

О Н О В Л Е Н Е Т А Р О З Ш И Р Е Н Е В И Д А Н Н Я

ПРОДАНО ПОНАД 1 000 000 ПРИМІРНИКІВ

Колін Кемпбелл — учений, доктор наук, один із найвідоміших у світі фахівців із біохімії. У 1998 році визнаний найавторитетнішим лікарем у світі з питань харчування. Його книга «Китайське дослідження» — світовий бестселер, що містить результати 40-річної дослідницької практики, в тому числі висновки 27-річної лабораторної програми. Автор пропонує переглянути традиційне уявлення про правильне харчування, яке може подолати рак, розсіяний склероз, діабет другого ступеня, хвороби серця або, навпаки, загострити хронічні захворювання.

Ми — те, що ми їмо. Правильне харчування стало схоже на стильний гаджет, без якого не можна обійтися в сучасному суспільстві. Усі ми знаємо його основи, як табличку множення. Та чому, попри це, і далі хворіємо й рік у рік скаржимося на погіршення зовнішнього вигляду? Відповідь ви знайдете в оновленому й розширеному виданні бестселера «Китайське дослідження». На його сторінках Колін Кемпбелл з наукової точки зору пояснює, чому харчування на основі цільних рослинних продуктів непопулярне серед широкого загалу і хто винен у тому, що інформація про вплив харчування залишається прихованою від громадськості. Чудодійні ліки, які століттями шукає людство, лежать на тарілці. Утім, чи правильно ми їх уживаємо? Дізнайтеся вже зараз!

КИТАЙСЬКЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
КЛАСИЧНА КНИГА ПРО ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВ'Я ТА ЇЖИ

Це висновки найґрунтовнішого дослідження про взаємозв'язок між дієтою й ризиком розвитку захворювання.
The New York Times

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4725-3



9 786171 247253

Колін Кемпбелл
та Томас Кемпбелл

Колін Кемпбелл та Томас Кемпбелл
**КИТАЙСЬКЕ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

КЛАСИЧНА КНИГА ПРО ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВ'Я ТА ЇЖИ



T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell

THE CHINA STUDY

REVISED AND EXPANDED EDITION



BenBella Books, Inc.

Колін Кемпбелл та Томас Кемпбелл

КИТАЙСЬКЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

КЛАСИЧНА КНИГА ПРО ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВ'Я ТА ЇЖИ

УДК 613.2
К35

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Уся інформація, наведена в цій книзі, сумлінно перевірена автором.
Видавництво не несе відповідальності за можливі негативні наслідки,
які можуть виникнути в результаті необережного застосування
пропонованих матеріалів. Книга не замінить консультації лікаря

Published by permission of BenBella Books, Inc. (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Перекладено за виданням:

Campbell T. C., Campbell II T. M. The China Study. Revised and Expanded Edition /
T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell. — Dallas: BenBella Books, 2016. — 462 p.

Переклад з англійської *Віри Кучменко*

ПЕРЕКЛАДЕНО З ОНОВЛЕНОГО ТА РОЗШИРЕНОГО ВИДАННЯ

Науково-популярне видання

КЕМПБЕЛЛ Колін, КЕМПБЕЛЛ Томас

Китайське дослідження. Класична книга про зв'язок здоров'я та їжі

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 29.01.2019. Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Adonis». Ум. друк. арк. 27.
Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-4725-3
ISBN 978-1-941631-56-0 (англ.)

© Т. Colin Campbell, PhD, and Thomas
M. Campbell II, MD, 2016
© DepositPhotos.com / belchonock, об-
кладка, 2019
© Nemirol Ltd, видання українською
мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», переклад і художнє оформ-
лення, 2019

Карен Кемпбелл, за її неймовірні любов і турботу,
що сприяли появі цієї книжки на світ

А також Томасу Макілвейну Кемпбеллу
та Бетті Демотт Кемпбелл — я щиро дякую
за ваші чудові дарунки

Подяка до першого видання

Робота над цією книжкою — від початкової концепції й до фінального втілення — тривала багато років, однак остаточно текст був сформований протягом останніх трьох. Це сталося завдяки Карен — коханню мого життя й дружині, з якою ми у шлюбі вже 43 роки. Звісно, я хотів написати книжку, але вона прагнула цього набагато більше. Карен зауважувала, що ми маємо втілити свою ідею в життя заради дітей в усьому світі. Вона повсякчас умовляла мене, штовхала вперед і наполягала на тому, що ми маємо невпинно «лупати сю скалу». Моя дружина прочитала кожнісіньке слово по кілька разів, хоч деякі моменти й не увійшли до фінальної версії книжки.

Найважливішим є те, що Карен перша запропонувала мені попрацювати з Томом — найменшим із наших п'ятьох дітей. Його письменницькі навички, наполегливе прагнення якнайточніше відтворити мою думку й те, як неймовірно швидко він вчився розуміти, про що йдеться, допомогли втілити проект у життя. Кілька розділів цієї книжки Том написав самотужки, а більшість переписав, завдяки чому моя ідея залунала чіткіше і зрозуміліше.

Я хочу подякувати й іншим нашим дітям (Нельсону та його дружині Кім, Лієнн, Кіту й Дену), а також онукам (Вітні, Коліну, Стівену, Нельсону й Лорі). Їхню любов та підтримку не можна ані виміряти, ані оцінити. Водночас я завинив перед своєю другою родиною — талановитими студентами, аспірантами, докторантами та колегами-професорами, які працювали в моїй дослідній групі та зробили неоціненний внесок у мою працю. На жаль, у цій книжці я зміг навести тільки невелику частину їхніх здобутків, тоді як їх набагато більше.

Я отримав потужну підтримку від багатьох друзів, колег та членів родини, які ретельно вивчали різні варіанти рукопису моєї праці й надавали докладні відгуки. Їхні імена за алфавітом: Антонія Демас, Марк Епштайн, Гленн Ефсет, Нельсон Кемпбелл, Рон Кемпбелл, Кент Керрол, Кімберлі Кетен, Даг Лісл, Джон Роббінс, Пол Сонтроп та Джон і Марта Фергери. Доречні поради, підтримку й щедру допомогу я отримав від Ніла Барнарда, Джоді Бланко, Кейті Ворд, Роберта Гудленда, Майкла Джейкобсона, Говарда Лаймана, Теда Ленджа, Боба Мекоя, Джона Аллена Молленгавера, Джеффа Нельсона, Сушми Палмер, Джеффа Прінса, Боба Річардсона, Френка Родса та Цзюнші Чена.

Безперечно, я вдячний усім працівникам видавництва «BenBella Books», зокрема Гленну Еффету, Шанні Кофі, Меган Кукельман, Лорі Воткінс та Ліі Вілсон, адже саме вони перетворили хаотичний вордівський документ на книжку, яку ви тримаєте в руках. Крім того, неймовірно талановитий редактор

Кент Керрол блискуче відшліфував текст завдяки своєму професіоналізму, розумінню та чіткому баченню.

«Серцем» цієї книжки є власне «Китайське дослідження». Звісно, тут викладено не всю історію, однак ідеться насамперед про «поворотний момент» у розвитку моїх ідей. Дослідження, проведене в Китаї, не вдалося б організувати без талановитого керівництва й наполегливої праці Цзюньші Чена та Лі Цзюньяо в Пекіні; сера Річарда Пето й Джилліан Боргем з Оксфордського університету в Англії; Лінди Янгмен, Мартіна Рута та Бану Парпії з моєї групи в Корнельському університеті. Доктор Чен керував понад 200 професіоналами, які здійснювали дослідження на території Китаю. Мене неймовірно надихали його професійні й особисті якості; люди, які ставляться до роботи так, як він, воістину змінюють цей світ на краще.

Мені неабияк допомогли доктори медицини Колдвелл Ессельстин-молодший та Джон Макдугал (а також Енн та Мері), які погодились взяти участь у моїй роботі. Їхня сміливість та відданість справі просто-таки зачаровують.

Поза сумнівом, я зміг втілити свої ідеї завдяки тому старту, який дали мені мої батьки — Том і Бетті Кемпбелли, — саме їм і присвячена ця книжка. Їхні любов і відданість створили для мене та моїх братів і сестер більше можливостей, ніж можна було собі уявити.

Водночас не можу не згадати моїх колег, які невпинно працювали над дискредитацією моїх ідей — і мене особисто. Вони надихають мене по-іншому. Чому? Бо спонукають міркувати: навіщо так вороже ставитися до ідей, які мали б обговорювати під час наукових дебатов? Шукаючи відповіді на подібні запитання, я став мудрішим і усвідомив, що не міг вчинити інакше.

