

Частина I

КИТАЙСЬКЕ
ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальні проблеми та необхідні рішення

1

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

*Гиппократ, «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 чути 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. Здорова 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)

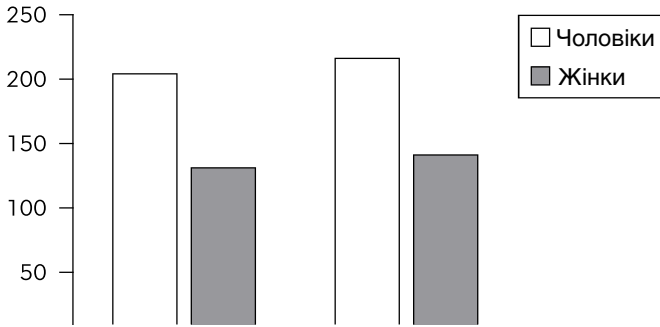


Рис. 1.1. Коефіцієнт смертності від раку (на 100 000 осіб)

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.

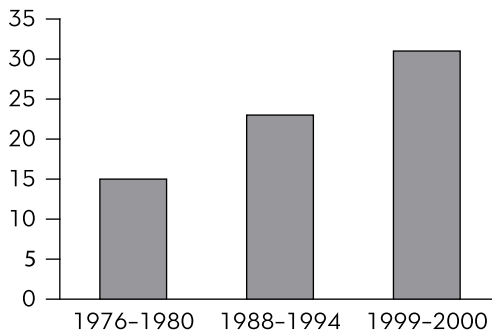


Рис. 1.2. Відсоток населення з ожирінням³

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 жахливу 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 перенавантаження системи охорони здоров'я, ця катастрофа перетвориться на важкий тягар.

Відсоток зростання кількості випадків, діагностованих 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 йшлося 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
Інсульт (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 зроста 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 застосовували 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.

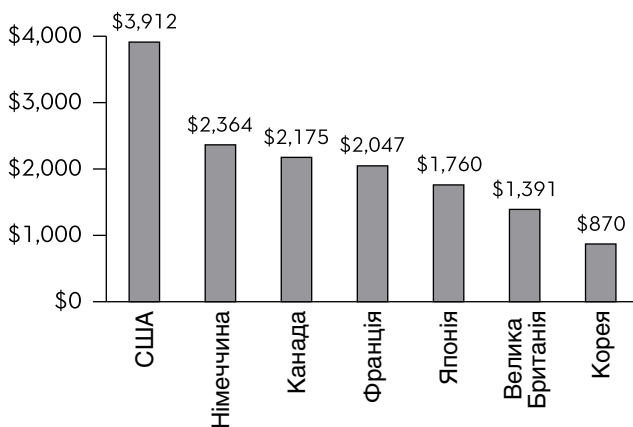


Рис. 1.6. Витрати на медичне обслуговування (на душу населення), 1997 рік²⁰

Крім того, протягом останнього десятиліття ми спостерігали невпинний 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

того, як він вплине на витрати в галузі охорони здоров'я. Тож передбачити, якими вони будуть протягом наступних кількох років, досить складно.

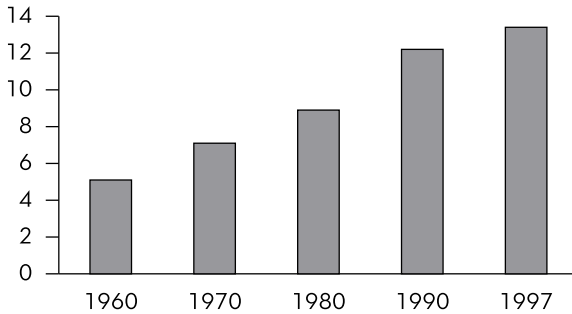


Рис. 1.7. Відсоток ВВП, спрямований на охорону здоров'я^{20, 21}

Утім, у 2013 році США витрачали більше коштів на душу населення (і то набагато більше), ніж будь-яка інша з 34 країн ОЕСР*. Варто зауважити, що в усіх цих країнах (за винятком Греції та Польщі, які потерпали від економічних труднощів) запроваджена універсальна система обов'язкового медичного страхування, чого не можна сказати про США. Заплановані витрати на галузь охорони здоров'я у США в 2015 році становитимуть \$2,8 мільярда — і це удвічі більше, ніж у 1997 році²⁴.

