

Предговорите и малка част от руското издание на „КИТАЙСКОТО ПРОУЧВАНЕ”

От Т. Колин Кембъл, Ph.D и Томас М. Кембъл

<https://bolcheknig.ru/bg/medicina/kitaiskoe-issledovanie-kolin-kempbell-chitat-kratkoe/>

Партньорски предговор

Скъпи читатели, ако държите тази книга в ръцете си, тогава се пригответе за невероятни открития!

Тази книга ще унищожи много стереотипи относно правилното хранене и здравословния начин на живот като цяло. Тя ще разкаже как храната може да причини много хронични заболявания и да повлияе на тяхното развитие, кои храни трябва да се консумират, за да бъдете здрави и кои не са полезни.

Книгата „Китайското проучване“ ще бъде истинско откритие за вас, както и за нас, най-големият доставчик на ядки и сушени плодове за Русия, групата дружества „ДОБРА-ХРАНА“.

След като разгледахме съдържанието, бяхме изумени от резултатите от проучването, проведено от д-р Колин Кембъл, професор, един от най-големите световни експерти в областта на хранителната биохимия. Стереотипите за правилно хранене са толкова вкоренени в нашите традиции, че съдържанието на книгата първоначално предизвика изненада и възмущение. Авторът ѝ предоставя на читателя всички необходими данни, за да направи заключение: много продукти, за които ни е казано за ползите още от детството, не само не носят положителни резултати за човешкото здраве, но го унищожават във времето, причинявайки такива добре познати заболявания като коронарна болест на сърцето, диабет, рак на различни органи и пр. Прави впечатление, че сред важните продукти в диетата авторът различава ядките. Според него разумната им употреба несъмнено е от полза за организма. Като професионалисти в GUD-FOOD имаме задълбочени познания за предимствата и уникалните свойства на тези продукти. От 16 години компанията доставя ядки и сушени плодове на големи магазини и хранителни предприятия в Русия. Впечатляващият опит и наличието на собствена лаборатория дават възможност на компанията да изучава подробно тези продукти. Безспорно ядките, както и сушените плодове са естествени източници на добро здраве и важен компонент на правилното хранене. Данните, представени в книгата, напълно потвърждават този факт.

Действайки като партньор на книгата „Китайското проучване“, ние искаме да изразим позицията си по отношение на здравословните проблеми на съвременното общество. Според статистиката през 2013 г. над една трета от населението на Русия е с наднормено тегло, регистрирани са около 3 милиона пациенти с диабет, 2,5 милиона души със злокачествени тумори, а дялът от общата смъртност в Русия от сърдечно-съдови заболявания е 57%. Статистиката е ужасяваща, но всеки от нас има шанс да избегне тези проблеми и да изживее дълъг и щастлив живот. Тази книга ще ви помогне да разгледате много заболявания, които са пряко свързани с храненето, и които могат да бъдат избегнати с правилния подход към ежедневно здравословно хранене.

Пожелаваме ви успех по пътя към добро здраве и дълголетие и ще се радваме, ако нашите продукти ви помогнат да извървите този път вкусно и с удоволствие!

Игор Петрович Баранов,

Президент на група от компании на GUD-FOOD

Предговор към руското издание

Занимавам се с диетология повече от 15 години и ми се стори, че няма нищо в тази област, което да ме изненада – в края на краищата съм наясно с цялата нова информация, обучавам лекарите на моята клиника по британски и американски наръчници. Заедно с колегите ми бях първата от Русия, която учи в Школата за лечение на затлъстяване в Кеймбридж. Всяка година на международни научни конгреси научавам за всички нови тенденции и значителни резултати от научните изследвания. Да, мислех, че може да се появят някои нови нюанси, но така, че моите идеи за „кое е добро и кое е лошо“ напълно да се обърнат с главата надолу в диететиката – дори не можех да си представя това! Но точно това се случи, когато като научен редактор участвах в работата по книгата на д-р Кембъл „Китайското проучване“, преведена за първи път на руски език.

По отношение на мен авторът абсолютно постигна целта си: „да промени мнението на обществеността относно информацията за храненето – да премахне неяснотите и да направи темата за здравето проста и разбираема, като същевременно основава твърденията си на доказателства, получени в резултат на експертно изследване за хранене, публикувано в партньорска проверка на експерти в професионални публикации.“

Привържениците на протеиновите диети ще се сблъскат с тежко разочарование и вече виждам как културистите безпощадно критикуват „този американски старт“. Какво ще се случи в Института по хранене, който прави своите присъди за ползите от бързата храна, е трудно да си представим! Най-вероятно руската научна общност ще се преструва, че нищо не се е случило и кой е този Кембъл, те не знаят! Е, мълчанието и манипулирането на резултатите от научните изследвания в името на производителите на храни не са само руски, но и, както пише д-р Кембъл, американска реалност. Той изтъква, че „индустрията не е само мониторинг на „опасни“ научни проекти. Тя активно популяризира своята версия, независимо от потенциалните отрицателни последици за човешкото здраве, за сметка на научната обективност. Особено притеснителен е фактът, че представители на академичната наука правят това, като крият истинските си намерения.“

Специално препоръчвам тази книга на колегите си лекари. Тъй като за Русия, както и за Америка, „подобна ситуация е уместна, когато лекарите, които нямат достатъчно обучение в областта на храненето, предписват мляко и питателни коктейли на базата на захар за диабетици с наднормено тегло; диета с високо съдържание на месо и мазнини за пациенти, които искат да отслабнат, и допълнително мляко за пациенти с остеопороза. Увреждането на здравето в резултат на незнанието на лекарите по въпросите на храненето е огромно.“ Може би тази книга ще помогне „личното гробище“ на всеки лекар да стане малко по-малко.

Ако се случи чудо и хората, които вземат решения за храненето на нацията ни, не останат безразлични и криминално небрежни (или криминално цинични), тогава нашите деца и внуци може да имат шанса да не загубят здравето си в детските градини и училищните столове!

