

«Китайское исследование» — это абсолютно новый взгляд на правильное питание и здоровье, основанный на крупнейших исследованиях. Эта книга поможет полностью изменить вашу жизнь и навсегда забыть о врачах.

*Игорь Петрович Баранов, Президент Группы компаний «ГУД-ФУД»*

**Колин Кэмпбелл**  
при участии Томаса Кэмпбелла

# Китайское исследование



Результаты самого масштабного исследования

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## **Эту книгу хорошо дополняют:**

**Правила долголетия**

Дэн Бюттнер

**До смерти здоров**

Эй Джей Джейкобс

**Возраст счастья**

Владимир Яковлев

**Здоровые привычки**

Лидия Ионова

T. Colin Campbell, Ph.D.  
with Thomas M. Campbell II

---

THE

---

# China Study

---

The Most Comprehensive Study  
of Nutrition Ever Conducted  
and the Startling Implications  
for Diet, Weight Loss  
and Long-term Health



BENBELLA BOOKS, INC.  
*Dallas, Texas*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Колин Кэмпбелл  
при участии Томаса Кэмпбелла



# Китайское исследование



Результаты самого масштабного исследования  
связи питания и здоровья

Перевод с английского Валентины Уразаевой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 613.2  
ББК 51.230  
К98

*Издано с разрешения BenBella Books c/o PERSEUS BOOKS, Inc.  
и агентства Александра Корженевского.  
На русском языке публикуется впервые*

**Кэмпбелл, К.**

К98 Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл ; пер. с англ. Валентины Уразаевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 528 с.

ISBN 978-5-91657-752-5

Эта книга правдиво расскажет вам о влиянии питания на здоровье. В ее основе лежит самое масштабное в истории науки исследование связи между потреблением продуктов животного происхождения и рядом хронических болезней.

Название «Китайское исследование» возникло благодаря изучению статистических данных о смертности от рака в 65 округах Китая, которые были собраны по инициативе китайского премьер-министра Чжоу Эньлая, умиравшего от этой болезни.

На заре своей карьеры автор — доктор Колин Кэмпбелл, крупнейший мировой специалист по биохимии — рекомендовал пациентам есть больше мяса, молока и яиц. Это было очевидным следствием его жизни на ферме.

В результате более 20 лет исследований Кэмпбелл сделал ряд открытий, изменивших его взгляды на питание — как и взгляды миллионов людей, которые прочли эту книгу. Продукты, которыми мы старательно кормим своих детей, считая их полезными, приводят к возникновению главных болезней-убийц: рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

«Белки в питании оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменяя уровень их потребления» — один из ключевых выводов автора.

УДК 613.2  
ББК 51.230

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



© T. Colin Campbell, Ph.D. and Thomas M. Campbell II, 2004  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-752-5

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Предисловие партнера.....	9
Предисловие к российскому изданию.....	11
Предисловие.....	15
Введение.....	18

## Часть I. Китайское исследование

Глава 1. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Решения, которые нам необходимы.....	30
Глава 2. Дом белков.....	42
Глава 3. Предотвращение и лечение рака.....	64
Глава 4. Уроки из Китая.....	98

## Часть II. Болезни богатых

Глава 5. Разбитые сердца.....	154
Глава 6. Ожирение.....	185
Глава 7. Сахарный диабет.....	197
Глава 8. Распространенные виды онкологических заболеваний: рак молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника (толстой и прямой кишки).....	211
Глава 9. Аутоиммунные заболевания.....	248
Глава 10. Многочисленные эффекты: болезни костей, почек, глаз и мозга.....	274

### Часть III. Хорошее руководство по правильному питанию

Глава 11. Правильное питание: восемь принципов питания и здоровья . . . . .	307
Глава 12. Как правильно питаться . . . . .	329

### Часть IV. Почему вы не слышали об этом раньше?

Глава 13. Обратная сторона науки . . . . .	344
Глава 14. Научный редукционизм . . . . .	368
Глава 15. «Наука», продвигаемая промышленностью . . . . .	396
Глава 16. Правительство — слуга народа? . . . . .	418
Глава 17. Большая медицина: чье здоровье она защищает? . . . . .	439
Глава 18. История повторяется . . . . .	468
Приложение А. Вопросы и ответы: влияние белков, выявленное во время опытов на крысах . . . . .	478
Приложение Б. Схема эксперимента в ходе «Китайского исследования» . . . . .	481
Приложение В. Связь с витамином D . . . . .	490
Благодарности . . . . .	501



# ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА

Дорогие читатели, если вы держите в руках эту книгу, то приготовьтесь к удивительным открытиям!