Крім того, спостерігається й тривожніша тенденція — на охорону здоров'я витрачається дедалі більша частка чистого доходу. За словами де Ругі, «частка американського ВВП, спрямована на охорону здоров'я, зросла з 9 % (1980) майже до 18 % (2011)»²⁵. Урядові центри, які надають послуги за програмами «Medicare» та «Medicaid», стверджують, що до 2022 року на медицину в США витратять 19,9 % ВВП²⁶. На момент написання першого видання цієї книжки такі витрати просто жахали; тепер ситуація ще гірша. Як далеко це може зайти?

Протягом останніх років усіх цікавило те, як економічна криза вплине на підвищення витрат на медицину. Представники професійної консалтингової компанії «PricewaterhouseCoopers» стверджують, що п'ятирічне уповільнення (2007—2011) звичної інфляції коштів, що їх витрачають на медицину, завершилося, і тепер спостерігається тенденція до її зростання. У 2014 році рівень інфляції видатків на охорону здоров'я становив 6,5 %, а в 2015 — 6,8 %. Для порівняння, загальний рівень інфляції в 2014 році становив 1,58 %, а в 2015 — -0,09 %²⁷. Іншими словами, витрати на медицину в період із 2007 до 2015 року «з'їдали» дедалі більшу частку наших доходів та неспинно зростали навіть за умов економічної кризи. Це неприпустимо.

* Організація економічного співробітництва та розвитку.

На мою думку, особливістю цих розмаїтих тенденцій є надмірна увага до окремих деталей програм з охорони здоров'я, зокрема йдеться про розроблення й витрати на препарати від серйозних захворювань, локалізацію лікарської практики в межах стаціонарної установи чи поза нею, вирішення адміністративних питань та споживчі закупівлі, що сприяють зменшенню видатків на плани охорони здоров'я, тоді як обговорення глобальної перспективи є мінімальним²⁸. Фактично ми постійно сперечаємося щодо того, хто має платити за медичні послуги, замість запроваджувати систему громадської охорони здоров'я, харчування й способу життя, які, як ми вже знаємо, можуть суттєво зменшити саму потребу в них. Поясню метафорично: на першому поверсі будинку почалася пожежа — і, замість її гасити, ми купуємо дешеві вогнетривкі матеріали, щоб убезпечити кімнати нагорі.

У США лікарі надто часто призначають лікування, зважаючи на те, що може відшкодувати страховий поліс, а не на те, що сприятиме одужанню пацієнта. Припускаю, що наслідки відсутності медичного страхування ще ніколи не були настільки жакливими. Коли перше видання книжки готували до друку, близько 44 млн американців не мали медичної страховки²⁹. Ця кількість невпинно зростала й у 2013 році становила вже 14,4 % всього населення (45,4 млн людей); щоправда, у 2014 році вона знизилася до 11,5 % (36,8 млн), а в 2015 — до 9,2 % (29,4 млн). Цьому значно сприяв Закон про доступне медичне обслуговування («Affordable Care Act»)³⁰.

Мені несила повірити в те, що ми витрачаємо на охорону значно більше коштів, ніж будь-яка країна у світі, і водночас мільйони американців не мають доступу до елементарних медичних послуг. Зважаючи на поширеність захворювань, ефективність медичної галузі й економіку, наша система охорони здоров'я має чимало серйозних проблем. Однак я не можу розкрити цю тему виключно мовою цифр та статистичних даних. Більшість із нас проводила в лікарнях або притулках для літніх людей чимало жакливих хвилин, безпорадно спостерігаючи за тим, як наші близькі скоряються хворобі. Можливо, ви й самі були пацієнтом лікарні, а тому знаєте, як погано функціонує ця система. Хіба ж вас не спантеличує той факт, що система, яка має зцілювати, насправді завдає нам іще більшої шкоди?

ЯК ПОДОЛАТИ НЕЗНАННЯ

Люди заслуговують на правду. Вони повинні дізнатися результати нашого дослідження. Усі ми маємо розуміти, чому хворіємо та з якої причини так багато людей помирають передчасно попри те, що на дослідження в нашій країні витрачають мільярди доларів. Іронія ж полягає в тому, що рішення є — до того ж просте й дешеве. Кризу, яка панує в медичній галузі, можна подолати завдяки щоденному раціону. Отак просто.