И всеки възрастен, прочел тази книга, ще може да направи своя информиран избор въз основа на достоверна информация. Вече си направих моето и за първи път в живота си съблюдавах Великденския пост, защото ограниченията, които той постави за храна, абсолютно съвпаднаха с препоръките на Колин Кембъл!

Лидия Йонова,

диетолог, основател на "Клиниката на д-р Йонова",

Предговор

Ако животът ви е подобен на живота на повечето съвременни представители на западния свят, тогава сте заобиколени от вериги за бързо хранене. Вие сте бомбардирани с техните реклами. Виждате и други подобни – за отслабване, които казват, че можете да ядете каквото и да е, да не спортувате и в същото време да се отървете от излишните килограми. В днешния свят е по-лесно да намерите вафла, хамбургер или кола, отколкото ябълка. А децата ви се хранят в училищния бюфет, където идеята за зеленчуци е ограничена до кетчуп на хамбургера.

Учените и хранителните активисти от Йелския университет наричат това токсична хранителна среда. Повечето от нас живеят в тази среда днес.

Неумолимата истина е, че някои хора печелят много пари, продавайки нежелана храна. Те искат да продължите да ядете това, което продават, въпреки че то е причина да напълнявате, жизнената ви енергия да се изчерпва, а продължителността и качеството на живота ви да намаляват. Те искат да сте смирени, невежи и хора, на които лесно се внушава каквото и да е. Те не желаят да сте информирани, активни и пълни с енергия и са готови да харчат милиарди долари годишно, за постигане на целите си.

Можете да се съгласите с това и да се предадете на милостта на производителите на боклучава храна или да установите по-здрави и по-утвърждаващи живота отношения с тялото си и храната, която ядете. Ако искате да сте пълни със здраве, да сте годни, да имате ясен ум и весел дух, тогава имате нужда от съюзник.

За щастие вие държите такъв съюзник в ръцете си. Доктор Колин Кембъл е широко известен като блестящ учен, ентузиазизиран изследовател и голям хуманист. Имайки удоволствието и честта да бъде негов приятел, мога да кажа това и да добавя, че той също е човек с голямо смирение и задълбоченост.

Книгата на проф. Кембъл „Китайското проучване“ е истински лъч светлина в съвременното царство на тъмнината. Обхваща въпросите за храненето и здравето толкова ясно и пълно, че никога няма да станете жертва на тези, които печелят от вашето невежество, неразбиране и покорно хранене с продаваните от тях продукти.

Според мен едно от многото предимства на тази книга е, че Кембъл не представя само своите открития пред вас. Той професионално ви запознава с информацията, необходима за пълно разбиране на въпросите, свързани с диетата и здравето. Дава ви свобода да направите информиран избор и препоръките, и съветите му са отлични. Той винаги показва как е стигнал до определени изводи. Информацията и истината са важни. Единствената му цел е да ви помогне да живеете живота си възможно най-информирани и здрави.

Вече прочетох "Китайското проучване" два пъти и всеки път откривах много нови неща. Това е смела и мъдра книга. Тя е изключително полезна и превъзходно написана. Работата на Кембъл съдържа революционни изводи и в същото време поразява с ясен и прецизен начин на представяне.

Ако искате да ядете яйца с бекон за закуска и след това вземете лекарство, което понижава холестерола в кръвта, това е ваше право. Ако обаче възнамерявате наистина да се грижите за здравето си, прочетете „Китайското проучване“ и започнете да следвате съветите на този изключителен консултант. Тялото ви ще ви благодари всеки ден до края на живота.

Джон Робинс, автор на „Диета за Нова Америка“, Възстановяване на нашето здраве и „Хранителната революция“. Той е един от водещите експерти в света, занимаващи се с ефектите на храненето върху човешкото здраве.

Въведение

Необходимостта на обществото от информация за здравословното хранене винаги ме е изумявала, дори след като посветих живота си на провеждането на експериментални изследвания в тази област. Книгите за диети се превърнаха в многогодишни бестселъри. Почти всяко популярно списание дава препоръки, вестниците редовно публикуват статии по тази тема, а по телевизията и радиото постоянно обсъждат въпроси за здравословното хранене.

Предвид такова изобилие от информация, сигурни ли сте, че знаете как да подобрите здравето си?

Трябва ли да купувам храна с етикет "органична", за да не излагам тялото си на пестициди? Промените в околната среда ли са основната причина за рак? Вашето здравословно състояние "предопределено" ли е от гените, които сте получили при раждането? Наистина ли въглехидратите се превръщат в мазнини? Трябва ли да се притеснявате за общото количество консумирани мазнини или само за наситените и трансмазнините? Какви витамини трябва да се приемат и струва ли си изобщо да се прави това? Купувате ли богати на фибри храни? Трябва ли да ям риба и ако да, колко често? Помагат ли соевите храни за предотвратяване на сърдечни заболявания?

Струва ми се, че не сте съвсем сигурни в отговорите на тези въпроси. И не сте само вие. Въпреки голямото количество информация и различни мнения, *много малко наистина знаят какво трябва да се направи, за да се подобри здравето, още по-малко го правят.*

И причината не е, че съответните проучвания не са проведени. Те бяха извършени. Знаем много за връзката между храненето и здравето. Истинската наука обаче е погребана под маса от ненужна и дори вредна информация: това са псевдонаучни изследвания, платени от компании за производство на храни – пропаганда от страна на хранителната индустрия.

Искам да променя това. Искам да ви дам нова основа за разбиране на храненето и здравето, която ще ви помогне да премахнете съмненията, да предотвратите и лекувате заболяванията и ще ви позволи да живеете по-пълноценно.

Аз бях в системата от почти 50 години, заемах много високи позиции, разработвах и ръководех мащабни изследователски проекти, решавахме кои да бъдат финансирани и използвах много изследователски материали за подготовка на доклади от национални експертни съвети.

