

以下是網路流傳的一本書的文章，但必須正確解讀，才不會誤解。

震撼全球 66 億人的健康大發現----愈營養，愈危險！？

被譽為營養學愛因斯坦的世界營養學權威坎貝爾博士，在幾經掙扎思考後，決定即使會成為產業界及學術界的全民公敵，他也要將中國營養研究的結果真相公諸於世，於是，一部顛覆全球健康觀念的巨作就此誕生，它的名字就叫做《救命飲食》！這是史上最完整，歷時 40 餘年，震撼全球 66 億人的健康大發現！

以下是書中所提的大家不知道的真相...寫的很好，但是必須要加上註解，大家才能獲得正確知識----呂應鐘教授註

- ◆ 罹患肝癌的孩子，大都來自吃得最好的家庭。(呂註：吃得最好，不表示吃的最健康、最營養。因為現代孩子吃太多高熱量的漢堡等加工食品，根本不是最健康的食物。)
- ◆ 攝取最多牛乳和乳製品的國家，骨折率最高，骨骼也最差。(呂註：這一點正確，在台灣全我製作的每月健康電子報也有過此主題的文章。)
- ◆ 造成第一型糖尿病的最大禍首，可能就是牛奶蛋白質。(呂註：這一點也沒有錯，大家都喝錯牛奶，也吃錯蛋白質。)
- ◆ 研究統計，飲食中飽和脂肪含量較高的初期多發性硬化症病患，有 80% 會死亡。
- ◆ 只要改變飲食習慣，不吃動物性蛋白質，腎結石復發的病患就能不藥而愈。
- ◆ 以肉食為主的美國男性，死於心臟病的比例是以植物為主食的中國男性的 17 倍！(呂註：美國人大量吃牛肉，就是吃過量的動物性蛋白質，當然不好。然而中國人及台灣人，並沒有人吃那麼多動物性蛋白質，這一條不表示就要改吃素，因為素食的蛋白質也缺乏該有的一些營養素。能夠兩者都適量攝取最好。)
- ◆ 醫師決定如何進行治療的考量要點，通常是基於金錢，而不是健康。(呂註：說得很露骨，很真實。所以，治病要找醫師，但是要健康去找醫師，似乎就不正確了。)
- ◆ 有的醫生讓病人吃了許多苦，花了很多冤枉錢，甚至快要死掉，但其實只要吃一些燕麥就可以了。(呂註：燕麥非常好，絕對可以多吃。)
- ◆ 沒有任何手術或藥丸可以有效預防或治療任何慢性疾病。(呂註：完全正確。這也是我多年提倡最具學理基礎的「細胞分子營養矯正醫學」的原因，只有依疾病不同食用「個人配方」「足量的」「天然活性」營養品，疾病就能克服。)
- ◆ 「死亡，是食物造成的！」坎貝爾博士在這部有史以來最全面而完整的營養學巨著裡告訴你，包括：每天只要吃下 60 克以上的動物蛋白質，你啟動體內致癌因子的機率就會急遽大幅增加，但是只要將動物蛋白質的攝取量減少至 20 克以下，就算癌症病灶已啟動，也能予以控制。(呂註：要少吃動物蛋白，要多吃植物蛋白，一般上班族外食族實在很難做到。怎麼辦？很簡單，只要

直接攝取含有 20 多種以上胺基酸的優質全效型產品就可以了。可是一般店面賣的胺基酸營養品大多只有數種胺基酸，無法做到優質、完全蛋白質的要求。有關優質胺基酸產品，可以瀏覽 www.wiselife.org.tw 裡「胺基酸專欄」文章，並洽詢台灣全我身心靈健康中心。）

18 名嚴重的心臟病患在參與研究計劃並採行全食物蔬食後，不僅所有的心絞痛等症狀都消失，其中 11 名病患原本阻塞的動脈都暢通了，到 2003 年時，有 17 人都還健在，且都已高齡 80 多了。然而，有 5 名在研究初期就退出實驗的病患，到 1995 年年就相繼因心血管狀況而過世了。

25 名第二型糖尿病患，在採行高纖低脂的素食生活後，才短短幾個星期裡，有 24 名都不必再接受胰島素藥物治療，而膽固醇濃度也都大幅降低。

在 144 名多發性硬化症病患裡，凡是飲食中飽和脂肪含量超過 20 公克者，有 80% 會死亡，而飲食中飽和脂肪含量低於 20 公克者，死亡率只有 5%。（呂註：以上提倡素食，但是要注意台灣的素食品很多是不健康的。）

簡而言之，坎貝爾博士所進行或蒐集到的所有研究資料，都指出一個事實，那就是：世人認為最營養，最優質的食物 - 奶，蛋與肉類，在實驗結果裡卻是史上最強，最有效率的健康殺手！（呂註：牛奶不是人喝的，是小牛喝的，但是為何美國人大肆向國際推銷牛奶及奶粉？因為他們的畜牛業非常發達，美國人吃不完的牛肉、喝不完的牛奶，必須向國際傾銷，方能解決他們的生產過量的困境。因此，美國政府就透過 FDA 等衛生單位大力提倡牛奶的好處，向全世界灌輸偏差的營養理論。）

環境或食物裡的合成化學物質其實不是致癌的主因；父母遺傳給你的基因不一定會讓你成為十大死因的受害者；狂吃維他命並不能長期保護你免受疾病的侵襲（呂註：美國製的營養品絕大多數都是化學合成的，絕對不能多吃，如果狂吃，更是會傷肝傷腎，一定得病。而一些號稱 nature 的營養品只是含多一點天然原料而已，不是真正的天然。另外，一般營養品的有效劑量極低，當然無法免於疾病的侵襲，全是被廠商賺去了。）；你的醫生恐怕不知道該如何讓你活得更健康... ..那麼，到底要怎麼做才能維持健康呢？（呂註：不難呀，曾經得過諾貝爾化學獎與和平獎的著名化學家 Linus Pauling 博士於 1968 年發表的論文就提出「所有疾病都是因為維生素及礦物質缺乏。」2003 年 WHO、美國 FDA 等國際機構的研究報告也指出「70% 的慢性疾病及重大死因都是導因於營養不足。」既然真相是這樣的，那麼「正確又充足的胺基酸、維生素、礦物質」就能降低疾病及死因。只是醫師不懂醫用營養學，營養師學的營養理論又太過時，藥師因利潤關係不願推廣營養品，從小到大的教育也不教健康方法，政府官員也不重視，所以連官員、醫師都不知如何維持健康，何況是大眾。）

台灣唯一 < 身心靈全然健康 > 理論架構與實證機構

帶給國人真正具學理基礎的全方位又安全的健康方法

台灣全我身心靈健康中心 洽詢: 07-3982626 網站 www.wiselife.org.tw