

尊敬的各位朋友，大家好。上一节我们提到错误的饮食观念的形成，我们举美国社会做为例子给大家做参考。一个错误的饮食观念，在半个世纪当中被快速的形成，然而在错的引导之下，人类对于饮食的结构，就发生了重大的变化。所以，这也是科学的简化主义，所带来的流弊。我们对于科学的追求，确实没有任何的怀疑，科学会伴随著我们对真理的验证，而愈来愈清楚。但是如果只是把片段的事实给提出来，很有可能因为这个片段的误导，而让很多人因此而受害。所以，科学的态度是要追求真理。我们很幸运的，在我们长远的历史长河当中，我们可以非常方便的汲取到，我们祖先的智慧。因为祖先有非常悠久生活的经验法则，而这些法则都被现在很进步的科学，一一的给验证了。因此，我们也应当非常感谢有这样的传统，有这样的祖先遗留下来，这些生活的法则。

在上一节最后我们跟大家提到，错误的饮食观念，会带给很多家庭、很多的人身体健康，还有金钱的损耗。有很多不正确的饮食观念，在现代这个时代里面，被大肆的在宣传。最近几年WHO，就是世界卫生组织，他们就在做通盘的调查之后，提出了「十大垃圾食品」。这十种对人体非常不好的食品，世界卫生组织也把它公布在网站上面，很多人把它翻译成各国的语言，在世界广泛的在流传。我们就针对这个错误的饮食观念，这个十大垃圾食品，我们挑其中的两种来跟大家做说明，其他的八种大家有兴趣，也可以参考相关的资料。第一种，我们来看就是加工肉品类，这个加工肉品类，顾名思义，就是指这个肉品经过某些加工的制作，而延长了它保存的期限。譬如像香肠、热狗这样的食品，还有像肉松、鱼松、肉

干等等这些食品。这些食品现在已经非常清楚，它含有三大致癌物之一的亚硝酸盐，这亚硝酸盐具有防腐跟显色的作用。所谓显色，就是希望让这个肉品看起来非常的新鲜，颜色非常的鲜艳。但是这都不是它自然的颜色，这些东西对我们的身体都有非常大的伤害。

再来，它含有大量的防腐剂，也会加重肝跟肾脏的负担。这些东西吃多了之后，自然而然我们身体的慢性病就变多了。这里有个例子，是有个十四岁的初中二年级的学生，他从小学开始，每天上学都会到摊贩去买香肠来吃，一天至少吃一根香肠。后来他就得了大肠癌，等到他到医院去已经是大肠癌的末期。医生都非常的纳闷，因为他的年纪太小，怎么十四岁会得大肠癌，而且是末期的状况？医生於是乎开始有这样的怀疑，是不是他有家庭遗传的病史。当然就去做这样的调查，发现他的家人里面并没有人有这样的病史。后来才转而去了解他的生活习惯，才知道原来他从小学开始，一天上学的时候，都一定要吃一根以上的香肠，经过三、四年的累积，他就得到这样的疾病。这是发生在台中真实的例子。

另外有个例子，是个十八岁的年轻人，他也是罹患大肠癌的末期。为什么会罹患大肠癌？也是因为喜欢吃这些加工肉品类的食品，几乎到了每餐如果没有这个东西，就吃不下饭的这样程度。最后短短十八岁的青春年华，就得到了这样的不治之症，这是台湾苗栗的真实的案例。我们看到癌症的年龄层，其实到现在已经下降得非常的惊人，过去都是五、六十岁，才听得到有这样的疾病，现在十几岁，你看最小的案例十四岁。我们在思考，这个绝对是跟整个饮食结构的改变，是有相当大的关系。在台湾有个区域性的医院，它也曾经做过这样一个调查，它对一千名大肠癌的病患发出问卷，让他们勾选他们最喜欢吃的食物是哪一种。结果问卷收回来之后，一统计发现这一千个大肠癌患者，他的饮食结构当中，最喜欢吃第一

