



ТОМАС КЭМПБЕЛЛ



# Китайское исследование

— НА ПРАКТИКЕ —



ПРОСТОЙ ПЕРЕХОД  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От партнера российского издания .....	13
Предисловие .....	16
Введение .....	19

## Часть I. Основы здоровья

Глава 1. Китайское исследование .....	28
Глава 2. Пещерный человек считает углеводы .....	41
Глава 3. Три пищевые группы .....	54
Глава 4. Ежедневная практика .....	68

## Часть II. Горячие темы

Глава 5. Рафинированные растения: сахар и соя .....	82
Глава 6. Масла и жиры .....	89
Глава 7. Рыба .....	103
Глава 8. Так ли страшна пшеница? .....	113
Глава 9. Мир без глютена .....	125
Глава 10. Органические продукты и ГМО .....	134
Глава 11. Мания добавок .....	148
Глава 12. Искусство кормления <del>обезьян</del> детей .....	162

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Часть II. Двухнедельный План Кэмпбелла

Глава 13. План Кэмпбелла: долой прошлое .....	176
Глава 14. План Кэмпбелла: вперед к новому .....	189
Глава 15. Меню и список покупок к Плану Кэмпбелла .....	204
Глава 16. План Кэмпбелла на всю жизнь: не сходить с пути .....	216
Заключение .....	230
Рецепты	
Завтрак .....	236
Обед .....	247
Ужин .....	264
Десерты .....	291
Благодарности .....	299
Примечания .....	301

Книга носит исключительно рекомендательный характер и не является медицинским изданием. Содержащиеся в ней сведения призваны помочь вам принять взвешенные решения в отношении своего здоровья. Она не заменит лечения, которое назначит врач. Если вы считаете, что у вас проблемы со здоровьем, призываем обратиться к специалисту.

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Эрин, моей любимой;  
маме и папе, самым добрым революционерам,  
каких я только знаю;  
а также пациентам во всем мире,  
стремящимся взять здоровье в свои руки*

# ОТ ПАРТНЕРА РОССИЙСКОГО ИЗДАНИЯ

Представьте: ученые анонсировали новую «волшебную таблетку». Научно доказано, что она гарантирует профилактику 95% случаев рака, почти 100% инфарктов и инсультов, обращение тяжелых заболеваний сердца и сахарного диабета второго типа. У нее есть и побочные эффекты: идеальный вес без риска и почти без усилий; устранение мигреней, прыщей, простуд, гриппа, хронических заболеваний и кишечных расстройств; улучшение зрения и слуха, излечение эректильной дисфункции.

Такое средство действительно существует. И это вовсе не гениальная вакцина, хирургический инструмент или высокотехнологичная операция, а обычная еда! Но увы: медики и государственные органы утверждают, что питание особой роли не играет. Редкий врач признает, что оно лучше защитит от болезней, чем таблетки.

Многие известные американские актеры и политики, включая бывшего президента США Билла Клинтона, перешли на цельную растительную диету, когда пошатнулось их здоровье. Уже почти шесть лет придерживаюсь этой диеты и я. И сейчас могу уверенно сказать: чем раньше на нее перейти, тем лучше!

Основы этой диеты — не новость. Она уже несколько тысячелетий применяется буддийскими монахами Японии и Китая. В наши дни такое питание называется макробиотическим. В середине XX века его основные

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

принципы сформулировал японец Джордж Озава в знаменитой книге «Макробиотика дзен»\*.

Различие очень незначительно. Макробиотика основана на поддержке баланса инь и ян и пище из зерна, а цельная растительная диета — на современных научных исследованиях и разнообразии в питании. Сходств гораздо больше.

Нужно питаться всеми частями растений. Нельзя использовать рафинированные продукты и химические добавки, включая сахар и соль. Недопустимо употреблять пищу, подвергшуюся глубокой промышленной переработке, и продукты животного происхождения: мясо, рыбу, молоко, яйца, сыр и так далее.

Тех же принципов придерживались многие великие натуропаты, например Галина Шаталова и Кацудзо Ниши, которые успешно лечили рак, диабет, цирроз печени, артрит и тому подобное.

