

中国健康调查报告



[中国健康调查报告_下载链接1](#)

著者:T. Colin Campbell,PhD

出版者:吉林文史出版社

出版时间:2006-9

装帧:平装

isbn:9787807023975

《救命饮食》是作者经过数十年研究，终于发现“肉、奶、蛋”此动物性饮食与疾病的关联，以下是原文部分重点节录……好书笔记:1. 最容易罹患慢性病是吃最多动物性食物的人，就算只摄取少量动物性食物，也有负面效果

2. 酪蛋白(在牛奶蛋白质中占87%)，可促进任何阶段的癌细胞生长，而来自小麦和大豆等植物蛋白质，就算摄取高单位也不会致癌

3. 酪蛋白甚至所有的动物性蛋白，可能是食物里致癌可能性最高的物质，只要调整饮食中酪蛋白的份量，就可以启动或阻断癌症生长
4. 每日摄取15%至16%的动物蛋白，就可能启动癌症；降低动物蛋白质的摄取可大幅减少肿瘤启动
5. 即便有明显罹癌基因体质，只要改变动物性蛋白质摄取量，就能决定坏基因的开启或关闭
6. 动物性食品会促进肿瘤发生，植物性食品则可减少肿瘤发生
7. 饮食富含动物性食品，会让生育年龄延长九到十年，而生育年龄增长会提高乳癌风险
8. 人体发育和蛋白质有关，而植物性蛋白质和动物性一样有效；植物性蛋白质虽然合成新蛋白质的速度较慢，但比较稳定
9. 没有任何手术或化学药物能和饮食(低脂植物性饮食)一样，对心脏病的成效这么令人印象深刻
10. 无论科学研究人员、医师或制定政策的官员怎么说，外行人一定要知道，全食物素食绝对是最健康的饮食
11. 高纤的全食物素食能避免糖尿病，而高脂高蛋白的动物性饮食，则会促成糖尿病
12. 饮食最西化的地区(摄取高动物性蛋白质、高动物性脂肪)，居民胆固醇浓度最高
13. 乳癌风险高的女性除了看著办、终生服药、乳房切除外，还有一种选择：不吃动物性食品、少精致碳水化合物、辅以定期监测
14. 雌激素和提高乳癌风险有关，而低脂全植物饮食可降低雌激素
15. 我们会接触环境中有毒化学物，90%至95%是因为吃了动物性产品
16. 动物性蛋白质、肉、乳制品、蛋等主要促成因素，与高比例的摄护腺癌相关
17. 专业协会、医生和政府所推崇的“正常”饮食，却会造成瘫痪、癌症、心脏病、肥胖、自体免疫疾病和糖尿病的比例极高
18. 牛奶喝越多，骨折率越高；植物蛋白的摄取量越高於动物蛋白，越不会出现骨折
19. 现在的父母或孩童都不晓得牛乳和第一型糖尿病、摄护腺癌、骨质疏松症、多发性硬化症、或其他自体免疫疾病有关
20. 纵然证据显示乳制品增加骨质疏松的危险，但因攸关大笔金钱，业者或专家仍鼓励人多喝牛奶
21. 黄斑病变和白内障这两种眼疾，都是因为未摄取足够深绿色蔬菜
22. 摄取过多脂肪和胆固醇，易增加各种失智症的罹患机率，尤其是阿兹海默症