名的食物叫做肉松，加工肉品类。这都值得我们非常冷静的来思考，这些东西在我们平常的生活当中，我们就应当远离。

第二种叫烧烤类的食品。我们看投影片，为什么我们选择这两种？这两种的危害非常大。烧烤类的食品往往含有大量的致癌物，一只烤鸡腿等於六十支香烟的毒性，这是在临床研究报告里面指出来的，导致蛋白质的变性，加重肝跟肾的负担。各位朋友，烧烤类的食物在我们近代，这几年的量成长得很快，尤其在台湾，我们知道过去中秋节，是大家团圆的日子，吃月饼。可是不知道曾几何时，台湾的中秋节，我们听说已经变成了烤肉节。去年中秋节我特别去留意了媒体的报导，它就提到中秋节的那一天，台湾有个研究机构，它把空气污染检测的环保车，开到了烤肉最多的郊区，去检测当地空气污染的状况。就发现中秋节那一天，因为烤肉的人很多，那一天在当地的空气污染指数，并不亚於我们在环保里面，发布的重度污染的天气状况。我们就了解到在这样的节日里面，我们吃这样的东西，对我们的身体确实产生很大的伤害。

投影片里面我们又看到，医学报导显示，三百五十克的牛排，它的毒性相当於两百支香烟的毒性，而且连烤肉出来的香味都有毒性。那我们就了解到，平常我们好像闻到烤肉的香味，觉得好像很香，事实上连香味都是致癌物，这是现在研究已经非常清楚。所以从这个烧烤类的致癌，我们延伸到另外一个课题，那就是肺癌的课题。全球现在每年约有百分之二的人口，是死於肺癌，而肺癌又居於所有癌症的第一名，为什么会有这么多的肺癌？我想很多流行病的专家，已经做过这方面的研究，研究的成果也已经有个轮廓出来了。很多流行病专家指出，男性的肺癌跟什么有关？跟吸烟有关，跟吸烟有非常密切的关系，这个我们在前面也稍微跟大家做过介绍。

。

但是女性，因为女性的吸烟人口，确实比男性还要少，但是从流行病学的角度来看，女性的肺癌罹患率并不亚于男性。为什么女性的吸烟少，而肺癌的罹患率又那么高？原因其实有好几个，第一个原因是二手烟的问题。因为在家里先生吸烟，太太吸的是二手烟，而研究报告显示吸二手烟它的危害，比一手烟还要严重。我们晓得吸烟吸进去的量是很少的部分，可是大部分都怎么样？都吐出来了。而吐出来的时候，家庭里面孩子跟太太，他的危害是最大的，这是一个部分。

另外一个部分是烹调的习惯，我们看这张投影片，烹调的习惯跟女性的肺癌有密切的相关。肺癌已经连续二十年，蝉联台湾女性癌症死亡的第一位，平均每天造成六个妇女因为肺癌而死亡，这个比例是非常可怕的。高雄医学院曾经有个研究团队，他们做过这样的一个调查，有一百一十七位女性肺癌的患者当中，他们发现有一百零六位是不吸烟的。为什么不吸烟也会得肺癌？结果经过调查才发现，这些妇女有个共通的特徵，就是她们经常烹炒肉类的这些食品，而且她们平常也很少吃新鲜的蔬菜，因此造成她们罹患肺癌的风险大大的提升。因此我们就了解到，前面说到这些烧烤类的，甚至於在肉类烹煮的过程当中，它会散发出来的这些致癌物，都是我们不可以忽略的。

下面这里它就讲到，烹炒鱼类跟肉类的油烟里面，科学家们去检测，发现它含有大量的致癌物，这是在炒蔬菜的油烟里面所没有的。甚至於在厨房里面，水蒸气它是没有毒害的，而烹炒鱼类、肉类，它的油烟里面就大不相同，它含有大量的硝基多环芳香精，简称DNP。DNP这东西是个非常严重的致癌物，而一般主妇料理一餐鱼类跟肉类，所吸入的DNP，是室外DNP浓度的一百八十八倍。各位朋友，如果我们的料理，是以素食素菜为主的话，妇女