Эта книга разрушит многие стереотипы относительно правильного питания и здорового образа жизни в целом. Она расскажет, как еда может стать причиной многих хронических болезней и влиять на их развитие, какие продукты необходимо употреблять, чтобы быть здоровым, а какие не стоит.

Книга «Китайское исследование» станет для вас настоящим открытием, чем стала и для нас, крупнейшего поставщика орехов и сухофруктов в Россию Группы компаний «ГУД-ФУД».

Изучив ее содержание, мы были поражены результатами исследования, которое провел доктор Колин Кэмпбелл, профессор, один из крупнейших в мире специалистов в области пищевой биохимии. Стереотипы правильного питания настолько укоренились в наших традициях, что содержание книги первоначально вызвало удивление и негодование. Автор книги предоставил читателю все необходимые данные, по которым можно сделать вывод: многие продукты, о пользе которых нам твердят с детства, не просто не приносят положительного результата для здоровья человека, но и со временем губят его, вызывая такие известные заболевания, как ишемическая болезнь сердца, диабет, рак различных органов и т. д. Примечательно, что среди важных продуктов в рационе автор выделяет орехи. По его мнению, их разумное употребление несомненно приносит пользу организму. Как профессионал своего дела



## Китайское исследование

«ГУД-ФУД» обладает глубокими знаниями о пользе и уникальных свойствах этого продукта. Вот уже 16 лет компания снабжает орехами и сухофруктами крупные магазины и пищевые предприятия России. Внушительный опыт и наличие собственной лаборатории дают компании возможность детально изучить эти продукты. Несомненно, орехи, а также сухофрукты являются природными источниками крепкого здоровья и важной составляющей правильного питания. Данные, представленные в книге, полностью подтверждают этот факт.

Выступив в качестве партнера книги «Китайское исследование», мы хотим выразить свою равнодушную позицию к проблемам здоровья современного общества. По данным статистики, на 2013 год более трети населения России страдает ожирением, зарегистрировано около 3 млн больных сахарным диабетом, 2,5 млн человек состоят на учете со злокачественными опухолями, а доля общей смертности в России от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 57%. Статистика ужасает, но у каждого из нас есть шанс миновать эти проблемы и прожить долгую и счастливую жизнь. Данная книга поможет по-новому взглянуть на многие болезни, которые напрямую связаны с питанием и которых можно избежать при правильном подходе к ежедневному рациону.

Желаем вам успехов на пути к крепкому здоровью и долголетию и будем рады, если наша продукция поможет вам пройти этот путь вкусно и с удовольствием!

*Игорь Петрович Баранов,  
Президент Группы компаний «ГУД-ФУД»*

# Предисловие к российскому изданию

Диетологией я занимаюсь больше 15 лет, и мне казалось, что в этой области нет ничего, что может меня удивить — ведь я в курсе всей новой информации, обучаю врачей своей клиники по британским и американским пособиям. Вместе с коллегами я первой из России училась в Школе по лечению ожирения в Кембридже. Каждый год на международных научных конгрессах я узнаю обо всех новых трендах и значимых результатах исследований. Да, я считала, что могут появляться какие-то новые нюансы, но чтобы мои представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», в диетологии полностью перевернулись — такого я себе даже представить не могла! Но именно это и произошло, когда я как научный редактор участвовала в работе над книгой доктора Кэмпбелла «Китайское исследование», впервые переведенной на русский язык.

В отношении меня автор абсолютно достиг своей цели: «изменить взгляды общества на информацию о питании — устранить неясности и сделать тему здоровья простой и понятной, при этом основывая свои утверждения на доказательствах, полученных в результате рецензированных экспертами научных исследований в области питания, опубликованных в рецензируемых экспертами профессиональных изданиях».