Много разпространени вярвания за храна, здраве и болести са неправилни:

- Синтетичните химикали в околната среда и вашата храна, при цялата си проблематичност и вредност не са главната причина за рак.
- Гените, които вие наследявате от своите родители, не са най-важните фактори, определящи дали ще паднете жертва на десет от водещите причини за смърт.
- Надеждата че генното инженерство и изследвания един ден ще доведе до лекарства за болестите игнорира много по-мощни и сигурни решения, които могат да се използват още днес.
- Параноичното контролиране на приемането, на което и да е едно хранително вещество, като въглехидрати, холестерол, Омега-3 мазнини, няма да доведе до дългосрочно здраве.
- Витамините и добавките не ви предпазват дългосрочно от болест.
- Лекарствата и хирургията не лекуват болестите, които убиват повечето американци.

- Вашият доктор най-вероятно не знае какво ви е необходимо, за да сте възможно най-здрав.

Предлагам ви не повече и не по-малко от преглед на нашите идеи за правилното хранене. Провокативните резултати от моята четиридесетгодишна практика в биомедицинските изследвания, включително откритията на 27-годишна лабораторна програма (финансирана от най-реномираните фондации), показват, че правилното хранене може да ви спаси живота.

Някои от изводите публикувани в най-реномираните научни списания показват, че:

- Промени в диетата може да позволят на диабетични пациенти да живеят без лекарства.
- Сърдечно-съдовите заболявания може да бъдат лекувани с диета, без други допълни неща и лекарства.
- Ракът на гърдата е свързан с женските хормони в кръвта, които се определят от храната, която ядем.
- Консумирането на млечни продукти може да увеличи риска от рак на простата.
- Антиоксидантите, намиращи се в изобилие в плодове и зеленчуци, се свързват с по-добра умствена дейност на стари години.
- Образуването на камъни в бъбреците може да бъде предотвратено със здравословна диета.
- Има убедителни доказателства за връзката между бебешката храна и диабет тип 1, едно от най-опасните детски заболявания.

Тези открития подсказват, че правилното хранене е най-мощното оръжие, което имаме срещу болестите. И разбирането на това научно доказателство е важно не само за подобряване на здравето – то има и важни последици за нашето общество като цяло. Ние сме задължени да знаем защо дезинформацията преобладава в нашето общество и защо дълбоко грешим в изследването на храненето и болестите, как подобряваме здравето и как лекуваме болестите.

Преди повече от 40 години, в началото на кариерата си, никога не бих си помислил, че проблемите с храната и здравето са толкова тясно свързани. През годините никога не съм придавал значение на коя храна е по-правилна. Просто ядох същото като всички останали, това, което мислех, че е добра храна. Всички ядем това, което е вкусно, или това, което е удобно, или това, което родителите ни са ни научили да ядем. Повечето от нас живеят в определена културна среда, която определя нашите кулинарни навици и страсти.

Всичко това се отнасяше и за мен. Израснах в млечна ферма, където млякото беше основният продукт, който определи нашето съществуване. В училище ни учеха, че кравето мляко помага за укрепване на костите и зъбите. Това е най-съвършеният продукт, създаден от природата. В нашата ферма повечето от продуктите се отглеждат в градината или от животните на пасището.

Първи от семейството ми отидох в колеж. В началото изучавах ветеринарна медицина в Университета в Пенсилвания, а след това учех в Училището по ветеринарна медицина в Университета на Джорджия в продължение на една година, след което университетът Корнел ме примами, като ми предостави стипендия за работа по окончателното проучване по темата „Хранене на животните“. Отидох там, защото щяха да ми плащат да уча, а не обратното. На това място получих магистърска степен. Аз бях последният възпитаник на професор Клайв Маккей от Университета Корнел, известен с опитите да увеличава продължителността на живота на плъховете, като ги хранят с много по-малко храна, отколкото биха искали. Моите изследвания, за които получих докторска

степен в същия университет, бяха посветени на намирането на начини за ускоряване на растежа на кравите и овцете. Опитах се да подобря нашето производство на животински протеин, ключов елемент от това, което наричат „правилно хранене“.

Щях да подобря здравето на хората, като им препоръчам повече месо, мляко и яйца. Това беше очевидно следствие от моя собствен живот във фермата. През цялото време, докато моите възгледи се оформяха, се сблъсках със същата тема: явно ние ядем здравословни храни, особено богати на висококачествени животински протеини.

Прекарах по-голямата част от първите години на кариерата си в работа с два от най-токсичните химикали, откривани някога – диоксин и афлатоксин. Отначало в Масачузетския технологичен институт работих по проблема с храната на пилетата. Милиони пилета годишно умират от неизвестен токсичен химикал, който е бил част от храната им, а моята задача беше да идентифицирам и определям структурата на това вещество. След две години и половина помогнах да се открие диоксин – вероятно най-токсичният от всички известни химикали. Той предизвика голям интерес, особено във връзка с факта, че той стана част от 2,4,5-Т хербицида, или така наречения агент Orange, който впоследствие беше използван за унищожаване на листа във виетнамските гори по време на войната.

След като напуснах Масачузетския технологичен институт и заех позиция в Политехническият институт във Вирджиния, започнах да координирам техническата помощ за национален проект за недохранване във Филипините. Част от проблема беше изследването на значителното разпространение на рак на черния дроб сред филипинските деца, обикновено заболяване и при възрастните. Смяташе се, че тази болест се причинява от високо ниво на консумация на афлатоксин, който се намира в плесенно гниене, образувано върху фъстъци и зърнени култури. Афлатоксинът е един от най-мощните известни канцерогени.

От 10 години се стремим да подобрим храненето на децата на бедните. Проектът е финансиран от Американската агенция за международно развитие. В резултат на това създадохме около 110 образователни центъра за самопомощ в областта на храненето в цялата страна.

Целта на тези усилия във Филипините е проста – да се създадат условия децата да консумират възможно най-много протеини. Широко се смяташе, че неправилното хранене на децата по света се дължи главно на липса на протеини, особено от животински храни. Множество университети и правителства се опитват да намалят сегашния, според тях, дефицит на протеини в развиващите се страни.

По време на този проект обаче разкрих една мрачна тайна. *Децата, чиято диета е била с високо съдържание на протеини, е по-вероятно да получат рак на черния дроб!* Това бяха деца от най-проспериращите семейства.