- 23.植物性食品没有胆固醇，人体需要胆固醇时，身体会自行制造，不需从食物中摄取
- 24.肉类真正的危险是造成营养失衡，就算改吃有机牛肉也不安全，因为营养成分相似
- 25.自体免疫疾病可藉由饮食，减缓速度或减轻病情
- 26.任何手术或药丸，都不能有效预防或治疗任何慢性疾病
- 27.在疾病早期阶段(诊断前)能预防疾病的营养物质，在疾病後期阶段(诊断後)同样能终止或扭转病情
- 28.藉由摄取全植物性的饮食，我们使用的水、土地和资源变少，制造的污染减少，也让农场动物承受较少痛苦；食物的选择不仅影响身心健康，并影响全球环境
- 29.最营养健康的饮食：摄取全食物蔬食，将精致食物、盐分、脂肪降到最低，尽量避免动物性食品，最理想的建议摄取量是零
- 30.一般人以为减少脂肪摄取量就一定健康，其实是大错特错，因为你可能吃下更多动物性蛋白质
- 31.要防止人民痛苦，政府最好提倡全食物蔬食，但政府却说动物性食品、乳制品、肉类、精致糖和脂肪对人类有益
- 32.其实人体只需要5%至6%的膳食蛋白质，代替体内定期流失的蛋白质(像胺基酸)
- 33.饮食含有越多动物蛋白，会使血胆固醇含量增加，也提高动脉硬化症、癌症、阿兹海默症和肾结石等等的罹患机率
- 34.整个体制都落入企业界的掌控中，政府和学术界各司其职，但大多是在做业者希望他们做的事
- 35.你不该认定医师就比你的邻居和同事，更了解食物与健康的关联，因为没受营养训练的医生可能让有骨质疏松症的患者喝过多牛奶
- 36.令人心惊的是，大多数医生没受过营养学训练，也不知道营养和健康的相关性
- 37.大部分的癌症机构都不愿讨论关于饮食的建议，甚至嗤之以鼻，因为这严重挑战了以药物和手术为本的传统医学
- 38.医师决定如何进行医治的考量要点，通常是基於金钱
- 39.医师习惯接受药物业界的好处，而业界就利用“殷勤”的服务，影响医师此後所受的医学教育；导致负责人民健康的医疗体系正在损害我们的健康
- 40.营养专家竟当众赞美麦当劳汉堡的营养价值，难怪消费者对健康资讯感到一头雾水
- 41.“研究过程中，我一再看到蔬食的好处与效果，远胜过医疗上所使用的药物或手术…若科学或医学界的人还对此不闻不问，那麼这些人不光是固执，更是不负责任”
- 42.“堆积如山的证据部分来自我自己，部分来自其他科学家，再加上中国营养研究的结果，说服了我改变饮食与生活型态，十五年前我就不再吃肉，六到八年来也几乎不碰动物性食品，包括乳制品…我的家人也采取了新的饮食法”

作者介绍:

目录: 导言

第一部分 中国健康调查

第一章 我们面临的困境和需要的解决方案

第二章 蛋白质之屋

第三章 关闭癌症表达

第四章 中国健康调查的经验

第二部分 富贵病

第五章 破碎的心

第六章 肥胖

第七章 糖尿病

第八章 常见的癌症：乳腺癌、前列腺癌、大肠癌(结肠癌和直肠癌)

第九章 自身免疫病

第十章 广泛的影响：骨病、肾病、眼科疾病和脑病

第三部分 良好的营养指导

第十一章 吃得合理：有关食物与健康的八项基本原则

第十二章 怎样吃

第四部分 为什么你从来没听说过这些信息？

第十三章 科学——黑暗的一面

第十四章 科学简化主义

第十五章 产业界的所谓科学

第十六章 医药垄断：在保护谁的健康？

第十七章 历史总在重复自身

附录A：调查问卷及答案分析：大鼠实验研究中的蛋白质效应

附录B：中国健康调查的实验设计方案

附录C：与维生素D有关的关联关系

参考资料

• • • • • (收起)

[中国健康调查报告_下载链接1](#)

标签

健康

养生

中国健康调查报告

素食

营养

膳食与健康

科普

饮食

评论

范登博格认为总有一天这本书在健康界的地位，将相当于《证券分析》在股票方面的地位。但众生难度！

此书是我成为素食者的一大重要原因。现在我天天吃素吃的很爽，感觉更健康。力荐！

谨慎对待作者观点 虽是牛人不少偏颇

这类书只要标上素食标签，就会有很多死忠，结论下的太早也不是好事，多了解一些观念不要盲目相信

很可疑的一本书

于娟推荐的，以命劝谏啊。。开始吃素进阶。。

今年的同学聚会，女同学们都逐步在关心自己的健康，而男同学们依然对此不甚重视，也许只有到了有切身体会的时候，人才会开始关注自己的健康。不错的一本书，关注健康，可以从早做起。

