

<<乳癌與牛奶>>

图书基本信息

书名：<<乳癌與牛奶>>

13位ISBN编号：9789861775180

10位ISBN编号：9861775188

出版时间：晨星出版社

作者：珍·普蘭特

页数：320

译者：郭珍琪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<乳癌與牛奶>>

### 前言

(本文作者為醫師) 廿多年前，我曾發表有關「重建對牛奶的正確認識」論文，如今已在網路上廣為流傳。

當時引起一陣駭人聽聞的波瀾，民主社會，容許異己，本不足為奇。

然能否禁得起時間的考驗，粹鍊成真理，凝聚成共識？

近日晨星出版社轉寄英國皇家科學院士珍·普蘭特教授的書文稿：乳癌與牛奶。

索序於我，自慙陋劣，何堪此任？

仔細翻閱細讀後，有巧遇知音的驚歎，更有同一鼻孔出氣的共振。

試想一個地質科學家，在5-6年間，從乳癌第一期，發展到反復不斷地復發與轉移的末期，在完全接受乳房根除手術及無數次地化療、放療後，卻被宣判生命僅剩三個月存活。

委實走到「山窮水盡已無路」，非「疑」無路的生命盡頭處，突然自己福至心靈地意念起，昔日在中國農村做地質田野研究時，鮮少聽見村民有罹患乳癌的場景，依循這個線索，徹底地改變自己的「飲食及生活方式」，尤其全面斷除乳製品及動物性來源的蛋白質及脂肪，不可思議的發現，在幾週內轉移到脖子的淋巴結，竟然逐漸縮小，乃至於完全消失。

此刻自己毫無疑問地踏上「柳暗花明又一村」的璀璨之旅。

如今她已健康地存活14年以上(從1993年至2007年，英文版第四版出刊)，基於科學家審議論文資訊的訓練，她大量參閱相關論文，又特把深奧複雜的真理，轉換成簡易文字，書寫出版。

對於普羅大眾的通識教育，尤其乳癌等的防治，無疑提供一盞明燈，減少許多無謂的口舌爭辯與似是而非的偏邪認知。

萬萬沒料到，能成功地讓難纏的癌症，終結其復發與轉移，劃上休止符者，竟然是一種顛覆「習以為常」的飲食觀念與生活態度。

不免令人興起陣陣「踏破鐵鞋無覓處「得來全不費功夫」的長歎！

在我執行醫務工鬻的經驗中，常遇到許多「指鹿為馬」的事例，諸如：(1) 癌症初免在接受化療，放療時，常被要求必須攝取大量動物性、高蛋白質及高熱量的油脂、鮮奶等。

(2) 被嚇阻不可攝取生鮮的蔬菜、芽菜、甚至水果，恐有病菌、增加感染等。

(3) 乳癌患者常被禁止攝取大豆製品、豆奶、豆腐&hellip;&hellip;，因為豆類含有豐富大豆異黃酮，會誘發乳癌復發&hellip;&hellip;。

我聽了真是感到啼笑皆非、悲傷與哀歎，常處於難言之隱的困境中。

本書的出版，無疑是撥亂反正的針砭，更是作者落實己溺人溺，己癩人癩的同理且讓我隱忍多年的心聲，終於得以一吐為快。

但願從事醫療工作的醫師、護理人員、營養師、藥師以及掌握媒體資源的記者、公眾人物、老師&hellip;&hellip;，都能因為閱讀本書而得以把「正見」傳播於病患及社會廣大群眾，是所至期。

最後隨著出版單位的擇法眼力，讓好書能粉墨登場，利益群生。

## <<乳癌與牛奶>>

### 內容概要

震驚全世界的真相！

全球狂銷400萬冊，已被譯成15國語言。

乳癌與前列腺癌的元兇，竟是牛奶！

這怎麼可能&hellip;&hellip;令人震驚的事實：乳癌、前列腺癌的原因竟是牛奶。

作者的晚期乳癌已經轉移四次，她在探詢導致乳癌的過程中，發現了真兇。

而其後的十五年裡，她的乳癌一次都沒再復發。

並且證明乳癌、前列腺癌是可以被克服的。

《乳癌與牛奶》作者普蘭特教授的親身經歷：42歲時乳癌發病&rarr;切除乳房&rarr;五年後癌細胞轉移&rarr;兩周後再次轉移&rarr;接受放射線療法&rarr;三度轉移至淋巴結&rarr;接受放射線治療並摘除卵巢&rarr;再度於淋巴結發現半顆雞蛋大小的腫瘤&rarr;停止攝取牛乳、乳製品、乳牛肉&rarr;淋巴結的腫瘤逐漸縮小並消失&rarr;此後十五年不再復發。