Тогава се натъкнах на изследователски доклад от Индия, който съдържаше много важни и провокативни констатации. Индийски учени изследвали две групи плъхове. Те дават на една група причиняващия рак афлатоксин, докато диетата на тези експериментални животни съдържа 20% протеин, което е сравнимо с обичайното ниво на потреблението му в западните страни. Същото количество афлатоксин получава и другата група, докато съдържанието на протеин в диетата тези плъхове е само 5%. Невероятно е, че абсолютно всички животни, чиято храна се състои от протеин 20%, се разболяват от рак на черния дроб, докато никое от животните, които консумирали 5% протеин, не е жертва на това заболяване. Това е сто процентово доказателство, че храненето неутрализира действието на канцерогени, дори много мощни, и помага за намаляване на риска от рак.

Тази информация противоречи на всичко, което бях преподавал преди. Беше ерес да се каже, че протеините не са здравословни храни, да не говорим за факта, че те увеличават риска от рак. Това беше повратен момент в моята кариера. Да изучавам такъв провокативен въпрос на толкова ранен етап от научната ми дейност не би било прекалено разумно. Оспорвайки ползите от протеиновата и животинската храна като цяло, рискувах да бъда маркиран като еретик, дори да имам убедителни научни доказателства.

Никога обаче не съм се опитвал сяпо да следвам общоприетите правила. Докато се учех да паса коне или добитък, да ловувам животни, риба или да работя на полето, разбрах, че независимото мислене е важен компонент на успеха. Не можеше да е иначе. Изправен пред трудности, трябваше да преценя какво да правя по-нататък. Това е истинско училище, попитайте всяко селско момче. Чувството за независимост остана с мен и до днес.

Ето защо, изправен пред необходимостта да направя труден избор, реших да пусна лабораторна програма за обстойни изследвания на ролята на храненето, предимно на протеина, в развитието на рака. Колегите и аз бяхме предпазливи при формулирането на хипотези, стриктни в спазването на методологията и консервативни в нашите заключения. Реших да започна с научна основа и да проуча биохимичните особености на образуването на рак. Беше много важно да се разбере не само правят ли протеините рак, но също така как се случва това. Решението беше правилно. Като стриктно спазвах научните правила, успях да проуча тази провокативна тема, без да прибягвам до предсказуемите автоматични отговори, които обикновено се предлагат, когато излагам революционни идеи. Това проучване е добре финансирано от най-уважаваните организации (предимно Националните здравни институти на САЩ, Американското дружество за борба с рака и Американския институт за изследване на рака). След това получените от нас резултати бяха проверени (за пореден път) преди публикуване в много от най-добрите научни списания.

Нашите открития бяха шокиращи. Диета с ниско съдържание на протеин предотвратява развитието на рак, причинен от афлатоксин, независимо от това колко канцероген се консумира от животните. Ако ракът вече се е появил, диета с ниско съдържание на протеини силно възпрепятства по-нататъшното му развитие. С други думи, способността на този химикал, който има канцерогенни свойства, да причинява рак, на практика е намален до нула благодарение на диета с ниско съдържание на протеини. *Протеините в диетата имаха толкова голямо въздействие, че можем да стимулираме и спрем развитието на рак, като просто променим нивото на тяхната консумация.*

Освен това, количеството протеин, консумиран от животни, беше равно на това, което обикновено се намира в човешкото хранене. Не използвахме повече от тях, както често се прави при изследването на канцерогените.

Освен това установихме, че не всички протеини имат този ефект. Какъв протеин е изиграл неизменна и решаваща роля в провокацията на рака? Казеинът, който съставлява 87% от протеина, който се намира в кравето мляко, провокира и ускорява развитието на тумори във всички етапи на заболяването. Какви видове протеини не са причинили рак, дори когато се консумират в големи количества? Безопасните протеини се намират в растителните храни, включително пшеницата и соята. Докато тази картина се очертаваше, аз започнах да се съмнявам в най-упоритите си убеждения, които след това най-накрая се сринаха.

Експериментите с животни не свършват дотук. Водих най-изчерпателното проучване за храненето на човека, начина на живот и болестите, което някога е било проведено. Това беше мащабен проект, организиран съвместно с университета Корнел, Оксфордския университет и Китайския институт по превантивна медицина. New York Times го нарече „Голямата награда на епидемиологията“. В рамките на този проект бяха проучени голям брой заболявания, както и фактори, влияещи на храненето и начина на живот в селските райони на Китай, а по-късно и Тайван. Благодарение на този проект, познат като „китайското проучване“, се събраха повече от 8 000 статистически значими доказателства за връзката между различните хранителни характеристики и болестите!

Този проект стана особено забележителен, тъй като толкова много връзки, установени между храненето и болестта, доведоха до едно и също заключение: тези, които ядат предимно животинска храна, бяха по-предразположени към хронични заболявания. Дори сравнително малко количество животинска храна предизвиква негативен ефект. За разлика от тях, тези, които ядат предимно растителни храни, са по-здрави и обикновено избягват хроничните заболявания. Тези резултати не могат да бъдат игнорирани. Всички проучвания, от тестове върху животни върху ефекти на животински протеини, до мащабни проучвания на храненето на хората, водят до същите заключения. Ефектите върху здравето от консумацията на животински и растителни храни бяха напълно различни.

Не можах и не се спрях на резултатите от нашите изследвания върху животни и мащабни проучвания на храненето на китайците, колкото и впечатляващи да са тези данни. Обърнах се към изводите на други учени и клиницисти. Техните открития се оказаха една от най-интересните през последните 50 години.