І нарешті, я хочу подякувати вам, американські платники податків. Ви фінансували мою роботу понад 40 років, тож сподіваюся, що зможу сплатити борг перед вами, поділившись своїми здобутками.

Т. Колін Кемпбелл

Окрім усіх людей, зазначених вище, я безмежно вдячний своїм батькам. Вони подарували мені можливість взяти участь у роботі над цією книжкою, і я цінуватиму цей щедрий жест до кінця свого життя. Бракує слів, щоб описати, як мені пощастило мати батьків, які водночас є моїми вчителями, підтримують і спонукають рухатися вперед.

Томас М. Кемпбелл, II

Подяка до другого видання

З-поміж тих, кому я висловлював подяку в першому виданні цієї книжки, я хотів би ще раз подякувати колегам, «які невпинно працювали над дискредитацією моїх ідей — і нерідко мене особисто». Пишучи слова подяки, я й гадки не мав, наскільки значним буде їхній внесок у мою роботу. Їхнє вороже ставлення до основної ідеї книжки — того, яку роль харчування відіграє в нашому здоров'ї, — є настільки очевидним і сильним, що часто мене дивує. Здебільшого вони формулюють свої думки дуже чітко й науково обґрунтовано, та водночас можу сказати, що більшість із моїх опонентів краще вправляються в промовах, ніж у наукових дослідженнях. Дехто з них навіть користувався послугами більш кваліфікованих науковців, щоб ті редагували їхні тексти. Який висновок можна зробити? Ці люди досить вправно переконують громадськість у тому, що їм вдалося знайти інше бачення — те, якому варто довіряти.

А ще є критики, які просто-таки вибухають ворожими коментарями й використовують слова, що в цій книжці є неприйнятними. Мене завжди цікавили їхні мотиви — і я дійшов висновку, що здебільшого подібні «експерти» представляють інтереси великих компаній, які вважають, що через подібні ідеї можуть втратити щонайменше свою частку ринку. Водночас я не маю сумніву, що деякі «критики» щиро вірять у те, що пишуть. Вони, їхні родини та друзі звикли до традиційного харчування; імовірно, їхні харчові звички передаються від одного покоління до іншого. Старі звички вмирають важко, а майбутнє занадто непевне, щоб вони наважилися в нього зазирнути.

Утім, незважаючи на «гострі слівця», деякі критики висловлюються досить доречно, а, отже, їм потрібно відповісти. Саме це я й планую зробити у своїй книжці.

Я хочу подякувати незліченній кількості людей, які відвідали понад 500 моїх лекцій — саме стільки їх було з моменту публікації першого видання цієї книжки. Їхні запитання були для мене дуже важливими і, безперечно, допомогли мені навчитися краще формулювати свої думки. У будь-якому разі це був корисний досвід.

Як і раніше, мені допомагали в роботі моя дружина Карен та інші члени родини — Том, Ден, Кіт, Ліенн, Нельсон, Ерін, Ліза та Кім. Більшого й годі було чекати. Я також безмежно вдячний усім, хто займався створенням документального фільму «Виделки проти скальпелів», продюсерами якого виступили Браян Вендет та Джон Коррі, а режисером — Лі Фалкерсон. Фільм про «Китайське дослідження» показали в кінотеатрах та випустили на DVD, що дозволило достукатися до сердець багатьох людей.

Том став співавтором першого видання книжки, після чого з неабияким ентузіазмом наважився змінити сферу діяльності — залишив кіно й захопився медициною (працює сертифікованим сімейним лікарем). Такий крок дозволив йому отримати ґрунтовні знання з цієї теми, і я переконаний, що завдяки йому та іншим молодим лікарям ідея моєї книжки отримає широке визнання в майбутньому.

Т. Колін Кемпбелл

Після того як перше видання «Китайського дослідження» побачило світ, я повністю поринув у медицину й почав працювати сімейним лікарем. То був унікальний досвід — спостерігати за тим, як чотири роки роботи, присвячені написанню «Китайського дослідження», змінюють життя багатьох людей, і водночас занурюватися у світ медичної освіти, що живе за своїми канонами.

Я хочу подякувати наставникам і вчителям, які супроводжували мене в цій масштабній і всеохопній подорожі. Зокрема, я вдячний викладачам і працівникам відділення сімейної медицини медичного центру Університету Рочестера, які підтримували й навчали мене під час моєї ординатури. Протягом кількох останніх років мене неабияк підтримував і мій роботодавець — «UR Primary Care Network»*. Саме завдяки цій установі ми з дружиною змогли змінити раціон та спосіб життя пацієнтів, які лікувалися за програмою «UR Program for Nutrition in Medicine»** (URNutritionInMedicine.com). У цій установі працює небагато людей, однак вони є справжніми лідерами в галузі охорони здоров'я, бо не бояться зазірати в майбутнє.

Звісно, як і більшість лікарів, я вважаю, що моїми найціннішими вчителями є пацієнти. Для мене немає більшого задоволення, ніж допомагати їм зцілитися, і моя книжка покликана допомогти читачам зробити те саме.

Я хочу подякувати своїй дружині й докторці медицини Ерін Кемпбелл, яка є співзасновницею нашої програми лікувального харчування. Усе це стало можливим завдяки її особистій та професійній підтримці, її навичкам і вмінням.

І нарешті, я хочу подякувати всім працівникам неприбуткового Центру дослідження харчування імені Т. Коліна Кемпбелла (nutritionstudies.org), які перетворили нашу сертифіковану програму харчування їжею рослинного походження на одну з найпопулярніших програм у системі eCornell. Я виконував обов'язки виконавчого директора цієї організації понад півтора року, а тепер працюю директором з медичних питань і можу впевнено сказати, що Дженні Міллер, Енн Ледбеттер, Сара Дваер, Хуан Любе, Джеремі Роуз, Джилл Едвардс, Майкл Ледбеттер, усі викладачі та колишні працівники центру доклали всіх можливих зусиль, щоб ідеї «Китайського дослідження» почули в усьому світі.

Томас М. Кемпбелл, II

* Система першої допомоги в Університеті Рочестера. (Тут і далі прим. перекл.)

** Програма, яка втілюється в життя в Університеті Рочестера та передбачає зміни в харчуванні й способі життя окремих пацієнтів, що дозволяє запобігти захворюванням або ж полегшити їхній перебіг.

Вступне слово до першого видання

Глибоко всередині Т. Колін Кемпбелл і досі залишається фермерським хлопчиком із півночі Вірджинії. Коли ми зустрічаємося, то зазвичай ділимося своїми історіями про життя на фермі. Байдуже, про що йдеться — розкидання коров'ячого гною, поїздки на тракторах чи випасання худоби, — нам завжди є про що згадати.

Утім, маючи за плечима такий багатий досвід, ми обоє обрали різні шляхи. І я щиро захоплююся професійними досягненнями Коліна. Він брав участь у відкритті хімічної речовини, яка пізніше отримала назву «діоксин», а також керував одним із найважливіших досліджень щодо зв'язку харчування та здоров'я людини — «Китайським дослідженням». Крім того, Колін написав сотні наукових статей, брав участь у багатьох експертних панелях, організованих урядом, а також допомагав створювати національні й міжнародні організації з питань харчування та здоров'я, зокрема Американський інститут дослідження раку та Світовий фонд досліджень раку. Як науковець, Колін відіграв важливу роль у зміні ставлення нашої країни до проблем харчування і здоров'я.

Знаючи Коліна особисто, я поважаю його не лише за професійні досягнення, але й тому, що він сміливий та непохитний.

Колін дуже серйозно ставить під сумнів «статус-кво», але, попри те що наукові докази свідчать на його користь, плисти проти течії завжди нелегко. Мені це знайомо, бо мене звинуватили разом із Опрою Вінфрі, коли скотарі вирішили позиватися до телеведучої, бо вона оголосила про свій намір відмовитися від споживання яловичини. Я часто їздив до Вашингтона, округ Колумбія, щоб лобювати впровадження кращих сільськогосподарських практик, і прагнув змінити підходи до вирощування рослинних культур та худоби в нашій країні. Я був відповідальним за спілкування з найвпливовішими й найбагатшими організаціями і знаю, що це непросто.

Оскільки ми йшли паралельними шляхами, я відчуваю, що пов'язаний з його історією. Ми обоє зростали на фермах та вчилися бути чесними, незалежними й цілісними особистостями в маленьких громадах, а згодом нам вдалося побудувати успішну кар'єру. Попри те, що ми обоє досягли неабиякого успіху (я й досі пам'ятаю перший чек на семизначну суму, що його написав за розведення великої рогатої худоби в Монтані), ми усвідомлювали, що умови системи, у якій живемо, можна суттєво поліпшити.

