尊敬的各位朋友，大家好。上一節我們提到「中國健康調查報告」，坎貝爾教授他為什麼選擇中國大陸來進行飲食跟健康的研究。因為在當時中國大陸所呈現的疾病死亡率，跟區域性有非常大的落差的關係。在相同的基因背景下，要去了解到這樣的差異，到底是由什麼樣的環境因素跟飲食因素來做主導。為了構建當時東西方飲食結構、飲食譜跟疾病譜的關係，坎貝爾教授不遠萬里到了中國大陸來做這樣的一個飲食調查報告。投入了七年的長時追蹤，使用了六千五百多個樣品來做為他研究的強大基礎。透過分析、比對，還有非常嚴格的科學驗證之後，他把這些結果、報告做了一系列的分析。這個分析在我們現在來看確實也很複雜，但是我們用很簡單的一個歸納來看，其實就只有歸納出一句話，整個報告的結論就只有一句話。我們看投影片，他提到中國人膳食當中肉食吃得愈少，吃得愈素的地方，也就是植物性的膳食吃得愈多的地方，這些地方他的人體裡面血液的雌激素、膽固醇水平就愈低，濃度就愈低。當這個地區的人血液當中雌激素跟膽固醇的水平比較低的時候，這個地方所呈現的成年人的癌症、冠心病、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病，這些慢性病的發病率也愈低。這個是他整個報告的一個結論，而這樣的一個結論，可能對我們今天來思考慢性病發病率這麼樣居高不下的社會現象，有一定程度的價值。

這裡為什麼刻意提到膽固醇？事實上在坎貝爾教授的研究當中，膽固醇的含量是一個非常重要的觀察指標。我們看投影片，我們可以看到左邊紅色的部分是動物性的食品，右邊這邊是植物性的食品。坎貝爾教授他經過交叉比對之後，發現到膽固醇的含量幾乎跟

所有的慢性病都有關係。我們現在可能只了解到心臟病跟膽固醇相關，但是坎貝爾教授告訴我們，不但是心臟病，連癌症、自體免疫性疾病、糖尿病統統可能都跟血液當中的膽固醇含量有關，因為這是他從整個健康調查報告當中觀察到的一個很客觀的現象。在表格裡面我們看到，動物性的膳食幾乎都伴隨著大量膽固醇的存在，譬如說像一百克的蛋裡面含有五百五十毫克的膽固醇，奶油裡面也高達二百五十毫克，乃至於牡蠣、豬油、牛排，還有羊肉、豬肉等等，這些其實都伴隨著一定程度膽固醇的存在。至於蔬菜食物這邊，全部都掛零，不含有所謂壞的膽固醇，沒有。

在坎貝爾教授的報告裡面，他很清楚的跟我們指出來，血液當中膽固醇的水平是文明病最強的預測因子。這是從大量的數據當中，很客觀的去研究出來的結果，也是不容否認的事實。現在我們幾乎要再重複這樣的調查報告，確實有它的困難度，為什麼說有它的困難度？因為幾乎全球的飲食觀都在發生重大的變化，你要找到一個很純粹的、這麼龐大的低膽固醇族群，可能現在並不太容易找得到。因此這個因子的認定，確實給我們很大的啟發。

坎貝爾教授也在觀察，食物當中的成分如何影響血膽固醇的含量，他的研究指出來，一般的人會認為血膽固醇的含量可能來自於我們剛剛講的那些動物性產品的膽固醇。事實上不然，在圖上我們看到，飽和脂肪酸跟膳食裡面的膽固醇對於血膽固醇的貢獻，其實並不是最主要的。最主要對血膽固醇的貢獻，我們看到其實是動物性蛋白質，動物性蛋白質對血膽固醇的貢獻，超過食物當中的飽和脂肪酸跟膳食當中的膽固醇。然而坎貝爾教授告訴我們，血膽固醇跟所有的文明病，我們認識的這些慢性病，都有非常強烈的關聯性，它有一個正相關的關係。再來，如果在食物當中攝取植物性的膳食，有助於把血膽固醇的濃度降低。從這個圖裡面我們很清楚的了

