尊敬的各位朋友，大家好。上一節我們提到錯誤的飲食觀念的形成，我們舉美國社會做為例子給大家做參考。一個錯誤的飲食觀念，在半個世紀當中被快速的形成，然而在錯的引導之下，人類對於飲食的結構，就發生了重大的變化。所以，這也是科學的簡化主義，所帶來的流弊。我們對於科學的追求，確實沒有任何的懷疑，科學會伴隨著我們對真理的驗證，而愈來愈清楚。但是如果我們只是把片段的事實給提出來，很有可能因為這個片段的誤導，而讓很多人因此而受害。所以，科學的態度是要追求真理。我們很幸運的，在我們長遠的歷史長河當中，我們可以非常方便的汲取到，我們祖先的智慧。因為祖先有非常悠久生活的經驗法則，而這些法則都被現在很進步的科學，一一的給驗證了。因此，我們也應當非常感謝有這樣的傳統，有這樣的祖先遺留下來，這些生活的法則。

在上一節最後我們跟大家提到，錯誤的飲食觀念，會帶給很多家庭、很多的人身體健康，還有金錢的損耗。有很多不正確的飲食觀念，在現代這個時代裡面，被大肆的在宣傳。最近幾年ＷＨＯ，就是世界衛生組織，他們就在做通盤的調查之後，提出了「十大垃圾食品」。這十種對人體非常不好的食品，世界衛生組織也把它公布在網站上面，很多人把它翻譯成各國的語言，在世界廣泛的在流傳。我們就針對這個錯誤的飲食觀念，這個十大垃圾食品，我們挑其中的兩種來跟大家做說明，其他的八種大家有興趣，也可以參考相關的資料。第一種，我們來看就是加工肉品類，這個加工肉品類，顧名思義，就是指這個肉品經過某些加工的製作，而延長了它保存的期限。譬如像香腸、熱狗這樣的食品，還有像肉鬆、魚鬆、肉

乾等等這些食品。這些食品現在已經非常清楚，它含有三大致癌物之一的亞硝酸鹽，這亞硝酸鹽具有防腐跟顯色的作用。所謂顯色，就是希望讓這個肉品看起來非常的新鮮，顏色非常的鮮豔。但是這都不是它自然的顏色，這些東西對我們的身體都有非常大的傷害。

再來，它含有大量的防腐劑，也會加重肝跟腎臟的負擔。這些東西吃多了之後，自然而然我們身體的慢性病就變多了。這裡有個例子，是有個十四歲的初中二年級的學生，他從小學開始，每天上學都會到攤販去買香腸來吃，一天至少吃一根香腸。後來他就得了大腸癌，等到他到醫院去已經是大腸癌的末期。醫生都非常的納悶，因為他的年紀太小，怎麼十四歲會得大腸癌，而且是末期的狀況？醫生於是乎開始有這樣的懷疑，是不是他有家庭遺傳的病史。當然就去做這樣的調查，發現他的家人裡面並沒有人有這樣的病史。後來才轉而去了解他的生活習慣，才知道原來他從小學開始，一天上學的時候，都一定要吃一根以上的香腸，經過三、四年的累積，他就得到這樣的疾病。這是發生在台中真實的例子。

另外有個例子，是個十八歲的年輕人，他也是罹患大腸癌的末期。為什麼會罹患大腸癌？也是因為喜歡吃這些加工肉品類的食品，幾乎到了每餐如果沒有這個東西，就吃不下飯的這樣程度。最後短短十八歲的青春年華，就得到了這樣的不治之症，這是台灣苗栗的真實的案例。我們看到癌症的年齡層，其實到現在已經下降得非常的驚人，過去都是五、六十歲，才聽得到有這樣的疾病，現在十幾歲，你看最小的案例十四歲。我們在思考，這個絕對是跟整個飲食結構的改變，是有相當大的關係。在台灣有個區域性的醫院，它也曾經做過這樣一個調查，它對一千名大腸癌的病患發出問卷，讓他們勾選他們最喜歡吃的食物是哪一種。結果問卷收回來之後，一統計發現這一千個大腸癌患者，他的飲食結構當中，最喜歡吃第一