Щоб кинути виклик системі, яка нас щедро винагороджувала, треба було мати залізну волю й непохитність. Коліну притаманні обидві риси, і ця книжка є блискучою перлиною його тривалої та гідної кар'єри. Нам є чого в нього повчитися, адже він досягнув вершин професіоналізму і наважився піднятися ще вище, вимагаючи змін.

Можливо, вас турбує власне здоров'я або ж самопочуття всієї нації — у будь-якому разі ця книжка стане вам у пригоді. Читайте її уважно, всотуйте цінну інформацію та застосовуйте її у житті.

Говард Лайман,
автор книжки «Божевільний ковбой» («Mad Cowboy»)

Передмова до першого видання

Якщо ваше життя схоже на життя більшості американців, імовірно, вас оточують численні мережі закладів швидкого харчування. Вас засипають рекламою нездорової їжі. Водночас ви бачите й інші рекламні оголошення, присвячені програмам схуднення. Їхні автори стверджують, що ви можете їсти будь-що, не вдаватися до фізичних навантажень і все одно худнути. Сьогодні набагато легше знайти батончик «Snickers», біг-мак чи кока-колу, ніж звичайне яблуко. А ваші діти харчуються у шкільній їдальні, де овочі можна побачити виключно у вигляді кетчупу на бургері.

Наприклад, ви прийшли на прийом до лікаря. У приймальні вам впадає в око глянцевиий журнал «Family Doctor: Your Essential Guide to Health and Well-being». Це видання Американської академії сімейних лікарів, яке безкоштовно надсилають до офісів 50 тисяч сімейних лікарів Сполучених Штатів, і в ньому повно-повнісінько барвистих рекламних оголошень, які просувають продукцію «McDonald's» та «Dr Pepper», а також шоколадні пудинги й печиво «Oreo».

Ви берете примірник «National Geographic Kids» — цей журнал видає Національне географічне товариство для дітей від шести років, — сподіваючись знайти в ньому щось цікаве для юного покоління. Утім, його сторінки вщерть заповнені рекламою — «Twinkies», «M&Ms», «Frosted Flakes», «Froot Loops», «Hostess Cup Cakes» та «Xtreme Jell-O Pudding Sticks».

Саме це науковці та активісти в галузі здорового харчування у Єльському університеті називають «середовищем токсичної їжі». І саме в такому середовищі сьогодні живе більшість із нас.

Правда безжальна: сьогодні деякі люди заробляють чималі гроші, пропонуючи харчові продукти, що є шкідливими для здоров'я. Вони хочуть, щоб ви продовжували їх споживати, попри те, що така їжа сприяє набиранню зайвої ваги, висотує життєві сили, негативно впливає на тривалість та якість життя. Ці люди прагнуть бачити вас покірними, поступливими й нетямущими. Вони не хочуть, щоб ви володіли інформацією, були активними й мали жагу до життя, а тому охоче витрачають мільярди доларів на те, щоб досягти своєї мети.

Можна пристати на це і скоритися виробникам фаст-фуду — або ж ви можете сформувати більш здорові та життєствердні відносини із власним тілом та їжею, що споживаєте. І якщо хочете сяяти здоров'ям, бути стрункими, жвавими та мати гострий розум, то в сучасному світі вам буде потрібен компаньйон.

На щастя, ви тримаєте його в руках. Т. Колін Кемпбелл, кандидат наук, який отримав широке визнання як талановитий науковець, відданий своїй справі дослідник та великий гуманіст. Бути його другом — то велика честь і неабияке задоволення, і я можу підтвердити кожний пункт, а також додати ще дещо. Це напрочуд скромний і чуйний чоловік, і любов до інших супроводжує кожний його крок.

Нова книжка Коліна Кемпбелла — «Китайське дослідження» — це промінь світла в темному царстві сучасності, який настільки яскраво й повно висвітлює реальні проблеми харчування та здоров'я, що ви вже ніколи не потрапите в пастку людей, які отримують зиск від вашого невігластва, розгубленості та слухняного споживання харчів, які вони продають.

Та найбільше мені імponує те, що Колін Кемпбелл не просто ділиться із читачем своїми висновками. Він не повчає вас, мов ту дитину, втовкмачуючи, що потрібно їсти, а до чого зась. Натомість він поводить себе як гарний друг, якому можна довіряти, і який у своєму житті вивчив, дізнався та зробив значно більше, ніж ми здатні уявити. Він ділиться інформацією обережно, чітко й майстерно, щоб ви усвідомили все, що стосується раціону та здоров'я. Колін Кемпбелл заохочує вас робити свідомий вибір. Звісно, тут є і рекомендації, і пропозиції — і вони просто чудові. Однак він завжди показує, що привело його до того чи того висновку. Інформація та правда — ось що важить найбільше. Єдина мета автора цієї книжки — допомогти читачам бути інформованими та прожити здорове життя.

Я прочитав «Китайське дослідження» двічі і щоразу дізнавався безліч корисної інформації. Це смілива й мудра книжка. Вона повчальна й корисна, напрочуд важлива та чудово написана. Зважаючи на результати, праця доктора Кемпбелла є революційною й абсолютно зрозумілою для читачів.

Якщо вам кортить їсти яєчно з беконом на сніданок, а потім пити ліки, щоб знизити рівень холестерину, це ваше право. А якщо бажаєте бути відповідальними за власне здоров'я, прочитайте «Китайське дослідження» — і якомога швидше! Якщо дослухаєтеся порад із цього видатного посібника, ваше тіло дякуватиме вам до кінця життя».

Джон Роббінс,
автор книжок «Дієта для нової Америки» («Diet for a New America»),
«Як відновити своє здоров'я» («Reclaiming Our Health»)
та «Революція в харчуванні» («The Food Revolution»)

Зміст

| | |
|------------|----|
| Вступ..... | 17 |
|------------|----|

ЧАСТИНА I

| | |
|---|-----------|
| Китайське дослідження..... | 25 |
| 1. Актуальні проблеми та необхідні рішення..... | 26 |
| 2. Дім білків..... | 42 |
| 3. Запобігання й лікування раку..... | 57 |
| 4. Уроки з Китаю..... | 81 |

ЧАСТИНА II

| | |
|---|------------|
| Хвороби заможних..... | 123 |
| 5. Розбиті серця..... | 125 |
| 6. Ожиріння..... | 150 |
| 7. Діабет..... | 160 |
| 8. Найпоширеніші форми раку: рак грудей, передміхурової залози, товстого кишківника (товстої та прямої кишок)..... | 172 |
| 9. Аутоімунні захворювання..... | 200 |
| 10. Широкомасштабні ефекти: захворювання кісток, нирок, очей та мозку..... | 218 |

ЧАСТИНА III

| | |
|---|------------|
| Корисний посібник із харчування..... | 237 |
| 11. Їмо правильно: вісім принципів харчування та здоров'я..... | 240 |
| 12. Як харчуватися правильно..... | 257 |

| | |
|---|-----|
| ЧАСТИНА IV. Чому ви не чули про це раніше? | 267 |
| 13. Наука і її темний бік | 270 |
| 14. Науковий редукціонізм | 286 |
| 15. «Наука» промисловості | 308 |
| 16. Уряд: чи діє він в інтересах народу? | 323 |
| 17. Велика медицина: чиє здоров'я вона захищає? | 340 |
| 18. Наукові кола | 363 |
| 19. Історія повторюється..... | 375 |
| | |
| Післямова до другого видання..... | 383 |
| Додаток А..... | 389 |
| Додаток Б..... | 391 |
| Додаток В..... | 398 |
| Примітки | 405 |
| Про авторів..... | 431 |

Вступ

Суспільство завжди прагнуло інформації, пов'язаної з харчуванням, і мене це постійно дивувало — навіть після того, як я присвятив усе своє життя дослідженням зв'язку між раціоном та здоров'ям. Книжки, присвячені діетам, залишаються бестселерами протягом десятиліть. Поради щодо харчування можна знайти майже в кожному журналі; у газетах цій темі присвячено статті; проблеми харчування та здоров'я повсякчас обговорюють на телебаченні та радіо. Ви можете знайти поради з приводу здорового способу життя і в інтернеті — і обрати те, що вам до смаку.

Зважаючи на обсяг інформації, чи можете ви бути впевнені в тому, що знаєте, як потрібно діяти, щоб покращити своє самопочуття?

