

Колин Кэмпбелл  
при участии Томаса Кэмпбелла

# Китайское исследование



Куплено  
более 1 000 000  
экземпляров

Результаты самого масштабного исследования  
связи питания и здоровья

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

# КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

## КРАТКАЯ ВЕРСИЯ

Создана издательством «Манн, Иванов и Фербер»

Подробнее о книге читайте [на сайте](#)

Распространяется бесплатно

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

Дорогие друзья!

Когда мы прочитали «Китайское исследование», то просто не могли молчать.

Мы много обсуждали эту книгу. Точнее, даже не саму книгу, а заключенную в ней идею. Нам кажется, что информация, которую пытается донести Колин Кэмпбэлл, даст надежду многим людям. И тем, кто так или иначе уже столкнулся с болезнью, и тем, кто хотел бы этого столкновения избежать.

«Китайское исследование» заставляет задуматься. После прочтения именно этой книги многие из нас перестали есть мясо и пить молоко!

Нам очень хочется как можно скорее поделиться знанием. Хочется, чтобы как можно больше людей прочитали книгу и приняли решение.

Так как оригинальная книга довольно объемная, а мы не можем терять ни минуты, было решено общими усилиями создать краткую версию, в которую вошли самые важные, на наш взгляд, моменты.

Менять ли свой образ жизни – выбор за вами. Мы не даем гарантию, что все это на 100% работает, что действительно найдено универсальное средство, излечивающее рак и предотвращающее инсульт. Но почему бы нет? Почему не попробовать?

Вряд ли доводы в пользу растительной пищи когда-либо были убедительнее. Судите сами.

С пожеланиями здоровья,  
издательство «Манн, Иванов и Фербер»

# Содержание

<a href="#">Предисловие</a> .....	5
-----------------------------------	---

## Часть I. Китайское исследование

<a href="#">Открытие, за которое можно умереть</a> .....	6
<a href="#">Три стадии рака</a> .....	8
<a href="#">Как накормить детей</a> .....	10
<a href="#">Совсем другой рецепт</a> .....	11
<a href="#">Природа науки: что вам необходимо знать для проведения исследования?</a> .....	13
<a href="#">Уроки из Китая</a> .....	14

## Часть II. Болезни богатых

<a href="#">Разбитые сердца</a> .....	19
<a href="#">Ожирение</a> .....	20
<a href="#">Сахарный диабет</a> .....	22
<a href="#">Распространенные виды онкологических заболеваний</a> .....	23
<a href="#">Аутоиммунные заболевания</a> .....	25

## Часть III. Хорошее руководство по правильному питанию

<a href="#">Как правильно питаться</a> .....	30
<a href="#">Можете ли вы это сделать?</a> .....	32

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

<a href="#">Обратная сторона науки</a> .....	33
<a href="#">Наука, опекаемая промышленностью</a> .....	35
<a href="#">Чье здоровье защищает большая медицина?</a> .....	37

# Предисловие

Вы знаете, что в современном мире легче найти батончик Сникерс , бигмак или кока-колу, чем яблоко. Нас окружают сетевые точки быстрого питания — ученые называют это средой токсичной еды.

Некоторые компании зарабатывают состояния на ее продаже. Они хотят, чтобы вы и дальше ели продукты, которые они продают, несмотря на то, что это снижает продолжительность и качество вашей жизни. Вы можете смириться с этим и отдаться на милость производителей вредной еды или установить более здоровые отношения со своим организмом.

Если вы хотите быть здоровым, иметь ясный ум и бодрый дух — вам необходим союзник. Книга профессора Кэмпбелла «Китайское исследование» поможет вам разобраться, как сохранить здоровье и вы уже никогда не станете жертвой тех, кто наживается на вашем неведении, непонимании и покорном употреблении в пищу продаваемых ими продуктов.

# Часть I

## Китайское исследование

### Открытие, за которое можно умереть

*Как может понять болезни людей тот, кто не знает, чем они питаются?*

Гиппократ, основатель медицины (460–357 гг. до н. э.)

Это история о том, как еда может изменить нашу жизнь. Я посвятил свою исследовательскую и преподавательскую карьеру раскрытию непростой тайны: почему болезни поражают одних и обходят стороной других. Теперь я знаю, что решающий фактор — пища. Моя задача заключается в том, чтобы представить научные доказательства в понятной форме. Остальное — на ваше усмотрение.

**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.**

## Открытие, за которое можно умереть

Я вырос на молочной ферме, где молоко было главным продуктом. В школе нас учили, что коровье молоко помогает укрепить кости и зубы, что это самый совершенный продукт, созданный природой.

Мое исследование, за которое я получил степень доктора наук в Корнелльском 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.

Жаль, что моей семье и окружающим нас людям в середине 1900-х гг. не было известно о питании и здоровье то, что доступно сейчас. Если бы мы владели этой информацией тогда, мой отец мог бы предотвратить или вылечить свою болезнь. Он мог бы прожить на несколько лет дольше, чувствуя себя лучше.