普蘭特教授在最初乳癌發病時，曾經採取各種有名的飲食療法，不攝取油、動物性食品、鹽分、咖啡因等，並多攝取蔬果、優格等。

然而，癌症還是復發了！

甚至被醫生告知，剩餘壽命已經不長。

驚愕之餘，普蘭特教授仍不放棄，賭上性命持續研究，找尋導致乳癌的真兇，終於得到了結果。

此後十五年，她的乳癌一次也沒有再復發。

在本書的研究發表時，普蘭特教授受到諸多科學家的批判，但沒有人能夠推翻這個學說。

最終，普蘭特教授因為其對醫學發展的貢獻，被授予成為英國皇家醫學協會的終身會員，現在依然活躍中。

作者罹患乳癌，雖嘗試各種療法，卻無法阻止癌症復發、轉移。

於是作者轉而靠自己研究癌症病因，並得出「喝牛奶會促使乳癌發病」的結論，停止攝取乳製品後，至今15年了，未曾再復發。

作者將其研究結果集結在本書中，向讀者說明癌症與牛乳的關係，並提供飲食及生活上的建議。

## <<乳癌與牛奶>>

### 作者簡介

珍·普蘭特 ( Jane Plant ) 1945年出生於英國，1967年自利物浦大學地質學系畢業。1968年成為英國地質調查研究所的調查員，1973年取得萊斯特大學博士學位。

1987年初次罹患乳癌。

1997年獲頒大英帝國勳章。

1999年獲得Lord Lloyd of Kilgerran獎。

2001年於倫敦帝國理工學院任教地球科學。

2005年成為英國皇家醫學協會終身會員。

本書作者的經歷：42歲時乳癌發病&rarr;切除乳房&rarr;五年後癌細胞轉移&rarr;兩周後再次轉移&rarr;接受放射線療法&rarr;三度轉移至淋巴結&rarr;接受放射線治療並摘除卵巢&rarr;再度於淋巴結發現半顆雞蛋大小的腫瘤&rarr;停止攝取牛乳．乳製品．乳牛肉&rarr;淋巴結的腫瘤逐漸縮小並消失&rarr;此後十五年不再復發。

為了克服不斷轉移乳癌，賭上自己性命研究乳癌的普蘭特教授，因對醫學有偉大貢獻，最後成為英國皇家醫學協會的終身會員，現在依然活躍中。

郭珍琪 中國文化大學音樂系畢業，目前從事心靈成長課程口譯與文字翻譯工作。

譯有《101種超級食物》《自然才能治病》《150種增強活力的方法》、《最佳醫生就是你》（晨星出版）等書。

## <<乳癌與牛奶>>

### 書籍目錄

作者小叮嚀前言chapter1帽子、巨蟒與科學家故事的源起 - 罹患乳癌的科學家科學如何作用？  
為何有時就是沒有用故事的發展做一個堅強的患者如何找到好醫生乳房自我檢查各項檢驗全乳切除或  
乳房保留手術？  
疼痛處理乳房替代品罹癌過程中的自我評量惱人的復發治療癌症的各項準備最新訊息chapter2不安分的  
細胞健康細胞出差錯認識癌細胞有別以往的新理論重點摘要chapter3到第三顆草莓在我內心裡的科學家  
精神誘發乳癌的可能因素來自中國的訊息搏命 - 用最後的機會自我實驗各種可能的危險因子重點摘  
要chapter4貴婦病激素對乳房的影響牛奶有問題？  
找到有利的證據總結最新訊息重點摘要各項檢驗chapter5草本飲食法之食物要素草本飲食的科學基礎食  
物要素一：大豆食物要素二：蔬果食物要素三：蛋白質食物要素四：油類和脂肪食物要素五：調味料  
和香料食物要素六：穀物食品 and 點心食物要素七：飲品食物要素八：甜味劑食物要素九：酸鹼值平衡  
食物要素十：與朋友家人共餐重點摘要chapter6草本飲食法之生活方式生活方式一：維生素和礦物質營  
養補充品生活方式二：食品包裝生活方式三：烹調生活方式四：調適壓力生活方式五：避免環境中的  
有害物質生活方式六：充足的睡眠生活方式七：運動與陽光生活方式八：激素、口服避孕藥與荷爾蒙  
療法的影響生活方式九：乳癌對懷孕的影響生活方式十：人工流產與乳癌的關係重點摘要chapter7從西  
方到東方的反思醫療制度的問題生命掌握在自己手上我的十大黃金守則