罹患肺癌的风险，就可以大大的降低。如果我们所烹调的，是以肉类、鱼类为主的时候，而且特别是用油炸的，或者是烧烤的，这样的烹调模式，那我们可以想见，这都会大大的来提升妇女肺癌的风险。

因此我们在观众朋友里面，有当先生的，关心我们的太太，我们一定要让她远离肺癌的风险，这是我们需要了解的。所以男性朋友，我们呼吁大家，把烟给戒掉，保护我们的家人。再来，让我们的另一半，远离烹调肉类的危险。全家如果能够采取健康的蔬食，主妇她罹患这些癌症的比例，也会因此而降低。制造一个无公害的家庭环境，这是我们每个人都可以做得到的。

下面我们再来看，现在大学生饮食习惯的一个调查，这也是在台湾所做的问卷调查。但是我在想这些调查，在不同国家的大学生里面，可能也会有类似的状况。这份调查里面总共有效问卷，有六千四百四十二份。回收之后经过统计，发现现在的大学生，有百分之八十七会把盐酥鸡，盐酥鸡是一种炸的鸡块，罐头跟泡面，也就是方便面当作正餐。这是百分之八十七的学生居然把这些，我们看起来非常不健康的食品当成正餐，比例非常的高。再来，只有百分之三十六的同学会吃早餐，剩下的百分之六十四的同学，是从来不吃早餐的。有将近百分之六十六以上的同学，一周有五天以上吃宵夜，这是很不好的习惯。因为人将近到睡眠，他的肠胃消化系统，它就开始比较缓慢的运作。我们在这个时候吃进很多的食物，当然就会造成我们身体消化的负担。在中国古代的医书里面也告诉我们，它说晚上吃饱的话，吃得很饱，或者是吃很多的肉类，会「损一日之寿」，损一天的寿命。这个现代医学也认同这样的观点。

再来，百分之五十五的同学，一周有五天以上会吃零食，其实零食在校园里面，现在也相当的普遍。我们也呼吁学校，一定要对

同学们做这样的教育。而父母也一定要告诫，我们在外求学的子女，希望他们能够爱护自己的身体。百分之七十的同学，每天都会喝一杯含糖的饮料，这个七成的比例确实非常的高。我们已经说过了，含糖的饮料对人是百害而无一利。白糖、防腐剂、人工香精、人工色素等等，这些危害，我们前面也跟大家讨论过，居然有七成的大学生，每天都喝一杯含糖的饮料，这确实对健康来讲是很不利的。百分之七十七的同学，以为饮料可以代替蔬果，而认为我们喝了一个果菜汁，或者是果汁，就可以代替蔬菜跟水果，这是个非常不正确的观念。它不能够取代，甚至於这些饮料，对身体还有非常负面的影响。

最爱吃的，很多的食物票选，最爱吃的是盐酥鸡，就是炸鸡块，其次是烧烤类的食物，再其次是甜食、小吃，还有方便面。这是台湾癌症基金会在二〇〇六年，所做的调查报告。所以我们不难了解前面，我们提到大学生的体重为什么会超重，为什么有非常高比例的同学，已经有高血压，已经有高血糖，还有腰围过粗，这都是因为饮食结构非常的不恰当。这些都是我们教育的重点，如果我们今天没有在教育上，好好的呼吁停止这些食物，各位朋友，我们将来整个社会，会付非常庞大的金钱跟代价，来弥补这个缺失。