Принципы цельной растительной диеты — по сути, изложение макробиотических принципов на понятном современному человеку языке.

Эта книга — логическое дополнение бестселлера Колина Кэмпбелла «Китайское исследование»\*\* и его продолжения «Полезная еда»\*\*\*. Их автор до сих пор жив и здравствует. Ему 81 год.

Когда жене Колина Кэмпбелла был поставлен диагноз «рак груди» и она прошла первый этап лечения, он убедил ее отказаться от опасной операции по удалению лимфатических узлов и предложил придерживаться цельной растительной диеты.

Прошло уже более 10 лет. Они до сих пор вместе.

Такой же диеты придерживается и его сын, практикующий врач и автор этой книги Томас Кэмпбелл. Он расскажет о личном опыте ее применения и поделится рецептами блюд, которые используются в его семье.

Книга полезна не только для людей, страдающих от недугов и стремящихся использовать диету в качестве мощного терапевтического средства,

---

\* Издана на русском языке: *Озава Дж. Макробиотика дзен*. М.: Профит Стайл, 2006. *Здесь и далее прим. ред.*

\*\* Издана на русском языке: *Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

\*\*\* Издана на русском языке: *Кэмпбелл К., Джейкобсон Х. Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

но и для всех, кто хочет прожить долгую, интересную и полноценную жизнь.

Все живое на Земле питается тем, что для него естественно. Грубо говоря, коровы едят траву, а волки мясо. Однако волки едят ягоды и траву, хоть и в ничтожных количествах по сравнению с мясом. С коровами то же, но наоборот.

Ученые Гарвардского университета доказали, что на заре своего становления как вида человек научился охотиться на крупных животных и иногда употреблял мясо. Но тогда животной пищи в его рационе было гораздо меньше, чем сейчас. О том, как мы охотились без оружия и приспособлений, полагаясь только на выносливость, силу и умение, рассказано в книге Кристофера Макдугла «Рожденный бежать»\*.

Для перехода на цельную растительную диету нужны знания, опыт и уверенность в том, что вы на правильном пути.

Удачи на пути к здоровью!

*Виктор Тимофеев,  
директор компании «Гарнец»,  
которая со дня основания придерживается принципов  
макробиотики и цельнорастительной диеты  
[www.garnec.com](http://www.garnec.com)*

---

\* Издана на русском языке: Макдугл К. Рожденный бежать. М.: Манн, Иванов и Фербер, АСТ, 2013.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние 20—30 лет я прочел сотни лекций о диете и здоровье, в основном посвященных исключительной пользе правильного образа жизни, основанного на цельной растительной диете. Современные работы по медицине и диетологии пестрят противоречивыми утверждениями и их опровержениями, но из этого шума начинает проглядывать основная линия — идея цельной растительной диеты. Интерес к этому необыкновенному способу стать здоровым набирает обороты в бешеном темпе. Одни удивляются, почему не слышали о нем раньше, а другим уже не терпится начать. Они хотят узнать, как лучше всего подойти к делу. Естественно, возникают вопросы, какие доказательства за этой идеей стоят: ведь она бросает вызов устоявшимся, почти священным убеждениям.

Очень важно, чтобы обсуждение этих доказательств прежде всего отвечало научным истокам идеи цельной растительной диеты. Были получены интересные, многообещающие результаты, которые подсказывают путь к избавлению от многих неприятностей и определяют состояние как отдельных людей, так и общества в целом. Выбор пищи во многом способствует решению упомянутых проблем. Правильное пищевое поведение помогает сохранить и восстановить здоровье, уменьшить расходы на здравоохранение. Оно препятствует загрязнению окружающей среды, ограничивает ненужное насилие и выправляет перекосы в пищевой отрасли. Поскольку корни проблем сводятся к продуктам, которые мы едим, возникает вопрос: каковы научные доказательства в пользу такой диеты? Как они получены? Как их понять и использовать?