Коли йдеться про харчування, більшість із нас вважає себе добре поінформованими, але це не так. Ми повсякчас експериментуємо з численними модними дієтами. Зневажаємо насичені жири, вершкове масло або вуглеводи, а тоді починаємо активно вживати вітамін Е, харчові добавки з кальцієм, аспірин або цинк і зосереджуємося на окремих поживних речовинах, припускаючи, що це наші ключі до здорового життя. Мода надто часто витісняє факти. Можливо, ви пригадуєте широке розповсюдження білкової дієти наприкінці 1970-х років? Побувала думка, що можна зменшити вагу, замінивши справжню їжу на білковий коктейль. Невдовзі через цю дієту померли 60 жінок. Протягом останніх десятиліть мільйони людей почали дотримуватися дієт з високим вмістом білків та жирів, спираючись на такі праці, як «Нова революційна дієта Аткинса» («Dr. Atkins' NewDiet Revolution»); «Сила білків» («Protein Power»); «Дієта “Південний пляж”» («The South Beach Diet»); «Хороші калорії, погані калорії» («Good Calories, Bad Calories») та «Палеодієта» («The Paleo Diet»). З'являється дедалі більше доказів того, що модні білкові дієти призводять до появи серйозних проблем зі здоров'ям. Брак знань та розуміння харчових принципів може завдати нам шкоди.

Я боровся з цим незнанням понад 20 років. У 1988 році мене запросили на засідання Комітету Сенату з питань державного управління на чолі з сенатором Джоном Гленном. Я мав висловити свою думку щодо того, чому люди почуваються такими спантеличеними, коли йдеться про дієти й харчування. Попрацювавши над цією проблемою перед виступом та після нього, я можу впевнено назвати одну з найголовніших причин такого збентеження. Ми, науковці, надто часто зосереджуємося на деталях і не звертаємо увагу на контекст. Наприклад, покладаємо всі надії на окрему поживну речовину, припускаючи, що вітамін А запобігає розвитку раку, а вітамін Е — серцевим нападам. Ми надто спрощуємо природні процеси й нехтуємо ними. Ми дуже часто намагаємося дійти загальних висновків щодо раціону і здоров'я, досліджуючи найдрібніші біохімічні складники харчових продуктів, і зрештою отримуємо суперечливі результати. Останні спантеличують і науковців, і політиків та ще більше заплутують громадськість.

ІНШИЙ РЕЦЕПТ

Більшість авторів бестселерів на тему «правильного харчування» називають себе дослідниками. Однак я маю сумніви, що їхні «дослідження» містять реальні й професійні експерименти. Насамперед йдеться про те, що вони не розробляли й не проводили досліджень під наглядом своїх колег чи науковців. У них мало (або ж зовсім немає) публікацій у наукових виданнях, які рецензують інші експерти; вони не мають спеціальної підготовки з дієтології і не належать до жодних професійних дослідницьких спільнот; ніколи не рецензували праць інших авторів.

Попри це, вони часто розробляють напрочуд прибуткові проекти та продукти, що сприяють їхньому збагаченню, тоді як читач залишається наодинці з черговою дієтою-одноденкою, яка марнує його час та зусилля.

Якщо ви цікавитесь книжками на тему «здоров'я» та відвідуєте найближчі книжкові крамниці, імовірно, ви чули назви таких книжок, як «Нова революційна дієта Аткинса» («Dr. Atkins' New Diet Revolution»), «Дієта “Південний пляж”» («The South Beach Diet»), «Мисливці за цукром» («Sugar Busters»), «Зона» («The Zone»), «Харчування за групою крові» («Eat Right for Your Type») та інші. Усі ці видання пропонують дієти з низьким вмістом вуглеводів, які насправді передбачають високий уміст білків та жирів. Коли йдеться про здоров'я, такі книжки ще більше заплутують читачів; їм важко зрозуміти розпорошену інформацію. Якщо ці «швидкі рішення» не призводять до запаморочення, закріпив чи голодного виснаження, у вас просто голова йде обертом через підрахунок калорій та вимірювання кількості спожитих вуглеводів, білків і жирів. У чому ж насправді проблема? У жирах? Чи вуглеводах? Яке співвідношення поживних речовин може забезпечити максимальне зниження ваги? Хрестоцвіті овочі корисні для моєї групи крові? Я вживаю правильні харчові добавки? Якою є щоденна норма споживання вітаміну С? У мене кетоз? Скільки грамів білка потребує мій організм?

Ось реальна картина. І йдеться аж ніяк не про здоров'я. Це модні дієти, що увібрали в себе найгірше з медицини, науки та популярних засобів масової інформації.