Это революционная книга, которая никого не оставит равнодушным: вы или станете ярким последователем, или непримиримым оппонентом Колина Кэмпбелла. Приверженцев белковых диет ждет жестокое разочарование, и я уже вижу, как бодибилдеры нещадно критикуют «этого американского выскочку». Что произойдет в Институте питания, который выносит свои вердикты о пользе фастфуда, даже сложно представить! Скорее всего, российские научные круги сделают вид, что ничего не случилось и кто такой этот Кэмпбелл, им неизвестно! Что ж, замалчивание и подтасовка результатов исследований в угоду производителям продуктов — это не только российская, но и, как пишет доктор Кэмпбелл, американская реальность.

## Китайское исследование

Он указывает, что «промышленность не просто занимается мониторингом “опасных” научных проектов. Она активно продвигает свою версию, независимо от потенциальных отрицательных последствий для здоровья людей, делая это в ущерб научной объективности. Особую тревогу вызывает тот факт, что этим занимаются представители академической науки, скрывая при этом свои истинные намерения».

Особенно рекомендую эту книгу своим коллегам врачам. Поскольку для России, как и для Америки, актуальна «такая ситуация, когда врачи, не имеющие достаточной подготовки в области питания, прописывают молоко и питательные коктейли на основе сахара диабетикам, страдающим избыточным весом; диету с высоким содержанием мяса и жиров пациентам, стремящимся сбросить вес, и дополнительное молоко пациентам, страдающим остеопорозом. Вред, наносимый здоровью в результате невежества врачей в вопросах питания, просто ошеломляет». Возможно, эта книга может сделать «личное кладбище» каждого врача чуть меньше.

Если случится чудо и люди, принимающие решения о питании нашей нации, не останутся равнодушными и преступно беспечными (или преступно циничными), то у наших детей и внуков может появиться шанс не потерять свое здоровье в детсадовских и школьных столовых!

А каждый взрослый человек, прочитав эту книгу, сможет сделать свой осознанный выбор, основанный на достоверной информации. Я свой уже сделала и впервые в жизни соблюдала в этом году Великий пост, ведь установленные им ограничения в еде абсолютно совпадают с рекомендациями Колина Кэмпбелла!

И я очень горжусь, что лично знакома с профессором Филипом Джеймсом, который не дал осуществить намерение «поставить Всемирную организацию здравоохранения на колени, если та не откажется от своих рекомендаций» в угоду промышленному лобби. Произойдет ли это в нашей стране? Поживем — увидим!

*Лидия Ионова,  
врач-диетолог, основатель «Клиники доктора Ионовой»,  
автор книги «Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой»*

*Посвящается Карен Кэмпбелл — ее невероятная  
любовь позволила появиться этой книге*

---

*А также Томасу Макилвейну Кэмпбеллу  
и Бетти Демотт Кэмпбелл за их потрясающие дары*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Предисловие

Если ваша жизнь похожа на жизнь большинства современных представителей западного мира, значит, вас окружают сетевые точки быстрого питания. Вас забрасывают рекламой фастфуда. Вы видите и другие рекламные объявления — о снижении веса, в которых говорится, что вы можете есть что угодно, не выполняя физических упражнений и при этом избавляться от лишних килограммов. В современном мире легче найти батончик Snickers, бигмак или кока-колу, чем яблоко. А ваши дети питаются в школьном кафетерии, где представление об овощах ограничивается кетчупом на гамбургере.

Это то, что ученые и активисты в области питания из Йельского университета называют средой токсичной еды. В этой среде сегодня живет большинство из нас.

Неумолимая правда в том, что некоторые люди зарабатывают огромные деньги на продаже нездоровой еды. Они хотят, чтобы вы и дальше ели продукты, которые они продают, несмотря на то что из-за этого вы толстеете, ваша жизненная энергия иссякает, а продолжительность и качество жизни снижаются. Они хотят, чтобы вы были покорными, внушаемыми и невежественными. Они не желают, чтобы вы стали информированными, активными и полными энергии, и они готовы ежегодно тратить миллиарды долларов, чтобы достичь своих целей.

Вы можете смириться с этим и отдаться на милость производителей вредной еды или же установить более здоровые и жизнеутверждающие отношения со своим организмом и пищей, которую едите. Если вы хотите быть

## Китайское исследование

пышущими здоровьем, подтянутыми, иметь ясный ум и бодрый дух, то вам необходим союзник.