Пройдя научный путь длиной в 45 лет, я убедился, что сегодня как никогда важно научить людей избегать подобных трагедий. Наука к их услугам, и ее достижения должны быть обнародованы. Настало время действовать энергично, развеять туман и взять под контроль свое здоровье. Чтение книги позволит вам продлить жизнь.

# Три стадии рака

В своем развитии раковое заболевание проходит три стадии: инициация, промоция и прогрессия. Если использовать приблизительное сравнение, этот процесс напоминает выращивание газона. Инициацию можно сравнить с посадкой семян, промоцию — с началом роста травы, а прогрессию — с периодом, когда рост травы выходит из-под контроля, и зарастают все дорожки в саду.

Какой процесс, вызывает успешную «посадку семян» в почву — создает клетки, предрасположенные к раку? Химические вещества, инициирующие этот процесс, называются канцерогенами. Вся стадия инициации может произойти в течение очень короткого времени, даже нескольких минут. За исключением редких случаев, после завершения фазы инициации считается необратимой.

Вторая стадия роста называется промоция. Подобно семенам, готовым превратиться в зеленый газон, вновь возникшие клетки, предрасположенные к раку, готовы расти и размножаться до тех пор, пока не превратятся в заметную раковую опухоль. Эта стадия продолжается гораздо более длительный период, чем инициация, у людей это часто длится несколько лет.

Однако, подобно посеянному в почву семенам, зародившиеся раковые клетки не начнут расти и размножаться, если для этого не будет нужных условий. Семенам в почве, например, требуется нужное количество воды, солнечного света и других питательных веществ, прежде чем они превратятся

в полноценный газон. Если один из этих факторов отсутствует или присутствует в недостаточном количестве, семена не прорастут.

В случае нехватки какого-либо из необходимых факторов уже после начала прорастания молодые ростки «заснут» в ожидании дальнейшего снабжения необходимыми элементами. И это одна из важнейших характеристик стадии промоции.

### **Промоция обратима: все зависит от того, обеспечены ли раковым клеткам на раннем этапе необходимые условия для роста.**

Именно на этом этапе очень важны определенные особенности питания.

Рак развивается, когда в питании присутствует больше стимуляторов, чем антистимуляторов; когда в питании преобладают последние, развитие рака замедляется или останавливается. Этот процесс может развиваться в обоих направлениях. Невозможно переоценить огромную важность этой обратимости.

Третья фаза, прогрессия, наступает, когда начинается рост группы сформировавшихся раковых клеток, пока они не нанесут окончательный вред. Это напоминает заросшую лужайку, когда трава проникла повсюду: в сад и на все тропинки. Точно так же формирующаяся раковая опухоль может переместиться из своего первоначального места расположения в организме и затронуть соседние или отдаленные ткани. Когда раковая опухоль осуществляет эти смертоносные завоевания, она называется злокачественной. Когда она покидает первоначальное место расположения и блуждает по телу, то говорят об образовании метастазов. Эта финальная стадия рака приводит к смерти.

# Как накормить детей

В 1965 г. я и 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 канцерогенов.

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.

Однако в ходе этого проекта я раскрыл одну мрачную тайну.

**Дети, чья диета была богата белком, с большей вероятностью заболевали раком печени! Это были дети из наиболее зажиточных семей.**

Как такое могло быть? Во всем мире частота заболевания раком печени была выше всего в странах с наименьшим уровнем потребления белка. Таким образом, было широко распространено убеждение, что рак — следствие дефицита белка в организме. А теперь дети, потреблявшие больше всех белка, чаще всего страдали от рака печени. Вначале это показалось мне странным, однако со временем мои собственные данные все больше подтверждали эти наблюдения.

# Совсем другой рецепт

Затем я наткнулся на один исследовательский отчет из Индии, в котором содержались 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* свидетельство того, что питание нейтрализует действие канцерогенов, даже очень мощных, и помогает снизить риск развития рака.

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.

**Белки в питании оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменив уровень их потребления.**

Кроме того, мы обнаружили, что такой эффект оказывают не все белки. Какой же белок играл неизменную роль в провоцировании рака? Казеин, из которого на 87% состоит белок, содержащийся в коровьем молоке, провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания.

## Китайское исследование

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 этом не завершились. Я возглавил самое всеобъемлющее исследование в области человеческого питания, образа жизни и болезней, которое когда-либо проводилось. Благодаря этому проекту, более известному под названием «Китайское исследование», было *получено более 8000 статистически значимых доказательств взаимосвязи между различными особенностями питания и болезнями!*

# Природа науки: что вам необходимо знать для проведения исследования?

Научные доказательства зыбки. В медицине найти абсолютные доказательства гораздо труднее, чем в таких базовых науках, как биология, химия и физика. Главная цель научного анализа — выявить, что, скорее всего, верно. Во многих исследованиях вы обнаружите, что слова «корреляция» и «ассоциация» используются для описания взаимосвязи между двумя факторами, *возможно* представляющими собой причинно-следственную зависимость.

Классической иллюстрацией этой сложности служит тот факт, что в странах с большим количеством телефонных столбов чаще наблюдаются сердечно-сосудистые и многие другие заболевания. Таким образом, существует положительная корреляция между телефонными столбами и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако это не доказывает, что телефонные столбы вызывают такие заболевания. На самом деле корреляция не означает причинно-следственную связь.