Чи варто купувати продукт із позначкою «органічний», щоб уникнути шкідливого впливу пестицидів? Чи спричиняють появу раку хімічні речовини, що містяться в довіллі? А може, стан вашого здоров'я «зумовлюють» гени, успадковані від батьків? Чи справді вуглеводи сприяють набору зайвої ваги? Чи варто перейматися загальним обсягом спожитих жирів, а чи звертати увагу виключно на насичені жири та трансжири? Які вітаміни вживати та чи робити це взагалі? Ви купуєте продукти, збагачені клітковиною? Чи потрібно їсти рибу, і якщо так — то як часто? Чи запобігають соєві продукти появі серцево-судинних захворювань?

Припускаю, що ви не надто певні, чи знаєте відповіді на всі ці запитання. Якщо це так, ви не самотні. Попри величезну кількість інформації та думок експертів, мало хто насправді знає, що потрібно робити, щоб зміцнити своє здоров'я.

І йдеться не про брак досліджень. Вони проводилися. І ми чимало знаємо про зв'язок між раціоном та здоров'ям людини. Однак справжня наука похована під купою неактуальної та навіть шкідливої інформації — псевдонаукою, модними діетами та пропагандою виробників харчових продуктів.

Я хочу це змінити. І хочу дати вам нове підґрунтя для розуміння зв'язку раціону та здоров'я, яке допоможе подолати розгубленість, запобігатиме захворюванням та лікуватиме їх, а також дозволить жити більш повним життям.

Я перебував у «системі» майже 60 років, здебільшого на найвищих рівнях, розробляв великі дослідницькі проекти й керував ними; вирішував, які дослідження варто фінансувати, і перетворював велетенські масиви результатів наукових досліджень на доповіді для національних експертних панелей.

Після багатьох років досліджень, проектних розробок та читання лекцій найрізноманітнішим слухачам та фахівцям я розумію, чому американці почувуються такими розгубленими.

Як платник податків, який фінансує американські дослідження та проекти з охорони здоров'я, ви маєте право знати, що більшість стандартних зауваг щодо харчових продуктів, здоров'я та хвороб є хибними:

- Синтетичні хімічні речовини з довілля, хоч і є шкідливими, не є основним чинником онкологічних захворювань.
- Гени, успадковані від батьків, не є основним чинником, що визначають вашу вразливість до однієї з десяти основних причин смертності.
- Сподіваючись на те, що генетичні дослідження допоможуть винайти ліки від різних хвороб, ми ігноруємо ефективніші рішення, які можна застосувати вже сьогодні.
- Надмірний контроль споживання будь-якої поживної речовини — наприклад, вуглеводів, жирів, холестерину чи жирних кислот омега-3 — аж ніяк не забезпечить вас здоров'ям на довгі роки.
- Вітаміни й харчові добавки не можуть захищати вас від хвороб протягом тривалого часу.
- Медикаменти й хірургічне втручання не виліковують хвороби, що є причиною смерті більшості американців.
- Імовірно, ваш лікар не знає, що вам потрібно робити, щоб почуватися якнайкраще.

Я пропоную вам зробити не що інше, як переглянути своє уявлення щодо правильного харчування. Провокаційні результати сорокарічних експериментальних досліджень, включно зі здобутками лабораторної програми, яка тривала 27 років (і мала фінансування від найвпливовіших фондів), доводять, що правильне харчування може врятувати ваше життя.

На відміну від деяких популярних авторів, я не закликатиму вас вірити у висновки, що ґрунтуються на моїх особистих спостереженнях. У цій книжці є понад 800 посилань, і здебільшого — це першоджерела, включно з сотнями наукових публікацій інших дослідників, що зазначають, як зменшити ризики розвитку раку, серцево-судинних захворювань, інсультів, ожиріння, діабету, аутоімунних захворювань, остеопорозу, хвороби Альцгеймера, каменів у нирках та сліпоти.

Окремі результати, опубліковані в найбільш авторитетних наукових журналах, свідчать про те, що:

- Зміни в раціоні можуть допомогти відмовитися від ліків пацієнтам, хворим на діабет.
- Подолати симптоми серцево-судинних захворювань можна за допомогою харчування — дуже важливо зменшити вживання тваринних білків, ніж насичених жирів.
- Рак грудей пов'язаний із рівнем жіночих гормонів у крові, і на нього впливає їжа, яку споживаємо.

- Споживання молочних продуктів може підвищити ризик розвитку раку передміхурової залози.
- Антиоксиданти, що містяться у фруктах та овочах, позитивно впливають на розумову діяльність у старшому віці.
- Здоровий раціон запобігає утворенню каменів у нирках.
- Розвиток одного з найсерйозніших захворювань — діабету I типу, який може виникнути в дитини, — пов'язують із особливостями харчування в ранньому віці.

Усі ці висновки свідчать на користь того, що правильне харчування є нашою найпотужнішою зброєю проти захворювань та поганого самопочуття. Розуміння цих очевидних наукових фактів є важливим не лише для покращення здоров'я, воно суттєво впливає на наше суспільство та людей у всьому світі. Ми повинні знати, чому в нашому культурному діалозі домінує дезінформація і чому ми робимо стільки серйозних помилок, коли йдеться про дослідження зв'язку між харчуванням і здоров'ям, сприяння здоровому способу життя та лікування захворювань.

До яких заходів ми не вдавалися б, здоров'я американців дедалі більше погіршується. На охорону здоров'я ми витрачаємо значно більше коштів на душу населення, ніж будь-яка інша країна у світі, однак, дві третини американців мають зайву вагу, а понад 25 мільйонів страждають на діабет (кількість хворих зросла на 10 мільйонів з моменту публікації першого видання цієї книжки). Як і 40 років тому, головною причиною смертності залишаються серцево-судинні захворювання, а у «Війні проти раку», що розпочалася ще в 70-х роках минулого століття, перемога аж ніяк не на нашому боці. Половина американців має проблеми зі здоров'ям, через які вони змушені щотижня вживати ліки, призначені лікарем. Попри те, що протягом останніх кількох десятиліть кількість людей з високим рівнем холестерину, на диво, зменшилася, 70 мільйонів американців і досі мають цю проблему.

Але найгірше те, що ми дедалі раніше штовхаємо нашу молодь на стежку, що веде їх до проблем зі здоров'ям. Третина молодих американців мають надмірну вагу або ж їм загрожує високий ризик ожиріння. Вони дедалі частіше стають жертвами діабету того типу, який зазвичай діагностували виключно в дорослих. Кількість юнаків та дівчат, які змушені постійно вживати ліки, також повсякчас зростає. Усі ці проблеми зводяться до трьох факторів: сніданок, обід та вечеря.

Шістдесят років тому, на початку моєї кар'єри, я б ніколи не подумав, що харчові продукти так тісно пов'язані з проблемами здоров'я. Протягом багатьох років я навіть не замислювався над тим, які продукти є найбільш корисними. І просто їв те саме, що й інші, — те, що вважалося гарною їжею. Усі ми їмо смачну та зручну їжу, до якої нас привчили батьки. Більшість із нас живе у межах культурного середовища, що визначає наші харчові вподобання та звички.

Так було й зі мною. Я зростав на молочній фермі, де основним продуктом було молоко. У школі нам розповідали, що коров'яче молоко зміцнює наші кістки та зуби. Це найдосконаліший продукт, створений природою. На нашій фермі більшість продуктів вирощували на грядках або на пасовищах.

Я був першим у своїй родині, хто вступив до коледжу. Спочатку вивчав доветеринарну медицину в Університеті штату Пенсильванія, згодом впродовж року навчався на ветеринарному відділенні Університету Джорджії, після чого нагодився Корнельський університет і запропонував мені стипендію, щоб я продовжив свої дослідження на тему «Харчування тварин». Я погодився змінити навчальний заклад — почасти тому, що вони мали намір платити мені за навчання, а не навпаки. Там я отримав ступінь магістра. Я був останнім аспірантом професора Клайва Маккея з Корнельського університету, який прославився тим, що зміг подовжити життя шурів, згодуючи їм значно менше їжі, ніж вони б хотіли споживати. Моє дослідження в аспірантурі було присвячене пошуку кращих способів прискорення росту корів та овець. Я намагався покращити наше виробництво тваринного білка, адже мені завжди говорили, що саме він є наріжним каменем того, що ми називаємо «правильним харчуванням». Я всіляко заохочував людей до здорового способу життя, наполягаючи на споживанні м'яса, молока та яєць. Це був очевидний наслідок мого життя на фермі, і я щиро вірив, що раціон американців — найкращий у світі.

Формуючись як фахівець, я повсякчас стикався з однією й тією темою: вірогідно, ми харчуємося правильно, зважаючи на велику кількість високоякісного тваринного білка в раціоні.