К счастью, вы как раз держите такого союзника в руках. Колин Кэмпбелл, доктор наук, широко известен как блестящий ученый, увлеченный исследователь и великий гуманист. Имея удовольствие и честь быть его другом, я могу это утверждать и добавить кое-что еще: это также человек большой скромности и глубины.

Книга профессора Кэмпбелла «Китайское исследование» — это настоящий луч света в современном темном царстве, освещающий вопросы питания и здоровья настолько четко и полно, что вы уже никогда не станете жертвой тех, кто наживается на вашем неведении, непонимании и покорном употреблении в пищу продаваемых ими продуктов.

На мой взгляд, одно из многочисленных преимуществ этой книги заключается в том, что Кэмпбелл не просто излагает вам свои выводы. Он не поучает свысока, указывая вам, словно ребенку, что есть и чего не есть. Вместо этого, подобно надежному другу, которому удалось в жизни узнать, открыть и сделать больше, чем многие из нас могут даже представить, он ненавязчиво, четко и профессионально преподносит вам информацию, необходимую для полного понимания вопросов, связанных с диетой и здоровьем. Он предоставляет вам свободу сделать осознанный выбор. Разумеется, он дает рекомендации и советы, и они превосходны. Но он всегда показывает, как пришел к тем или иным выводам. Информация и правда — вот что важно. Его единственная цель — помочь вам прожить жизнь максимально информированными и здоровыми.

Я уже дважды прочел «Китайское исследование» и каждый раз открывал для себя очень многое. Это смелая и мудрая книга. Она необычайно полезна, великолепно написана и имеет важное значение. Работа Кэмпбелла содержит революционные выводы и при этом поражает ясностью и четкостью манерой изложения.

Если вы хотите есть на завтрак яйца с беконом, а затем принимать лекарство, снижающее уровень холестерина в крови, это ваше право. Однако



## Предисловие

если вы намерены по-настоящему заботиться о своем здоровье, прочтите «Китайское исследование» и начните это делать! Если вы прислушаетесь к советам этого выдающегося консультанта, ваше тело будет благодарить вас каждый день на протяжении всей оставшейся жизни.

*Джон Роббинс, автор книг *Diet for a New America*,  
*Reclaiming Our Health* и *The Food Revolution*\**

---

\* Джон Роббинс — один из ведущих специалистов в мире, занимающийся вопросами влияния диеты на здоровье людей. Его книги *Diet for a New America* («Диета для новой Америки»), *Reclaiming Our Health* («Восстановление нашего здоровья») и *The Food Revolution* («Революция в питании») стали бестселлерами. *Прим. ред.*

# Введение

Потребность общества в информации о здоровом питании всегда изумляла меня, даже после того, как я посвятил жизнь проведению экспериментальных исследований в этой сфере. Книги, посвященные диетам, становятся многолетними бестселлерами. Почти в каждом популярном журнале приводятся рекомендации, газеты регулярно публикуют статьи на эту тему, а по телевидению и радио постоянно обсуждают вопросы здорового питания.

Учитывая такое обилие информации, вы уверены, что знаете, как улучшить состояние своего здоровья?

Следует ли покупать еду с пометкой «органическая», чтобы не подвергать свой организм воздействию пестицидов? Являются ли изменения окружающей среды главной причиной рака? Или же состояние вашего здоровья «предопределено» генами, которые вы получили при рождении? Действительно ли от углеводов толстеют? Стоит ли вам беспокоиться об общем количестве употребляемых жиров, или только насыщенных жиров, или трансжиров? Какие витамины следует принимать, и стоит ли это делать вообще? Покупаете ли вы еду, дополнительно обогащенную клетчаткой? Следует ли есть рыбу, и если да, то как часто? Помогают ли продукты из сои предотвратить болезни сердца?

Мне кажется, вы не вполне уверены в ответах на эти вопросы. И вы не одиноки. Несмотря на большое количество сведений и разных мнений, *очень немногие действительно знают, что нужно делать, чтобы улучшить здоровье.*

И причина не в том, что не проводились соответствующие исследования. Они проводились. Мы многое знаем о связи между питанием и здоровьем. Однако настоящая наука погребена под массой ненужной и даже вредной

информации: это псевдонаучные исследования, оплаченные компаниями — производителями продуктов, новомодные диеты и пропаганда, которая проводится пищевой промышленностью.