当精英社会的鬼佬们效仿中国人过去的素—谷饮食结构
中国『精英』们『需求』已令野生动物被赶尽杀绝 已让家畜们死了又死也能上桌
难是难点 食素两年失败4次 在国外时餐餐不愁没肉倒是舍不得吃水果
回国了有的吃又吃的满嘴农药进了医院 难 也得坚持

此书主要观点是用纯天然素食疗法，治疗各类西医无能为力的病（严格来说是西医越治越坏的病，诸如糖尿病、高血压、心脏病、癌症、免疫系统病）
里面给出翔实可信的数据，表明现代医学的许多误区。
面对越来越无能的医疗体系，预防才是王道，强烈推荐爱好养生的朋友们都读一读。

浑然不信素食可以长寿，看了此书更不信。牛奶致癌倒是有报导的，试验设计是讲究技巧的，怎么设计就有怎么样的结果。

打算成为严格的素质主义者

颠覆性作品，有说服力。少吃肉，多吃素。

科学松鼠会批判过该书，哈。

科学家掐起架来也挺难看的

强荐。拣能想得起的几点说吧：1、富贵病（心脏病、糖尿病、各种癌）在动物性食物摄入高的地区显著高于以植物为主食的地区；2、关于癌症的理论：致癌物会导致细胞癌变的概率升高，但癌变的多少和快慢和动物蛋白质摄入量大有关系，也就是说，即使你接触致癌物剂量很大（我以为这尤其适用于中国人），但你保持低动物蛋白的饮食，仍然不会形成真正的癌症；3、肉类会导致缺钙；4、牛奶尤其不好。

非常靠谱，决定改变自己的饮食习惯。

跟很多所谓的健康书截然不同，有非常科学的研究方法。很受此书影响，考虑素食主义。
。

强烈推荐。除揭露饮食习惯和主流慢病之间的关联，坎贝尔博士和他的工作人员之严谨的态度和不惧权威主流观点敢说真话的精神也给人深刻印象。

现在想想可能对有些内容有些质疑~

四星是书评加一星。。。 全文主旨：吃素才是王道，过量及有害。多运动

[中国健康调查报告 下载链接1](#)

书评

在读这本书之前，我被检查出宫颈细胞癌前病变，同时感染了可引发恶性宫颈癌的高危型HPV病毒。（对于病毒和细胞癌变，医生暂无有效疗法，病变细胞只能等到恶化后局部切除，对于病毒更是束手无策，只能寄希望于自身的免疫系统。）所以当我找到这本书时，希望能够得到指引。这本...

为何真相竟如此难得？——读《中国健康调查报告》 蒋劲松
博览群书，2007，1，104-107

老实说，作为一位素食者，本书的基本立场——以动物性食物为主的膳食会导致慢性疾病的发生，以植物性食物为主的膳食最有利于健康，也最有效地预防和控制慢性疾病——，对我来说并非...

我刚刚读完Dr. T. Colin Campbell的《中国健康调查报告》，一本非常好的，值得每个人都读的书。我忽然想到，如果Dr.

Campbell的结论正确，也就是说，素食，相比肉食，同样能给与人类个体足够的支持体能，生长发育，高大健壮，全面丰富的营养，那么既然并不差，为什么人类进化时...

这周以来正事没怎么做，连续三天在办公室里断断续续地把这本书读完。
这本书彻底推翻了我原来关于营养与饮食的诸多误解与无知。不仅如此，还让我更进一步地看到各种经济、政治与文化的势力围绕着人们的饮食与健康所展开角逐。不仔细读这本书很难想像，在一个信息公开的社会里...

偶尔看到一位中医粉丝在自己的博客里转载一本书的内容，这本书的中文名叫做《中国健康调查报告》，原版为英文，作者T. Colin Campbell，是康奈尔大学的营养学教授。因为这位中医粉丝转载的大多是对现代医学局限性的渲染之词，因此特意从网上检索了这本书的情况，包括中文和英文...

Colin Campbell is so intent on promoting a vegan data that he misrepresents the data in the real China Study and cherry picks anti-animal food data. For instance, he rightly cites the link between milk and autoimmune disease but fails to mention that gluten...