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Мой сын Том Кэмпбелл, врач, очень хорошо подготовлен для решения этих вопросов. Том получил образование в области искусств и коммуникаций (в Корнелльском университете он специализировался на театроведении), он также соавтор «Китайского исследования». Благодаря ему наша книга легко читается и стала очень успешной. Работа над ней и веские доказательства в пользу цельной растительной диеты убедили Тома начать карьеру в медицине, и он получил сертификат семейного врача. Медицинское образование и глубокое знание диетологии в сочетании с опытом лечения пациентов в клинике — очень хороший фундамент, позволяющий интерпретировать научные данные с точки зрения практики для пациентов и коллег-врачей.

Правильное понимание научных доказательств особенно важно при решении сложных вопросов, которые рождают рынок и общественные дебаты, где часто нет места науке. Вспоминаются омега-3 жиры (лучше в виде пищи или добавок?), низкоуглеводные диеты (о каких углеводах речь?), непереносимость глютена (скольким людям нужно об этом беспокоиться?), рыбий жир (равнозначен рыбе или нет?), пшеница и другие злаки (причина полноты или источник полезной клетчатки?), органические продукты (хорошие питательные вещества или химикаты?), ГМО (благо для общества или угроза здоровью?) и тому подобное. Все это и многое другое Том объясняет, опираясь на солидную научную базу.

Мой сын ведет медицинскую практику и научную работу в Медицинском центре Рочестерского университета. Также он исполнительный директор нашего некоммерческого Центра диетологических исследований, который в партнерстве с известной онлайн-программой Корнелльского университета предлагает все больший выбор заочных курсов. Том работал со мной над «Китайским исследованием» и получил высшее образование (три полноценных года) по методологии диетологических исследований, поэтому способен дать пациентам и врачам первоклассную информацию о питании.

Думаю, вы захотите иметь эту книгу в своей библиотеке. Она хорошо написана и содержит свежий, оригинальный взгляд на болезненные вопросы медицины и диетологии. Доктор Кэмпбелл не занимается оправданием своего подхода и рассматривает разные точки зрения. И наконец,

доказательства образуют четкий и понятный план действий, благодаря которому наука начнет работать на вас, ваших друзей, общество и планету.

Такой образ жизни и питания крайне важен и сейчас, и в будущем. Нужно *обязательно* сделать его достоянием общественности, но пропагандировать информативно и так, чтобы потребитель нам поверил. План Кэмпбелла — отличный пример. Скоро вы поймете, о чем я. Уверен, вам понравятся научная точка зрения, практические советы и рецепты, которые вы найдете в книге, и все это принесет вам большую пользу.

*Профессор Колин Кэмпбелл*

# ВВЕДЕНИЕ

Я стучу в коричневую дверь — скорее чтобы сообщить о своем приходе, а не спросить разрешения, — поворачиваю ручку и вхожу в хорошо освещенное помещение с желтовато-коричневыми стенами и линолеумом на полу. Линолеум прочный и легко чистится, но холодный. Слева от меня смотровой стол, накрытый мятой бумагой, за ним — посудные шкафы и раковина из нержавеющей стали, в которой я по много раз в день мою руки. Справа два стула. А вот и причина, по которой я здесь: на одном из них сидит пациент. Я сажусь на маленький вращающийся стульчик за посетителем, ввожу пароль в компьютере и открываю его медицинскую карту.

Мы начинаем беседовать о жалобах и симптомах, но на самом деле я оцениваю пациента с того момента, когда вошел в кабинет. Всего несколько мгновений, и я вижу, насколько человек насторожен, сколько он весит, есть ли у него проблемы с подвижностью. Он выбрал ближний стул к моему столу или дальний? Он скован и встает, чтобы пожать мне руку, или отрывает глаза от мобильного телефона, лишь чтобы ответить на пару вопросов? Я не сомневаюсь, что пациенты меня тоже оценивают. Сильно ли я поседел? Тороплюсь ли? Как я представился? Начинается знакомство. Я не какой-то особенный врач, не обладаю сверхъестественными способностями и не могу «прочитать» человека. Все происходит само собой.

Это повторяется каждые 20 минут, с людьми самых разных судеб, с разными жалобами. Но со временем я не без удивления заметил, как часто поднимаются одни и те же темы.

