将近有十七倍之多。排除掉膳食纤维的因素之后，那可能就是什么？脂肪摄取，就是动物性脂肪摄取这个因素可能占有非常关键的角色。

所以下面我们来看，南非的白人确实他在饮食的结构上面比黑人吃的肉还要多。我们看到这个柱状图，黄色的柱状图是指南非白人的饮食习惯，蓝色的柱状图是指黑人。第一组我们看到动物蛋白的数据，白人他的动物性蛋白摄取量，平均每天大概摄取七十七克，黑人只有二十五克。这是指动物性蛋白，不是指吃肉的量，是指蛋白质的含量。总脂肪的摄取量我们可以看到，南非的白人每天平均摄取脂肪一百一十五克，黑人只有七十一克，这是另外一个数据。再来调查这两种人摄取的胆固醇含量，发现两个差异也很大，白人大概一天是四百零八克，而黑人是二百一十一克，大概也差了将近一半左右。所以，综观整个饮食结构来讲，白人吃的肉比黑人吃得多将近一倍，因此他的大肠癌的发病率高出了十七倍左右。所以，动物性蛋白与脂肪摄取过多，造成整个大肠癌危险性的升高，这个也在饮食调查报告里面被观察到。因此，从大肠癌的研究当中我们很清楚的知道，植物性膳食有非常重要的保护，对我们人体有非常重要的保护。

看完了大肠癌的研究之后，我们开始来探讨另外一个癌症，就是妇女的乳腺癌。我们刚刚说到，不管是大肠癌也好，乳腺癌也好，其实对现代人的生命安全都有非常严重的杀伤力。妇女的乳腺癌在这几年来讲都明显的成长，我们先来看看国外的状况。这个图是分析北美洲妇女罹患乳腺癌比例的状况，在1960年北美洲妇女罹患乳腺癌的比例大概是百分之五，也就是二十个人当中会有一个

人得乳腺癌。到了1980年，这个比例增加到百分之九，也就是十一个人当中有一个妇女会得乳腺癌。到了2000年的时候，居然增加到12.5%，什么意思？也就是每八个妇女当中就有一个妇女会得乳腺癌。这是八年前的数据，各位朋友，这个比例在今天其实成长了也不少。在流行病学专家看到这个比例之后，再去分析到底什么原因，让相同基因背景下的妇女乳腺癌的比例成长这么高。他们发现其实也是跟高脂肪、高蛋白的肉食愈来愈多有明显的关系。而流行病学专家甚至提出这样的警告，他说如果我们的脂肪跟蛋白质的饮食，就是动物性蛋白质的饮食没有降低的话，乳腺癌的比例还会继续的成长。

在坎贝尔教授的书本里面，我们看到了一个故事，就是坎贝尔教授有一天接到了一通电话，这通电话是一位妇女打来的，是一位妈妈打来的。这位妈妈以非常惊恐的言词来请教坎贝尔教授，她说我的女儿已经进入了青春期，我今天有一个问题想要跟您谘询。坎贝尔教授就问说，您有什么问题，您尽管问好了。这个妈妈就跟坎贝尔教授请教，她说我的女儿需不需要现在立刻就做乳房切除手术？坎贝尔教授觉得很奇怪，你女儿好好的，为什么要做乳房切除手术？这个妇女就说，因为我担心我的女儿将来会得乳癌。可见得在美国社会里面，因为妇女得乳癌的比例太高了，出现这样一个惊恐的状况。这也让我们看到，在我们对健康的知识，我们对自己身体的经营不了解的时候，我们会陷入极大的恐慌当中。其实人生没有必然，但是也没有偶然，会得这个疾病一定有它的原因。疾病是个结果，必然是有构成这个结果的原因，把这个原因拿掉，你就不会得到这个结果。当然在原因到结果之间还有很多辅助的条件，这些条件也是我们可以掌握的部分。这是提到乳腺癌，我们跟大家分享了一个故事。

很多人开始在思考一个问题，乳腺癌是否跟基因的组成有关？因为刚刚我们提到的是北美洲妇女得乳腺癌的比例，很多人说，那是美国人的事情，那不关我的事情，我们是亚洲人，基因组成不一样。事实上，在过去也有类似这样的研究在展开，他们找到了一群从日本移民到美国的妇女来做调查。我们看这张投影片，日本的妇女乳癌的罹患率本来是很少的，但是他发现移民到美国的妇女，她的下一代罹患乳腺癌的机率居然比日本本土的妇女高出了百分之五百，就是跟美国妇女的罹患比率差不多。一样是日本人，为什么移民到美国，过了两代之后，本来在日本，妇女的乳腺癌的机率很低，为什么移民之后，基因没有改变，民族的基因没有改变，为什么乳腺癌的机率大幅度的提升，几乎跟美国的妇女差不多，原因在哪里？原因就在遗传背景其实并不是罹患乳腺癌的主要决定因素，这个在几十年前已经有非常明确的一个研究出来。