解到，如果只是避免使用飽和脂肪酸跟膳食裡的膽固醇，並不能非常有效的移除我們血膽固醇的濃度，那做不到；一定要把動物性蛋白的量降低，才能夠把血膽固醇的主要來源給切斷。因此從這個角度，我們又再度看到了營養是一個整體觀，它不是一個機械論，不是說看某部分的貢獻，不是的，它是個整體觀。所以，動物性蛋白質再度的又被看到它對身體不好的影響，這是我們從這個圖看得很清楚。

下一張投影片我們要探討的是，中國大陸在這幾年經濟的成長之後，其實它的飲食結構與健康的狀態也在悄悄的發生變化。我們剛剛說到這１９８１年到１９８７年，坎貝爾教授在中國做健康調查報告的時候很明確的說到，中國大陸當時人的癌症發病率其實是很低的。就是這些慢性病在整個中國大陸呈現出來的狀態並不是很普遍，一般的人不受到慢性病的折磨。可是這幾年，整個中國大陸的健康狀態也悄悄的在產生變化。北京協和醫院曾經做過這樣的一個調查，就北京市民的健康來做調查，它不是全國性的，只有北京市。就發現北京市罹患癌症的比率從１９９９年跟１９５５年來比，居然上升了５．２倍。這個是不得了的數據，在不到半個世紀，居然癌症的比率上升了５．２倍。他們就分析到底什麼樣的因素造成癌症上升？他們分析的結果是這個樣子，他們認為癌症的罹患率升高，與肉食的成長有明顯的正相關，跟飲食結構的改變是有關的。過去沒有吃那麼好，吃的都是植物性的食物，慢性病沒有那麼多；現在經濟成長了，開始大量攝取這些肉食，結果也造成了慢性病慢慢的上升。

我們來看，協和醫院曾經就北京市罹患大腸癌比例的狀況去做一個統計，它發現在七０年代，罹患大腸癌的比例，十萬個人當中少於十個；在八０年代的時候，增加到二十個，已經有將近一倍的

成長；到九０年代，增加到二十四個；最可怕的是，到了２０００年的時候，我們來看，居然增加到六十個這樣的數字。所以我在講座的過程當中，常常跟來參加講座的朋友我們也談到大腸癌成長的曲線圖，我跟他們說，你們看這個曲線圖像不像是中國大陸的經濟成長率？他們說很像。我說像不像是整個社會的離婚率？他們說也很像。那像不像是犯罪率？也很像。可見得我們看到了這個曲線的時候，我們並不能掉以輕心。各位朋友，經濟的成長率可能伴隨著我們付出健康的代價，也可能伴隨著我們付出家庭幸福的代價，也可能伴隨著我們付出整個社會治安的代價。請問值得嗎？請問有沒有辦法讓經濟成長不伴隨著身體健康的消耗，不伴隨著家庭的破裂，不伴隨著社會治安的惡化，有沒有辦法做到？有沒有一個完美的這樣的辦法？其實答案是肯定的，可以做到。

但是我們要達到這樣的目標，確實唯一的辦法還是剛剛講的那個根源，「上工救其萌芽」，在萌芽的時候就要開始救。怎麼救？教育，只有教育才能夠挽救，其他的沒有辦法了。因此教育的推展一定要及時，在整個社會經濟成長的過程當中，一定要及時的以正確的思想教育來化導整個社會的方向。否則我們經濟的成長沒有買到安全，沒有買到健康，沒有買到家庭的幸福，我們何必要去追求經濟的成長？因此，現在不少人開始反思這些事情，大家看到整個經濟成長居然讓身體垮了，讓家庭破裂了，讓社會的治安惡化了。很多人，有志之士在思考這個問題，這是我們看到的。所以，從整個健康的狀態來看，我們也看到了健康跟社會的問題其實有一致性，它是一個問題，它不是兩個問題。這也是我們從中國的經典當中得到的啟發，經典妙！它的妙處非常的多。從經典的學習當中，我們可以連結整個醫療、社會，還有整個人文的一些問題，統統可以連結起來。這是我們從整個疾病的曲線看到衍生的問題。