«Я хочу похудеть».

«Я не хочу принимать новые таблетки».

«Я хочу избавиться от боли».

«Я устал от тревоги и депрессии».

«Я хочу быть здоровым».

Когда я провожу беседы и слушаю о чужих проблемах, меня всегда изумляет, как важно правильно питаться. Диета, эмоциональное и психическое здоровье сильно взаимосвязаны. Плохое эмоциональное и психическое здоровье подталкивает к неправильному выбору питания, а неправильная пища иногда сама порождает и усугубляет проблемы эмоционального и психического состояния. Ожирение, диабет, боль в суставах, риск сердечно-сосудистых заболеваний (например, повышенное давление и высокий уровень холестерина) связаны с диетой. Но многие пациенты, впервые переступившие порог моего кабинета, этого не осознают. Я же не диетолог. Я принимаю обычных людей, и большинство из них на первом приеме не подозревают о моих интересах и о том, что я занимался проблемами питания. Меня учили на классического семейного терапевта. Я осматриваю и лечу детей, молодежь, пожилых, могу провести первое обследование новорожденного или помочь решить вопрос с домом престарелых для умирающего родственника. Я занимаюсь женскими болезнями, делаю инъекции в суставы и провожу биопсию кожи.

Многие пациенты, в том числе с такими диагнозами, как ожирение, диабет, высокое кровяное давление или сердечные заболевания, не подозревают, что к выбору питания надо подходить критически. Но меня греет мысль, что они недовольны своим состоянием здоровья и хотят жить лучше. Поймите меня правильно: мне неприятно думать о том, сколько людей борются с лишним весом, тревогой, депрессией и болью. Но если кто-то, сидя напротив меня, говорит, что хочет изменить свою жизнь, есть надежда, что я ему помогу. У меня, может быть, получится что-то изменить. Два слова: есть надежда.

Мои пациенты — люди вроде вас. Почему вы сейчас держите в руках эту книгу? Что вы хотели бы изменить? Допишите: «Я займусь своим

здоровьем и хочу, чтобы через год \_\_\_\_\_». Прошу ответить на вопрос серьезно. Надеюсь, это даст вам силы, потому что даже сами вопросы и ответы на них воодушевляют человека и пробуждают надежду.

Конечно, на пути к успеху много препятствий. Все мы это знаем. Сколько раз мы садились на диету, какое-то время все шло хорошо, а потом за несколько месяцев вес возвращался обратно? Сколько раз мы начинали ходить в спортзал, пару месяцев все было отлично, а потом все шло прахом и оставалось только чувство вины? Сколько раз мы обещали себе каждый день есть салат и срывались, наедаясь «от пуза»? Для многих эти задачи — борьба длиною в жизнь, они возникают постоянно, а результатов нет.

Есть много аргументированных советов<sup>1</sup>, как с большей вероятностью успешно изменить поведение. Рискую выдать все секреты уже на первых страницах, я все же скажу: по мнению ученых, шансы сохранить изменения, в том числе те, которые я рекомендую, вырастут при выполнении следующих условий.

1. У вас есть *личные* причины, обосновывающие *сильное желание* начать питаться по-новому.
2. Вы постарались *устранить препятствия* (средовые, умственные, физические), не дающие вам перейти на новый режим питания.
3. У вас есть *умения и уверенность*, необходимые для того, что начать новый образ жизни.
4. Новые пищевые привычки доставляют вам *удовольствие*, вы верите, что они *полезны*.
5. Ваши цели согласуются с вашим *представлением о себе и социальными нормами*.
6. Вас *поддерживают и поощряют* люди, которых вы цените, а *общество* одобряет изменение диеты.

Я видел, как сложности с любым из этих факторов мешали пациентам достичь цели, но уверен, что одна из главных причин неудач — незнание.