Більшу частину ранньої кар'єри я присвятив роботі з двома найтоксичнішими хімічними речовинами — діоксином та афлатоксином. Спершу я працював у Массачусетському технологічному інституті, де вивчав проблему харчування курчат. Щороку мільйони курчат помирали через невідому токсичну хімічну речовину, що була в їжі, якою їх годували, і я відповідав за виявлення цієї речовини та визначення її структури. Через два з половиною роки я допоміг відкрити діоксин — поза сумнівом, найбільш токсичну хімічну речовину з усіх, що будь-коли існували. Згодом цією речовиною почали активно цікавитися, особливо через те, що вона була компонентом гербіциду 2,4,5-Т або «Агента Оранж», який використовували для знищення листя в лісах під час війни у В'єтнамі.

Невдовзі я покинув Массачусетський технологічний інститут та почав працювати в Технологічному інституті Вірджинії. Я почав координувати технічну допомогу для національного проекту, що проводився у Філіппінах, — йшлося про роботу з дітьми, які страждали від недоїдання. Частиною проекту було дослідження надмірної кількості випадків раку печінки у філіппінських дітей — то було незвичне явище, адже цю хворобу зазвичай діагностують у дорослих. Існувало припущення, що це захворювання спричиняло надмірне

споживання афлатоксину — токсину цвілі, що може міститися в арахісі та кукурудзі. Афлатоксин називають одним із найсильніших канцерогенів.

Протягом 10 років нашої головною метою було покращення ситуації з недоїданням серед бідних верств населення Філіппін; цей проект фінансувало Агентство міжнародного розвитку США. У результаті ми відкрили приблизно 110 навчальних центрів «самопоміги» в усій країні.

Мета всіх зусиль, що ми їх доклали на Філіппінах, була проста: потрібно було переконатися в тому, що діти отримують якомога більше білка. Побутувала думка, що більшість випадків недоїдання серед дітей у всьому світі спричиняла саме нестача білка в раціоні — особливо тваринного походження. В усьому світі безліч університетів та урядів працювали над тим, щоб запобігти «білкову прогалину» в країнах, які розвиваються.

Утім, під час роботи над проектом я відкрив один страшний секрет. Діти, в раціоні яких було багато білкової їжі, частіше хворіли на рак печінки! І то були діти з найзаможніших родин.

Згодом мою увагу привернув дослідницький звіт із Індії, що містив дуже провокаційні й водночас релевантні висновки. Індійські дослідники спостерігали за двома групами щурів. Першій групі щурів призначили афлатоксин, що спричиняє виникнення раку, а їхній раціон на 20 % складався з білка, — у західних країнах його споживають приблизно на такому рівні. Щурам із другої групи також дали афлатоксин, однак їхній раціон містив тільки 5 % білка. Дивовижно, але в кожній тварини, чий раціон містив 20 % білка, невдовзі виникли симптоми раку печінки, тоді як у жодного щура з другої групи цього захворювання не виявили.

Жодних сумнівів — це стовідсотково свідчило про те, що харчування допомагало контролювати хімічні канцерогени — навіть найпотужніші, а отже, запобігало виникненню раку.

Ця інформація суперечила всьому, чого мене вчили раніше. Я був би справжній еретик, якби стверджував, що білок не корисний для здоров'я, не кажучи вже про те, що він може спричинити рак. То був поворотний момент моєї кар'єри. Дослідження такого провокаційного питання на початку кар'єри аж ніяк не було мудрим рішенням. Сумніви щодо користі білків та їжі тваринного походження значно підвищували шанси на те, що мене називатимуть еретиком, навіть якщо я матиму обґрунтовані докази на користь моєї теорії.

Однак я ніколи не дотримувався правил виключно заради того, щоб їх дотримуватися. Коли я вчився пасти коней чи худобу, полювати, рибалити або працювати в полі, я усвідомив, що невід'ємною складовою успіху є незалежне мислення. Так мало бути. Стикаючись з проблемами у полі, я мав розуміти, як мушу діяти. То були корисні уроки — будь-який хлопчик, який виріс на фермі, підтвердить мої слова. Відчуття незалежності залишилося зі мною донині.

Вибір був непростий, я вирішив організувати поглиблену лабораторну програму, яка досліджувала б роль харчування (і особливо білка) в розвитку раку.

Ми з колегами були дуже обережні з формулюванням гіпотез, суворі щодо методології та консервативні в інтерпретації наших висновків. Я вирішив проводити це дослідження на базовому науковому рівні, щоб передусім вивчити біохімічні особливості розвитку раку. Нам було важливо зрозуміти не лише те, чи білки спричиняють рак, а й виявити спосіб. І це було найкраще рішення. Я ретельно дотримувався наукових правил, а тому міг вивчати провокаційну тему, уникнувши необдуманих реакцій, що зазвичай супроводжують появу радикальних ідей.

Зрештою це дослідження фінансували протягом 27 років найбільш відомі та конкурентоспроможні джерела фінансування (переважно це були Національні інститути охорони здоров'я США (НИН), Американська онкологічна спілка та Американський інститут дослідження раку). Відтак отримані результати були переглянуті (вдруге), перш ніж їх опублікували в багатьох провідних наукових журналах.

Результати нас шокували. Раціон із низьким вмістом білків пригнічував розвиток раку, спричиненого афлатоксином, незалежно від об'єму цього канцерогену, який вводили піддослідним тваринам. Водночас у хворих тварин за такого раціону спостерігалось суттєве пригнічення розвитку онкологічного захворювання. Іншими словами, здатність цього потужного канцерогену спричинити появу раку значно знижувалася завдяки дієті з низьким вмістом білків. Насправді вплив білків був такий потужний, що ми могли стимулювати чи гальмувати розвиток онкологічного захворювання, просто змінюючи об'єм їх споживання.

Ба більше, тварини споживали стільки білка, скільки його містить наш звичний раціон. Ми не вдавалися до суттєвого збільшення кількості спожитих білків, як це зазвичай роблять під час дослідження канцерогенів.

Є ще дещо. Ми з'ясували, що такий вплив на організм здійснюють не всі білки. Тож який білок найбільш послідовно й потужно сприяє розвитку раку? Це казеїн, який становить 87 % білка, що міститься в коров'ячому молоці. А який білок не спричиняв появу раку навіть за умов значного споживання? Безпечні білки містилися в продуктах рослинного походження, зокрема пшениці та сої. Картина вимальовувалася дедалі чіткіше і згодом почала кидати виклик моїм непохитним переконанням та всіляко їх підірвати.

На цьому експерименти з тваринами не завершилися. Крім того, я очолив найбільш всеохопне на той час дослідження раціону, способу життя та захворювань людей в історії біомедичних досліджень. То був масштабний спільний проект Корнельського й Оксфордського університетів, а також Китайської академії превентивної медицини. Видання «The New York Times» назвало його «Гран-прі епідеміології». Предметом дослідження були різні захворювання, а також фактори, що впливали на харчування та спосіб життя в сільській місцевості Китаю, а шість років по тому — і в Тайвані. Цей проект, відомий як «Китайське дослідження», дозволив отримати понад вісім

тисяч статистично важливих свідчень щодо зв'язку між особливостями раціону людини та її хворобами.

Цей проект особливо дивовижний, бо серед багатьох доказів зв'язку між харчуванням та хворобами більшість свідчила про одне й те саме: люди, у раціоні яких переважають продукти тваринного походження, мають вищий ризик розвитку хронічних захворювань. Негативні наслідки має навіть відносно невелика кількість споживання їжі тваринного походження. Люди, у раціоні яких переважали продукти рослинного походження, мали гарне здоров'я та здебільшого уникали хронічних захворювань. Ці результати не можна було ігнорувати. Починаючи з перших експериментів за участю тварин, що вивчали вплив білків тваринного походження на організм, і закінчуючи масштабним дослідженням харчових звичок людини, висновки були однакові. Коли йшлося про здоров'я людини, споживання їжі рослинного або тваринного походження приводило до абсолютно різних наслідків.

Я не міг і не хотів зупинитися на результатах, отриманих під час експериментів із тваринами та масштабного дослідження в Китаї, хоч вони неабияк вражали. А тому звернув увагу на здобутки інших дослідників та клініцистів. Їхні результати виявилися найбільш вражаючими за останні 50 років.

