

Глава 1

Миф современного здравоохранения

*Врач, лечащий болезнь,
может быть самым искусным,
но предотвращающий ее —
самый безопасный.*

Томас Фуллер

В какие великие дни мы живем! Современная медицина обещает спасти нас от бедствий человечества с начала времен. Болезни, старость, немощь вскоре канут в Лету благодаря достижениям техники, генетики, фармацевтики, новым пищевым продуктам. Лекарство от рака вот-вот появится. Благодаря сплайсингу* ДНК вредные и поврежденные гены будут заменены здоровыми. Практически еженедельно появляются новые чудодейственные лекарства, а генномодифицированные продукты в сочетании с продвинутыми технологиями обработки скоро превратят простой помидор, морковь или печенье в полноценный обед. Да что там! Может быть, скоро нам вообще не надо будет есть: достаточно проглотить таблетку со всеми необходимыми веществами.

* Сплайсинг — процесс вырезания отдельных фрагментов молекул и сращения их в другой комбинации. *Прим. ред.*

У этой радужной картины всего один недостаток: она фальшива от начала до конца. Все эти щедрые обещания будут выполнены нескоро. Мы гонимся за исцелением, тратя бешеные деньги на опасные и неэффективные методы лечения. Мы ищем новые гены, как будто нам мало собственных, эволюционировавших миллионы лет. Мы пичкаем себя ядовитыми микстурами, немногие из которых лечат болезнь, а остальные нужны, чтобы устранить побочные эффекты основного лекарства.

Мы говорим о системе здравоохранения, но этот термин неверен. На самом деле это «болезнеохранение», система заботы о болезнях.

К счастью, есть способ лучше, безопаснее и дешевле поправить здоровье, который вдобавок дает только положительные побочные эффекты. Более того, он предотвращает большинство заболеваний и патологических состояний еще до их появления, и нам вообще не нужно пользоваться системой «болезнеохранения».

Система болезнеохранения

США — больное государство. Несмотря на высокий уровень расходов на здравоохранение, наше здоровье не улучшается. Уровень многих хронических заболеваний только растет, а учитывая биомаркеры здоровья — ожирение, диабет и гипертензию, — будет расти дальше. Процент людей с избыточным весом и ожирением увеличился с 13% населения в 1962 году до 34% в 2008-м¹. По данным центров по контролю и профилактике заболеваний США, заболеваемость сахарным диабетом второго типа с поправкой на возраст с 1980 по 2010 год удвоилась: 2,5 до 6,9% населения². Заболеваемость гипертензией (повышенное кровяное давление) у взрослых американцев с 1997 по 2009 год подскочила до 30%³.

Успехи фармакологии и хирургии позволяют удерживать смертность на более-менее постоянном уровне, несмотря на увеличение факторов

Часть I. В плену Системы

риска (за исключением диабета, смертность от которого в Северной Америке выросла на 29% с 2007 по 2010 год)⁴. Но эти данные ясно свидетельствуют, что никакие успехи медицины не связаны с первичной профилактикой и не делают нас более здоровыми. Они *не снижают* уровень смертности. А цена, которую мы за них платим, очень высока.

Многие годы рост стоимости рецептурных лекарств обгонял инфляцию. Думаете, они стоят наших денег? Подумайте еще.

Побочные эффекты занимают третье место после сердечно-сосудистых заболеваний и рака среди причин смерти. Да! От лекарств гибнет больше людей, чем в автокатастрофах. По данным, приведенным в 2000 году доктором Барбарой Старфилд в *Journal of the American Medical Association*, «нежелательные эффекты лекарственных средств» (при правильном назначении и приеме) убивают 106 тыс. человек ежегодно⁵. И это не учитывая случайной передозировки.

Прибавьте к этому 7 тыс. смертей в год от ошибочно назначенных лекарств в больницах, 20 тыс. больничных смертей, не связанных с лекарствами (например, от хирургических ошибок, неправильной настройки и обслуживания оборудования), 80 тыс. умерших от госпитальных инфекций и 2 тыс. смертей от ненужных хирургических операций, и вой сирены скорой помощи начнет казаться самой безопасной частью столкновения с больничной системой⁶.

Но американское правительство все отрицает. Изучите ведущие причины смертности, приведенные на сайте CDC (рис. 1.1).