名的食物叫做肉鬆，加工肉品類。這都值得我們非常冷靜的來思考，這些東西在我們平常的生活當中，我們就應當遠離。

第二種叫燒烤類的食品。我們看投影片，為什麼我們選擇這兩種？這兩種的危害非常大。燒烤類的食品往往含有大量的致癌物，一隻烤雞腿等於六十支香煙的毒性，這是在臨床研究報告裡面指出來的，導致蛋白質的變性，加重肝跟腎的負擔。各位朋友，燒烤類的食物在我們近代，這幾年的量成長得很快，尤其在台灣，我們知道過去中秋節，是大家團圓的日子，吃月餅。可是不知道曾幾何時，台灣的中秋節，我們聽說已經變成了烤肉節。去年中秋節我特別去留意了媒體的報導，它就提到中秋節的那一天，台灣有個研究機構，它把空氣污染檢測的環保車，開到了烤肉最多的郊區，去檢測當地空氣污染的狀況。就發現中秋節那一天，因為烤肉的人很多，那一天在當地的空氣污染指數，並不亞於我們在環保裡面，發布的重度污染的天氣狀況。我們就了解到在這樣的節日裡面，我們吃這樣的東西，對我們的身體確實產生很大的傷害。

投影片裡面我們又看到，醫學報導顯示，三百五十克的牛排，它的毒性相當於兩百支香煙的毒性，而且連烤肉出來的香味都有毒性。那我們就了解到，平常我們好像聞到烤肉的香味，覺得好像很香，事實上連香味都是致癌物，這是現在研究已經非常清楚。所以從這個燒烤類的致癌，我們延伸到另外一個課題，那就是肺癌的課題。全球現在每年約有百分之二的人口，是死於肺癌，而肺癌又居於所有癌症的第一名，為什麼會有這麼多的肺癌？我想很多流行病的專家，已經做過這方面的研究，研究的成果也已經有個輪廓出來了。很多流行病專家指出，男性的肺癌跟什麼有關？跟吸煙有關，跟吸煙有非常密切的關係，這個我們在前面也稍微跟大家做過介紹。

但是女性，因為女性的吸煙人口，確實比男性還要少，但是從流行病學的角度來看，女性的肺癌罹患率並不亞於男性。為什麼女性的吸煙少，而肺癌的罹患率又那麼高？原因其實有好幾個，第一個原因是二手煙的問題。因為在家裡先生吸煙，太太吸的是二手煙，而研究報告顯示吸二手煙它的危害，比一手煙還要嚴重。我們曉得吸煙吸進去的量是很少的部分，可是大部分都怎麼樣？都吐出來了。而吐出來的時候，家庭裡面孩子跟太太，他的危害是最大的，這是一個部分。

另外一個部分是烹調的習慣，我們看這張投影片，烹調的習慣跟女性的肺癌有密切的相關。肺癌已經連續二十年，蟬聯台灣女性癌症死亡的第一位，平均每天造成六個婦女因為肺癌而死亡，這個比例是非常可怕的。高雄醫學院曾經有個研究團隊，他們做過這樣的一個調查，有一百一十七位女性肺癌的患者當中，他們發現有一百零六位是不吸煙的。為什麼不吸煙也會得肺癌？結果經過調查才發現，這些婦女有個共通的特徵，就是她們經常烹炒肉類的這些食品，而且她們平常也很少吃新鮮的蔬菜，因此造成她們罹患肺癌的風險大大的提升。因此我們就了解到，前面說到這些燒烤類的，甚至於在肉類烹煮的過程當中，它會散發出來的這些致癌物，都是我們不可以忽略的。