下一张投影片，我们看到这么大的一个「癌」字，它里面有三个口告诉我们，我们老祖宗跟我们讲，「病从口入，祸从口出」，这是真理。这三个口，第一个口代表吃错东西。第二个口，喝错了，这个含糖的饮料，还有其他这种不适合我们人类的饮品，我们喝太多了，还有酒类这些东西喝太多了。第三个口，就是抽烟抽太多了。这都是指著我们的口，嘴巴虽然这么小，可是能吃进很多东西，是造成我们身体危害的来源。有个哲学家曾经说过，我们吃进去的食物当中，有一半以上是为医生而吃的，不是为自己而吃的，是

为医生而吃的，有没有道理？有道理。因此这个口腹之欲，不但把我们的身体，陷入了非常痛苦的绝境。其实我们后面也会讲到这些不当的食欲，也造成我们环境很大的危害，这当然是我们后面的一个主题。这是现代说文解字。

下面我们开始要来探讨，一些饮食观的问题。从前面的这些讯息跟这些研究报告，我们不难了解到，忽略饮食的重要性、忽略膳食的重要性，所导致的健康问题，远比我们想像的还要严重。各位朋友，文明病的研究，到现在累积这么多的研究资料，它告诉我们、传递给我们的讯息是什么？其实就是一个讯息，解决健康问题的捷径，并不在医疗，而在餐桌上，因为我们吃错！要让我们的身体健康，它的秘诀并不在医药的发明、新药的发明，或者是高科技医学仪器的发明，不在这里，在哪里？在餐桌。而每吃进去的一口菜，都在决定著我们的健康，这是非常关键的一个要点。病从口入，正确的膳食可以预防疾病，减少疾病的风险跟罹患疾病的痛苦，这当然是显而易见的。而我们整个「新世纪健康饮食」的课题，前半段也在跟大家阐述这个理念，把正确的饮食观培养起来，我们自然而然身体有好的体质，我们就可以抵抗这些疾病，避免我们走向罹患这些疾病的绝境。

所以我们要很严肃的来提出一个问题，您是为舌头而吃，还是为健康而吃？一般的人，当然讲我是为健康而吃。我们想想看，舌头有多长？一般讲「三寸不烂之舌」，这个舌头大概只有三寸这么长。天下再好的美味过了这个三寸之后，过了喉咙，请问还有没有味道？就没有味道了。我们却因为这三寸舌头的需要，我们把整个身体都吃垮了，各位朋友，值得吗？很多人讲，我们很多人是为了脖子以上而吃，而不是为了脖子以下而吃，有没有道理？确实有道理。为什么说为脖子以上而吃？因为我们讲求色香味要俱全。色，

为什么而吃？为眼睛而吃，要看起来好吃，颜色要丰富；香，为鼻子而吃，闻起来要很清香，而没有想到可能是致癌物；味，为舌头而吃。为眼睛、为鼻子、为舌头而吃，但是就没有人为健康而吃，就没有人想过，为我们的五脏六腑而吃。各位朋友，这样的饮食观能得到健康吗？我们在想非常的困难，因为背道而驰。

下面我们要跟大家剖析的，是对一些营养观念的偏执。这张投影片，我们说到的是对蛋白质的偏执，长久以来，人们都认为蛋白质等於肉类，这个观念，确实不少人有这样的观念。我们随便做个问卷调查，可能有一半以上的人，会认为蛋白质等於肉类，但是这样讯息其实由来已久。我们往下看，早期的德国的科学家卡尔沃夫，他是十八世纪末跟十九世纪初的人。他很早就发现，人每天需要的蛋白质量，大概只需要四十八点五克，但是他却建议一般的人，每天吃蛋白质吃一百一十八克。为什么只需要四十八克，为什么建议一百一十八克？因为蛋白质太好了，这是在十八世纪末的观念。各位朋友，因为蛋白质太好，吃再多也都不过分。