我们来看一下，下面这张投影片告诉我们，饮食的脂肪含量与乳腺癌的关系。分析到日本跟美国乳腺癌的比例之后，我们再来看这两个民族他的饮食当中脂肪含量的比例，我们就不难了解整个食物谱跟疾病谱的关系。食物当中来自脂肪热量的比例，我们来看一下，在日本，食物当中大概有百分之十到百分之十五的热量是来自於脂肪；而在北美洲，这个比例增加到百分之四十，也就是大概有三倍左右的幅度。所以我们很肯定的，也可以得到一个结论，那就是脂肪的摄取如果比较多的话，乳腺癌也会跟著增加，这是我们观察到的结论。下面这里，这张图谱告诉我们总脂肪的摄取量与乳腺癌的关系，这不是只有日本跟美国的比较，它已经把很多国家的观察状况放在里面。我们看到横轴的部分是总体膳食脂肪的摄入量，纵轴的部分是乳腺癌因年龄校正的死亡率。大家可以看到，它是成为正比的关系，总体脂肪摄取愈多的国家，出现的乳腺癌死亡率也

跟著增高。这个图谱它还是比较笼统的，为什么？因为脂肪，我们不要忘了，有所谓的动物性脂肪与植物性脂肪。

我们来看下一张图谱，这张图谱是动物性脂肪对乳腺癌的贡献。大家可以看到，横轴的部分也是动物性脂肪的含量，你看摄取愈多的国家，其实它的乳腺癌罹患跟死亡率也跟著增加。下一张投影片，这张图绘的是植物性脂肪跟乳腺癌死亡率的图谱，大家可以看到几乎没有什么关联性。我们看到里面，澳洲、纽西兰、英国，这些国家植物性脂肪吃得很少，可是乳腺癌的罹患率很高；像墨西哥、德国，像这些国家他们植物性脂肪摄取量很大，可是两个乳腺癌的罹患率却怎么样？相差有天壤之别。因此这个曲线图告诉我们，其实植物性的脂肪摄取跟乳腺癌的死亡率是没有关系的。我们从这里就了解到，动物性脂肪对於乳腺癌的贡献是非常显著的，所以这也跟动物性的膳食有非常紧密的关系。

随著时代的进步，很多的研究投入在这方面也非常的多，后来科学家归纳了乳腺癌的危险因子大概有四个。这个投影片里面帮我们举出来，第一个大概是青春期过早，第二个是更年期的延迟，第三个是血液当中雌激素的水平过高，第四个是血液当中的胆固醇过高。这两个因素我们先前也跟大家探讨过。雌激素的水平，现在的临床医学里面也非常确定，它确实跟一部分的乳癌的罹患是有非常显著的关系。这四个因子，经过很多食物的研究跟比对之后，发现到这四个因子都会随著我们吃的动物性食物跟精致的碳水化合物的增加，而促进这四个因子。也就是说一个人的饮食习惯如果他喜欢吃肉，他喜欢吃蛋糕，就是精致的碳水化合物，饼干，现在很流行很精致的这些西点。像这些西点的摄取量，还有肉品的摄取量，如果愈多的话，上面这四个因子就可能增加。

其实雌激素水平过高，它影响的就是青春期的提早，就是更年

期的延后，它其实是相关的。这些都受到饮食很严重的影响，饮食完全跟这些因子的提升有非常明显的关联性。所以，要让乳腺癌降低，你就要降低这四个因子的促进。最有效的是什么呢？就是降低动物性饮食的摄取，跟精致碳水化合物的摄取。从上述的调查我们就发现到，当脂肪的摄取高，动物性膳食摄取高，乳腺癌的发病率也跟著提高。所以要防止乳腺癌，你只是刻意的去调整膳食当中的脂肪有没有用？其实并没有什么太大的用处，最主要的还是必须减少动物性膳食的摄取，才能够对乳腺癌的降低有非常明显的帮助。所以，我们今天要防癌，可能不能忽略我们对膳食摄取的比例。

因为时间的关系，我们这节先跟大家分享到这里。好，谢谢大家。