Не видите ничего странного? Ни слова о том, что система здравоохранения — третья по частотности причина смертности в США. Признать это — значит повредить бизнесу, а если правительство о чем-то и заботится, то о финансовых интересах медицинской элиты.

А как же случаи, когда медицинская помощь не убивает? Может быть, благо для миллионов перевешивает несколько сотен тысяч смертей в год?

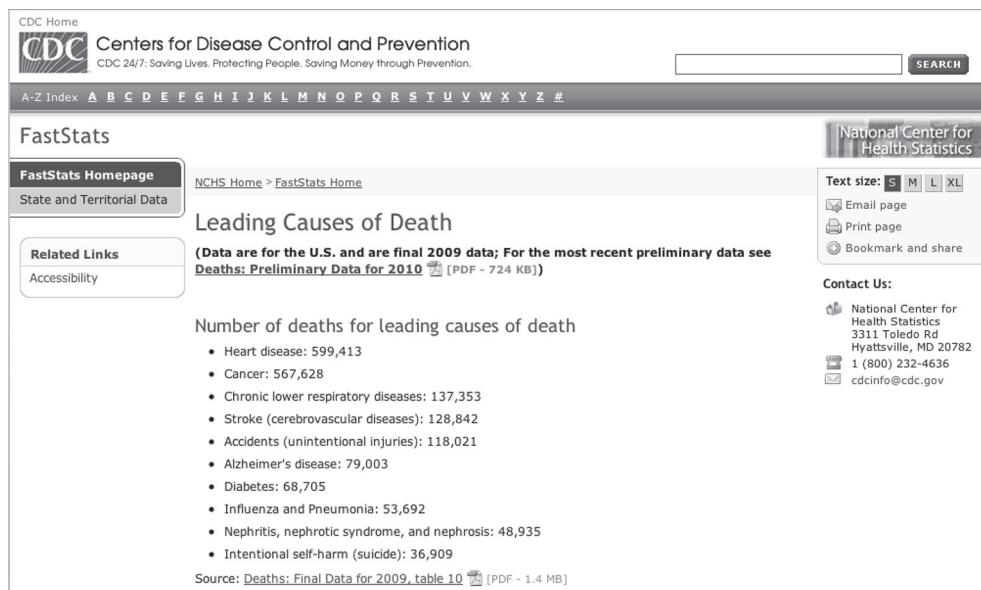


Рис. 1.1. Скриншот сайта центров по контролю и профилактике заболеваний⁷

Зайдите в дом инвалидов или престарелых и посмотрите, как система обслуживает тех, кто больше всех в ней нуждается. Вы ощутите физическую и психическую боль некогда энергичных людей, без нужды страдающих от болезней, часто вызванных принимаемыми лекарствами. И можно ли их осуждать? Врачу ведь виднее, правда? А сколько по телевизору рекламы лекарств для снижения уровня холестерина, сахара, улучшения потенции?

Я могу продолжать, но, думаю, картина ясна: чем больше мы тратим на «болезнеохранение», тем более жалкими и больными становимся.

Хорошие новости

Все эти безумные деньги не улучшают наше здоровье. До обещанных прорывов всегда остается еще десяток лет, и они удаляются с той же скоростью, с которой мы за ними гонимся. Генетические исследования

Часть I. В плену Системы

привели к кошмарным нарушениям неприкосновенности частной жизни и трагическому непониманию, из-за которого матери заставляют дочерей удалять грудь, потому что какой-то генетик взял у них кровь из пальца, проверил ДНК и до смерти напугал, предсказав рак молочной железы.

Все это удручает.

Хорошая новость в том, что не нужно медицинских прорывов и генетических манипуляций, чтобы обрести, поддерживать и восстанавливать здоровье. Полвека исследований — моих собственных и многих других ученых — убедили меня в следующем.

1. То, что вы едите, намного сильнее влияет на здоровье, чем ДНК и большинство вредных веществ.
2. Пища может исцелить быстрее и эффективнее, чем большинство дорогих медицинских препаратов и самые серьезные хирургические операции. При этом побочные эффекты будут только благоприятными.
3. Правильным питанием можно предотвратить рак, заболевания сердца, сахарный диабет второго типа, инсульт, макулодистрофию, мигрень, эректильную дисфункцию и артрит, и этот список далеко не полон.
4. Начать правильно питаться никогда не поздно. Здоровая диета может *обратить развитие* многих этих болезней.