各位朋友，其实在这个讲座的前面，我们一再讨论到这个问题，营养成分对我们人很需要，难道就是愈多愈好吗？答案当然是否定的，这是很偏差的观念，因为过之而犹不及。我们从十八世纪末德国科学家对於，营养蛋白质的这种看法，我们不难理解，为什么现在的人有这样的看法，因为它是有历史背景的，十九世纪到二十世纪，於是乎西方就产生这样的文化氛围。我们来看一下，一般在十九世纪到二十世纪，欧洲人他认为蛋白质的摄入，就等於是肉的摄入，吃蛋白质就等於是吃肉，没有吃肉就没有蛋白质。而更大的扭曲，是更多的人还认为吃肉是文明的象徵，这是十九世纪的文化氛围，这在欧洲。当时欧洲人普遍认为如果你是有教养的人，你就应该要摄取大量的蛋白质，这是一般当时的文化。如果你是有钱人



，你就应该多吃肉；如果你是穷人，你只好靠吃素来裹腹。所以当时吃素，被当成是非常丢脸的一件事情，你可能是个穷人，而且你贫穷的原因，是因为你懒惰。

我们当然现在看到这段历史，可能会有些感觉到，啼笑皆非的一种感觉。但是各位朋友，我们冷静的来思考一下，不管是东西方的社会，其实现在弥漫的社会状况，不也是如此吗？而这个价值观一两百年了，就是没有办法把它做个修正。即使现在科学已经这么发达了，已经证明了植物性的蛋白质，还比动物性的蛋白质更好。已经证明了动物性蛋白质、脂肪、胆固醇，会引起那么多的慢性病。但是我们这个社会还没有办法，普遍的了解到事实的真相。很多人讲，我们现在是个资讯非常发达的时代，这有待商榷，资讯发达，为什么这样的讯息大多数人还不清楚？所以讯息的发达、资讯的发达，并不代表智慧的累积，它是没有关联性的。因此各位朋友，这些问题我们都要冷静的来思考，这是十九世纪到二十世纪的文化氛围。

因为有这样的文化背景，后来在科学的研究上，就发生了一些比较有趣的故事。这个故事是我们前面讲到，做「中国健康调查报告」的科学家，坎贝尔教授他的一些故事。因为过去坎贝尔教授他是肉食主义者，他年轻的时候非常喜欢吃肉，他也受到刚刚所讲的文化氛围的影响，这是成长的一个背景。但是一直到坎贝尔教授他去做了一些，无意当中去接触到，一些研究课题的时候，他慢慢开始改变了他的饮食观。故事是这样子的，投影片上面是讲到，在一九六〇年代的时候，坎贝尔教授曾经参与菲律宾儿童，他的营养救助的一个计划。当时菲律宾的儿童，他的营养确实出现了比较缺乏的状态，他做为一个学者，他参与了这个救助的计划。结果意外的，发现了几个不寻常的问题，他发现当地的花生黄麴毒素的污染，

非常的严重。黄麴毒素过去因为不晓得，现在已经很清楚了，它是肝癌很强的一个致癌物，所以儿童死於肝癌的比例非常的高。

他们当时发现在西方的国家当中，一般肝癌的病人，发病大概都在四十岁以后才发病。可是当时他们在菲律宾观察到的，最小的肝癌手术的案例，还不到四岁，这是非常震惊的状况。但是比这个更震惊的是什么呢？是坎贝尔教授当他再深入去观察，到底是哪个族群的儿童，最容易得到肝癌的时候，他发现了一个更惊人的结果。除了这个年纪很小罹患肝癌，让他觉得很震惊之外，当他深入去探讨之后，他发现来自於富裕家庭，动物性蛋白质吃得比较多的儿童，他罹患肝癌的比例也比较高。这个观察跟当时科学家价值观的想法，是完全矛盾的，当时很多人认为，什么样的人才会得肝癌？营养不良，然后又吃了这么多的致癌物，那才会得肝癌。营养很好，怎么会得肝癌？当时的想法是这样。可是坎贝尔教授对上述的现象，观察之后，发觉事实不是如此，他感到非常的惊讶。