Тези резултати, представени в част II на книгата, предполагат, че сърдечно-съдовите заболявания, диабетът и затлъстяването могат да бъдат излекувани със здравословна диета. Други изследвания убедително доказват, че храненето влияе на появата на различни видове рак, автоимунни заболявания, заболявания на костите, бъбреците, зрението, мозъчни нарушения в напреднала възраст (като когнитивна дисфункция и болест на Алцхаймер). По-важното е, че диетата, която многократно е демонстрирала способността да лекува и предотвратява тези заболявания, включва същите естествени растителни храни, които, както преди открих в лабораторни изследвания и хранителни изследвания на китайците. Те спомагат за постигане на оптимално здраве. *Резултатите от тези изследвания са съгласувани помежду си.*

И въпреки това, въпреки убедителността на тази информация, надеждата, която дава, както и спешната необходимост да се разберат проблемите на храненето и здравето, *хората все още са объркани*, Имам приятели, които имат сърдечни заболявания, които не работят и са депресирани, защото са в хватката на заболяване, което смятат за nelечимо. Говорих с жени, които толкова се страхуват от рак на гърдата, че биха искали хирургично да премахнат собствените си гърди и дори гърдите на дъщерите си, като смятат това за единствения начин да сведат до минимум риска от разболяване. Много мои познати бяха обезкуражени, следвайки пътя на болестта, унието и объркването, причинени от загриженост за здравето и възможни мерки за опазването му.

Много хора са объркани и ще ви обясня защо. Причината, разгледана в част IV на книгата, е свързана с това как се създава и разпространява здравната информация и кой я контролира. Тъй като дълго време имах възможността да наблюдавам отвътре как се създава здравна информация, видях какво наистина се случва и съм готов да кажа на света какво не е наред със системата. Границите между правителството, промишлеността, науката и медицината станаха размити. Проблемите на системата не са корупция, която

обикновено се представя в холивудски стил. Проблемите са много по-фини и много по-опасни.

Тази история, която започна с моя личен опит и чийто кулминационен момент беше формирането на нови възгледи за храненето и здравето, е посветена на книгата. Преди няколко години в университета Корнел организирах и започнах да преподавам нов избираем курс, наречен вегетарианско хранене. Това беше първият път, когато подобен курс беше въведен в американски университет и той придоби много по-голяма популярност, отколкото можех да си представя. Този курс се фокусира върху значението на диетата на растителна основа за здравето. След като прекарах известно време в Масачузетския технологичен институт и Вирджинската политехника, а след това се върнах в Университета Корнел преди 30 години, имах задача да съчетая концепциите и принципите на химията, биохимията, физиологията и токсикологията с курс за високо ниво на хранене.

Напоследък на Запад се наблюдава нарастване на интереса към вегетарианството – частично (яйце-лакто-вегетарианство) или пълно (веганство). Според грубите оценки вегетарианците съставляват 3% в САЩ и до 4% в Канада. Ако по-рано стоки за вегетарианци, като соево мляко и заместители на месо, можеше да се купуват тук само в малки специализирани магазини, сега те също се появяват на рафтовете на големите супермаркети. Увеличава се и броят на кафенетата и ресторантите, предлагащи само вегетариански ястия. Според анкетите подобни кафенета се посещават както от вегетарианци, така и от хора на преходния етап – проявяват интерес към вегетарианството и го намират за полезно, но все още са готови да се откажат напълно от месото.

Междувременно в Русия отношението към вегетарианството остава най-вече отрицателно, което може да се съди по настроението на огромната част от статиите по тази тема. Много от тях твърдят, че човешкият организъм се нуждае от животински протеин и че пълното отхвърляне на месото е изпълнено със сериозни проблеми.

Защо Западът мисли друго? Отговорът трябва да се търси в изследванията от последните десетилетия.

Карта на рака

През 70-те години на миналия век китайският премиер Chou EnLai е диагностициран с рак. Още в крайния стадий на заболяването премиерът реши да проведе общонационално проучване, за да установи колко души в Китай умират всяка година от някаква форма на рак. Работата беше титанична и резултатът от нея беше Атлас на рака – подробна карта на смъртността от 12 различни видове рак в 2400 области сред 880 милиона (96% от населението) хора за 1973-1975 г. И в същото време бяха събрани данни за много други заболявания.

На тази карта може ясно да се види, че смъртността от различни видове рак в различни региони на Китай има много широк спектър. Например в някои райони смъртността от рак на белия дроб е била 3 души на всеки 100 хиляди годишно, а в други – 59 души. За рак на гърдата 0 в някои области и 20 в други. Общият брой на смъртните случаи от всички видове рак варира от 70 души на 100 хиляди годишно, до 1212 души. Освен това картата ясно показва, че всички видове рак, сякаш по споразумение, са избрали приблизително едни и същи райони, така че цялата територия на Китай е разделена на райони с високо ниво на рак и на такива с ниско. И този факт със сигурност изисква изследване.

През 1980 г. в университета в Корнел, където д-р Кембъл провежда експериментите си върху плъхове, д-р Чен, един от водещите китайски учени, участващи в съставянето на атласа на рака, направи работно посещение. Той също беше много заинтересован от възможната роля на храненето в развитието на рака. Резултатът от това посещение беше мащабният проект Китай-Корнел-Оксфорд, сега по-известен като Китайското проучване.

Отправната точка на изследването беше Атласът на рака, който съдържа данни за честотата на рака и други хронични заболявания в по-голямата част от Китай през периода 1973-75 г. Разбира се, повтарянето на такова обширно проучване за пореден път беше нереалистично, затова 65 административни области бяха избрани за по-нататъшна работа.

В резултат на това американски и китайски учени събраха подробна информация за диетата, начина на живот и хроничните заболявания на 86 милиона души, първо през 1983-84 г., а след това (при същите хора) през 1989-90 г. Заедно с данните, съдържащи се в Атласа на рака, тази компилирана статистика за начина на хранене и хроничните заболявания е за периода от 1973 до 1990 г. – 17 години.