Якщо вас цікавить виключно двотижнева дієта для зниження ваги, тоді ця книжка не для вас. Я звертаюся до вашого розуму, а не до здатності дотримуватися рецепта чи розробленого меню. І хочу запропонувати глибший та актуальніший погляд на здоров'я. Рецепт міцного здоров'я дуже простий, його легко дотримуватися, і він має значно більше переваг, ніж будь-які ліки чи хірургічне втручання. І жодної побічної дії!

Мій рецепт — це не готове меню, він не потребує щоденного заповнення таблиць чи підрахування калорій і ніяк не збагачує мене, адже я не продаю продукти чи послуги. Однак найголовніше те, що на його користь свідчать численні докази. Ідеться про зміну харчових звичок і життя, у результаті чого ви зможете зміцнити своє здоров'я.

Отже, який мій рецепт гарного здоров'я? Насамперед ідеться про значні переваги від споживання якісних продуктів рослинного походження, а також про небезпеку від споживання їжі тваринного походження, враховуючи всі види м'яса, молочні продукти та яйця. Доводячи доцільність раціону, основою якого є продукти рослинного походження, я всіляко уникав упереджених ідей, зокрема й філософських. Я почав з іншого боку, адже довгий час жив на молочній фермі та любляв м'ясо, а в професійному житті — як впливовий науковець — дотримувався досить традиційних поглядів. Викладаючи харчову біохімію на підготовчих курсах, я нерідко критикував вегетаріанців.

А зараз маю на меті лише одне: пояснити наукове підґрунтя моїх поглядів максимально чітко й доступно. Люди зможуть змінити свої харчові звички й дотримуватися нової харчової моделі тільки тоді, коли повірять у реальні докази й відчують переваги нового способу життя.

Ми обираємо харчові продукти з різних причин, і турбота про здоров'я лише одна із них. Моє ж завдання — презентувати наукові докази у зрозумілій формі. Щодо решти — ви маєте діяти на власний розсуд.

Наукове підґрунтя мого бачення є переважно емпіричне, сформоване в результаті спостережень та вимірювань. Воно не ілюзорне, гіпотетичне чи анекдотичне — моє бачення виникло внаслідок реальних наукових висновків. Саме про таку науку 2 400 років тому говорив «батько медицини» Гіппократ: *«Насправді є дві речі: знання й віра в те, що знаєш. Знання — то наука. А віра у знання — то незнання»*. Я ж хочу поділитися з вами знаннями, які здобув.

Більшість доказів я отримав у результаті досліджень за участю людей, що їх проводив самостійно чи з допомогою своїх студентів і колег-науковців. Дослідження мали різну мету та спосіб організації. Вони були зосереджені на вивченні раку печінки у філіппінських дітей та їхньому споживанні токсину цвілі — афлатоксину^{31, 32}; створенні на Філіппінах центрів самодопомоги з харчування для дітей дошкільного віку, які недоїдають³³; дослідженні впливу харчування на щільність кісток та розвиток остеопорозу, яке проводилося в Китаї за участю 800 жінок^{34–36}; вивченні біомаркерів, що засвідчують появу раку грудей^{37, 38}, та масштабного національного дослідження зв'язку між харчуванням, способом життя та смертністю від захворювань, проведеного у 170 селищах континентального Китаю і Тайваню, відомого як «Китайське дослідження»^{39–42}.

Попри те, що всі ці дослідження мали різні масштаби, їхнім предметом були захворювання, які, за численними припущеннями, стосувалися харчування. Таким чином, ми змогли дослідити зв'язок між харчуванням і хворобами максимально ґрунтовно. Китайське дослідження, яке я очолював, розпочалося 1983 року. Крім досліджень за участю людей, протягом 27 років я проводив лабораторні експерименти над тваринами. Ці дослідження було розпочато наприкінці 1960-х років, фінансували їх Національні інститути охорони здоров'я. Їхньою метою було ґрунтовне вивчення зв'язку між харчуванням та раком. Наші висновки, опубліковані в найавторитетніших наукових виданнях, поставили під сумнів деякі фундаментальні підходи до визначення причин цього захворювання.

Врешті-решт, ми з колегами мали честь отримати гранти для проведення подальших досліджень протягом наступних 74 років. Оскільки ми одночасно брали участь у кількох дослідницьких програмах, нам вдалося здійснити всі необхідні дослідження менш ніж за 35 років. За цей час я став автором чи співавтором понад 350 наукових статей. Разом із колегами та студентами ми отримали чимало нагород за тривалу серію досліджень та публікацій. З-поміж інших варто згадати нагороду від Американського інституту дослідження раку, яку ми отримали 1998 року «як визнання видатних досягнень у науковій га-

лузі... та висвітлення наукових даних і фактів щодо дієти, харчування й раку». Того ж року я отримав нагороду від журналу «Self» як один із 25 найвпливовіших фахівців з харчування, а в 2004 році — премію за наукові дослідження ім. Бартона Каллмана від Національної харчової асоціації.