Я хочу это изменить. Я хочу дать вам новую основу для понимания вопросов питания и здоровья, которая поможет вам устранить сомнения, предотвращать и лечить болезни и позволит жить более полно.

Я находился в системе почти 50 лет, занимал очень высокие должности, разрабатывал и возглавлял крупные научно-исследовательские проекты, решал, какие из них будут финансироваться, и использовал множество научно-исследовательских материалов для подготовки отчетов национальных экспертных советов.

Многие обыденные представления о еде, здоровье и болезнях неверны:

- Синтетические химические вещества в окружающей среде и продуктах питания, как бы вредны они ни были, — это не главная причина рака.
- Гены, которые вы наследуете от ваших родителей, не главный фактор, определяющий, станете ли вы жертвой одной из десяти главных причин смертности.
- Из-за надежды на то, что исследования в области генетики в конечном счете помогут найти медикаменты против различных заболеваний, игнорируются более эффективные решения, существующие сегодня.
- Тщательный контроль за приемом любых питательных веществ, таких как углеводы, жиры, холестерин или полиненасыщенных жирных кислот омега-3, не приведет к улучшению здоровья в долгосрочной перспективе.
- Витамины и пищевые добавки не дадут вам долговременной защиты от заболеваний.
- Лекарства и хирургическое вмешательство не излечивают болезни, убивающие большинство людей.
- Ваш врач, скорее всего, не знает, что вам нужно делать, чтобы достичь наилучшего возможного для вас состояния здоровья.

## Китайское исследование

Я предлагаю вам не больше и не меньше, чем пересмотр ваших представлений о правильном питании. Провокационные результаты моей сорокалетней практики медико-биологических исследований, включая выводы продолжавшейся 27 лет лабораторной программы (финансируемой наиболее уважаемыми фондами), показывают, что правильное питание может спасти вам жизнь.

Я не стану просить вас поверить в выводы, основанные на моих собственных наблюдениях, как это делают некоторые популярные авторы. В этой книге 750 ссылок\*, и подавляющее большинство из них — первичные источники информации, включая сотни научных публикаций других исследователей, которые указывают на способы уменьшения риска рака, болезней сердца, инсультов, ожирения, диабета, аутоиммунных заболеваний, остеопороза, болезни Альцгеймера, камней в почках и потери зрения.

Некоторые выводы, опубликованные в наиболее уважаемых научных журналах, говорят о том, что:

- изменения в питании могут помочь пациентам, страдающим диабетом, отказаться от приема лекарств;
- для лечения сердечно-сосудистых заболеваний достаточно изменений в питании;
- возникновение рака молочной железы связано с уровнем женских гормонов в крови, который определяется потребляемой пищей;
- употребление молочных продуктов может увеличить риск рака простаты;
- антиоксиданты, содержащиеся во фруктах и овощах, улучшают умственные способности в пожилом возрасте;
- здоровая диета может предотвратить образование камней в почках;
- существуют убедительные доказательства взаимосвязи между детским питанием и сахарным диабетом первого типа, одной из наиболее опасных детских болезней.

---

\* Библиография размещена на сайте [www.mann-ivanov-ferber.ru/books/healthy\\_eating/the-china-study](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/healthy_eating/the-china-study). *Прим. ред.*

Эти выводы говорят о том, что правильное питание — наиболее мощное оружие против болезней, которое у нас имеется. И понимание этих научных доказательств важно не только для улучшения здоровья — оно также имеет важные последствия для нашего общества в целом. Мы *обязаны* знать, почему в нашем обществе преобладает дезинформация и почему мы глубоко заблуждаемся в вопросах изучения питания и заболеваний, как мы улучшаем здоровье и как лечим болезни.

Более 40 лет назад, в начале своей карьеры, я никогда бы не подумал, что еда и проблемы со здоровьем так тесно связаны между собой. На протяжении многих лет я никогда не придавал значения тому, какая еда более правильная. Я просто ел то же, что и все остальные: то, что, как я думал, было хорошим питанием. Все мы едим то, что вкусно, или то, что удобно, или то, что нас приучили есть наши родители. Большинство из нас живут в определенной культурной среде, которая обуславливает наши кулинарные привычки и пристрастия.