下面這裡它就講到，烹炒魚類跟肉類的油煙裡面，科學家們去檢測，發現它含有大量的致癌物，這是在炒蔬菜的油煙裡面所沒有的。甚至於在廚房裡面，水蒸氣它是沒有毒害的，而烹炒魚類、肉類，它的油煙裡面就大不相同，它含有大量的硝基多環芳香精，簡稱ＤＮＰ。ＤＮＰ這東西是個非常嚴重的致癌物，而一般主婦料理一餐魚類跟肉類，所吸入的ＤＮＰ，是室外ＤＮＰ濃度的一百八十八倍。各位朋友，如果我們的料理，是以素食素菜為主的話，婦女

罹患肺癌的風險，就可以大大的降低。如果我們所烹調的，是以肉類、魚類為主的時候，而且特別是用油炸的，或者是燒烤的，這樣的烹調模式，那我們可以想見，這都會大大的來提升婦女肺癌的風險。

因此我們在觀眾朋友裡面，有當先生的，關心我們的太太，我們一定要讓她遠離肺癌的風險，這是我們需要了解的。所以男性朋友，我們呼籲大家，把煙給戒掉，保護我們的家人。再來，讓我們的另一半，遠離烹調肉類的危險。全家如果能夠採取健康的蔬食，主婦她罹患這些癌症的比例，也會因此而降低。製造一個無公害的家庭環境，這是我們每個人都可以做得到的。

下面我們再來看，現在大學生飲食習慣的一個調查，這也是在台灣所做的問卷調查。但是我在想這些調查，在不同國家的大學生裡面，可能也會有類似的狀況。這份調查裡面總共有效問卷，有六千四百四十二份。回收之後經過統計，發現現在的大學生，有百分之八十七會把鹽酥雞，鹽酥雞是一種炸的雞塊，罐頭跟泡麵，也就是方便麵當作正餐。這是百分之八十七的學生居然把這些，我們看起來非常不健康的食品當成正餐，比例非常的高。再來，只有百分之三十六的同學會吃早餐，剩下的百分之六十四的同學，是從來不吃早餐的。有將近百分之六十六以上的同學，一周有五天以上吃宵夜，這是很不好的習慣。因為人將近到睡眠，他的腸胃消化系統，它就開始比較緩慢的運作。我們在這個時候吃進很多的食物，當然就會造成我們身體消化的負擔。在中國古代的醫書裡面也告訴我們，它說晚上吃飽的話，吃得很飽，或者是吃很多的肉類，會「損一日之壽」，損一天的壽命。這個現代醫學也認同這樣的觀點。

再來，百分之五十五的同學，一周有五天以上會吃零食，其實零食在校園裡面，現在也相當的普遍。我們也呼籲學校，一定要對

同學們做這樣的教育。而父母也一定要告誡，我們在外求學的子女，希望他們能夠愛護自己的身體。百分之七十的同學，每天都會喝一杯含糖的飲料，這個七成的比例確實非常的高。我們已經說過了，含糖的飲料對人是百害而無一利。白糖、防腐劑、人工香精、人工色素等等，這些危害，我們前面也跟大家討論過，居然有七成的大學生，每天都喝一杯含糖的飲料，這確實對健康來講是很不利的。百分之七十七的同學，以為飲料可以代替蔬果，而認為我們喝了一個果菜汁，或者是果汁，就可以代替蔬菜跟水果，這是個非常不正確的觀念。它不能夠取代，甚至於這些飲料，對身體還有非常負面的影響。

最愛吃的，很多的食物的票選，最愛吃的是鹽酥雞，就是炸雞塊，其次是燒烤類的食物，再其次是甜食、小吃，還有方便麵。這是台灣癌症基金會在二００六年，所做的調查報告。所以我們不難了解前面，我們提到大學生的體重為什麼會超重，為什麼有非常高比例的同學，已經有高血壓，已經有高血糖，還有腰圍過粗，這都是因為飲食結構非常的不恰當。這些都是我們教育的重點，如果我們今天沒有在教育上，好好的呼籲停止這些食物，各位朋友，我們將來整個社會，會付非常龐大的金錢跟代價，來彌補這個缺失。