Крім того, я отримував безліч пропозицій щодо читання лекцій у наукових та медичних установах понад 40 штатів та за кордоном. Це свідчило про те, що інтерес професійних спільнот до результатів наших досліджень повсякчас зростає.

Мої постійні виступи перед членами комітетів Конгресу, федеральних та урядових комісій також свідчили про велике зацікавлення висновками нашої роботи. А ще були інтерв'ю — для «McNeil-Lehrer News Hour» та, як мінімум, 25 інших телевізійних програм, статті на перших шпальтах «USA Today», «The New York Times» і «Saturday Evening Post». Наша публічна активність стосувалася й популярних документальних фільмів.

З моменту публікації першого видання цієї книжки (власне, з 2005 року) я прочитав сотні лекцій у США та інших країнах — у медичних установах і на конференціях, які вони спонсорували. За плечима Тома — сім років медичної підготовки, враховуючи ординатуру; тепер він має ліцензію сімейного лікаря. Зараз Том працює інструктором з сімейної медицини в медичному коледжі Університету Рочестера та директором із медичних питань нашої неприбуткової організації — Центру дослідження харчування ім. Т. Коліна Кемпбелла (nutritionstudies.com). Він є співзасновником та клінічним директором програми «Nutrition in Medicine» в медичному центрі Університету Рочестера (URNutritionInMedicine.com). Як і я, Том читає лекції для професійної аудиторії та є автором книжки «Китайське дослідження: практичне застосування», яка презентує конкретні поради для підтримання гарного самопочуття.

ОБІЦЯНКА МАЙБУТНЬОГО

Подолавши цей шлях, ми з Томом зауважили, що переваги рослинного раціону є більш розмаїті та вражаючі, порівняно з ефектами будь-яких ліків чи хірургічних втручань, застосованих у медичній практиці. Появі серцево-судинних та онкологічних захворювань, діабету, інсульту й гіпертонії, артриту, катаракти, хвороби Альцгеймера, імпотенції та різних хронічних захворювань часто можна запобігти. Ці хвороби, що здебільшого розвиваються у процесі старіння й дегенерації тканин, призводять до передчасної смерті більшості людей.

Зараз є переконливі докази на користь того, що захворювання серця на пізній стадії, окремі форми раку, діабет та деякі інші дегенеративні хвороби можна *вилікувати* за допомогою правильного харчування. Пригадую, що мої керівники неохоче визнавали здатність харчування запобігати, наприклад, хворобі серця і водночас активно заперечували той факт, що цей спосіб може допомогти вилікувати подібне захворювання на пізній стадії.

Однак докази більше не можна ігнорувати. Науковці та медики, які не сприймають ці ідеї, не просто вперті, а безвідповідальні.

Протягом останніх 10 років стало зрозуміло, що це неймовірно потужна ідея, якою дедалі частіше цікавляться пересічні люди, не кажучи вже про спільноту медичних фахівців. Настав зоряний час цієї ідеї, і я не маю жодного сумніву, що вона знайде свій шлях до свідомості кожної людини. Тільки вона зможе врятувати наше майбутнє.

Однією з найбільших переваг правильного харчування є запобігання хворобам, появу яких зазвичай пояснюють генетичною схильністю. Тепер ми знаємо, що можемо з великою вірогідністю уникнути «генетичних» захворювань, навіть якщо маємо один чи кілька генів, що можуть спричинити їхню появу.

Однак фінансування досліджень у галузі генетики лише зростає — передусім через переконання, що певні гени сприяють появі й розвитку окремих хвороб, а отже, треба сподіватися, що колись ми все-таки «вимкнемо» ці погані гени. Програми відділів зв'язків із громадськістю фармацевтичних компаній змальовують майбутнє, у якому кожен матиме власну ідентифікаційну картку з переліком усіх хороших і поганих генів. З такою картою можна буде прийти до лікаря, що призначить таблетку, дія якої пригнічуватиме вплив поганих генів. Моя інтуїція підказує, що такі «дива» реалізувати не вдасться, а якщо хтось і спробує, це може призвести до серйозних та непередбачуваних наслідків. Ці нездійсненні футуристичні мрії відвертають нашу увагу від доступних та ефективних способів вирішення проблем зі здоров'ям, що пов'язані з правильним харчуванням.