Ці висновки — про них ітиметься у другій частині цієї книжки — свідчать про те, що серцево-судинні захворювання, діабет та ожиріння можна вилікувати за допомогою здорового харчування. Деякі інші дослідники дійшли висновку, що різні форми раку, аутоімунні захворювання, проблеми з кістками, нирками, зором та порушення мозкової діяльності в похилому віці (зокрема когнітивна дисфункція та хвороба Альцгеймера) пов'язані з нашим раціоном. Напрочуд важливим є той факт, що раціон, здатний лікувати та/або запобігати розвитку хвороб, містить цільні продукти рослинного походження — мої лабораторні дослідження та «Китайське дослідження» підтверджують, що саме такий раціон сприяє збереженню здоров'я. Отже, висновки є абсолютно послідовними.

Утім, попри важливість цієї інформації, попри надію, яку вона в нас вселяє, попри велику потребу в розумінні зв'язку між харчуванням та здоров'ям, люди й досі почуваються розгублено. Деякі мої друзі, які мають серцево-судинні захворювання, звільнилися з роботи й перебувають у пригніченому стані, скорившись тому, що вони вважають невиліковною хворобою. Я спілкувався з жінками, які так бояться захворіти на рак грудей, що готові видалити не лише свої груди, але й груди своїх доньок — ніби це єдиний спосіб мінімізувати ризик. Багато з моїх знайомих були змушені йти шляхом хвороби, смутку й розгублення, що його спричиняли думки про здоров'я та способи його захисту. Американці спантеличені, і я поясню чому. Проблема, яка обговорюється в четвертій частині цієї книжки, пов'язана зі створенням та розповсюдженням інформації, а також тими, хто контролює подібну діяльність. Зважаючи на те, що я протягом тривалого часу перебував «за лаштунками»

та спостерігав, як створюється інформація, я розумію, що насправді коїться, і готовий розповісти світові, чому ця система є неправильною. Межі між урядом, промисловістю, наукою й медициною розмиваються. Відмінності між отриманням прибутків та пропагандою здорового способу життя також розмиті. Проблеми з нашою системою аж ніяк не нагадують корупцію в голлівудському стилі. Вони ледь вловимі, однак у них криється велика небезпека. Як наслідок — з'являється сила-силенна дезінформації, за яку середньостатистичні американські споживачі платять подвійну ціну. Спершу їхні податки фінансують дослідження, а потім — медичні заклади, де лікують хвороби, виникненню яких можна було запобігти.

Основною ідеєю цієї книжки є історія, що почалася з мого власного досвіду, її кульмінацією стало нове розуміння зв'язку харчування і здоров'я.

Попрацювавши в Массачусетському технологічному інституті та в Технологічному інституті Вірджинії, я повернувся до Корнельського університету — це трапилося понад 40 років тому. Переді мною постало важливе завдання: я мав об'єднати поняття та принципи таких наук, як хімія, біохімія, фізіологія й токсикологія, в курсі високого рівня — йшлося про біохімічні аспекти харчування. 20 років тому я створив у Корнельському університеті новий факультативний курс під назвою «Вегетаріанське харчування». Подібний курс ми запровадили вперше, і він став значно успішнішим, ніж я сподівався. У ньому ми зосереджували увагу на перевагах раціону, основою якого були продукти рослинного походження. Тепер це онлайн-курс, що стало можливим завдяки спільній роботі моєї неприбуткової організації та Корнельського університету, власне, його спеціальній програмі, що розробляє онлайн-курси для факультетів. Його очолює моя незмінна помічниця Дженні Міллер, а медичною стороною керує мій син та співавтор цієї книжки Томас Кемпбелл. Цей курс є одним із найпопулярніших курсів з-поміж 200 інших, які пропонує Cornell Online Group.

Після 40 років наукових досліджень, освітніх програм та політичних проєктів на найвищих рівнях нашого суспільства я абсолютно переконаний у тому, що можу адекватно інтегрувати власні здобутки та досвід у цілісну концепцію. Більшість читачів першого видання цієї книжки та всі, хто мав нагоду переглянути три успішні документальні стрічки, що висвітлювали результати нашої роботи — «Виделки проти скальпелів» і «Рослинна нація» у США (режисером цих фільмів був мій син Нельсон) та «Планета і їжа» в Англії — зізнаються, що їхнє життя змінилося на краще. У багатьох ситуаціях ця інформація просто-таки рятувала життя, тому у другому виданні ми з Томом дотримуватимемося аналогічного підходу до справи. І я щиро сподіваюся, що й ваше життя зміниться на краще.

Частина I

КИТАЙСЬКЕ
ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальні проблеми та необхідні рішення

1

*Як може зрозуміти хвороби людей той,
хто нічого не відає про харчування?*

ГППОКРАТ, «БАТЬКО МЕДИЦИНИ»

(460—357 рр. до н. е.)

Одного сонячного ранку 1946 року, коли літо вже добігало кінця, а осінь от-от мала постукати у двері, на молочній фермі мого батька панувала абсолютна тиша. Не чуто було ані ревіння автівок, що проїжджали повз, ані гудіння літаків у небі. Було тихо. Звісно, цвірінькали пташки, інколи мукали корови чи кукурікали півні, однак цим звукам не вдавалося витіснити тишу — тут панував суцільний спокій.

Я, щасливий дванадцятирічний підліток, стояв на другому поверсі нашого сараю, величезні коричневі двері якого були прочинені, щоби всередину потрапляли теплі промені сонця. Щойно я впорався з великим сільським сніданком — яйця, бекон, ковбаски, смажена картопля, шинка та кілька склянок свіжого молока. Мама приготувала неймовірно смачні наїдки. Я ж наганяв апетит ще з пів на п'яту ранку, коли прокинувся, щоб подоїти корів разом зі своїм батьком Томом і братом Джеком.

Мій батько, якому тоді було 45 років, стояв поряд, гріючись під теплим сонячним промінням. Він розв'язав п'ятдесятифунтовий мішок із насінням люцерни, висипав усі крихітні насінинки перед нами на дерев'яну підлогу сараю, а тоді відкрив коробку з дрібним чорним порошком. Батько пояснив: порошок — то бактерії, які допоможуть люцерні рости. Вони самостійно прикріпляться до насіння й перетворяться на невід'ємну складову коріння рос-

лини. Маючи за плечима тільки два роки освіти, батько пишався своїми знаннями про те, як бактерії допомагають люцерні переробляти азот, що його містить повітря, на білок. Він пояснив, що білок корисний для корів — саме для них ми й заготовляли люцерну. Отже, того ранку ми мали важливе завдання: треба було перемішати бактерії з насінням, перш ніж кидати його в землю. Я завжди був допитливий, а тому запитав у батька, як і чому це працює. Він радо зголосився пояснити, а я охоче його вислухав. Для хлопчика, який мешкав на фермі, то була важлива інформація.

Сімнадцять років по тому, 1963 року, в батька стався перший серцевий напад. Тоді йому виповнився 61 рік. У 70 років тато помер від другого широкого інфаркту. Я почувався спустошеним. Мій батько, який так багато часу провів зі мною та моїми братами й сестрами у тихій сільській місцевості, навчив нас речей, які я й досі ціную, пішов із життя.

Тепер, після десятиліть, присвячених експериментальним дослідженням зв'язку між харчуванням і здоров'ям, я знаю: серцевій хворобі, яка вбила мого батька, можна було запобігти. Ба більше, її можна було вилікувати. Здорово серцево-судинна система (ідеться насамперед про артерії й серце) — це реально без небезпечних хірургічних втручань та медикаментів, що можуть призвести до смерті. Я дізнався, що цього можна досягти завдяки правильному харчуванню.

Це історія про те, як харчування може змінити наше життя. Я присвятив усю свою кар'єру — дослідницьку й викладацьку — вивченню найскладнішої загадки: чому одних людей здоров'я обирає, а інших оминає? Тепер я знаю, що результат передусім залежить від харчування. Ця інформація нагодилася у напрочуд слушний час. Наша система охорони здоров'я надто дорога й не зважає на багатьох людей; вона ані дбає про здоров'я, ані запобігає захворюванням. Є численні книжки, що пропонують способи вирішення цієї проблеми, однак прогрес і досі надто повільний.

ХТОСЬ ХОЧЕ ЗАХВОРИТИ?

Ви чоловік? Ваші шанси захворіти на рак протягом життя становлять 47 % — так стверджують представники Американської онкологічної спілки. У жінок ситуація трохи краща, утім, ризик становить 38 %¹. Наші показники смертності від онкологічних захворювань є найвищими у світі, якщо не брати до уваги зниження ризику розвитку окремих форм раку² завдяки уникненню відомих онкологічних тригерів (ідеться про відмову від тютюну (ризик раку легень) та консервованих продуктів (рак шлунка)). Ситуація дедалі погіршується (рис. 1.1). «Війна з раком» точиться вже понад 47 років — фінансування не бракує, однак нам не вдається відвоювати більшість позицій щодо контролю захворювання та винайдення ефективніших ліків.