下面這個投影片我們看到，它講到幾個數字，它說預估中國大陸現在大概有兩億的人口是超重的，過胖，一億六千萬人出現了高血壓的症狀，而兩千萬人正受到糖尿病的折磨。各位朋友，這個數字是很值得我們省思的一個數字，這是很可怕的一個數字，動輒是上億的人口遭受到這些慢性病折磨。我們要從一個宏觀的角度來看，那是個不得了的數字。強國必須強民，民有強壯的體格，國家才有強壯的國力，國之本在民。而看到動輒上億人口慢性病纏身，我們看到的是什麼？是一個非常嚴重的社會問題的隱憂。這是從整個宏觀的角度來看，我們觀察到的。

既然提到大腸癌，我們來看一下大腸癌跟飲食的關係。這個投影片上面就給我們說明到這個關係，我們來看一下。在日本，日本的民眾肉食的攝取每天大概在三十克，這是一個平均。日本的女性罹患大腸癌死亡的比例，十萬個人當中大概有七個。到英國，肉食量增加到一百九十七克每天，罹患大腸癌的女性死亡人數增加到二十個，十萬個人當中增加到二十個。美國肉食的攝取量每天高達到二百八十克，它的死亡人數提升到十萬個人當中有三十個。到了紐西蘭，肉食量增加到三百零九克，造成的死亡率卻高達四十個。從這個曲線來看，我們看到了整個曲線隨著肉食量的增加，罹患大腸癌的比例也隨之增加。從這裡我們看到，飲食確實跟整個癌症的罹患率其實是有非常密切的相關。

大腸癌和肉食的關係，其實在二、三十年前就已經被科學家所觀察到了。在愛爾蘭有一位醫師叫丹尼斯博士，丹尼斯博士是大腸癌研究領域的專家，非常受到肯定的一個專家，這位醫師他在大腸癌的領域當中有非常高的研究成就。他曾經報導過人類攝取高脂肪飲食的時候，它同時會增加我們體內膽汁的分泌。因為我們知道，脂肪是透過膽鹽來作分解的，吃了高脂肪的膳食之後，膽汁的分泌

增加，同時腸子裡面某些微生物它的量也跟著增加。而這些增加的細菌，這個微生物它遇到了膽鹽（膽汁）之後，它會把膽鹽分解，而這個分解的代謝物它就會致癌。把這個代謝物拿來塗抹在細胞上面的時候，它就誘發癌細胞的病灶細胞的生長，也等於是提高罹患大腸癌的比例。這是丹尼斯博士他所觀察到的現象。另外在丹尼斯博士的研究當中，等一下我們還提到還有另外一個機轉。我們現在先來看這張圖表，這張圖表橫軸是膳食當中脂肪攝取的量，每天攝取的克數，縱軸是因為大腸癌死亡的年齡校正死亡率。我們可以看得到整個趨勢是脂肪吃得愈多，脂肪攝入得愈多，大腸癌發病的比率愈高。這個跟剛剛丹尼斯博士的研究是相呼應的。

丹尼斯博士還講到另外一個大腸癌致病的機轉，這個機轉是跟什麼有關？除了吃進去的脂肪有關之外，還跟吃進去的纖維素有關。怎麼說？丹尼斯博士就講，他說食物通過大腸的時間，其實就與大腸癌的發病率是息息相關的。因為一般來講，我們如果膳食當中是以高纖維食物為主的話，它通過整個消化道的時間，一般大概是二十到三十個小時。也就是說，我們的膳食當中如果以植物性的膳食為主，充滿著高纖維的成分。纖維我們知道，在水果裡面、在蔬菜裡面都含大量的纖維，而肉食裡面沒有纖維。如果以植物性膳食來講的話，我們吃進去的食物停留在我們體內大概是一天的時間，甚至於不會超過於一天的時間它就排掉了。如果我們的膳食是以肉食為主的話，動物性膳食為主的話，也就是這裡所講的低纖高脂的食物，它通過大腸的時間大概就需要延遲到八十到一百個小時。我們可以看到，兩個一差差了四到五倍的時間，這個時間的差異，造成了我們腸子非常嚴重的負擔。