Эта идея в значительной степени используется в «Китайском исследовании». Анализируя ситуацию в 65 округах, 130 деревнях, среди 6500 взрослых и их семей, мы выясняли, существует ли *взаимосвязь* между различными особенностями питания, образом жизни и возникновением болезней.

# Уроки из Китая

Мы собрали научную команду мирового уровня. Ранее никогда не проводилось исследование, равное нашему по масштабу, качеству и уникальности. По мнению New York Times, мы были достойны «гран-при в области эпидемиологии».

Наше исследование стало первым крупным совместным научным проектом США и Китая.

**Это было масштабное исследование уровня смертности от 12 различных видов рака в более чем 2400 округах Китая, охватывающее 880 млн (96%) человек.**

Оно осуществлялось силами 650 000 работников, это самый амбициозный биомедицинский исследовательский проект из когда-либо организованных. Конечным результатом стал атлас, показывающий, в каких районах наблюдалась высокая частота заболеваемости тем или иным видом рака, а в каких этот вид заболевания почти не встречался.

Данные, положенные в основу китайского Атласа раковых заболеваний, были поразительны. Показатели по округам, где наиболее часто встречались определенные виды рака, были в 100 раз выше, чем показатели по округам, где данный вид болезни встречался реже всего.

Благодаря тому, что в Атласе раковых заболеваний содержалась информация об уровне смертности по 400 видам болезней, у нас имелась редкая возможность изучить, от чего люди умирают. Было выявлено две группы

заболеваний: те, что чаще всего встречаются в экономически развитых районах (болезни богатых), и те, что, наоборот, обычно возникают в более бедных сельскохозяйственных районах (болезни бедных).

### Группы болезней, возникающих в сельских районах Китая

<b>Болезни богатых</b> (излишества в питании)	Рак (толстого кишечника, легких, молочной железы, мозга у детей, желудка, печени, а также лейкемия), сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца
<b>Болезни бедных</b> (недостаток питания и плохие санитарные условия)	Пневмония, непроходимость кишечника, пептическая язва, болезни пищеварительного тракта, туберкулез легких, паразитарные заболевания, ревматическая болезнь сердца; болезни, связанные с нарушением обмена веществ и работы эндокринной системы, кроме сахарного диабета; осложнения беременности и многие другие

Как и ожидалось, определенные болезни действительно группируются в одних и тех же географических зонах, что наводит на мысль об общих причинах их возникновения.

Мы сравнили преобладание болезней богатых в каждом округе с показателями питания и образа жизни и, к своему удивлению, обнаружили, что один из важнейших предвестников западных болезней — уровень холестерина в крови. В начале «Китайского исследования» никто и не предполагал, что будет обнаружена взаимосвязь между холестерином и частотой возникновения каких-либо заболеваний.

При уменьшении уровня холестерина в крови с 4,4 до 2,3 ммоль/л снижалась частота возникновения рака печени, прямой кишки, толстого кишечника, легких, молочной железы, лейкемии, рака мозга, желудка и пищевода (горла). Как видите, внушительный список. Большинству людей известно, что при высоком уровне холестерина в крови стоит беспокоиться о сердце, однако они не знают, что в этом случае следует также опасаться рака.

## Китайское исследование

Очевидно, что уровень холестерина в крови служит важным показателем риска возникновения заболеваний. Теперь нужно ответить на главный вопрос: какое влияние на уровень холестерина в крови оказывает питание? Если коротко — была выявлена положительная корреляция между потреблением животной пищи и повышением уровня холестерина в крови. При этом потребление почти всех без исключения питательных веществ, получаемых из растительной пищи, коррелировало с понижением уровня холестерина в крови.

Связь болезней с уровнем холестерина в крови весьма удивляла, ведь этот показатель был очень низким по западным стандартам, так же как и уровень употребления животной пищи. В сельских районах Китая употребление животного белка человеком в среднем составляет лишь 7,1 г в день. Мы ожидали, что при таких низких уровнях потребления животного белка и наличия холестерина в крови, какие наблюдались в сельском Китае, взаимосвязь этих показателей с болезнями богатых будет отсутствовать. Мы ошибались. Даже такое небольшое количество животной пищи повышало риск возникновения рака.

Вырисовывалась очень интересная картина. Полученные нами выводы имели большое значение и подводили к существованию важных принципов, которые можно было применить к другим случаям взаимосвязи питания и рака. *Цельные растительные продукты полезны для здоровья, а животная пища — нет.*

Это была информация, неизвестная широкой общественности, но которая могла спасти множество жизней. Эта информация позволила сформулировать идею о том, что наше самое мощное оружие против рака — это пища, которую мы едим каждый день.

«Китайское исследование» значительно повлияло на мои взгляды. Я перестал есть мясо 15 лет назад, а в последние 6—8 лет отказался почти от всех продуктов животного происхождения, включая молочные. Несмотря на возраст (1934 год рождения), мой уровень холестерина в крови снизился; я сейчас нахожусь в лучшей физической форме, чем в 25 лет; и мой вес сейчас

на 20 кг меньше, чем в 30 лет. У меня идеальный вес для моего роста. Моя семья тоже перешла на такое питание во многом благодаря моей жене Карен, которой удалось создать совершенно новое меню, все блюда в котором привлекательно выглядят, вкусны и полезны.