Все это относилось и ко мне. Я вырос на молочной ферме, где молоко было главным продуктом, определявшим наше существование. В школе нас учили, что коровье молоко помогает укрепить кости и зубы. Это самый совершенный продукт, созданный природой. На нашей ферме большая часть продуктов выращивалась в огороде или паслась на пастбище.

Первым в своей семье я поступил в колледж. Сначала я изучал ветеринарию в Университете штата Пенсильвания, а затем год учился в школе ветеринарии при Университете штата Джорджия, после чего Корнелльский университет переманил меня, предоставив мне стипендию для работы над выпускным исследованием по теме «Питание животных». Я перешел туда отчасти потому, что они собирались платить мне за то, чтобы я учился, а не наоборот. Там я получил степень магистра. Я был последним выпускником профессора Клайва Маккея из Корнелльского университета, известного тем, что ему удалось увеличить продолжительность жизни крыс, скармливая им гораздо меньше пищи, чем они хотели бы. Мое исследование, за которое я получил степень доктора наук в том

## Китайское исследование

же университете, было посвящено поиску способов ускорения роста коров и овец. Я пытался улучшить наше производство животного белка — ключевого элемента того, что, как мне говорили, есть «правильное питание».

Я собирался укреплять здоровье людей, рекомендуя им в пищу больше мяса, молока и яиц. Это было очевидным следствием моей собственной жизни на ферме. Все время, пока формировались мои взгляды, я сталкивался с одной и той же темой: по всей видимости, мы едим здоровую пищу, особенно богатую высококачественным животным белком.

Большую часть ранних лет своей карьеры я провел, работая с двумя химическими веществами, относящимися к числу наиболее ядовитых из когда-либо открытых, — диоксином и афлатоксином. Сначала в Массачусетском технологическом институте я трудился над проблемой корма для цыплят. Миллионы цыплят в год погибали от неизвестного токсичного химического вещества, которое входило в состав их корма, и моей задачей было выявить и определить структуру этого вещества. Спустя два с половиной года я помог открыть диоксин — вероятно, наиболее токсичное из всех известных химических веществ. Он вызвал огромный интерес, особенно в связи с тем, что стал частью гербицида 2,4,5-Т, или так называемого «Агента Оранж», который впоследствии использовался для уничтожения листьев во вьетнамских лесах во время войны.

Уйдя из Массачусетского технологического института и заняв должность в Политехническом институте Вирджинии, я начал координировать техническую помощь национальному проекту на Филиппинах по работе с детьми, испытывающими недостаток питания. Частью проблемы было исследование значительного распространения среди филиппинских детей рака печени — обычно взрослого заболевания. Считалось, что эта болезнь вызывается высоким уровнем потребления афлатоксина, который содержится в плесневидной гнили, образующейся на арахисе и зерновых культурах. Афлатоксин — один из наиболее мощных среди известных канцерогенов.

На протяжении 10 лет мы стремились улучшить питание детей у бедного населения. Проект финансировался Агентством США по международному развитию. В итоге мы основали около 110 образовательных центров самопомощи в области питания по всей стране.

Цель этих усилий на Филиппинах проста — создать условия для того, чтобы дети потребляли как можно больше белка. Было широко распространено мнение, что плохое питание детей в мире обусловлено в основном недостатком белка, особенно получаемого из животной пищи. Многочисленные университеты и правительства пытались уменьшить существующий, по их мнению, в развивающихся странах дефицит белка.

Однако в ходе этого проекта я раскрыл одну мрачную тайну. *Дети, чья диета была богата белком, с большей вероятностью заболели раком печени!* Это были дети из наиболее зажиточных семей.

Затем я наткнулся на один исследовательский отчет из Индии, в котором содержались очень важные и провокационные выводы. Индийские ученые изучали две группы крыс. Одной группе они давали вызывающий рак афлатоксин, при этом диета этих подопытных животных содержала 20% белка, что сопоставимо с обычным уровнем его потребления в западных странах. Другой группе они давали то же количество афлатоксина, при этом содержание белка в диете крыс составляло лишь 5%. Невероятно, но абсолютно все животные, чья еда на 20% состояла из белка, заболели раком печени, при этом никто из животных, употреблявших 5% белка, не стал жертвой этой болезни. Это было стопроцентное, не оставлявшее никаких сомнений свидетельство того, что питание нейтрализует действие канцерогенов, даже очень мощных, и помогает снизить риск развития рака.