这本研究饮食对于体重、减肥和长期健康状况影响的图书，干嘛叫《中国饮食结构研究》？米国人多么无良，不能拿米国人大胖子当试验老鼠，他在中国大陆和台湾做了大量饮食对比试验。呵呵，开个玩笑
要说内容和结论，也不稀奇。内容主要是讨论，资本主义生产方式和生活方式在饮食...

孟烦了说过：“这世道，真假最难辨。”我活在这世上30年并不算长，但有幸活在这个以谎言为立国之本的中国，辨别真理与谎言却还有些心得。有些谎言，即使说的冠冕堂皇、义正言辞，但一看就知道是假的；而有些事儿，看似匪夷所思荒诞不经，但直觉会告诉你这一定是真理，就像这本...

仅仅是转发：<http://songshuhui.net/archives/56534>

作为一种观点，这本书是有意义的。推荐植物性食物，不管是从健康角度还是解决人类社会现在面临的粮食问题、环境问题、资源问题都有着巨大的意义。对健康来说，一般认为植物性食物对于控制体重以及减少许多慢性疾病的发生风险...

<http://emuch.net/bbs/viewthread.php?tid=2142616&fpage=2> 好书笔记: 1.

最容易患慢性病是吃最多动物性食物的人，就算只摄取少量动物性食物，也有负面效果

2.
酪蛋白(在牛奶蛋白质中占87%)，可促进任何阶段的癌细胞生长，而来自小麦和大豆等植物蛋白质，就算摄取高单...

长久以来，人对生病这件事情，总是抱有敷衍和恐惧交织的暧昧态度。生病了，各种不适袭来，自然想找到最快的办法减轻症状、去除痛苦。等痛苦一过，好了伤疤忘了疼的心理机制就开始起作用，于是在生病--治疗--暂时康复--生病的循环中让慢性病滋生。我们总是倾向于忽视量变引起...

这是一本让我看得很郁闷的一本书。为什么很郁闷呢，首先书名是《中国健康调查报告——膳食与疾病关系的惊人发现》，我还以为研究国人膳食与疾病发生率的关联性研究呢，结果却是素食主义传道书，说中国人膳食多好多好，咱们美国人那样吃不行啊，要怎样怎样之类。而且作者采...

1.
最容易罹患慢性病是吃最多动物性食物的人，就算只摄取少量动物性食物，也有负面效果。

2.
酪蛋白(在牛奶蛋白质中占87%)，可促进任何阶段的癌细胞生长，而来自小麦和大豆等植物蛋白质，就算摄取高单位也不会致癌。

3.
酪蛋白甚至所有的动物性蛋白，可能是食物里致癌可能性...

这世界上有很多迷思。关于肉食。关于珍贵的食物（燕窝，鱼翅之类）。

然而我们所最容易得到的食物，其实是对我们最好的。

更样新鲜的蔬菜，水果，真正满足我们的身体。

作者是一位严谨的科学家，列举了很多实验数据。我自己也是做学术研究的，看到作者讨论control group, ...

牛奶中的蛋白是酪蛋白，酪蛋白可以激发黄曲霉素等致癌物质的生长，酪蛋白成为癌细

胞的营养源。相反，植物蛋白（低蛋白）却不供应给癌细胞生长的养分。

原来动物蛋白是所谓的“富贵病”的最大根源，我想这个结论应该足以改正我们的饮食习惯。实际上半年多前，我就开始转向素食，并且对身边的人推荐素食。不过大部分人都不会接受我的建议，不管引用了什么样的科学证据，答复都是：“大家都这么吃的”或者“吃素营养不足”。有人说...

人人都有养生秘笈，人人都有健康食谱，只要看看微博就知道了。许多健康专家或是美容专家都会发布一些有利于人体健康的信息。也有许多健康组织或健康频道会经常性的发布类似的视频节目或健康饮食清单。但如果仔细比对，你就会发现这些不同专家说出口的资料，往往会有互相矛盾之...

3周多前开始转为vegan，纯素，现在住的地方选择多，水果也很丰富；除了出去玩的几天因为选择少，断断续续有几次吃了蛋，少许牛肉、虾和cheese。没有什么勉强，感觉很自然，现在经过餐馆闻到肉，有时还会觉得不舒服，可能对味道和食材更敏感了。最好的是吃多一点也不会有罪恶...

[中国健康调查报告_下载链接1](#)