各位朋友，我們思考一下，一塊肉塊您把它放在室溫底下，請問多久會臭掉？一般夏天我想不到一天就臭掉了。我們身體的體溫

是三十七度，不到一天就腐敗的肉，我們居然可以忍受它放在我們肚子裡面放四到五天。當然很多的朋友講，你的消化液可以防止這些肉的腐敗。各位朋友，我們冷靜的來思考一下，科學家也已經很清楚的告訴我們，其實在消化道放了這麼多天，肉品它的代謝物，它所含的這些毒素，其實已經很大的改變我們腸子裡面的微生物相了。透過我們排氣的味道，我們就可以很清楚的了解到，肉食者與素食者他體內微生物的相是不一樣的。長期的肉食者，而且大量的食肉，他腸子裡面的微生物相是以惡菌居多，所以他排出來的氣，臭味是非常的嚴重。一般的素食者，因為他體內的益菌含量比較豐富，所以排泄物以及排氣沒有這樣的惡臭。所以，現在的醫學也漸漸的了解到，大腸的健康其實是我們人體健康的根本。很清楚，腸子是消化吸收的地方，腸子不健康，你吸收就不好，人身體沒有辦法得到這些養分，你吃再好的東西也沒有辦法發揮作用。因此腸子的健康十分的關鍵。

現在的醫學也發現，你看宿便我們把它放在肚子裡那麼久，它吸不吸收？它還在吸收。它吸收什麼？吸收這些毒素，這些食物殘渣的毒素。我們不及早把它排掉的話，它一直就在吸收毒素。這些毒素從哪裡來排除？從肝臟來排除。我們知道肝臟排毒的容量是有限的，所以當它沒有辦法承受，沒有辦法負荷的時候，它就往皮膚來做把毒素排除的工作。因此這個時候皮膚就會出現暗沉，皮膚就會出現一些黑斑之類的這樣的狀況。因此，我們今天講美容養顏，事實上最徹底的、最根本的美容養顏方法，各位朋友，其實就是多吃植物性的膳食，遠離動物性的膳食，這個是根本解。我們今天拿化妝品抹在皮膚上面，這是什麼？這是症狀解，它解決症狀而已。但是我們體內一直在產生毒素，我們怎麼可能預期我們的皮膚可以得到很好的保養？這是不可能的。因此追求皮膚質地的光滑跟皮膚

膚質的光澤，最根本的其實還是從植物性膳食來下手。多吃植物性膳食，體內累積的這些毒素自然而然就減少，這是根本的方法。

除了我剛剛講的排毒的層次的問題之外，另外我們都知道，大腸在這麼樣長久吸收這些毒素的情況之下，它必然日久就生病了，這個我們也可以了解。所以我們折磨它，折磨到受不了之後，它自然就產生癌細胞。因此在吃植物性膳食的時候，還有一個優點，我們知道植物性膳食含有很多的纖維素，它就像是一個刷子一樣，因為纖維素是不能消化的，它就像刷子一樣去刷我們的腸子，可以把我們腸子這些累積在裡面很久的這些污垢把它刷掉。這個也是我們建議現代人，您要得到健康，一定要調整您飲食的比例，把素食的比例增加，把肉食的比例降低。肉能夠減少盡量的去減少，蔬菜的量能增加的話，盡量的去增加。每週一定要有一段時間，譬如說你有三天的時間、四天的時間完全採用植物性膳食，吃蔬菜水果來讓我們的腸胃清空。肉食的時間當然如果能愈短愈好，最好也不要超過兩到三次，這個對我們整個腸子的保養是非常好的方法，也是避免罹患大腸癌一個非常重要的關鍵。這個是大腸癌的研究。