Короче: измените свое питание, и вы измените здоровье к лучшему.

Идеальная диета для человека

За «полезными продуктами» почему-то закрепилась репутация невкусных и неинтересных. Возможно, вам кажется, что эта чудодейственная

диета уныла до невозможности. К счастью, это не так. Эволюция запрограммировала нас на то, чтобы мы наслаждались едой, укрепляющей здоровье. Мы можем вернуться к истокам, и для этого не нужно делать ничего радикального и страшного.

Идеальный рацион человека примерно таков: растительная пища в максимально приближенном к естественному виде («цельная»). Ешьте разнообразные овощи, фрукты, орехи и семена, бобовые и цельные злаки. Избегайте сильно обработанных и животных продуктов. Держитесь подальше от соли, жиров и сахара. Стремитесь получать 80% калорий из углеводов, 10% — из жиров и 10% — из белков.

Это все. В книге я называю такое питание цельной растительной диетой (ЦРД), иногда — стилем жизни (я не фанат слова «диета», потому что оно подразумевает героические кратковременные усилия, а не постоянное наслаждение пищей).

Если бы ЦРД было таблеткой

Насколько полезна ЦРД? Предположим, что все ее эффекты уместились в одной таблетке. Представьте, что крупная фармацевтическая компания созвала пресс-конференцию, чтобы представить новое лекарство — Eunutria, — и предложила список научно доказанных эффектов.

1. Профилактика 95% случаев рака всех видов, включая «вызванные» токсинами окружающей среды.
2. Почти 100%-ная профилактика инфарктов и инсультов.
3. Обратное развитие тяжелых заболеваний сердца.
4. Быстрая и глубокая профилактика и обратное развитие сахарного диабета второго типа: через три дня после принятия этого лекарства пациенту опасно продолжать принимать инсулин.

Часть I. В плену Системы

«А побочные эффекты?» — спросите вы. Конечно, они есть.

1. Идеальный вес без вреда для здоровья и особых усилий.
2. Избавление от мигреней, прыщей, простуд и гриппа, хронических болей и кишечных расстройств.
3. Улучшение зрения и слуха.
4. Излечение эректильной дисфункции (уже одно это обеспечит таблетке феноменальный успех!).

Это побочные эффекты для человека, принимающего лекарство. Есть и последствия для окружающей среды.

1. Замедление и, возможно, устранение глобального потепления.
2. Уменьшение загрязнения грунтовых вод.
3. Отсутствие необходимости вырубать леса.
4. Ликвидация агропромышленных ферм.
5. Уменьшение голода и облегчение жизни беднейших людей планеты.

Насколько полезна ЦРД? Сложно представить более эффективное решение проблем со здоровьем. Это не только самое правильное питание, которое когда-либо попадало в поле зрения ученых, но и намного более действенный способ укрепить общественное здоровье и предотвращать заболевания по сравнению с медикаментами, хирургией, витаминами, травяными добавками и генетическими манипуляциями.

Если бы ЦРД была таблеткой, ее создатель стал бы самым богатым человеком на планете. Но поскольку это не таблетка, за ней не стоят никакие силы и никто не пытается протолкнуть ее на рынки. Ее не рекламируют в СМИ. Страховые компании за нее не платят. Это не таблетка, и никто не догадывается, что можно разбогатеть, показывая людям, как ее принимать. Правда спрятана под полуправдами, непроверенными утверждениями и откровенной ложью. Благодаря совместным усилиям мощных сил ее пока удастся игнорировать, дискредитировать и скрывать.

Почему ЦРД разумна?

В последние несколько десятилетий я изучал действие ЦРД, и лично для меня ее эффективность очевидна. Но не менее интересно посмотреть на причины. Почему она полезнее всего? Я биохимик и могу выдвинуть несколько предположений, которые сводятся к одному: дело в окислении.

Окисление — процесс, при котором атомы и молекулы теряют электроны, взаимодействуя с другими атомами и молекулами. Это одна из фундаментальных химических реакций Вселенной. Когда срез яблока темнеет на воздухе, а кузов машины ржавеет — это окисление. Такие процессы происходят и в нашем организме. Отчасти это естественно и хорошо: окисление облегчает перенос энергии и помогает избавиться от потенциально вредных инородных веществ, делая их водорастворимыми (благодаря этому их можно вывести из организма с мочой). Однако избыточное неконтролируемое окисление — враг здоровья и долголетия, подобно тому как чрезмерное окисление превращает новую машину в гору металлолома, а кусочек яблока — в компост. В процессе возникают свободные радикалы, которые, как нам известно, вызывают старение, способствуют развитию рака и отрыву атеросклеротических бляшек, ведущему к инсультам и сердечным приступам. Один из их отрицательных эффектов — целый спектр аутоиммунных и неврологических заболеваний.