Многие просто поражаются, когда я им говорю, что еда серьезно влияет на наше здоровье. Намного мощнее, чем почти все, что может сделать доктор. Выберите правильный рацион — и все может обернуться в вашу пользу. А что «правильно»? Цельная растительная диета. Знать, какова оптимальная диета и чего мы хотим с ней добиться, крайне важно. Если мы не знаем, что выбрать — низкоуглеводную пищу или безглютеновую, — то можем менять что угодно, но особого эффекта не получим (разве что на время). Сегодня на завтрак бекон и сливочный сыр, а завтра сырой салат с рисом. На одной диете худеем на пять килограммов, потом снова их набираем, а потом тратим еще больше сил на очередную диету и опять их сбрасываем. Я хочу, чтобы вы знали: больше никаких диет не нужно. Не надо искать секретов и чудес. Эта книга покажет, что такое оптимальное питание, и поможет на него перейти без лишних драм.

Я соавтор вышедшего в 2005 году «Китайского исследования». Основным автором книги был мой отец, доктор Колин Кэмпбелл. Мой отец проделал долгий и славный путь в области диетологических исследований и преподавания. И наша книга доказывает, какая диета оптимальна. Мы обоснованно утверждаем: если вы хотите сбросить вес, лучше выглядеть и чувствовать себя, предотвратить заболевания, вернуть здоровье, помочь своему сердцу, мозгу, почкам, коже и кишечнику и снизить вероятность развития рака — ешьте больше фруктов, овощей, бобовых и цельных злаков, избегайте мяса (включая курятину!), молочных и переработанных продуктов. Это самый действенный шаг.

«Китайское исследование» пользовалось оглушительным успехом. И мы увидели, что многие люди начали менять свою диету и радикально преобразовывать свою жизнь. Я работаю исполнительным директором некоммерческого Центра диетологических исследований Колина Кэмпбелла и наблюдаю, как у студентов, выбравших наш сертификационный курс на eCornell (учебный онлайн-сервис Корнелльского университета), наступает момент прозрения, навсегда меняющий их судьбу. Теперь они знают, как стать здоровыми, как легок и эффективен наш метод. Знания, которые мы даем, мотивируют и вдохновляют врачей, диетологов и простых людей.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Но прежде чем я сделаю слишком много заявлений, хочу кое-что уточнить. На одной из первых нескольких страниц любой книги о здоровье обычно есть фраза вроде: «Эта книга не является медицинской рекомендацией. Перед тем как менять диету или начинать новую программу оздоровления, посоветуйтесь с врачом».

Такие фразы — способ защиты свободы и кошелька в суде — меня всегда смущали. Но предупреждение в конкретно этой книге интереснее, чем может показаться. В этих словах проявляется сила этой книги, как и любой книги о пище.

То, что вы едите, меняет ваше здоровье очень сильно. Завтрак, обед и ужин — настоящие лекарства. Вы можете взять эту книгу с полки для какой-то одной цели, например чтобы сбросить вес, снизить риск сердечных заболеваний, получить больше энергии или лучше себя чувствовать. Но если вы правильно выберете питание, это даст вам больше, чем что бы то ни было еще. Вы не просто получите больше энергии или снизите массу тела. Вы защитите сердце и уменьшите риск нескольких типов рака. Вы надолго оптимизируете состояние вашего мозга, почек, легких и желудочно-кишечного тракта. За несколько дней вы сможете изменить, например, уровень сахара и холестерина в крови. Возможно, вы даже забудете о некоторых хронических болезнях, которые сопровождают вас много лет. Панацеи не существует, но выбор правильной пищи ближе всего к ключевому решению, которое серьезно улучшит разные аспекты вашего состояния.

Я, естественно, советую вам проконсультироваться у специалиста, прежде чем переходить на этот режим питания. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства: может быть, на новой диете их прием придется скорректировать. Больные диабетом, возможно, должны будут уменьшить дозировку или полностью отказаться от препаратов. Людям с высоким кровяным давлением или холестерином тоже, вероятно, придется снизить дозу принимаемых препаратов. Читатели, которые уже столкнулись с системой здравоохранения в качестве пациентов, подтвердят, что соблюдение советов этой книги резко изменило течение их заболевания.



Поэтому, конечно, проконсультируйтесь с врачом. Даже если вы считаете себя здоровым, полезно пройти общее обследование, чтобы потом было с чем сравнивать.