Під час лабораторних експериментів за участю тварин ми довели, що розвиток раку можна стимулювати або ж зупиняти за допомогою харчування навіть за умов сильної генетичної схильності. Ми вивчали ці ефекти дуже детально й публікували результати досліджень у найкращих наукових журналах. Пізніше ви переконаєтеся в тому, що вони неабияк вражають, а подібні ефекти часто спостерігалися і в людей.

Правильне харчування не лише запобігає захворюванням, а й зміцнює здоров'я — фізичне і розумове. Деякі спортсмени світового рівня — наприклад шестиразовий чемпіон змагань із триатлону «Ironman» Дейв Скотт, зіркові легкоатлети Карл Льюїс та Едвін Мозес, професійна тенісистка й чемпіонка Мартіна Навратілова, чемпіон світу з вільної боротьби Кріс Кемпбелл (жодних родинних зв'язків) та 78-річна учасниця марафонів Рут Гейдріх — переконалися, що їхні результати значно покращуються, якщо в раціоні спортсмена переважає їжа рослинного походження з низьким вмістом жирів. У лабораторії ми годували піддослідних щурів їжею, що є основою звичного раціону американців (з високим вмістом білків тваринного походження), та порівнювали їх зі щурами, які споживали значно менше таких білків. Згадайтеся, що сталося, коли обом групам щурів трапилася нагода побігати в колесах? Тварини, які споживали їжу з меншим вмістом тваринного білка,

бігали довше й стомлювалися менше, ніж щури, які дотримувалися звичного для нас раціону. Такий ефект зауважили й вищезазначені зірки спорту.

Для медичної спільноти це не має бути новиною. Століття тому професор Рассел Читтенден, відомий та дуже впливовий дослідник харчування з медичного коледжу Єльського університету, вивчав вплив продуктів рослинного походження на фізичні можливості студентів^{43, 44}. Його студенти, колеги та він сам дотримувалися раціону з низьким вмістом білків. Основою цього раціону була рослинна їжа. Водночас вони тестували свої фізичні можливості. Професор отримав такі ж результати, що й ми зі своїми щурами майже століття по тому, — і вони неабияк вражали.

Не можна оминати й таку проблему, як надмірна залежність від ліків та хірургічних втручань, — ми ж бо вважаємо, що саме вони здатні контролювати стан нашого здоров'я. Найпростіша перевага правильного харчування — це те, що воно здатне допомогти скоротити великі витрати на ліки та побічну дію від них. Значно менше людей будуть змушені вести тривалу й дорогу боротьбу з хронічними захворюваннями, проводячи останні роки свого життя в лікарнях. Витрати на охорону здоров'я знизяться, а кількість лікарських помилок зменшиться, оскільки за таких умов траплятиметься менше передчасних смертей. По суті, система охорони здоров'я нарешті почне захищати й зміцнювати наше здоров'я, що вона й має робити.

ПРОСТИЙ ПОЧАТОК

Озираючись, я часто згадую своє життя на фермі, зокрема те, як воно вплинуло на розвиток моєї свідомості. Зв'язок моєї родини з природою не припинявся ані на мить. Улітку, з самісінького ранку й до пізнього вечора, ми постійно перебували на свіжому повітрі — саджали рослини та збирали врожай, дбали про худобу. Мама мала найкращий садок в окрузі й день у день поралася в ньому, щоб ми могли їсти свіжі продукти, вирощені власноруч на нашій фермі.

Я подолав дивовижний шлях. Мене й досі зачаровує все те, чого мені вдалося навчитися. Якби ж то моя родина й люди з нашого оточення в середині минулого століття знали про харчування та здоров'я все те, що ми знаємо зараз, ми могли б запобігти серцевій хворобі мого батька — або ж принаймні вилікувати її. Він познайомився б із моїм наймолодшим сином Томом, якого я, до речі, назвав на його честь. Мій батько міг би прожити на кілька років довше, насолоджуючись гарним самопочуттям. Шлях у науці, який я торував протягом останніх 60 років, свідчить про те, що сьогодні, як ніколи, важливо показувати людям, як вони можуть уникнути подібних трагедій. Наука поряд із нами — і про неї мають знати. Ми не можемо зберігати «статус-кво», спостерігаючи, як страждають наші близькі, хоч цьому можна було зарадити. Час підвестися, розвіяти туман і взяти своє здоров'я під контроль.