Попри численні переконання, рак не є природним явищем. Здоровий раціон та спосіб життя можуть запобігти великій кількості форм раку. Старість може й має бути приємна і спокійна.

Таблиця 1.1. Коефіцієнт смертності від раку (на 100 000 осіб)

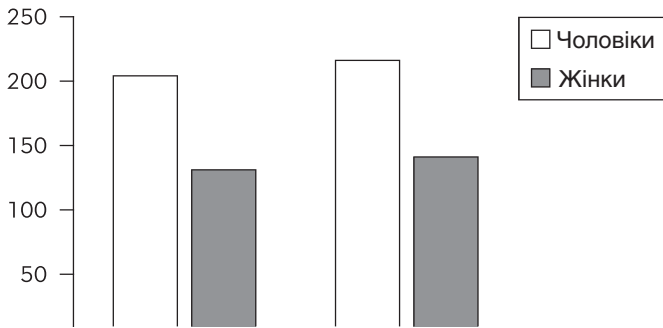


Рис. 1.1. Коефіцієнт смертності від раку (на 100 000 осіб)

Однак рак — це тільки частина великої картини захворювань і смертності американців. Звернувши увагу на інші хвороби, ми побачимо, що здоров'я людей загалом невпинно погіршується. Наприклад, вага американців, порівняно з мешканцями інших країн світу, повсякчас стрімко зростає. Людей із надмірною вагою у США набагато більше, ніж тих, хто підтримує себе у формі. Рисунок 1.2 виразно ілюструє той факт, що рівень ожиріння в нашій країні за останні кілька десятиліть стрімко пішов угору³.

Згідно з даними Національного центру статистики охорони здоров'я за 2015 рік, понад третина людей віком від 20 років страждають на ожиріння! Вважається, що людина має цю проблему, якщо її вага перевищує норму більш ніж на третину. Подібні жажливі тенденції спостерігаються навіть серед дворічних малюків⁴.

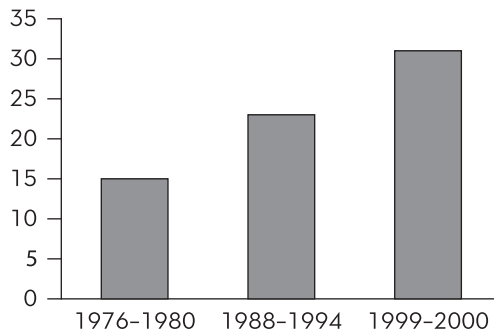


Рис. 1.2. Відсоток населення з ожирінням³

| Зріст (см) | Надмірна вага (кг) |
|------------|--------------------|
| 152 | 69 |
| 157 | 74 |
| 162 | 79 |
| 167 | 84 |
| 173 | 89 |
| 178 | 95 |
| 183 | 100 |
| 188 | 105 |

Рис. 1.3. Що свідчить про ожиріння (у чоловіків і жінок)?

Однак рак та ожиріння — не єдині найпоширеніші проблеми, що загрожують здоров'ю американців. Кількість зафіксованих випадків діабету зростає безпрецедентними темпами. Сьогодні на діабет хворіє кожний 11-й американець, і цей показник продовжує зростати. Якщо ми не зважатимемо на правильне харчування, мільйони американців і гадки не матимуть, що на них очікує, — а йдеться про розвиток діабету та його наслідки, зокрема сліпоту, ампутацію кінцівок, серцево-судинні захворювання, хвороби нирок та передчасну смерть. Попри це, ресторани швидкого харчування, де подають страви, яким бракує поживних речовин, сьогодні можна знайти в кожному місті. Ми дедалі частіше харчуємося не вдома⁵ й цінуємо швидкість, а не якість. Водночас ми присвячуємо більше часу перегляду телепрограм, відеоіграм, комп'ютеру та маємо низький рівень фізичної активності. Загалом діабет та ожиріння — це лише симптоми поганого здоров'я. Вони зрідка розвиваються окремо від інших хвороб і часто засвідчують появу глибших і серйозніших проблем зі здоров'ям, наприклад інсульт, серцево-судинні та онкологічні захворювання. У першому виданні цієї книжки ми наводили жакливу статистику: менш ніж за 10 років кількість хворих на діабет серед людей віком від 30 років зросла на 70 %, а відсоток людей із ожирінням за останні 30 років майже подвоївся. Швидке зростання кількості подібних «сигнальних» захворювань серед молоді та людей середнього віку свідчить про те, що невдовзі ми зіткнемося з катастрофою в медичній галузі. Зважаючи на перенавантажену систему охорони здоров'я, ця катастрофа перетвориться на важкий тягар.

| Відсоток зростання кількості випадків, діагнованих 1990–1998 ⁶ : Вік 30–39 (70 %) Вік 40–49 (40 %) Вік 50–59 (31 %) |
|--|
| Відсоток хворих, які не знають про свою проблему ⁶ : 34 % |
| Наслідки діабету ⁷ : хвороби серця та інсульт; сліпота; хвороби нирок; розлади нервової системи; захворювання зубів; ампутація кінцівок |
| Річні економічні збитки у зв'язку з діабетом ⁸ : \$ 98 млрд |

То був приголомшливий прогноз, однак останні дані Американської діабетичної асоціації (2012 рік) свідчать про те, що витрати на діабет суттєво зросли й тепер становлять 245 млрд доларів; понад 20 % коштів, що їх виділяють на охорону здоров'я, «спрямовують безпосередньо на лікування діабету»⁹. Протягом останніх двох років — з 2010 по 2012 рік — кількість хворих на діабет зросла на 13 % (з 25,8 млн до 29,1 млн осіб). Ми впевнено йдемо до катастрофи.

Однак найчастіше представників нашого суспільства вбивають аж ніяк не ожиріння, діабет чи рак. Убивцею № 1 залишаються серцево-судинні захворювання. Саме вони є причиною смерті кожного третього американця. Згідно з даними Американської асоціації серця, сьогодні понад 60 млн американців страждають від серцево-судинних захворювань, зокрема високого кров'яного тиску, інсульту та хвороб серця¹⁰. Імовірно, серед ваших знайомих, як і серед моїх, були люди, які померли саме з цієї причини. Мій батько помер від інфаркту майже 50 років тому, і з того часу ми дізналися про серцево-судинні захворювання багато нового. Найважливішим відкриттям є те, що майже 100 % таких хвороб можна запобігти та вилікувати їх за допомогою здорового раціону^{11, 12}.

Люди, які страждають від важкої стенокардії й через це не можуть дозволити собі елементарну фізичну активність, можуть розпочати нове життя, просто змінивши харчування. Усвідомивши цю революційну інформацію, ми спільними зусиллями зможемо подолати найнебезпечнішу хворобу у світі.

ОЙ... МИ НЕ НАВМИСНО!

Дедалі більше американців стають жертвами хронічних захворювань, і ми сподіваємося, що лікарі та медичні заклади докладуть усіх можливих зусиль, щоб нам допомогти. На превеликий жаль, протягом останніх десятиліть ЗМІ висвітлюють численні історії, а суди розглядають справи, які свідчать про те, що неправильне лікування перетворюється на норму. Утім, з моменту публікації першого видання цієї книжки я помітив, що медична спільнота почала значно більше цікавитися здоровим харчуванням, припускаючи, що воно все-таки може сприяти одужанню пацієнтів.