В 2013 году в издательстве “Манн, Иванов и Фербер” выйдет кулинарная книга «Китайского исследования» – [«Рецепты здоровья и долголетия»](#).



# Часть II

## Болезни богатых

Мы ежедневно пируем, словно короли и королевы, и это нас убивает.

Вы, наверное, знаете людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, инсульта, болезни Альцгеймера, ожирения, сахарного диабета, остеопороза или рассеянного склероза. Эти болезни почти неизвестны в традиционных культурах, где питаются преимущественно цельной растительной пищей, как в сельских районах Китая. Однако они дают о себе знать, когда представители традиционных культур становятся богаче и начинают есть больше мяса, молочных продуктов и рафинированной растительной пищи (такой, как крекеры, выпечка или газированные напитки).

Нет специальной диеты против рака и совершенно особой диеты против сердечно-сосудистых заболеваний.

**Та же диета, которая помогает предотвратить рак, оказывает аналогичный положительный эффект и в отношении других болезней. Более того, эта диета пойдет на пользу любому человеку вне зависимости от его генов или личной предрасположенности к чему-либо.**

# Разбитые сердца

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди женщин в 8 раз выше, чем от рака молочной железы. Когда это исследование начиналось, большинство врачей полагало, что сердечно-сосудистые заболевания — следствие неизбежного износа организма и мы мало что можем с этим поделать.

Сегодня нам известно, что слишком большое внимание к жирам и холестерину ввело нас в заблуждение. Никто не рассматривал возможность того, что жиры и холестерин лишь сигнализируют об употреблении животной пищи. При росте потребления в пищу животных белков возрастает и частота возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Хотя люди теперь реже умирают от этих заболеваний, они болеют ими так же часто, как раньше. Похоже, нам удастся отсрочить смерть от этого недуга, но мы не сделали ничего, чтобы уменьшить частоту заболеваемости наших сердец. Однако будущее выглядит оптимистичнее. Теперь мы знаем достаточно, чтобы почти свести на нет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Нам известно не только как предотвратить болезнь, но и как ее успешно лечить. Нет необходимости вскрывать грудную клетку и перенаправлять наши артерии, не нужно всю жизнь принимать сильнодействующие лекарства. Мы можем сохранить здоровье своих сердец с помощью правильного питания.

# Ожирение

Решение проблемы избыточного веса — это питание цельными растительными продуктами в сочетании с разумной физической нагрузкой. Это изменение образа жизни, рассчитанное на длительный срок, а не новомодная идея, предлагающая быстрое решение. Причем такие перемены могут обеспечить устойчивое снижение веса при минимальном риске возникновения хронических заболеваний.

Обратите внимание, что строгая вегетарианская диета и питание цельными растительными продуктами не всегда одно и то же. Некоторые, став вегетарианцами, лишь заменяют мясо молочными продуктами, увеличивают потребление масел и рафинированных углеводов, включая макаронные изделия из очищенного зерна, сладости и выпечку. Я называю таких людей суррогатными вегетарианцами, потому что их диету нельзя назвать полезной.

Забудьте о подсчете калорий.

**Вы можете есть сколько хотите и при этом терять вес — до тех пор, пока едите правильную пищу.**

Вегетарианцы потребляют столько же или даже гораздо больше калорий, чем люди, которые едят мясо, и при этом остаются более стройными.

Если вы набирали вес медленно, на протяжении нескольких месяцев или лет, то почему вы ожидаете, что сможете сбросить его за несколько недель без ущерба для здоровья? Не стоит относиться к снижению веса как к гонке: это лишь усилит у человека, придерживающегося диеты, желание

отказаться от нее и вернуться к прежним привычкам в питании. Во время одного масштабного исследования 21 105 вегетарианцев и веганов было обнаружено, что индекс массы тела был «ниже у тех, кто придерживался диеты на протяжении пяти и более лет» по сравнению с теми, кто соблюдал диету менее пяти лет.

Мы можем контролировать причину. И она находится на кончике вилки.

# Сахарный диабет

Сравним наш организм с аэропортом, к которому примыкают огромные территории для парковки. Каждая единица сахара в крови — это пассажир. После того как вы поедите, уровень сахара в вашей крови повышается. Иными словами, в аэропорт прибывает множество пассажиров.

Они заезжают на территорию аэропорта, паркуют свои автомобили и направляются на остановку, где их забирает челночный автобус. По мере того как уровень сахара в крови продолжает расти, парковочные места на стоянках заполняются до предела и пассажиры скапливаются на автобусных остановках. Под челночными автобусами, конечно, подразумевается инсулин. В аэропорту диабетика, к сожалению, с автобусами возникают всевозможные проблемы. При сахарном диабете первого типа челночных автобусов просто нет. Единственный известный во вселенной производитель таких автобусов, компания «Поджелудочная железа», был закрыт. При диабете второго типа челночные автобусы есть, но они не слишком хорошо функционируют. И в том и в другом случае пассажиры не попадают куда нужно. Работа аэропорта срывается, воцаряется хаос.