Как же растительная диета может защитить от болезнетворного действия свободных радикалов? Есть ряд доказательств, что высокобелковая диета усиливает их образование, способствуя нежелательному повреждению тканей. А если вы едите в основном цельные растительные продукты, высокобелковая диета практически невозможна. Даже если весь день налегать на фасоль, бобы и орехи, сложно получить из белков больше 12% калорий (или около того).

Но в цельной растительной пище содержится нечто большее, чем в высокобелковых животных продуктах, которые она заменяет.

Часть I. В плену Системы

Оказывается, в растениях тоже образуются вредные свободные радикалы — во время фотосинтеза. Чтобы этому противодействовать, в процессе эволюции растения выработали механизм защиты: целый арсенал веществ, способных предотвращать повреждения, связывая и нейтрализуя свободные радикалы. Они известны как антиоксиданты (не самое романтическое название).

Когда мы и другие млекопитающие едим растения, мы получаем и содержащиеся в них антиоксиданты. И они служат нам так же верно и эффективно, как служили растениям, защищая от свободных радикалов и замедляя процессы старения в клетках. Следует отметить, что они не влияют на полезные окислительные процессы, о которых я говорил выше. Они лишь нейтрализуют вредные продукты избыточного окисления.

Разумно предположить, что наш организм не позаботился о выработке собственных антиоксидантов, потому что на протяжении почти всей истории их легко было получить из основного источника пищи — растений. И лишь когда мы перешли на диету, богатую животной и переработанной пищей, мы начали играть окислению на руку. Избыток белка способствует избыточной окисдации, но мы уже не потребляем достаточно растительных антиоксидантов, чтобы сдерживать и нейтрализовать повреждения.

Важно, однако, помнить, что это только теория. Главное — не *почему* ЦРД работает, а то, что она *действительно* работает. Доказательства эффективности этой диеты очевидны независимо от конкретных причин.

Часто задаваемые вопросы

Когда я выступаю с лекциями, меня часто просят привести цифры. Многие хотят точных формул и правил. Сколько граммов зелени надо есть каждый день? Каково должно быть соотношение жиров, белков

и углеводов? Сколько нужно витамина С и магния? Следует ли сочетать определенные продукты с другими, и если да, то в какой пропорции? И главный вопрос: «Надо ли есть только растительную пищу, чтобы получить пользу, о которой вы рассказываете?»

Вот мой ответ. Расслабьтесь! Когда речь заходит о числах, я неохотно перехожу к конкретике, в основном потому, что в нашем распоряжении пока нет научных доказательств, чтобы полноценно ответить на эти вопросы: биология — не настолько точная наука; по доступным на сегодняшний день данным, если придерживаться ЦРД, можно не беспокоиться о деталях. Просто ешьте много разнообразной растительной пищи, и ваше тело все посчитает за вас!

Что касается вопроса, надо ли стремиться к 100% растительной пище вместо, скажем, 95–98%, мой ответ таков. Мне неизвестны достоверные научные доказательства, показывающие, что это необходимо — по крайней мере, в большинстве ситуаций. Исключение составляют люди с раком, заболеваниями сердца и другими потенциально летальными заболеваниями, в случае которых отклонения от диеты могут привести к ухудшению состояния и рецидиву. Но я уверен, что чем больше мы приближаемся к ЦРД, тем крепче наше здоровье. Я говорю это не потому, что у меня есть неопровержимые научные доказательства, а на основании принципов работы наших вкусовых сосочков. Если мы переходим на цельное питание, они устойчиво меняются, и мы начинаем ощущать новые вкусы, которые намного полезнее. Вы ведь не будете советовать активному курильщику, который хочет бросить эту вредную привычку, продолжать выкуривать по сигарете в день? Соблюдать что-то на 100% намного проще, чем на 99%, и успеха легче достичь на длинной дистанции.