Выбор питания — медицинский вопрос, и изменение диеты повлияет на ваше здоровье. Я не устаю подчеркивать: мощные инструменты, которые я даю, могут навсегда изменить вашу жизнь. Вступайте на этот путь только с согласия лечащего врача. Я вас предупредил.

## КТО Я ТАКОЙ?

Может быть, мои щедрые обещания вас удивляют и вызывают скептицизм. И это правильно. В науке о питании и здоровье немало неизвестных, и многие пытаются продать сумасбродные идеи. Полезное питание — благодатная почва для шарлатанов, торгующих лекарствами от всех болезней, и сегодня это так же верно, как и сто лет назад.

Как вам узнать, что я не прохожимец? Безусловно, я могу им оказаться! Но не спешите с выводами. Мой путь в диетологию начался вскоре после того, как в 2001 году мы с отцом начали писать «Китайское исследование». Мой папа вырос на молочной ферме, а потом учился в аспирантуре и пытался улучшить производство животного белка, твердо веря, что человеку надо потреблять больше такого белка лучшего качества. Но после многих десятилетий научной работы он изменил свою точку зрения. Его насмешки над вегетарианцами сначала сменились признанием, что фрукты и овощи полезнее, чем все остальное, а в конце карьеры — убеждением, что в самой здоровой диете, может быть, вообще нет места мясу и молоку.

Когда мы решили поделиться его историей с публикой, я окунулся в мир исследований, связывавших выбор пищи со здоровьем. Мы внимательно изучали работы других ученых и включили в книгу ряд захватывающих открытий. Мы общались с врачами и спрашивали, почему наши системы питания и здравоохранения не замечают научных доказательств буквально под носом. Наконец, мы написали книгу, в которой было более 700 научных источников, в том числе много отчетов о первичных научных исследованиях из медицинских журналов.

Потом я стал врачом, перейдя от размышлений о здоровье и питании к изучению диагностики и лечения болезней в том виде, в каком это принято сегодня. Несмотря на гениальную, высокотехнологичную неотложную помощь, мы слабо понимаем сущность и принципы лечения хронических заболеваний. Проблемы чаще всего связаны с образом жизни, а нынешняя модель медицины мало занимается такими вопросами. Здравоохранение игнорирует серьезнейшие данные о питании и образе жизни, которые я годами изучал, работая вместе с отцом над «Китайским исследованием». О причинах такой ситуации можно написать несколько книг, но достаточно сказать, что это не лучшее положение вещей.

Я семейный врач и глубоко анализировал связь диеты и здоровья, поэтому могу взять лучшее из обеих областей. Как врач, я хочу объяснить пациентам, как исцелить их хронические заболевания, связанные с образом жизни. Мне всегда хотелось дать людям инструменты, которые помогут избежать болезней, а если они уже заболели — хороший шанс вернуть утраченное здоровье. В этой книге вы найдете все необходимое.

Прочтя ее, вы узнаете, почему пища так важна для вашего здоровья. Краткая подборка научных доказательств покажет, какие глубокие последствия может иметь выбор питания и какие продукты самые полезные. Я расскажу, как понять, какая пища безопасна, а какая вредна. Вы не просто узнаете, какие продукты надо есть, но и научитесь ориентироваться в пищевой культуре, которая обрекает нас на беды и болезни. Я дам ответы на самые популярные вопросы. Надо ли нам есть органическую (натуральную) пищу? Полезна ли рыба? Как насчет глютенa? Наконец, я дам пошаговые рекомендации по покупкам, походам в рестораны и приготовлению пищи, чтобы вам было легче перейти от знаний к практике. А дальше предлагаю поучаствовать в двухнедельном эксперименте. Всего несколько дней чтения и пара недель практики дадут вам все необходимые навыки, чтобы улучшить свое здоровье. Ничего мощнее еще не придумано. У вас будут все инструменты, чтобы вести оптимальный образ жизни.