## **Как показывают результаты исследований, сахарный диабет поддается лечению.**

В ходе работы было выявлено, что частота возникновения сахарного диабета может быть уменьшена на 58%, для этого достаточно незначительных изменений образа жизни, включая физические упражнения, снижение веса и диету с пониженным содержанием жиров. Представьте себе результат в том случае, если бы люди полностью перешли на более здоровое питание цельными растительными продуктами. Могу с уверенностью предположить, что почти все случаи возникновения сахарного диабета были бы предотвращены.

# Распространенные виды онкологических заболеваний: рак молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника (толстой и прямой кишки)

Диагнозы «рак молочной железы», «рак простаты» или «рак толстого кишечника» разрушают жизнь не только своих жертв, но также их друзей и членов семьи.

Когда моя теща умерла от рака толстого кишечника в 51 год, никто из нас не владел таким объемом информации о питании и его значении для здоровья. И это не потому, что нас не волновало здоровье близких людей — разумеется, это было не так. У нас просто не было нужной информации.

Наши институты и источники информации нас подводят. Более того, специальные организации по борьбе с онкологическими заболеваниями также неохотно обсуждают эти доказательства или даже верят в них. Отношение к еде как к ключевому фактору здоровья — это вызов традиционной медицине, почти полностью основанной на лекарствах и хирургических методах.

В целом влиятельные сообщества профессионалов в области питания, ученых и врачей либо не знают об этих доказательствах, либо не желают их обнародовать.

**На сегодня существует достаточно аргументов для того, чтобы врачи обсуждали возможность изменений в питании как способа профилактики и лечения онкологических заболеваний.**

Никогда прежде мы так глубоко не понимали, как питание влияет на рак на клеточном уровне, а также на уровень популяции. Опубликованные данные показывают, что потребление животных белков повышает уровень гормона IGF-1 — фактор риска развития рака, а питание с высоким содержанием казеина способствует улучшению проникновения канцерогенов в клетки.

# Аутоиммунные заболевания

Все аутоиммунные заболевания представляют собой результат нарушений функционирования одной группы механизмов, что во многом напоминает онкологические заболевания. В данном случае такой механизм — иммунная система, ошибочно атакующая клетки собственного организма. Будь то поджелудочная железа при сахарном диабете первого типа, миелиновая оболочка при рассеянном склерозе или ткани суставов при артрите, при всех аутоиммунных заболеваниях наблюдается нарушение работы иммунной системы. Это худший вид внутреннего бунта, при котором наш собственный организм становится себе злейшим врагом.

Какое отношение все это имеет к нашему питанию? Иногда антигены, которые вводят в заблуждение наш организм, заставляя его атаковать собственные клетки, могут содержаться в пище. Например, во время процесса пищеварения некоторые белки попадают в наш кровоток из кишечного тракта, не распавшись полностью на аминокислоты. Остатки непереваренных белков воспринимаются нашей иммунной системой как инородные тела, и она создает «слепки» для их уничтожения, запуская саморазрушительный аутоиммунный процесс.

# Часть III

## Хорошее руководство по правильному питанию

### Принцип № 1

Питание представляет собой совокупное воздействие бесчисленного количества веществ, содержащихся в пище. Целое больше, чем сумма составных частей.

### Принцип № 2

Витаминные добавки не панацея для здоровья.

### Принцип № 3

Почти все питательные вещества лучше представлены в растительной, нежели в животной пище.

### Принцип №4

Гены сами по себе не вызывают болезней. Они начинают функционировать лишь после активизации, или экспрессии, и питание играет ключевую роль в определении того, какие гены проявятся — «хорошие» или «плохие».

### Принцип №5

При помощи питания можно в значительной мере контролировать неблагоприятное воздействие вредных химических веществ.

### Принцип №6

То же самое питание, которое предотвращает болезнь на ранних стадиях (до постановки диагноза), может также остановить ее развитие или излечить на более поздних стадиях (после постановки диагноза).

## Хорошее руководство по правильному питанию

### **Принцип № 7**

Питание, которое полезно в случае одной хронической болезни, поможет и в профилактике многих других заболеваний.

### **Принцип № 8**

Хорошее питание способствует здоровью в разных сферах нашей жизни.

# Как правильно питаться

Биологическая взаимосвязь между едой и состоянием здоровья чрезвычайно сложна, но основная идея все же проста. Рекомендации настолько просты, что я могу сформулировать их все в виде одного предложения: ешьте цельные растительные продукты, сводя к минимуму потребление рафинированной пищи, дополнительной соли и жировых добавок:

## **ЕШЬТЕ ЛЮБЫЕ ЦЕЛЬНЫЕ НЕРАФИНИРОВАННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ (СОХРАНЯЯ ПРИ ЭТОМ РАЗНООБРАЗИЕ МЕНЮ)**