Одним із провідних видань медичної галузі є «Journal of the American Medical Association». Після появи першого видання «Китайського дослідження» в цьому журналі опублікували статтю докторки Барбари Старфілд, у якій ішлося про те, що лікарські помилки, неправильно призначені препарати та побічні дії від них чи хірургічних втручань щороку спричиняють смерть 225 400 людей (рис. 1.5)¹³. Саме тому наша система охорони здоров'я є третім найпоширенішим чинником смертності американців — після раку та серцево-судинних захворювань (рис. 1.4)¹⁴.

| Причина смерті | Кількість зафіксованих смертей |
|---|--------------------------------|
| Хвороби серця | 710 760 |
| Рак (злоякісні новоутворення) | 553 091 |
| Охорона здоров'я ¹³ | 225 400 |
| Інсулт (цереброваскулярні захворювання) | 167 661 |
| Хронічні захворювання нижніх дихальних шляхів | 122 009 |
| Нещасні випадки | 97 900 |
| Цукровий діабет | 69 301 |
| Грип і пневмонія | 65 313 |
| Хвороба Альцгеймера | 49 558 |

Рис. 1.4. Найпоширеніші причини смерті¹⁴

| Кількість смертей внаслідок зазначених факторів (США) | |
|--|---------|
| Лікарські помилки ¹⁵ | 7 400 |
| Непотрібне хірургічне втручання ¹⁶ | 12 000 |
| Інші помилки, допущені під час лікування в лікарні ¹³ | 20 000 |
| Інфікування в лікарні ¹³ | 80 000 |
| Небезпечний вплив ліків ¹⁷ | 106 000 |

Рис. 1.5. Смертність через систему охорони здоров'я

Остання й найбільша категорія — шпиталізовані пацієнти, які помирали від «шкідливої, непередбачуваної й небажаної побічної дії медикаментів»¹⁷ за умов нормального дозування. Попри використання схвалених препаратів та правильні процедури вживання препаратів, понад 100 000 хворих щороку помирали через непередбачену реакцію на «ліки», що мали б покращити стан їхнього здоров'я¹⁷. У цьому звіті, автори якого презентують підсумки аналізу 39 окремих досліджень, йшлося і про те, що майже 7 % шпиталізованих пацієнтів (кожний 15-й) страждали від шкідливих побічних ефектів медикаментів. Зокрема тих, що «потребують шпиталізації, подовжують її термін, призводять до тимчасової недіездатності або ж смерті»¹⁷. Це люди, які вживали ліки, дотримуючись інструкцій лікаря. Ця кількість не враховує десятків тисяч людей, які постраждали від неправильних призначень та застосування препаратів, як і тих, хто постраждав від побічних ефектів ліків, зазначених як «позитивні», або тих, кому медикаменти не допомогли. Іншими словами, коли йдеться про «одного з 15», це досить скромний підрахунок¹⁷.

Чи змінилася ситуація за останні 10 років? Аж ніяк. За всіма ознаками вона тільки погіршилася. Результати оцінювання, проведеного 2013 року¹⁹,

засвідчили, що «нижня межа, яка становить 210 000 смертей на рік, пов'язана з помилками, яких припустилися в медичних закладах; однак реальна кількість передчасних смертей, спричинених помилками, яким можна було запобігти, — складає 400 000 щорічно». Також було з'ясовано, що «серйозної шкоди завдають у 10 та навіть 20 разів частіше, ніж такої, що призводить до смерті». Оцінювання ґрунтувалося на чотирьох ключових дослідженнях, опублікованих у період з 2008 до 2011 року, а методологія, порівняно з попереднім звітом, видається ретельнішою та надійнішою.

Цю тенденцію — зростання кількості випадків недбалого виконання своїх обов'язків працівниками лікарень — неможливо не помітити. В одному зі свіжих звітів на цю тему йдеться про «кричущу потребу в змінах, що вже давно на часі, та в підвищенні пильності працівників охорони здоров'я»¹⁹. Його автори акцентують на тому, що ми маємо систематично слухати розповіді пацієнтів, яким завдали шкоди, а також тих, кому вдалося вижити. Та одне відомо напевне: офіційні установи, що керують системою охорони здоров'я, повсякчас прикидаються глухими. Центр із контролю й запобігання захворюванням США, який зазвичай публікує топ-10 головних причин смертності, не зазначає окремим пунктом смертей, що сталися через систему охорони здоров'я, хоч вони й перебувають на третьому місці серед найпоширеніших чинників у нашій країні.

Якби люди краще розуміли принципи здорового харчування, а представники медичної галузі серйозніше ставилися до профілактики та природного лікування, нам би не довелося вливати в себе купу токсичних і потенційно небезпечних медикаментів уже на останній стадії хвороби. Ми не вдавалися б до відчайдушних пошуків нових ліків, які полегшують симптоми, однак не здатні впоратися з основними причинами наших хвороб. І не витрачали б гроші на розроблення, патентування й виробництво «чарівних пігулок», які нерідко є причиною появи додаткових проблем зі здоров'ям.

Сучасна система охорони здоров'я не дотримується принципу Гіппократа «Не нашкодь!». Час звернути увагу на наше здоров'я в більш широкій перспективі, що передбачає глибоке розуміння й застосування принципів здорового харчування.

Зважаючи на все, що мені вдалося дізнатися, мене шокує той факт, що обставини, за яких помирають американці, свідчать про те, що їхні смерті часто є передчасні й болісні та вимагають чимало коштів.

ДОРОГА МОГИЛА

Ми платимо за медичне обслуговування більше, ніж мешканці будь-якої іншої країни світу (рис. 1.6).

У 1997 році на охорону здоров'я витратили понад мільярд доларів²⁰. У 2005 році ми зауважували, що вартість нашого «здоров'я» зростає так швидко, що Фінансове управління охорони здоров'я припустило: до 2030 року

витрати на цю галузь сягнуть 16 млрд доларів²⁰. Витрати настільки випередили інфляцію, що кожний сьомий долар йшов на охорону здоров'я (рис. 1.7). Менш ніж за 40 років частка видатків на медицину відносно ВВП зросла майже на 300 %! Чи дозволило додаткове фінансування щось придбати? Чи сприяло зміцненню здоров'я? Моя відповідь — ні, і цю думку підтримує більшість серйозних експертів.

У 2013 році був проведений порівняльний аналіз стану здоров'я населення у 34 країнах, включно зі США, Канадою, Австралією та кількома країнами Західної Європи. У процесі порівняння застосували широкий спектр індикаторів ефективності галузі охорони здоров'я²².

На медичні послуги інші країни витрачали на душу населення як мінімум удвічі менше, ніж США. Тому цілком логічно ми сподівалися на те, що наша система значно перевершує їхні. Однак з-поміж усіх країн галузь охорони здоров'я США мала найгірші показники¹³. У першому виданні цієї книжки йшлося про інше аналітичне дослідження, проведене Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з його результатами, система охорони здоров'я США посіла 37 місце у світі²³. Поки ця книжка готувалася до друку, тривалість життя американців знизилася — чоловіки живуть на 4,2, а жінки — на 4,8 року менше, порівняно з мешканцями Швейцарії. Очевидно, що нашу галузь охорони здоров'я аж ніяк не можна назвати найкращою у світі, попри те, що ми витрачаємо значно більше коштів на душу населення.

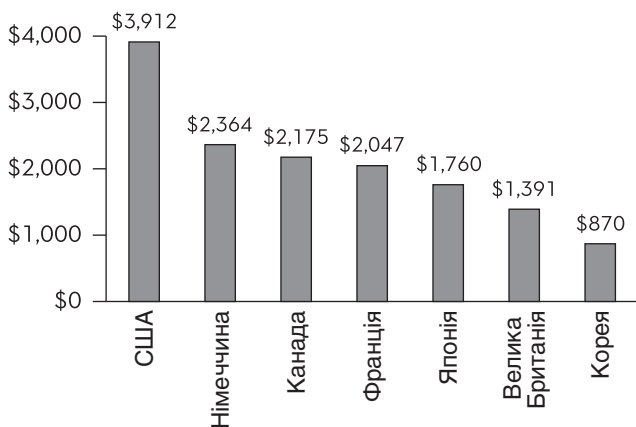


Рис. 1.6. Витрати на медичне обслуговування (на душу населення), 1997 рік²⁰

Крім того, протягом останнього десятиліття ми спостерігали невинний економічний спад та міркували над реформою галузі охорони здоров'я. У жовтні 2013 року набув чинності Закон про доступне медичне обслуговування (також відомий як «Obamacare»), однак поки що зарано робити висновки щодо

Про авторів

Уже понад 40 років Колін Кемпбелл залишається провідним дослідником у галузі здорового харчування. Його праця «Китайське дослідження» — це найповніше й наймасштабніше дослідження зв'язку між харчуванням і здоров'ям. Доктор медицини Колін Кемпбелл — почесний професор кафедри біохімії харчування Корнельського університету. Він отримав гранти на 70 років досліджень і написав понад 300 наукових статей. «Китайське дослідження» стало кульмінацією двадцятирічної співпраці між Корнельським та Оксфордським університетами й Китайською академією профілактичної медицини.

Томас М. Кемпбелл — співзасновник та очільник програми з харчування в медицині (*Program for Nutrition in Medicine*), яку втілюють у життя в Університеті Рочестера. Він закінчив Корнельський університет, має сертифікат сімейного лікаря і працює виконавчим директором Центру дієтологічних досліджень імені Т. Коліна Кемпбелла. Томас Кемпбелл — автор книжки «Китайське дослідження: практичне застосування» («The China Study Solution»).

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**