Эта информация противоречила всему, чему меня учили раньше. Было ересью заявлять, что белки не здоровая пища, не говоря уже о том, что они повышают риск заболевания раком. Это стало поворотным моментом в моей карьере. Заняться изучением такого провокационного вопроса на столь раннем этапе моей научной деятельности было бы не слишком мудро. Оспаривая

## Китайское исследование

пользу белков и животной пищи в целом, я рисковал прослыть еретиком, даже если бы у меня имелись убедительные научные доказательства.

Однако я никогда не стремился слепо следовать общепринятым правилам. Еще только учась пасти лошадей или домашний скот, охотиться на животных, ловить рыбу или работать в поле, я понял, что независимое мышление — важный компонент успеха. Иначе и быть не могло. Сталкиваясь с трудностями в поле, я должен был понять, что делать дальше. Это настоящая школа, спросите любого сельского мальчишка. Чувство независимости осталось со мной и по сей день.

Поэтому, столкнувшись с необходимостью сделать трудный выбор, я решил запустить лабораторную программу тщательных исследований роли питания, в первую очередь белка, в развитии рака. Мы с коллегами были осторожны в формулировке гипотез, строги в соблюдении методологии и консервативны в своих выводах. Я решил начать работу с научных основ и изучить биохимические особенности образования рака. Было очень важно понять не только то, *вызывают ли* белки рак, но и *как* это происходит. Решение было верным. Неукоснительно соблюдая научные правила, я смог исследовать эту провокационную тему, не прибегая к предсказуемым автоматическим ответам, которые обычно предлагаются при выдвигании революционных идей. Это исследование в значительной мере финансировалось на протяжении *27 лет* наиболее уважаемыми организациями (прежде всего национальными институтами здравоохранения США, Американским онкологическим обществом и Американским институтом исследований раковых заболеваний). Затем полученные нами результаты были перепроверены (еще раз) для публикации во многих лучших научных журналах.

Наши выводы были шокирующими. Низкобелковая диета препятствовала развитию рака, вызываемого афлатоксином, вне зависимости от того, в каком количестве этот канцероген употреблялся животными. Если рак уже возник, то низкобелковая диета сильно затормаживала его дальнейшее развитие. Иными словами, способность этого химического вещества, обладающего канцерогенными свойствами, вызывать рак,



практически сводилась к нулю благодаря диете с низким содержанием белка. *Белки в питании оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменив уровень их потребления.*

Более того, количество белка, употребляемого животными, равнялось тому, которое обычно присутствует в питании людей. Мы не использовали их большее количество, как это очень часто делается при исследовании канцерогенов.

Кроме того, мы обнаружили, что такой эффект оказывают не все белки. Какой же белок играл неизменную и решающую роль в провоцировании рака? Казеин, из которого на 87% состоит белок, содержащийся в коровьем молоке, провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания. Какие типы белков не вызывали рак даже при употреблении в больших количествах? Безопасные белки содержались в растительной пище, включая пшеницу и сою. По мере того как вырисовывалась эта картина, я начал сомневаться в своих самых стойких убеждениях, которые затем окончательно рухнули.

Эксперименты на животных на этом не завершились. Я возглавил самое всеобъемлющее исследование в области человеческого питания, образа жизни и болезней, которое когда-либо проводилось. Это был масштабный проект, организованный совместно с Корнелльским университетом, Оксфордским университетом и Китайским институтом профилактической медицины. Газета The New York Times назвала его «Гран-при эпидемиологии». В рамках этого проекта было изучено большое количество заболеваний, а также факторы, влияющие на питание и образ жизни в сельских районах Китая, а позднее и Тайваня. Благодаря этому проекту, более известному под названием «Китайское исследование», было получено более *8000 статистически значимых доказательств взаимосвязи между различными особенностями питания и болезнями!*

Особенно примечательным этот проект стал потому, что очень многие взаимосвязи, обнаруженные между питанием и болезнями, приводили

## Китайское исследование

к одному и тому же выводу: те, кто питался в основном животной пищей, были больше склонны к хроническим заболеваниям. Даже относительно небольшое количество животной пищи вызывало отрицательный эффект. Напротив, те, кто питался преимущественно растительной пищей, были здоровее и обычно избегали хронических заболеваний. Эти результаты невозможно было игнорировать. Все исследования, начиная с испытаний на животных воздействия животных белков и заканчивая масштабным изучением питания людей, приводили к одним и тем же выводам. Последствия для здоровья от употребления животной и растительной пищи были совершенно разными.