下一張投影片，我們看到這麼大的一個「癌」字，它裡面有三個口告訴我們，我們老祖宗跟我們講，「病從口入，禍從口出」，這是真理。這三個口，第一個口代表吃錯東西。第二個口，喝錯了，這個含糖的飲料，還有其他這種不適合我們人類的飲品，我們喝太多了，還有酒類這些東西喝太多了。第三個口，就是抽煙抽太多了。這都是指著我們的口，嘴巴雖然這麼小，可是能吃進很多東西，是造成我們身體危害的來源。有個哲學家曾經說過，我們吃進去的食物當中，有一半以上是為醫生而吃的，不是為自己而吃的，是

為醫生而吃的，有沒有道理？有道理。因此這個口腹之欲，不但把我們的身體，陷入了非常痛苦的絕境。其實我們後面也會講到這些不當的食欲，也造成我們環境很大的危害，這當然是我們後面的一個主題。這是現代說文解字。

下面我們開始要來探討，一些飲食觀的問題。從前面的這些訊息跟這些研究報告，我們不難了解到，忽略飲食的重要性、忽略膳食的重要性，所導致的健康問題，遠比我們想像的還要嚴重。各位朋友，文明病的研究，到現在累積這麼多的研究資料，它告訴我們、傳遞給我們的訊息是什麼？其實就是一個訊息，解決健康問題的捷徑，並不在醫療，而在餐桌上，因為我們吃錯！要讓我們的身體健康，它的祕訣並不在醫藥的發明、新藥的發明，或者是高科技醫學儀器的發明，不在這裡，在哪裡？在餐桌。而每吃進去的一口菜，都在決定著我們的健康，這是非常關鍵的一個要點。病從口入，正確的膳食可以預防疾病，減少疾病的風險跟罹患疾病的痛苦，這當然是顯而易見的。而我們整個「新世紀健康飲食」的課題，前半段也在跟大家闡述這個理念，把正確的飲食觀培養起來，我們自然而然身體有好的體質，我們就可以抵抗這些疾病，避免我們走向罹患這些疾病的絕境。

所以我們要很嚴肅的來提出一個問題，您是為舌頭而吃，還是為健康而吃？一般的人，當然講我是為健康而吃。我們想想看，舌頭有多長？一般講「三寸不爛之舌」，這個舌頭大概只有三寸這麼長。天下再好的美味過了這個三寸之後，過了喉嚨，請問還有沒有味道？就沒有味道了。我們卻因為這三寸舌頭的需要，我們把整個身體都吃垮了，各位朋友，值得嗎？很多人講，我們很多人是為了脖子以上而吃，而不是為了脖子以下而吃，有沒有道理？確實有道理。為什麼說為脖子以上而吃？因為我們講求色香味要俱全。色，

為什麼而吃？為眼睛而吃，要看起來好吃，顏色要豐富；香，為鼻子而吃，聞起來要很清香，而沒有想到可能是致癌物；味，為舌頭而吃。為眼睛、為鼻子、為舌頭而吃，但是就沒有人為健康而吃，就沒有人想過，為我們的五臟六腑而吃。各位朋友，這樣的飲食觀能得到健康嗎？我們在想非常的困難，因為背道而馳。

下面我們要跟大家剖析的，是對一些營養觀念的偏執。這張投影片，我們說到的是對蛋白質的偏執，長久以來，人們都認為蛋白質等於肉類，這個觀念，確實不少人有這樣的觀念。我們隨便做個問卷調查，可能有一半以上的人，會認為蛋白質等於肉類，但是這樣訊息其實由來已久。我們往下看，早期的德國的科學家卡爾沃夫，他是十八世紀末跟十九世紀初的人。他很早就發現，人每天需要的蛋白質量，大概只需要四十八點五克，但是他卻建議一般的人，每天吃蛋白質吃一百一十八克。為什麼只需要四十八克，為什麼建議一百一十八克？因為蛋白質太好了，這是在十八世紀末的觀念。各位朋友，因為蛋白質太好，吃再多也都不過分。