这在投影片上就写道，过去的观念都认为，这科学家的观念，这在一九六〇年代，他们都认为肝癌，是因为蛋白质摄取不足而造成的，这是一九六〇年代的观念，上个世纪。但是菲律宾的临床观察却正好相反，完全是相反的，可见得临床的观察，跟实验室的实验，应该要怎么样？去做一个交叉的比对。所以观察的结果正好相反，可是坎贝尔教授没有因此而退缩，他反而把观察落实到他的研究当中。他当时正好看到一篇报告，这篇报告是个印度的研究团队所研究出来的报告，在一九六八年的时候。这个研究报告的实验结果，跟坎贝尔教授在菲律宾里面观察到的，富裕的儿童罹患肝癌的结果是不谋而合的，他当时就感到很惊讶。

我们这里先来介绍印度科学家，他的实验，这是很有趣的观察。这个科学家他养了两组的老鼠，这两组老鼠，第一组，红色的这

一组，他在它的饲料里面加入黄麴毒素，而且喂食百分之二十的蛋白质饲料，就是让它吃的东西，有百分之二十的蛋白质加上黄麴毒素。蓝色的这一组蛋白质的含量降到百分之五，只有吃百分之五的蛋白质，一样加入黄麴毒素。要去看什么？看这两组的老鼠罹患肝癌的状况。就发现红色的这一组，吃百分之二十蛋白质饲料的这一组，百分之百全部得到肝癌。而吃百分之五蛋白质饲料的这一组老鼠，没有一只得到肝癌。这个实验确实让科学家非常的震惊，可是当时有很多的科学家，也表示过怀疑，甚至还嘲笑可能是他的实验组，跟对照组的标签贴错了，还有这样的一个讥讽。但是事实上坎贝尔教授一看，他就发现说这个实验非常有价值，而且在科学实验里面，你要发掘到百分之百比零，这样的显著的实验结果，这是不多见的。

所以坎贝尔教授对这篇文章非常的重视，他观察到百分之二十蛋白质，这就是吃得比较好的那一组，加上黄麴毒素，它得到肝癌的比例居然非常的高。就像菲律宾的儿童，他观察到的罹患肝癌，除了跟黄麴毒素有关之外，还跟他出生富裕家庭，可以得到丰富的动物性蛋白，有非常密切的关系。因此坎贝尔教授把这个议题，再继续的去延伸，这是个科学的态度。他不选择用老鼠来做观察的对象，因为老鼠的生命周期比较长。他选择用癌症的病灶细胞来作观察的对象，首先他就拿了两组的病灶细胞，一组为病灶细胞培养液，里面加了百分之二十的蛋白质。这个蛋白质里面，主要的成分是酪蛋白，也就是动物性蛋白。发现到，我们看投影片，百分之二十蛋白质所培养出来的病灶细胞，反应非常的强烈，这是癌症的病灶细胞。表示这么丰富的蛋白质，会促进癌症病灶细胞的表现。而另外一组用百分之五，就是红色的这个，用百分之五的蛋白质来培养，发现这个病灶细胞的反应很弱，没有促进癌症病灶细胞发展的能

力。

另外他又设计了一组实验，他在培养癌症病灶细胞的过程当中，每三个礼拜换一次不同的培养基。我们看到右边这个图，蛋白质的量一到三周是百分之二十，四到六周也是百分之二十，可是七到九周把它换成百分之五，到了十到十二周又换回百分之二十。结果他观察病灶细胞的成长，他发现当培养液的蛋白质含量是百分之二十的时候，病灶细胞的发育都被促进，都增加了。可是到了七到九周，降到百分之五，病灶细胞明显的减少；可是后来恢复到百分之二十，病灶细胞又增加。这告诉我们什么？癌症是可以逆转的，癌症是可以透过饮食当中的蛋白质含量来逆转的，这是当时他看到的一个现象。所以病灶细胞基团的发育，可以透过不同剂量的蛋白质调节，来实现逆转。