Общая категория	Конкретные примеры
Фрукты, плоды	Апельсины, окра, киви, красный перец, яблоки, огурцы, помидоры, авокадо, цуккини, голубика, клубника, зеленый перец, малина, мускатная тыква, обыкновенная тыква, черника, манго, баклажаны, груши, дыня, клюква, желудевая тыква, папайя, грейпфрут, персики
Овощи	
Соцветия	Брокколи, цветная капуста (обычно в пищу употребляются лишь немногие из огромного числа разновидностей съедобных цветов)
Стебли и листья	Шпинат, артишоки, капуста кале, салат-латук (все разновидности), кочанная капуста, мангольд, листовая капуста, сельдерей, спаржа, листовая горчица, брюссельская капуста, ботва репы, свекольная ботва, китайская капуста бок-чой, руккола, эндивий бельгийский, базилик, кинза, петрушка, ревень, морская капуста

Общая категория	Конкретные примеры
	Корнеплоды Картофель (все разновидности), свекла, морковь, репа, репчатый лук, чеснок, имбирь, лук-порей, редис, брюква
Стручки (содержащие семена азотфиксирующие растения)	Зеленая стручковая фасоль, соя, горох, арахис, фасоль адзуки, гиацинтовые бобы, вигна китайская, фасоль каннеллини, нут, обыкновенная фасоль, чечевица, фасоль пинто, белая фасоль
Грибы	Шампиньоны обыкновенные, шампиньоны кремینی, двуспоровые шампиньоны, шиитаке, вёшенки
Орехи	Грецкие орехи, миндаль, макадамия, пекан, кешью, фундук, фисташки
Цельные злаки (в составе хлеба, пасты и т. п.)	Пшеница, рис, кукуруза, просо, сорго, рожь, овес, ячмень, теф, гречка, амарант, киноа, полба, спельта
<b>Минимизировать</b>	
Рафинированные углеводы	Паста (за исключением изготовленной из цельнозерновой муки), белый хлеб, крекеры, сахар и большая часть печенья, тортов и выпечки
Добавляемые к пище растительные масла	Кукурузное масло, арахисовое масло, оливковое масло
Рыба	Лосось, тунец, треска
<b>Избегать</b>	
Мясо	Бифштексы, гамбургеры, свиное сало
Птица	Курица, индейка
Молочные продукты	Сыр, молоко, йогурт
Яйца	Яйца и продукты с высоким содержанием яиц (например, майонез)

# Можете ли вы это сделать?

Для большинства людей полный отказ от продуктов животного происхождения, включая говядину, курицу, рыбу, сыр, молоко и яйца, кажется невыполнимым. Вы можете с таким же успехом попросить их перестать дышать. Сама идея представляется странной, фанатичной или фантастической.

Это главное препятствие на пути к растительной диете: большинство людей, которые об этом слышат, не рассматривают эту возможность всерьез, несмотря на огромную пользу для здоровья. Если вы принадлежите к таким людям, с интересом отнеслись к результатам описанных исследований, но знаете, что никогда не сможете заставить себя отказаться от мяса, то никакие уговоры никогда вас не переубедят.

Вам просто нужно попробовать. Попробуйте соблюдать диету всего месяц. Месяца недостаточно, чтобы проявились все долгосрочные полезные эффекты правильного питания, однако этого времени довольно, чтобы вы убедились:

1. Растительная пища включает в себя множество замечательных продуктов, которые иначе вы бы никогда не попробовали. Возможно, вы не сможете есть все, что захотите (желание поесть мяса может сохраняться дольше месяца), но у вас будет много отличной вкусной еды.
2. Все не так плохо. Некоторые быстро привыкают к такой диете, и она начинает им нравиться. Многим требуется несколько месяцев для полной перестройки. Но почти каждый понимает, что это легче, чем казалось.
3. Вы будете лучше себя чувствовать.

Можете ли вы это сделать?

**Даже спустя всего месяц большинство начинают чувствовать себя бодрее и обычно сбрасывают часть лишнего веса.**

Постарайтесь сдать анализ крови, прежде чем сесть на диету, и месяц спустя. Скорее всего, вы заметите значительное улучшение даже за такой короткий промежуток времени.

4. Самое главное: вы поймете, что это возможно. Вполне вероятно, вам это понравится, а быть может, и нет, но точно станет понятно: вы можете сделать это, если захотите.

Первый месяц, возможно, будет трудным, но затем соблюдать диету становится гораздо легче. А для многих это превращается в настоящее удовольствие. Я знаю, в это сложно поверить, не испытав на себе, но, когда вы перейдете на растительную пищу, ваши вкусы изменятся. Вы не только перестанете любить мясо, но и откроете новые вкусы и ароматы в большинстве привычных продуктов — те, которые заглушались, когда вы ели преимущественно животную пищу.

Один мой друг однажды привел такую аналогию: представьте, что вас затащили на авторское кино, хотя вы собирались пойти на последний голливудский боевик. Вы идете на просмотр без настроения, но затем, к своему удивлению, понимаете, что фильм великолепный, — и получаете гораздо большее удовольствие от просмотра, чем получили бы от «стрелялки».