Болести на излишъка

Анализирайки данните, изследователите обърнаха внимание на забележими разлики в храненето на американците и китайците. Ако средният американец през онези години е получавал около 15-16% калории от протеини и 80% от животински протеин, то средният китаец консумира само 9-10% от протеиновите калории, от които не повече от 10% идват от животински протеин. В същото време американците консумират почти два пъти повече мазнини от китайците, докато растителните влакна, напротив, са наполовина по-малко. Не всички китайци обаче ядат едно и също. В бедните селски райони хората предимно се хранят с това, което се отглежда в района. Рядко някой би могъл да си позволи да яде месо или дори млечни продукти. В по-развитите райони се появиха магазини, в които вече беше възможно да се закупи по-голям асортимент от продукти, включително месо и мляко. С увеличаването на индустриализацията доходите се увеличаваха, както и делът на животинските продукти в храненето, така и общият прием на протеини и мазнини.

Разликата беше разкрита в биохимичните параметри. Например, средният китайски холестерол в кръвта е бил два до три пъти по-нисък от този на американците. Разбира се, вече сте се досетили кои китайци имат висок холестерол в кръвта. Разбира се, тези, които са консумирали повече месо, мляко и яйца.

Оказа се, че там, където месото е рядък гост на масата, злокачествените тумори са много по-рядко срещани. Освен това сърдечно-съдовите заболявания, диабетът, сенилната деменция (болестта на Алцхаймер) и бъбречнокаменната болест са били редки в същите области. Но всички тези заболявания на Запад се смятаха за обичайна и неизбежна последица от стареенето. Толкова обикновени, че никой никога не е мислил, че всички тези заболявания могат да бъдат резултат от храненето – болести на излишъка. Китайското проучване обаче посочи точно това, защото в тези области, където нивото на консумация на месо се увеличава, нивото на холестерола в кръвта скоро започва да расте, а с него и честотата на рак и други хронични заболявания.

Не само в Китай

Аналог на китайското проучване в САЩ е Adventist Health Study II * (бележка под линия – Второто адвентистко здравно проучване е стартирано през 2002 г.), проведено от Калифорнийския университет Лома Линда. През периода от 1974 до 1988 г. учените

наблюдават здравословния статус на 34 хиляди съмишленици на популярната църква на адвентистите от седмия ден в САЩ (наричани по-долу просто адвентисти), повечето от които не ядат месо, мляко и яйца. Подробно сравнение на статистиката на болестите сред адвентистите и равен брой жители на Калифорния показва, че:

Мъжете адвентисти живеят средно със 7,3 години по-дълго от останалите жители на Калифорния, а жените живеят с 4,4 години по-дълго.

Всички адвентисти имат значително по-ниски нива на заболяемост от рак.

Онези адвентисти, които въпреки това понякога ядат месо (особено червено), са два пъти по-склонни да заболееят от рак на дебелото черво и 2,5 пъти по-вероятно да получат рак на яйчниците от тези, които стриктно спазват правилата на въздържание от животинска храна.

Тези, които ядат месо поне веднъж седмично, имат 76% повишен риск от диабет тип 2.

Тези, които често ядат бобови растения, рядко получават рак на дебелото черво.

Мъжете, които редовно консумират домати, са с 40% по-малка вероятност да се разболеят от рак на простатата.

Въпреки че проучването на здравето на адвентистите е значително с по-малко хора в сравнение с китайското проучване, броят на доброволците, участващи в него, е доста голям, а времето за наблюдение е достатъчно дълго, така че резултатите му вече не могат да бъдат игнорирани. И резултатите отново показват, че консумацията на животинска храна по някакъв начин допринася за болестите.

Вегетарианство срещу болестта

Към днешна дата вече има много изследвания, които потвърждават, че вегетарианците живеят средно по-дълго от не-вегетарианците, а също така е по-малко вероятно да се разболеят от много хронични заболявания.

Например, според статистиката, приблизително 8% от всички американци страдат от диабет тип 2. Сред американските вегетарианци обаче нивото на диабета е значително по-ниско – около 3%. И това е въпреки факта, че по-голямата част от американските вегетарианци са израснали на типична високопротеинова, високо въглехидратна и висококалорична американска диета и са престанали да ядат месо вече в зряла възраст.

Данните, получени от наблюдения на представители на народи, които традиционно не консумират месо, също са много интересни. Например в Мексико живеят индианците тепеджуанос. До началото на 21 век те бяха строги вегетарианци, но сега постепенно се запознават с яденето на месо. Наблюдението на представителите на това племе, проведено през периодите 1995-1996 и 2006-2007 г., показва, че макар да ядат само растения, при тях не се среща диабет. Те рядко се сблъскват със затлъстяване и сърдечно-съдови заболявания. До 2006-2007 г., когато диетата на индианците се допълва с месо, те започват да консумират около два пъти повече наситени мазнини, протеини и калории. Това доведе до увеличаване на честотата на затлъстяване (от 11 на 22%), хипертония (от 1,7 на 3,4%) и диабет (от 0 до 0,88%).

В сравнение с не-вегетарианците, вегетарианците имат значително по-ниски нива на много видове рак, болест на Алцхаймер (около два пъти), атеросклероза и затлъстяване. Има и проучвания, които показват, че вегетарианската диета с ниско съдържание на мазнини има не само превантивни, но и терапевтични ефекти – например може да намали честотата на спазмите, предизвикващи сърдечните атаки, както и значително да подобри благосъстоянието на пациентите с диабет.

Каква е фундаменталната разлика между животинските и растителните храни и какво обяснява вече доказаният факт, че вегетарианците в по-голямата си част имат по-добро здраве от тези, които ядат месо?

Прекалено много протеин

Спомнете си, че основният строителен материал на живите организми е протеин, а основният строителен материал за протеина са аминокиселините. Протеините, които влизат в тялото ни с храната, първо се разграждат до аминокиселини, а след това всички протеини, от които се нуждаем, се синтезират от тези аминокиселини. Общо 20 аминокиселини участват в синтеза на протеини, от които 12 могат да бъдат изградени, ако е необходимо, от въглерод, азот, кислород, фосфор и др. Само 8 аминокиселини не се синтезират в човешкото тяло и задължително трябва да идват от храната. Затова те се наричат незаменими.

Всички животински продукти са много богати на протеин и в него се съдържа пълен набор от 20 аминокиселини, приети в правилното съотношение. За разлика от животинските протеини, растителните протеини рядко съдържат всички аминокиселини наведнъж, а общото количество протеин в растенията е по-малко, отколкото в животинските тъкани.