各位朋友，其實在這個講座的前面，我們一再討論到這個問題，營養成分對我們人很需要，難道就是愈多愈好嗎？答案當然是否定的，這是很偏差的觀念，因為過之而猶不及。我們從十八世紀末德國科學家對於，營養蛋白質的這種看法，我們不難理解，為什麼現在的人有這樣的看法，因為它是有歷史背景的，十九世紀到二十世紀，於是乎西方就產生這樣的文化氛圍。我們來看一下，一般在十九世紀到二十世紀，歐洲人他認為蛋白質的攝入，就等於是肉的攝入，吃蛋白質就等於是吃肉，沒有吃肉就沒有蛋白質。而更大的扭曲，是更多的人還認為吃肉是文明的象徵，這是十九世紀的文化氛圍，這在歐洲。當時歐洲人普遍認為如果你是有教養的人，你就應該要攝取大量的蛋白質，這是一般當時的文化。如果你是有錢人

，你就應該多吃肉；如果你是窮人，你只好靠吃素來裹腹。所以當時吃素，被當成是非常丟臉的一件事情，你可能是個窮人，而且你貧窮的原因，是因為你懶惰。

我們當然現在看到這段歷史，可能會有些感覺到，啼笑皆非的一種感覺。但是各位朋友，我們冷靜的來思考一下，不管是東西方的社會，其實現在彌漫的社會狀況，不也是如此嗎？而這個價值觀一兩百年了，就是沒有辦法把它做個修正。即使現在科學已經這麼發達了，已經證明了植物性的蛋白質，還比動物性的蛋白質更好。已經證明了動物性蛋白質、脂肪、膽固醇，會引起那麼多的慢性病。但是我們這個社會還沒有辦法，普遍的了解到事實的真相。很多人講，我們現在是個資訊非常發達的時代，這有待商榷，資訊發達，為什麼這樣的訊息大多數人還不清楚？所以訊息的發達、資訊的發達，並不代表智慧的累積，它是沒有關聯性的。因此各位朋友，這些問題我們都要冷靜的來思考，這是十九世紀到二十世紀的文化氛圍。

因為有這樣的文化背景，後來在科學的研究上，就發生了一些比較有趣的故事。這個故事是我們前面講到，做「中國健康調查報告」的科學家，坎貝爾教授他的一些故事。因為過去坎貝爾教授他是肉食主義者，他年輕的時候非常喜歡吃肉，他也受到剛剛所講的文化氛圍的影響，這是成長的一個背景。但是一直到坎貝爾教授他去做了一些，無意當中去接觸到，一些研究課題的時候，他慢慢開始改變了他的飲食觀。故事是這樣子的，投影片上面是講到，在一九六０年代的時候，坎貝爾教授曾經參與菲律賓兒童，他的營養救助的一個計劃。當時菲律賓的兒童，他的營養確實出現了比較缺乏的狀態，他做為一個學者，他參與了這個救助的計劃。結果意外的，發現了幾個不尋常的問題，他發現當地的花生黃麴毒素的污染，

非常的嚴重。黃麴毒素過去因為不曉得，現在已經很清楚了，它是肝癌很強的一個致癌物，所以兒童死於肝癌的比例非常的高。

他們當時發現在西方的國家當中，一般肝癌的病人，發病大概都在四十歲以後才發病。可是當時他們在菲律賓觀察到的，最小的肝癌手術的案例，還不到四歲，這是非常震驚的狀況。但是比這個更震驚的是什麼？是坎貝爾教授當他再深入去觀察，到底是哪個族群的孩童，最容易得到肝癌的時候，他發現了一個更驚人的結果。除了這個年紀很小罹患肝癌，讓他覺得很震驚之外，當他深入去探討之後，他發現來自於富裕家庭，動物性蛋白質吃得比較多的兒童，他罹患肝癌的比例也比較高。這個觀察跟當時科學家值觀的想法，是完全矛盾的，當時很多人認為，什麼樣的人才會得肝癌？營養不良，然後又吃了這麼多的致癌物，那才會得肝癌。營養很好，怎麼會得肝癌？當時的想法是這樣。可是坎貝爾教授對上述的現象，觀察之後，發覺事實不是如此，他感到非常的驚訝。