下面這裡，這個投影片告訴我們纖維素的效果。這張圖是歐洲一個研究機構收集了五十一萬九千人，他攝取纖維素的狀態跟他罹患直腸癌關係的數據。我們來看這個鐘型曲線圖。靠近我們右手邊這個部分是五十一萬九千人當中，百分之二十攝取最多膳食纖維的族群。所以這個族群當中，攝取最多膳食纖維的百分之二十是這個族群。這個族群攝取最多的膳食纖維，一天大概是三十四克。其實這是很少的一個數量，因為在歐洲，蔬菜水果是很貴的食物。看到我們左手邊這塊，這塊比較淡的綠色，這塊是五十一萬九千人當中，攝取膳食纖維裡面最少的百分之二十這個族群。有多少？最少的大概是十三克左右，這是一天的量，那是相當的少。即便他們的差

異不大，大概只有二十克的差異，可是攝取膳食纖維最多的族群罹患直腸癌的機率，也比最少的族群還要低百分之四十二。我們就曉得，你看即使這麼一點點膳食纖維的差異，二十克，都可以造成百分之四十二罹患大腸癌的差異性。這是歐洲的研究機構所給我們做出來的調查報告，它的樣品數量也相當的龐大，將近五十二萬人。

下面我們再來看，除了歐洲之外，在南非也做過同樣的調查報告。我們從整個世界觀來看，各個地區都有觀察到這樣的現象。南非的飲食調查發現，南非的白人罹患大腸癌的比例比黑人還要高十七倍。十七倍是一個顯著的差異，一般的流行病學專家看到這樣的數字，都是希望去探索它的原因在哪裡，因為這個倍數相差太大了。觀察的結果發現，他說過去南非的黑人主要是吃沒有加工的玉米。我們就講粗糧，這是我們過去可能很貧窮，大家的飲食都沒有經過太多的加工。在過去，南非的黑人也是遇到一樣的狀況，就是他們吃的都是沒有加工的玉米。沒有加工的玉米裡面提供大量的膳食纖維，這是觀察到的第一個現象。所以一看，發病率相差十七倍，可能跟這個有關。再深入的去考察發現，他說近年來因為黑人可能他們的生活形態也改變了，經濟狀況也提升了，所以他們愈來愈多不吃沒有加工的玉米，開始也吃些精細加工過的玉米，纖維的攝取量甚至於比白人還要少。

那到底是什麼原因造成黑人的大腸癌發病率低，白人高？不是跟纖維有關嗎？確實有關。這個就讓我們想到什麼？上面我們說的丹尼斯博士講的兩個大腸癌發病有關的機轉，第一個機轉是跟植物當中的脂肪含量有關，第二個機轉是跟食物當中的膳食纖維有關。膳食纖維我們都知道它的重要性很高，因為它可以幫助排便，它可以幫我們清我們的腸子，這個有關。甚至於它可以吸收一部分的膽固醇，把它排到體外，降低血膽固醇的含量，都跟整體的健康提升

是有非常大的顯著效果。但是在非洲的飲食調查發現，黑人近年來纖維的攝取量其實也沒有比白人高到哪裡去，甚至於比較少，然而這兩者大腸癌的比例卻相差得十分懸殊，將近有十七倍之多。排除掉飲食纖維的因素之後，那可能就是什麼？脂肪攝取，就是動物性脂肪攝取這個因素可能佔有非常關鍵的角色。

所以下面我們來看，南非的白人確實他在飲食的結構上面比黑人吃的肉還要多。我們看到這個柱狀圖，黃色的柱狀圖是指南非白人的飲食習慣，藍色的柱狀圖是指黑人。第一組我們看到動物蛋白的數據，白人他的動物性蛋白攝取量，平均每天大概攝取七十七克，黑人只有二十五克。這是指動物性蛋白，不是指吃肉的量，是指蛋白質的含量。總脂肪的攝取量我們可以看到，南非的白人每天平均攝取脂肪一百一十五克，黑人只有七十一克，這是另外一個數據。再來調查這兩種人攝取的膽固醇含量，發現兩個差異也很大，白人大概一天是四百零八克，而黑人是二百一十一克，大概也差了將近一半左右。所以，綜觀整個飲食結構來講，白人吃的肉比黑人吃得多將近一倍，因此他的大腸癌的發病率高出了十七倍左右。所以，動物性蛋白與脂肪攝取過多，造成整個大腸癌危險性的升高，這個也在飲食調查報告裡面被觀察到。因此，從大腸癌的研究當中我們很清楚的知道，植物性膳食有非常重要的保護，對我們人體有非常重要的保護。