# Часть IV

## Почему вы не слышали об этом раньше?

Когда люди слышат научное обоснование причин, по которым необходимо радикально изменить питание и перейти на растительную пищу, то не могут поверить своим ушам. Почему нам обычно сообщают прямо противоположное: что молоко полезно для нас, что нам нужно мясо, чтобы получать белок, и что онкологические и сердечно-сосудистые заболевания обусловлены генетическими факторами?

Многое регулируется «золотым правилом»: у кого золото, тот и диктует правила.

**Существуют мощные, влиятельные и чрезвычайно прибыльные отрасли, которые понесут большие убытки, если люди начнут переходить на растительную диету.**

Их финансовое благосостояние зависит от контроля доступной обществу информации о питании и здоровье. Эти отрасли делают все, что в их власти, чтобы защитить свою прибыль.

# Обратная сторона науки

В 1980 году я стал членом комитета, который должен был оценивать качество информации в области питания и состоял из нескольких наиболее влиятельных ученых, продвигавших интересы промышленности. Я был среди них единственным, кого не привели в этот комитет приятели — представители промышленности. На том этапе моей карьеры у меня еще не сформировалось мнение о пользе или вреде стандартной диеты. Все, чего я хотел, — организовать честные, открытые дебаты, и это немедленно противопоставило меня остальным членам комитета.

На протяжении всего моего пребывания в составе Комитета я продолжал работать над докладом по вопросам диеты, питания и рака для NAS, который был опубликован в июне 1982 г.

Как можно было предугадать, после того как этот доклад увидел свет, все словно с цепи сорвалось. Это был первый доклад такого рода о взаимосвязи питания и рака, поэтому он получил широкую огласку и вызвал наибольший интерес за всю историю NAS. В нем предлагались важные рекомендации по профилактике рака при помощи правильного питания. Главным образом мы поощряли потребление фруктов, овощей и цельнозерновых злаков и одновременное сокращение общего количества потребляемых жиров.

Учитывая важность вопроса, к делу подключились влиятельные враги. В течение двух недель Совет по сельскому хозяйству, науке и технологии (Council on Agriculture, Science and Technology, CAST) опубликовал доклад, в котором были кратко изложены взгляды 56 «экспертов», обеспокоенных последствиями нашего доклада для сельскохозяйственной и пищевой отраслей. CAST был не единственной группой, выступившей с критикой доклада. К нему присоединились Американский институт мясных продуктов,

## Китайское исследование

Национальная ассоциация животноводов, Национальный совет по вопросам животноводства и мясных продуктов и еще несколько подобных организаций. Будьте уверены, страсти разгорелись нешуточные.

Есть люди, занимающие очень влиятельные правительственные и университетские должности, которые действуют под маской научных экспертов, а на самом деле пытаются воспрепятствовать открытым и честным научным дебатам. Возможно, они получают существенную материальную компенсацию за потворство интересам крупных пищевых и фармацевтических компаний или действительно искренне поддерживают точку зрения, совпадающую с интересами промышленности. Личная предвзятость может быть гораздо сильнее, чем вы можете себе представить..

Подавляющее большинство ученых — достойные, умные и увлеченные своим делом люди, стремящиеся к общественному благу, а не личной выгоде. Однако некоторые, к сожалению, готовы продать свою душу тому, кто предложит наибольшую цену. Их не так много, но их влияние может быть значительным. Они могут бросить тень на доброе имя учреждений, в которых работают, а главное, создать замешательство в обществе, часто не разбирающемся, кто есть кто в научной среде. В один прекрасный день вы можете включить телевизор и увидеть там эксперта, восхваляющего гамбургеры McDonalds, а затем в тот же день прочесть в журнале, что нужно есть меньше жирного красного мяса, чтобы защититься от рака. Кому верить?

# Наука, опекаемая промышленностью

За деньги, которые вы потратите на питание и здоровье, борются мощные, влиятельные компании. Разумеется, они делают все, чтобы продать как можно больше своих товаров, но, кроме того, существуют промышленные группы, которые стремятся увеличить спрос на свою продукцию. Эти организации, действующие независимо от отдельных компаний, обладают значительным влиянием — годовые бюджеты крупнейших из них составляют сотни миллионов долларов.

Пищевые компании и ассоциации используют все возможные методы, чтобы повысить привлекательность своей продукции, в том числе провозглашая свои товары полезными для здоровья. Одновременно они должны избегать того, чтобы их продукцию сочли вредной. Если обнаружится взаимосвязь между потреблением продукта и возникновением рака или какого-либо другого заболевания, прибыль растает на глазах. Поэтому компании заинтересованы в том, чтобы внушать потребителям представление о пользе своей продукции или, по крайней мере, безвредности ее потребления.

## **В результате наука питания превращается в маркетинг.**

Молочная промышленность ежегодно тратит 4–5 млрд долл. на финансирование исследований, выявляющих какие-либо полезные эффекты. Кроме того, компании финансируют работу Консультативного медицинского совета, состоящего из врачей, преподавателей и других специалистов

## Китайское исследование

в области здоровья. Именно эти ученые появляются в качестве экспертов в области медицины в СМИ, делая научно обоснованные заявления о пользе молока для здоровья.