這在投影片上就寫道，過去的觀念都認為，這科學家的觀念，這在一九六０年代，他們都認為肝癌，是因為蛋白質攝取不足而造成的，這是一九六０年代的觀念，上個世紀。但是菲律賓的臨床觀察卻正好相反，完全是相反的，可見得臨床的觀察，跟實驗室的實驗，應該要怎麼樣？去做一個交叉的比對。所以觀察的結果正好相反，可是坎貝爾教授沒有因此而退縮，他反而把觀察落實到他的研究當中。他當時正好看到一篇報告，這篇報告是個印度的研究團隊所研究出來的報告，在一九六八年的時候。這個研究報告的實驗結果，跟坎貝爾教授在菲律賓裡面觀察到的，富裕的兒童罹患肝癌的結果是不謀而合的，他當時就感到很驚訝。

我們這裡先來介紹印度科學家，他的實驗，這是很有趣的觀察。這個科學家他養了兩組的老鼠，這兩組老鼠，第一組，紅色的這

一組，他在牠的飼料裡面加入黃麴毒素，而且餵食百分之二十的蛋白質飼料，就是讓牠吃的東西，有百分之二十的蛋白質加上黃麴毒素。藍色的這一組蛋白質的含量降到百分之五，只有吃百分之五的蛋白質，一樣加入黃麴毒素。要去看什麼？看這兩組的老鼠罹患肝癌的狀況。就發現紅色的這一組，吃百分之二十蛋白質飼料的這一組，百分之百全部得到肝癌。而吃百分之五蛋白質飼料的這一組老鼠，沒有一隻得到肝癌。這個實驗確實讓科學家非常的震驚，可是當時有很多的科學家，也表示過懷疑，甚至還嘲笑可能是他的實驗組，跟對照組的標簽貼錯了，還有這樣的一個譏諷。但是事實上坎貝爾教授一看，他就發現說這個實驗非常有價值，而且在科學實驗裡面，你要發掘到百分之百比零，這樣的顯著的實驗結果，這是不多見的。

所以坎貝爾教授對這篇文章非常的重視，他觀察到百分之二十蛋白質，這就是吃得比較好的那一組，加上黃麴毒素，它得到肝癌的比例居然非常的高。就像菲律賓的兒童，他觀察到的罹患肝癌，除了跟黃麴毒素有關之外，還跟他出生富裕家庭，可以得到豐富的動物性蛋白，有非常密切的關係。因此坎貝爾教授把這個議題，再繼續的去延伸，這是個科學的態度。他不選擇用老鼠來做觀察的對象，因為老鼠的生命週期比較長。他選擇用癌症的病灶細胞來作觀察的對象，首先他就拿了兩組的病灶細胞，一組為病灶細胞培養液，裡面加了百分之二十的蛋白質。這個蛋白質裡面，主要的成分是酪蛋白，也就是動物性蛋白。發現到，我們看投影片，百分之二十蛋白質所培養出來的病灶細胞，反應非常的強烈，這是癌症的病灶細胞。表示這麼豐富的蛋白質，會促進癌症病灶細胞的表現。而另外一組用百分之五，就是紅色的這個，用百分之五的蛋白質來培養，發現這個病灶細胞的反應很弱，沒有促進癌症病灶細胞發展的能

力。

另外他又設計了一組實驗，他在培養癌症病灶細胞的過程當中，每三個禮拜換一次不同的培養基。我們看到右邊這個圖，蛋白質的量一到三週是百分之二十，四到六週也是百分之二十，可是七到九週把它換成百分之五，到了十到十二週又換回百分之二十。結果他觀察病灶細胞的成長，他發現當培養液的蛋白質含量是百分之二十的時候，病灶細胞的發育都被促進，都增加了。可是到了七到九週，降到百分之五，病灶細胞明顯的減少；可是後來恢復到百分之二十，病灶細胞又增加。這告訴我們什麼？癌症是可以逆轉的，癌症是可以透過飲食當中的蛋白質含量來逆轉的，這是當時他看到的一個現象。所以病灶細胞基團的發育，可以透過不同劑量的蛋白質調節，來實現逆轉。