看完了大腸癌的研究之後，我們開始來探討另外一個癌症，就是婦女的乳腺癌。我們剛剛說到，不管是大腸癌也好，乳腺癌也好，其實對現代人的生命安全都有非常嚴重的殺傷力。婦女的乳腺癌在這幾年來講都明顯的成長，我們先來看看國外的狀況。這個圖是分析北美洲婦女罹患乳腺癌比例的狀況，在１９６０年北美洲婦女罹患乳腺癌的比例大概是百分之五，也就是二十個人當中會有一個

人得乳腺癌。到了１９８０年，這個比例增加到百分之九，也就是十一個人當中有一個婦女會得乳腺癌。到了２０００年的時候，居然增加到１２．５％，什麼意思？也就是每八個婦女當中就有一個婦女會得乳腺癌。這是八年前的數據，各位朋友，這個比例在今天其實成長了也不少。在流行病學專家看到這個比例之後，再去分析到底什麼原因，讓相同基因背景下的婦女乳腺癌的比例成長這麼高。他們發現其實也是跟高脂肪、高蛋白的肉食愈來愈多有明顯的關係。而流行病學專家甚至提出這樣的警告，他說如果我們的脂肪跟蛋白質的飲食，就是動物性蛋白質的飲食沒有降低的話，乳腺癌的比例還會繼續的成長。

在坎貝爾教授的書本裡面，我們看到了一個故事，就是坎貝爾教授有一天接到了一通電話，這通電話是一位婦女打來的，是一位媽媽打來的。這位媽媽以非常驚恐的言詞來請教坎貝爾教授，她說我的女兒已經進入了青春期，我今天有一個問題想要跟您諮詢。坎貝爾教授就問說，您有什麼問題，您儘管問好了。這個媽媽就跟坎貝爾教授請教，她說我的女兒需不需要現在立刻就做乳房切除手術？坎貝爾教授覺得很奇怪，妳女兒好好的，為什麼要做乳房切除手術？這個婦女就說，因為我擔心我的女兒將來會得乳癌。可見得在美國社會裡面，因為婦女得乳癌的比例太高了，出現這樣一個驚恐的狀況。這也讓我們看到，在我們對健康的知識，我們對自己身體的經營不了解的時候，我們會陷入極大的恐慌當中。其實人生沒有必然，但是也沒有偶然，會得這個疾病一定有它的原因。疾病是個結果，必然是有構成這個結果的原因，把這個原因拿掉，你就不會得到這個結果。當然在原因到結果之間還有很多輔助的條件，這些條件也是我們可以掌握的部分。這是提到乳腺癌，我們跟大家分享了一個故事。

很多人開始在思考一個問題，乳腺癌是否跟基因的組成有關？因為剛剛我們提到的是北美洲婦女得乳腺癌的比例，很多人說，那是美國人的事情，那不關我的事情，我們是亞洲人，基因組成不一樣。事實上，在過去也有類似這樣的研究在展開，他們找到了一群從日本移民到美國的婦女來做調查。我們看這張投影片，日本的婦女乳癌的罹患率本來是很少的，但是他發現移民到美國的婦女，她的下一代罹患乳腺癌的機率居然比日本本土的婦女高出了百分之五百，就是跟美國婦女的罹患比率差不多。一樣是日本人，為什麼移民到美國，過了兩代之後，本來在日本，婦女的乳腺癌的機率很低，為什麼移民之後，基因沒有改變，民族的基因沒有改變，為什麼乳腺癌的機率大幅度的提升，幾乎跟美國的婦女差不多，原因在哪裡？原因就在遺傳背景其實並不是罹患乳腺癌的主要決定因素，這個在幾十年前已經有非常明確的一個研究出來。