Доскоро учените вярваха, че колкото повече протеин, толкова по-добре. Вече е известно обаче, че процесът на протеинов метаболизъм се съпровожда от повишено производство на свободни радикали и токсични азотни съединения, които играят значителна роля в развитието на хронични заболявания. Ето защо, въпреки че изобщо не можете да живеете без протеин, разбира се, не трябва да претоварвате тялото си с него. Изобилието от протеини е особено опасно, ако в организма има микроскопични огнища на злокачествени тумори – поради това те непрекъснато получават строителния материал, от който се нуждаят толкова много за бърз растеж.

Сега много учени са съгласни, че намаляването на количеството протеин в диетата е един от най-ефективните начини за увеличаване на продължителността на живота, забавяне на стареенето и намаляване на риска от злокачествени тумори. На практика обаче постоянно да следите количеството на изяден протеин не е толкова лесно. Само вегетарианците не могат да се притесняват от това, тъй като диетата им естествено съдържа малко протеини.

Мазнини от растенията

Мазнините на растенията и животните се различават значително по свойствата си. Всеки знае, че животинските мазнини са гъсти, вискозни и огнеупорни мазнини (с изключение на рибеното масло). За разлика от тях растенията, с редки изключения, съдържат течни масла. Тази външна разлика се обяснява с важна разлика в химическата структура на растителните и животинските мазнини.

Животинските мазнини са съставени главно от наситени мастни киселини, тоест тези, които нямат двойни връзки. Растителните масла съдържат значително количество ненаситени мастни киселини, имащи поне една двойна връзка.

Всички наситени (без двойни връзки) и мононенаситени (с една двойна връзка) мастни киселини могат да бъдат синтезирани в човешкото тяло. Но мастните киселини, които имат две или повече двойни връзки (полиненаситени, които се намират в растителните масла), са незаменими и могат да бъдат получени само с храна. По ирония на съдбата именно тези мастни киселини играят изключително важна роля в човешкото тяло.

По-специално, те са материал за синтеза на простагландини и други сигнални молекули на имунната система. Когато те са с дефицит, се развиват различни нарушения – хронични възпалителни заболявания, пилинг, суха кожа и пр. През последните години са получени доказателства, че есенциалните мастни киселини също играят голяма роля за противотуморна защита на организма, за развитие на нервната система, а също така са в състояние да предотвратят много заболявания на сърцето и кръвоносните съдове.

Можете, разбира се, да приемате капсули, съдържащи масла, богати на незаменими мастни киселини. Въпреки това, типичната вегетарианска диета, включваща ядки, пълнозърнести продукти и растителни масла, напълно отговаря на нуждите на човека от тези вещества.

Диетични фибри

Растителните храни съдържат значително количество сложни въглехидрати, които не се усвояват в червата на човека – така наречените диетични фибри или растителни фибри. Те включват например целулоза, декстрини, лигнин, пектини. Някои видове диетични фибри изобщо не се усвояват, докато други частично се ферментират от чревната микрофлора.

Вече е известно, че за нормалното функциониране човешкото тяло се нуждае от двете групи диетични фибри. На първо място, те предотвратяват такова неприятно явление, каквото е запекът и освен това играят голяма роля в свързването и елиминирането на токсичните вещества от организма. И накрая, по време на ферментацията на диетичните фибри се образуват много биологично активни вещества, които намаляват възпалението, повишават имунитета и имат противораков ефект.

Диетичните фибри вече лесно се купуват под формата на хранителни добавки. Въпреки това, повечето учени са съгласни, че хранителните добавки не могат да заменят цялото богатство на хранителни фибри, които влизат в нашите тела от плодовете, зеленчуците и пълнозърнестите продукти.

Зелена аптека

Растенията синтезират огромно количество биологично активни вещества, които не се намират в животинските тъкани, много от които са витамини, антиоксиданти, а също така имат способността да забавят развитието на ракови тумори, понижават холестерола и предотвратяват развитието на сърдечно-съдови заболявания. Примери са каротеноидите (бета-каротин на моркови и морски зърнастец, ликопен от домати), витамин С, фитоестрогени от соя, ресвератрол (има антиракова активност) от червеното вино, полифеноли на зеления чай. Много полезни вещества се намират в подправките. В куркумата има куркумин, който има антиоксидантни, антимикробни и антивирусни свойства, а в чесъна – алицин, който има мощно имуностимулиращо и антимикробно действие.

В наши дни много хора харчат значителни средства за закупуване на всякакви хранителни добавки, съдържащи широко рекламирани биологично активни вещества на растенията. Не всички знаят, че почти всички тези вещества могат да бъдат получени чрез консумация на достатъчно количество плодове, зеленчуци и подправки.

Възможно ли е да живеете без месо

Както можете да видите, има много важни вещества, които могат да се получат само от растенията, тъй като животните не ги синтезират. Съществуват обаче и някои

вещества, които се получават по-лесно от животни, отколкото от растителни продукти. Такива вещества включват калций, цинк, както и витамини А, D3 и B12. Но дори тези вещества, с изключение на може би витамин B12, могат да бъдат получени от растения, при спазване на правилното планиране на диетата.

За да не страда организъмът от липса на витамин А, вегетарианците трябва да ядат портокалови и червени зеленчуци, особено моркови, тъй като те са богати на предшественика на витамин А – бета-каротин.

Освен това не е толкова трудно да се реши проблемът с витамин D3 – за това е достатъчно редовно да се излагаме на слънчевото греене. Алтернатива на слънцето са витаминните препарати.