Меня часто спрашивают, считаю ли я ЦРД вегетарианской или веганской диетой. Я предпочитаю избегать таких слов. Большинство вегетарианцев продолжают есть молочные продукты и яйца, добавляют слишком много жиров, очищенных углеводов и переработанных

Часть I. В плену Системы

продуктов. Веганы исключают из рациона все животные продукты, но зачастую используют жиры (включая все кулинарные масла), рафинированные углеводы (сахар и муку), соль и переработанные продукты. Словосочетание *цельная растительная пища* я представил коллегам, будучи членом экспертной группы национальных институтов здравоохранения (НИЗ) по присуждению грантов на исследования рака, в которую входил с 1978 по 1980 год. Как и я, они неохотно использовали слова «вегетарианский» и «веганский» и не придавали особого значения идеологии, стоящей за этими понятиями. Мне было интересно описать замечательное действие этой диеты на здоровье с точки зрения науки, а не личных или философских взглядов, какими бы благородными они ни были.

Почему меня стоит слушать?

Ниже я подробнее расскажу о своем жизненном пути и карьере, но пока кратко ее обобщу, чтобы вы могли решить сразу, стоит ли доверять мне в обсуждаемых вопросах.

Я более пятидесяти лет преподавал и проводил экспериментальные исследования в области комплексного влияния питания на здоровье. Примерно сорок из них я проработал в лаборатории с моими студентами и коллегами. Двадцать лет я входил в экспертные комиссии, оценивавшие и формировавшие национальную и международную политику в области питания и здравоохранения, и определял, какие научные идеи должны получить финансирование. (Я часто был в меньшинстве и, к сожалению, не мог повлиять на политику — отчасти поэтому ушел из академической науки и стал писать «популярные» книги.) Я автор более 350 статей, большинство из которых вышло в грамотных, реферируемых научных журналах. Я был рецензентом в нескольких ведущих научных изданиях. В общем, последние полвека я был глубоко

погружен в работу с научными доказательствами, начиная от их экспериментального получения и заканчивая представлением в учебных аудиториях, залах заседаний и на трибунах.

ЦРД: час (почти) пробил

В своей предыдущей книге я поделился результатами исследований (моих и не только), сделавших меня поборником ЦРД как оптимальной диеты для человека. Должен признать, что в начале 2005 года, когда книга появилась на полках магазинов, я был наивен. Я надеялся, что неопровержимые (на мой взгляд) доказательства помогут людям изменить свой рацион. Я думал, что правда способна влиять на политику правительства, формировать решения в бизнесе и изменить мнение общества о питании.

В некоторой степени я оказался прав. Ряд высокопоставленных политиков, включая экс-президента Билла Клинтона, стали сторонниками «Китайского исследования» и растительного питания в целом. Прогрессивные влиятельные компании, например Google и Facebook, предлагают своим сотрудникам цельные растительные блюда. Купить ингредиенты, блюда и закуски в продуктовых магазинах, ресторанах и интернете стало проще. А недавнее помешательство на «безглютеновой» диете (научные дебаты по поводу которой еще не утихли) оттолкнуло многих от переработанного хлеба, печенья и макарон в сторону менее рафинированных и более натуральных альтернатив.

Однако «власть имущие» не приняли растительного питания. Правительство по-прежнему пропагандирует и субсидирует не то, что нужно. Бизнес все так же снабжает людей Стандартной Американской Диетой (с печальной аббревиатурой SAD*), состоящей в основном из муки и сахара, напичканных гормонами и пропитанных

* Sad в переводе с английского — «грустный», «печальный». Прим. ред.

Часть I. В плену Системы

антибиотиками мяса и молока, а также искусственных красителей, вкусовых добавок и консервантов. А сторонники «низкоуглеводной» диеты, как правило, защищают пищу, содержащую немыслимое количество животного белка и жиров. Эта книга — отчасти моя попытка ответить на весьма животрепещущий вопрос: почему? Если доказательства в пользу ЦРД так убедительны, почему так мало сделано? Почему так мало людей о них знает?

Перед тем как я поделюсь с вами своими соображениями (основанными на десятилетиях работы в области питания) — а это важно не только для выбора пищи и системы здравоохранения, но и для нашего будущего как биологического вида, — я хотел бы, чтобы вы поняли доказательства в пользу ЦРД. В следующей главе я поделюсь ими и объясню, как оценивать эффективность предлагаемой медицинской помощи.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)