我們來看一下，下面這張投影片告訴我們，飲食的脂肪含量與乳腺癌的關係。分析到日本跟美國乳腺癌的比例之後，我們再來看這兩個民族他的飲食當中脂肪含量的比例，我們就不難了解整個食物譜跟疾病譜的關係。食物當中來自脂肪熱量的比例，我們來看一下，在日本，食物當中大概有百分之十到百分之十五的熱量是來自於脂肪；而在北美洲，這個比例增加到百分之四十，也就是大概有三倍左右的幅度。所以我們很肯定的，也可以得到一個結論，那就是脂肪的攝取如果比較多的話，乳腺癌也會跟著增加，這是我們觀察到的結論。下面這裡，這張圖譜告訴我們總脂肪的攝取量與乳腺癌的關係，這不是只有日本跟美國的比較，它已經把很多國家的觀察狀況放在裡面。我們看到橫軸的部分是總體膳食脂肪的攝入量，縱軸的部分是乳腺癌因年齡校正的死亡率。大家可以看到，它是成為正比的關係，總體脂肪攝取愈多的國家，出現的乳腺癌死亡率也

跟著增高。這個圖譜它還是比較籠統的，為什麼？因為脂肪，我們不要忘了，有所謂的動物性脂肪與植物性脂肪。

我們來看下一張圖譜，這張圖譜是動物性脂肪對乳腺癌的貢獻。大家可以看到，橫軸的部分也是動物性脂肪的含量，你看攝取愈多的國家，其實它的乳腺癌罹患跟死亡率也跟著增加。下一張投影片，這張圖繪的是植物性脂肪跟乳腺癌死亡率的圖譜，大家可以看到幾乎沒有什麼關聯性。我們看到裡面，澳洲、紐西蘭、英國，這些國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、德國，像這些國家他們植物性脂肪攝取量很大，可是兩個乳腺癌的罹患率卻怎麼樣？相差有天壤之別。因此這個曲線圖告訴我們，其實植物性的脂肪攝取跟乳腺癌的死亡率是沒有關係的。我們從這裡就了解到，動物性脂肪對於乳腺癌的貢獻是非常顯著的，所以這也跟動物性的膳食有非常緊密的關係。

隨著時代的進步，很多的研究投入在這方面也非常的多，後來科學家歸納了乳腺癌的危險因子大概有四個。這個投影片裡面幫我們舉出來，第一個大概是青春期過早，第二個是更年期的延遲，第三個是血液當中雌激素的水平過高，第四個是血液當中的膽固醇過高。這兩個因素我們先前也跟大家探討過。雌激素的水平，現在的臨床醫學裡面也非常確定，它確實跟一部分的乳癌的罹患是有非常顯著的關係。這四個因子，經過很多食物的研究跟比對之後，發現到這四個因子都會隨著我們吃的動物性食物跟精緻的碳水化合物的增加，而促進這四個因子。也就是說一個人的飲食習慣如果他喜歡吃肉，他喜歡吃蛋糕，就是精緻的碳水化合物，餅乾，現在很流行很精緻的這些西點。像這些西點的攝取量，還有肉品的攝取量，如果愈多的話，上面這四個因子就可能增加。

其實雌激素水平過高，它影響的就是青春期的提早，就是更年

期的延後，它其實是相關的。這些都受到飲食很嚴重的影響，飲食完全跟這些因子的提升有非常明顯的關聯性。所以，要讓乳腺癌降低，你就要降低這四個因子的促進。最有效的是什麼？就是降低動物性飲食的攝取，跟精緻碳水化合物的攝取。從上述的調查我們就發現到，當脂肪的攝取高，動物性膳食攝取高，乳腺癌的發病率也跟著提高。所以要防止乳腺癌，你只是刻意的去調整膳食當中的脂肪有沒有用？其實並沒有什麼太大的用處，最主要的還是必須減少動物性膳食的攝取，才能夠對乳腺癌的降低有非常明顯的幫助。所以，我們今天要防癌，可能不能忽略我們對膳食攝取的比例。

因為時間的關係，我們這節先跟大家分享到這裡。好，謝謝大家。