Дълго време се смяташе, че вегетарианците са обречени на анемия с дефицит на желязо, тъй като растенията нямат най-лесно усвоимата форма на желязо – хемо желязо. Сега обаче се появиха доказателства, които показват, че при преминаване към изключително растителни храни организъмът се адаптира към нов източник на желязо и започва да абсорбира желязо не-хем почти както и хема. Периодът на адаптация отнема около 4 седмици, през които хемоглобинът може временно да намалее. Важна роля играе и фактът, че във вегетарианската храна желязото влиза в организма заедно с витамин С и каротеноиди, които подобряват усвояването му. Най-доброто изискване за желязо се осигурява от диета, богата на бобови растения, пълнозърнести храни и сушени плодове (като смокини, сушени кайсии, сини сливи) и тъмнозелени зеленчуци. Тази диета също допринася за нормализиране на нивата на цинк. Ово-лакто-вегетарианците трябва да са наясно, че млякото пречи на усвояването на желязо, така че трябва да се пие отделно от храни, богати на желязо.

Въпреки че млякото се счита за най-важния източник на калций, в онези страни, където е обичайно да се пие много мляко, е най-високото ниво на остеопорозата (сенилно изтъняване на костите, водещо до счупвания). Това ви позволява да поставите под въпрос постулата за необходимостта от мляко. Доказано е също така, че нуждата от калций значително се намалява с намаляване на количеството на животински протеин в диетата, като се намалява неговата екскреция от организма. Следователно, въпреки намаляване на приема на калций, вегетарианците могат да имат нормално ниво на калций в организма. Източници на калций за веганите са зелените листни зеленчуци (като спанак), бобовите растения, зелето, репичките и бадемите. На Запад плодовите сокове и тофу са обогатени с калций.

Най-значимият проблем е витамин B12. Този витамин се синтезира от бактерии, които живеят в почвата, така че в страни, където е обичайно да се мият внимателно зеленчуците и ръцете, вегетарианците може да нямат необходимите бактерии, което създава риск от дефицит на B12. В момента много продукти за вегетарианци, като соево мляко и соево месо, хранителна мая, са обогатени с витамин B12, така че няма проблеми с него.

Какво става с основните аминокиселини, които, както мнозина помнят от училище, не се срещат в растенията? Всъщност те съществуват и в растенията, но просто са най-често разпръснати в различни растения. Сега е доказано, че абсолютно не е необходимо човек да получава пълен комплекс от аминокиселини за закуска, обяд и вечеря и е добре, ако идват "на вноски". Освен това, прекъсванията в доставката на строителен материал са дори полезни, тъй като, първо, подтикват организма към по-активно унищожаване на износени и повредени клетки и второ, усложняват живота на злокачествените тумори.

Вегетарианска пирамида



В момента Американската диетична асоциация (ADA) и диетолозите в Канада единодушно препоръчват вегетарианска диета, вярвайки, че правилно планираната вегетарианска и веганска диета е полезна за здравето, осигурява на човека всички необходими компоненти и помага за предотвратяване на редица хронични заболявания. Освен това, според американските диетолози, подобна диета е полезна за всички, във всяко състояние на тялото, включително бременност и във всяка възраст, включително деца. Трябва да се отбележи, че в този случай имаме предвид цялостна и правилно съставена вегетарианска диета, която изключва появата на някакви дефицити. За удобство американските диетолози дават препоръки относно избора на продукти под формата на пирамида.

Пирамидата е с основа от храни от зърнени култури, като трябва да включват пълнозърнести продукти (например пълнозърнест хляб, овесени ядки, елда, неполиран ориз). Тези храни трябва да се консумират за закуска, обяд и вечеря. Те съдържат въглехидрати, протеини, витамини от група В, минерали, хранителни фибри.

Следват вегетариански храни, богати на протеини, като бобови растения, ядки или заместители на месо и мляко (соево мляко и соево месо, тофу и др.) Ядките (особено орехите) също са източник на незаменими мастни киселини, а бобовите растения са богати на желязо и цинк.

Зеленчуците са още на по-високото ниво, което задължително трябва да включва тъмнозелени и листни зеленчуци – източници на желязо и калций, както и жълти и червени зеленчуци – източници на каротеноиди. Плодовете са разположени над зеленчуците, но това не означава, че консумацията им трябва да бъде някак ограничена. Факт е, че пирамидата показва минималния необходим брой плодове, но не установява границата им.

В самия връх на пирамидата са мазнините, богати на незаменими мастни киселини (растителни масла). Дневната норма е приблизително една супена лъжица масло, включително това, използвано при приготвянето на салати.

Разбира се, като всяка средна хранителна схема, вегетарианската пирамида има своите недостатъци. Например, тя не взема предвид, че в напреднала възраст градивните нужди на организма стават много скромни и вече няма нужда да консумирате толкова много протеини. Напротив, в диетата на деца и юноши, както и на хората, ангажирани с физически труд, трябва да има повече протеини. Въпреки това пирамидата дава добра представа какво е правилно планирано вегетарианско хранене и защо хората, които се придържат към него, нямат недостиг на хранителни вещества.

Заклучение

В момента западните диетолози не само признават, че човек може да преживява без месна храна, но и смятат подобна диета за полезна за здравето. Многобройни изследвания потвърдиха, че вегетарианството значително намалява риска от затлъстяване, атеросклероза, много видове рак, диабет, сенилна деменция и други заболявания, тенденцията към които нараства с постоянно претоварване на организма с животински протеин, калории и наситени мазнини.

Допълнително предимство на вегетарианската диета е значително по-високото ниво на консумация на зеленчуци, плодове, бобови растения, както и подправки и ароматни билки, толкова богати на биологично активни вещества, в сравнение със смесената диета.

Въпреки това, вегетарианството като такова не гарантира здраве. Трябва да се помни, че диетата трябва да бъде разнообразна, включително висококачествени натурални храни от всички основни хранителни групи – зеленчуци и плодове, пълнозърнести храни и храни, богати на протеини. Само при тези условия отхвърлянето на месо ще бъде вашата основна стъпка към здравето и дълголетието.



© T. Colin Campbell, Ph.D. with Thomas M. Campbell, The China Study
ISBN: 1-932100-38-5 Price: \$24.95 Publication Month: January 2005
Publisher: BenBella Books - Hardcover

© Превод на руски език, публикация на руски език, дизайн. LLC Mann, Ivanov and Ferber, 2013 г.