Я не мог и не стал останавливаться на результатах наших исследований на животных и масштабных исследований питания китайцев, какими бы впечатляющими эти данные ни были. Я обратился к выводам других ученых и клиницистов. Их выводы оказались одними из самых интересных за последние 50 лет.

Эти результаты, представленные в части II книги, свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение могут быть излечены с помощью здоровой диеты. Другие исследования убедительно доказывают, что питание влияет на возникновение различных видов рака, аутоиммунных заболеваний, болезней костей, почек, зрения, мозговых расстройств в пожилом возрасте (таких как когнитивная дисфункция и болезнь Альцгеймера). Еще важнее то, что диета, которая неоднократно продемонстрировала способность излечивать и предотвращать эти болезни, включает те же самые натуральные продукты растительного происхождения, которые, как я ранее обнаружил в ходе лабораторных исследований и изучения питания китайцев, помогают достичь оптимального состояния здоровья. *Результаты этих исследований согласуются друг с другом.*

И все же, несмотря на убедительность этой информации, на надежду, которую она дает, а также на то, что требуется срочно разобраться в вопросах питания и здоровья, *люди все еще находятся в замешательстве.* У меня есть друзья, страдающие сердечными заболеваниями, которые не работают

~6

и подавлены из-за того, что находятся во власти болезни, которую считают неизлечимой. Я разговаривал с женщинами, которые настолько боятся рака груди, что хотели бы хирургически удалить собственную грудь и даже грудь своих дочерей, считая это единственным способом свести к минимуму риск заболеть. Множество моих знакомых падали духом, идя по пути болезни, уныния и замешательства, вызванного озабоченностью здоровьем и возможными мерами по его защите.

Многие люди растеряны, и я объясню вам почему. Причина, о которой говорится в части IV книги, связана с тем, как создается и распространяется информация о здоровье и кто это контролирует. Поскольку я долгое время имел возможность изнутри наблюдать, как создается информация о здоровье, я видел, что происходит на самом деле, и готов рассказать миру, что не так с системой. Границы между правительством, промышленностью, наукой и медициной стали размыты. Проблемы системы не в коррупции, которую обычно представляют в голливудском стиле. Проблемы значительно тоньше и при этом гораздо опаснее.

Этой истории, которая началась с моего личного опыта и апогеем которой стало формирование новых взглядов на питание и здоровье, и посвящена книга. Несколько лет назад в Корнелльском университете я организовал и стал преподавать новый факультативный курс под названием «Вегетарианское питание». Это был первый случай введения подобного курса в американском университете, и он снискал гораздо большую популярность, чем я мог себе представить. Этот курс акцентирует внимание на важности растительной диеты для здоровья. После того как я проработал некоторое время в Массачусетском технологическом институте и Политехническом институте Вирджинии, а затем 30 лет назад вернулся в Корнелльский университет, мне было поручено объединить понятия и принципы химии, биохимии, физиологии и токсикологии в курсе высокого уровня по вопросам питания.

После 40 лет научных исследований, деятельности в сфере образования и в политике на самом высшем уровне нашего общества я думаю, что

## Китайское исследование

сегодня могу вполне компетентно интегрировать эти дисциплины в единую убедительную концепцию. Именно это я делал, готовя свой недавний курс, и многие мои студенты признаются, что к концу семестра их жизнь изменилась к лучшему. Именно это я намерен сделать и для вас; надеюсь, что ваша жизнь также изменится.

Как всегда, на самом интересном месте :-)

[Подробнее о книге читайте на сайте](#)

[Купить бумажную книгу](#)

[Купить электронную книгу](#)

© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[twitter.com/mifbooks](https://twitter.com/mifbooks)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