## &lt;&lt;乳癌與牛奶&gt;&gt;

## 章節摘錄

現在是二〇一七年，經過我徹底改變飲食和生活方式之後，我那不斷復發的乳癌消失至今已邁入第十四年。

儘管當時經歷乳癌根除術、三次進一步手術、三十五次放射治療、誘導更年期的卵巢放射性照射和幾次的化療法治療後，我的癌細胞還是擴散到脖子上的淋巴結，我的醫生判定我只剩下幾個月生命。然而，我想起當年我以科學家身份前往工作的一個中國農村，那兒很少有人罹患乳癌。基於這一點，我改變我的飲食和生活方式，結果讓每個人都感到不可思議，而我必須承認，這其中也包括我自己，我脖子上的癌細胞腫瘤在幾個星期內竟然消失不見了。

從那時候起，我就再也沒有復發過。

現在，我每年在查瑞恩十字醫院（Charing Cross Hospital）的例行檢查更是著重在我的飲食與生活方式，而不是著重在對癌症的追蹤。

我曾經和一些資深的醫生談過，他們告訴我，他們從未見過如此重病卻又康復的人，並且對我寫的書深感懷疑，直到遇見我本人。

從我個人以及其他遵循我的飲食和生活方式的女性經驗，我寫了《乳癌與牛奶》這一本書，並且於二〇一〇年首次出版。

透過來自世界各地給我的回應，我意識到，我的飲食與生活方式對治療其他癌症也有效果，例如卵巢癌、子宮內膜癌、食道癌和大腸癌。

在我寫這本書的研究過程中，我留意到，引發乳癌的因素也可能會引發前列腺癌，於是在二〇一四年我寫了《前列腺癌：瞭解、預防與克服》（Prostate Cancer: understand, prevent and overcome）這一本書，現在已發行第二版。

自從七年前這本書第一版發行後，有愈來愈多的科學證據支持本書的論點與建議。

也許值得一提的是，儘管媒體緊咬著本書一或兩個最聳人聽聞的建議 - 杜絕乳製品和減少暴露於干擾激素與仿激素的化學物質環境 - 本書還分別探討食物與生活方式的十大要素。

新的科學證據包括著名研究專家的發現，結果顯示乳癌和大量攝取乳製品與鈣質有關。

而且，目前也有愈來愈多的證據指出，乳癌和體內含有大量一種名為IGF-1（類胰島素生長因子第一型）的化學傳輸因子有關，而這和本書提及的食物因素，特別是與大量攝取乳製品、反式脂肪和精製碳水化合物及較少攝取蔬菜和水果的飲食息息相關。

同時，也有許多證據表明，大量雌激素的飲食與乳癌也有關聯，本書將指出一些主要的危險動物性雌激素膳食來源，而這也打破一般人對大豆的迷思，其實大豆富含具有保護力的植物雌激素。

另外，證據顯示，飲食中適當平衡的油脂也是很重要的，同時有愈來愈多的證據顯示，攝取人造的維生素和礦物質，包括高劑量的維生素C或鈣並不利於對抗癌症。

還有，乳癌與致癌化學物質有關的證據也有日益增加的趨勢，例如農藥的成份。

之所以最近發表的科學文獻紛紛證實我書中的理論與建議，並且指出這些作法是最完善的基礎，並不是因為我具有預知的能力或是聰明過人，而是因為我的書是根據同行審議的科學研究文獻。由於我受過科學訓練，因此我看得懂以科學速記用語發表的資料，那些是科學家們用來與同行溝通的術語，之後，我將之譯成簡單易懂的英語，好讓廣泛的讀者群可以瞭解。