之後坎貝爾教授又再進一步的去觀察，哪一種因子對癌症的表現比較關鍵。因為現在已經看到了，蛋白質有參與病灶細胞的反應。致癌物也參與了病灶細胞的反應，這裡已經有兩個因素了。坎貝爾教授就把這兩個因素，現在把它加起來，要來看到底哪個因素比較關鍵。在這張投影片上面，我們看到病灶細胞的反應，在低黃麴毒素跟高蛋白質的這一塊，它的反應很強，注意低黃麴毒素跟高蛋白質含量。可是另外一組卻是高黃麴霉毒素跟低蛋白質含量，結果發現病灶細胞的反應非常的微弱，很微弱。所以了解到初步的探討，他警覺到了黃麴毒素可能不是關鍵，黃麴霉毒素的濃度可能不是關鍵，也就是致癌物的濃度跟癌症的誘發，並不是很相關的，反而跟高的動物性蛋白比較有關聯性。那我們再來看，他又做了個實驗，這個圖表裡面紅色的這一組，是百分之五蛋白質的培養基的這一組，病灶細胞的反應不管橫軸的黃麴毒素的量有多少，病灶細胞都是沒有什麼反應的，這是百分之五蛋白質的這一組。

另外一組，藍色的這一組，是百分之二十蛋白質培養基的這一組，我們可以看到，當培養基的蛋白質含量高達百分之二十的時候，你看這個曲線隨著黃麴毒素的劑量增加，癌症病灶細胞的反應愈來怎麼樣？愈強，愈來愈強。可見得它的結論是病灶細胞基團的發育，幾乎完全取決於蛋白質的攝入量。跟黃麴毒素的劑量是沒有什麼關係的，這個結論十分的重要。後來坎貝爾教授又詳細的再去探討，他發現不是所有的蛋白質都促進癌症。我們看到這張投影片，百分之二十的酪蛋白，這是動物性蛋白，讓病灶細胞的反應是很強的。但是到了百分之二十的穀蛋白，就是植物性蛋白，病灶細胞的反應卻很弱。這個穀蛋白含量很高，可是病灶細胞的反應很弱，表示植物性蛋白並沒有促發癌症這樣的效力，它跟百分之五的酪蛋白是差不多的。而這裡就講到，植物性的蛋白質即使它攝入的劑量非常高，也沒有促進癌症的效果。所以整個實驗到這裡，已經有了一個初步的認識。

坎貝爾教授繼續再去設計一些實驗，他從老鼠的身上也看到了這樣的狀況。第一個實驗，他養了老鼠，大概有一百週的壽命。這個老鼠他用等量的黃麴毒素，加上百分之五的酪蛋白，他發現百分之百的老鼠都活得很好，到一百週的時候毛色還很健康。第二組，他用等量的黃麴霉毒素加上百分之二十的酪蛋白，到了一百週的時候，百分之百都得到肝癌。這個跟剛剛印度的實驗，是一模一樣的，前面是用病灶細胞，這裡是用老鼠來做實驗。另外他設計了兩組實驗，一組是用高蛋白來轉成低蛋白，什麼叫高蛋白轉成低蛋白？就是原來吃得很好，現在讓牠吃不好，吃得比較差，牠的腫瘤減少了百分之三十五到百分之四十，這很重要，就是癌症是可以逆轉的。另外一組，它本來是低蛋白，在四十週到六十週，把牠轉成高蛋白，高的動物性蛋白，結果腫瘤開始生長。

所以我們看到坎貝爾教授一口氣，設計這麼多的實驗，有用蛋白質來做實驗，還有用黃麴毒素來做實驗。他發現到其實真正癌症發生的關鍵點，是在動物性蛋白的攝取上。而動物性蛋白在整個實驗的過程當中，表現出嚴重促進癌症的跡象。因此各位朋友，我們就了解到，確實這些實驗都給我們很多的啟發。究竟這個實驗的結果如何？我們下一集再跟大家做詳細的報告。謝謝大家。