之后坎贝尔教授又再进一步的去观察，哪一种因子对癌症的表现比较关键。因为现在已经看到了，蛋白质有参与病灶细胞的反应。致癌物也参与了病灶细胞的反应，这里已经有两个因素了。坎贝尔教授就把这两个因素，现在把它加起来，要来看到底哪个因素比较关键。在这张投影片上面，我们看到病灶细胞的反应，在低黄麴毒素跟高蛋白质的这一块，它的反应很强，注意低黄麴毒素跟高蛋白质含量。可是另外一组却是高黄麴毒素跟低蛋白质含量，结果发现病灶细胞的反应非常的微弱，很微弱。所以了解到初步的探讨，他警觉到了黄麴毒素可能不是关键，黄麴毒素的浓度可能不是关键，也就是致癌物的浓度跟癌症的诱发，并不是很相关的，反而跟高的动物性蛋白比较有关联性。那我们再来看，他又做了个实验，这个图表里面红色的这一组，是百分之五蛋白质的培养基的这一组，病灶细胞的反应不管横轴的黄麴毒素的量有多少，病灶细胞都是没有什么反应的，这是百分之五蛋白质的这一组。

另外一组，蓝色的这一组，是百分之二十蛋白质培养基的这一组，我们可以看到，当培养基的蛋白质含量高达百分之二十的时候，你看这个曲线随著黄麴毒素的剂量增加，癌症病灶细胞的反应愈来愈怎么样？愈强，愈来愈强。可见得它的结论是病灶细胞基团的发育，几乎完全取决於蛋白质的摄入量。跟黄麴毒素的剂量是没有什么关系的，这个结论十分的重要。后来坎贝尔教授又详细的再去探讨，他发现不是所有的蛋白质都促进癌症。我们看到这张投影片，百分之二十的酪蛋白，这是动物性蛋白，让病灶细胞的反应是很强的。但是到了百分之二十的谷蛋白，就是植物性蛋白，病灶细胞的反应却很弱。这个谷蛋白含量很高，可是病灶细胞的反应很弱，表示植物性蛋白并没有促发癌症这样的效力，它跟百分之五的酪蛋白是差不多的。而这里就讲到，植物性的蛋白质即使它摄入的剂量非常高，也没有促进癌症的效果。所以整个实验到这里，已经有了一个初步的认识。

坎贝尔教授继续再去设计一些实验，他从老鼠的身上也看到了这样的状况。第一个实验，他养了老鼠，大概有一百周的寿命。这个老鼠他用等量的黄麴毒素，加上百分之五的酪蛋白，他发现百分之百的老鼠都活得很好，到一百周的时候毛色还很健康。第二组，他用等量的黄麴毒素加上百分之二十的酪蛋白，到了一百周的时候，百分之百都得到肝癌。这个跟刚刚印度的实验，是一模一样的，前面是用病灶细胞，这里是用老鼠来做实验。另外他设计了两组实验，一组是用高蛋白来转成低蛋白，什么叫高蛋白转成低蛋白？就是原来吃得很好，现在让它吃不好，吃得比较差，它的肿瘤减少了百分之三十五到百分之四十，这很重要，就是癌症是可以逆转的。另外一组，它本来是低蛋白，在四十周到六十周，把它转成高蛋白，高的动物性蛋白，结果肿瘤开始生长。

所以我们看到坎贝尔教授一口气，设计这么多的实验，有用蛋白质来做实验，还有用黄麴毒素来做实验。他发现到其实真正癌症发生的关键点，是在动物性蛋白的摄取上。而动物性蛋白在整个实验的过程当中，表现出严重促进癌症的迹象。因此各位朋友，我们就了解到，确实这些实验都给我们很多的启发。究竟这个实验的结果如何？我们下一集再跟大家做详细的报告。谢谢大家。