

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

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.*