Промышленность использует науку для увеличения спроса на свою продукцию и, соответственно, прибыли. В лучшем случае наука, опекаемая промышленностью, служит источником замешательства в обществе (полезны яйца или вредны?), в худшем — ведет к тому, что люди, желая укрепить здоровье, начинают есть то, что на самом деле для них вредно.

# Чье здоровье защищает большая медицина?

Почему же медицина не принимает всерьез проблемы питания? Ответить на этот вопрос можно четырьмя словами: деньги, самомнение, власть и контроль.

Когда обучение вопросам питания происходит в связи с проблемами общественного здоровья, догадайтесь, кто обеспечивает учебные материалы для этих целей? Институт Даннон, Совет по питанию яйцами, Национальная ассоциация животноводов, Национальный совет по молочному животноводству, Nestle Clinical Nutrition, Wyeth-Ayerst Laboratories и другие организации объединили усилия, чтобы создать программы «Питание в медицине» и «Инициатива по формированию медицинской учебной программы по питанию».

Как вы думаете, будет ли эта «звездная» команда производителей животных продуктов и фармацевтических препаратов выносить объективные суждения и предлагать схемы оптимального питания в условиях, когда научные данные свидетельствуют о том, что наиболее полезная для здоровья — диета, основанная на цельных растительных продуктах, минимизирующая потребность в лекарствах?

Теперь у нас есть знания, чтобы понять, как это работает. Животные белки даже в большей степени, чем насыщенные жиры и пищевой холестерин, повышают уровень холестерина в крови у подопытных животных, отдельных людей и целых народов.

Сравнения между разными странами показывают, что население, питающееся традиционной растительной пищей, гораздо реже страдает

## Китайское исследование

сердечно-сосудистыми заболеваниями, а исследования жителей одной страны показывают, что у тех, кто ест больше цельных растительных продуктов, не только ниже уровень холестерина в крови, но и реже возникают сердечно-сосудистые заболевания.

Сегодня не существует таблеток или процедур, которые бы эффективно предотвращали или излечивали хронические заболевания, но доказано, что наиболее перспективное средство профилактики и лечения — изменение питания и образа жизни.

Я верю, что мир, наконец, готов к изменениям. На наши вредные привычки больше нельзя закрывать глаза. Наше общество находится в большой опасности: мы можем погрузиться в болезни, бедность и деградацию или же встать на путь здоровья, долголетия и процветания. И все, что для этого нужно, — решиться на перемены. Какой будет жизнь наших внуков через сто лет? Время покажет, но я надеюсь, что история, свидетелями которой мы сейчас являемся, и будущее, которое ждет нас впереди, принесут пользу всем нам.

# Подробнее о «Китайском исследовании»



## Из полной версии книги вы узнаете:

- следует ли полностью исключить мясо из рациона?
- из чего вегетарианцы получают белок?
- можно ли достигнуть выдающихся результатов в спорте без употребления животного белка?
- почему растительная диета помогает снизить вес?
- как перейти на растительную диету за 30 дней?

## Читателям:

- Посмотрите отзывы о книге, узнайте любопытные факты и интересные статистические данные, не вошедшие в краткую версию, вот [здесь](#).
- Закажите книгу: [OZON](#), [Лабиринт](#), [ЛитРес](#)

## Блогерам:

- Хотите написать о «Китайском исследовании» — используйте любую информацию из краткой версии. Если аудитория вашего блога более 400 человек, получите одну из 30 бесплатных копий книги на рецензию. Напишите на [blogger@m-i-f.ru](mailto:blogger@m-i-f.ru), почему тема книги может быть интересна вашим читателям.

© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

# Эту книгу хорошо дополняют



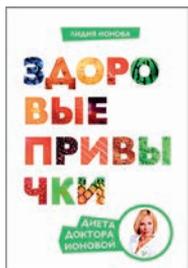
## [Рецепты здоровья и долголетия](#)

Кулинарная книга «Китайского исследования». Готовя по этой книге, вы проживете дольше и будете болеть меньше. Выход книги в России — осень 2013.



## [Правила долголетия](#)

Команда исследователей выяснила, какие обстоятельства от рациона питания до жизненных установок способствуют долголетию, здоровью и жизнелюбию



## [Здоровые привычки](#)

Книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни и достичь желанного внешнего вида и веса. Причем — навсегда!



## [Возраст счастья](#)

Истории людей, которые сумели в возрасте далеко за 70, 80 и даже 100 лет (!) сохранить полноту жизни и способность получать удовольствие от каждого прожитого дня

# Самые известные вегетарианцы мира



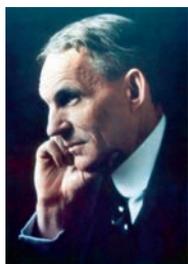
Бред Пит



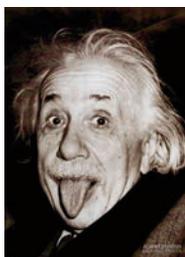
Пол Маккартни



Бриджит Бардо



Генри Форд



Альберт Эйнштейн



Лев Толстой



Леонардо да Винчи



Билл Клинтон



Бенджамин Франклин

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

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

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

 [vkontakte.ru/mifbooks](https://vkontakte.ru/mifbooks)

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