此外，我還可以分辨那些經由既得利益集團，例如乳製品或製藥廠商所贊助的偏頗研究報告。

目前許多單位，包括《英國醫學雜誌》（BMJ），都很認真地看待既得利益團體對醫療研究的影響力。

《英國醫學雜誌》現在要求任何文獻發表的作者必須聲明其研究經費的來源，或者其他潛在的利益衝突。

基於這個原因，本書中許多參考文獻是出自《英國醫學雜誌》，其中也有提及我們對食物的偏見和誤解。

加州戴利市西頓醫療中心乳房外科部門主任羅伯特·克雷德吉安（Robert D. Kradjian）在他的著作《從乳癌中重生》（save yourself from breast cancer）聲明其中的問題：這個問題顯而易見。

大部份多樣化、需求度高和有利可圖的食品供應都被認為是危險的。



## <<乳癌與牛奶>>

提供這些食物和因銷售這些食物而致富的人並不想讓你知道這一點。他們大方地贊助那些支持他們，並且願意繼續支持他們產品的科學家。如果那些科學家突然改變心意，並且嚴格地挑戰他們食品的安全性，你可以確定的是，那些來自食品廠商的贊助會立即消失。

那你要相信誰呢？

那些沒有來自食品經濟利益和具有世界科學背書的文獻？或者那些設計有缺陷，並且獲得食品工業數百萬美元經費贊助，但並沒有嚴格把關的文獻？決定權在你手上，而你的健康則完全取決於你的決定。

可喜的是，一直以來許多醫學專家和科學家都非常支持我的著作，而且在二〇〇五年，英國皇家醫學會授予我終生會員資格。據我所知，目前許多醫生會推薦我的書，給他們罹患乳癌與前列腺癌和其他類型癌症的患者，包括大腸癌。

我應邀至醫學協會與癌症支持團體演講的次數愈來愈多，而且我從那些場合得到非常正面的回應。

第四版的《乳癌與牛奶》重點是提供你最先進的科學治療新知。

首先我將探討正統醫療診斷的最新發展與乳癌和卵巢癌的治療方法。

之後，我會解釋癌症是什麼，用簡單、平易近人的語言說明，而不是一些侵害我們身體之類的可怕用語，癌症只不過是我們身體細胞在不正常的運作下，進而失控的一種症狀。

接著，我會繼續說明關於食物、飲料與環境含有生長因子、干擾激素與仿激素的最新研究發現，我相信這些是西方國家之所以乳癌和卵巢癌病例激增的一大因素。

我將進一步討論我們飲食中那些預防癌症的物質，並且提供一些簡單與實用的建議，關於如何降低罹患乳癌或卵巢癌的風險，而這些建議也有助於治療已經罹患這些疾病的患者。

我也會再次探討利害關係的議題，例如製藥廠商與醫療臨床醫生之間的關係，以及新聞媒體未能嚴格把關那些來自既得利益集團，例如乳製品工業所贊助的偏執且草率的科學研究資訊。

最後，我向讀者保證，我是利用個人的時間撰寫這本書，完全不受任何既得利益集團的影響或贊助。

而且我盡力確保本書內容建基於科學基礎之上，盡我所能貢獻我的知識、客觀的態度與權威性，並且不受任何商業、政治或其他類似的影響力所干預。

&quot;

## <<乳癌與牛奶>>

### 编辑推荐

作者罹患乳癌，雖嘗試各種療法，卻無法阻止癌症復發、轉移。於是作者轉而靠自己研究癌症病因，並得出「喝牛奶會促使乳癌發病」的結論，停止攝取乳製品後，至今15年了，未曾再復發。作者將其研究結果集結在本書中，向讀者說明癌症與牛乳的關係，並提供飲食及生活上的建議。



<<乳癌與牛奶>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>