Я занимался многими пациентами с заболеваниями, связанными с образом жизни. Каждый человек и каждая ситуация особенные, но почти всем здоровая диета пошла на пользу. Мой призыв не всегда встречается

радушный прием среди коллег и пациентов, но меня воодушевляют люди, которых мне довелось встретить на своем пути. Пациенты заслуживают лучшего. Они имеют право знать, как сбросить вес, снять боль, обойтись без лекарств или уменьшить их дозу и даже вылечить или замедлить развитие болезней, изменив меню. Я очень хочу, чтобы каждый знал, как быть здоровым. Я хочу, чтобы вы умели защитить свое здоровье в долгосрочной перспективе лучше любого врача, лекарства или процедуры.

Никогда не забывайте, что своей жизнью управляете вы сами. Успех в ваших руках, и он проще, вкуснее, дешевле и удобнее, чем может показаться. Хорошее здоровье — это практика, достижимая цель. И я расскажу вам, как к ней прийти.

Часть I

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ГЛАВА 1

# КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

— Ты имеешь в виду, что они ели много белков. — Я немного смутился и, по-моему, даже что-то возразил. Почему учительница считает, что я ошибся? — Я думаю, ты перепутал: крысы, которые ели больше белка, больше бегали, — продолжала она. — Но ничего страшного. Спасибо, что рассказал нам про свой эксперимент.

Она повернулась к классу.

— Ребята, давайте скажем Тому спасибо за то, что он нам рассказал о своих опытах.

Это было, наверное, первое диетологическое противоречие в моей жизни. Если честно, я вообще не понял, что происходит.

Я, младшеклассник, стоял у доски и делал доклад. Мой папа, доктор Колин Кэмпбелл, долго работал в области биохимии питания и, помимо прочего, проводил в Корнелльском университете новейшие исследования воздействия диеты на рак. У него была продуманная программа, получившая признание во всей стране, и некоторые опыты заключались в том, что крыс кормили по различным схемам. Он предложил нашей учительнице провести в классе небольшой эксперимент на них. Ничто так не радует детей, как симпатичные грызуны, поэтому, конечно, идея была прекрасная.

Цель эксперимента была следующей: кормя крыс разным количеством белка, выяснить, какие из них будут вести себя активнее всего. Каждое принесенное папой подопытное животное сидело в клетке с колесом, подключенным к счетчику, который регистрировал, сколько раз крыса

повернула колесо. Этаким крысиный шагомер. То одна, то другая крыса влезали в колесо и бежали, бежали, бежали. Я размышлял, понимают ли они, что никуда не прибегут. Но, думаю, о том же можно спросить в ближайшем спортзале. Мне кажется, животным просто нужно двигаться, даже если при этом они никуда не попадут.

Две группы крыс питались одинаково, за одним исключением: у первой содержание белка в корме было низким (около 5%), а у второй — высоким (скорее всего, около 20%). В низкобелковый корм добавляли чуть больше сахара, чтобы возместить белковый компонент.

Я старательно кормил этих крыс и точно записывал, сколько они упражнялись. Конечно, папа снабдил меня всем необходимым. Вы, наверное, понимаете, что я слабо представлял себе суть происходящего: я ведь тогда учился в начальной школе. Главное — что у меня были очень симпатичные крысы и что я записывал, сколько они пробежали в колесе. Жизнь прекрасна.

Через пару недель эксперимент был окончен. Я собрал все данные и получил результат: крысы на низкобелковой диете бегали больше. Я был ответственным ребенком, любил вникать в детали, поэтому дважды тщательно все проверил и только потом у доски доложил о результатах одноклассникам, таким же малышам: «Крысы, которые ели меньше белка, больше бегали!» Тут-то и вмешалась учительница. Она заявила, что я перепутал либо крыс, либо цифры, и на самом деле крысы, у которых больше белка в корме, двигались больше. Я был маленький и совершенно не понимал, почему учительница не согласна с моим открытием. Она была просто чудесной — очень заботливой, внимательной, полной энтузиазма. Одной из моих самых любимых.

Но я-то точно ничего не напутал! Ведь не она записывала цифры на счетчике! Откуда она знает, какие получились результаты? Наверное, я возразил, что все сделал правильно, но сейчас уже точно не помню. Я был упрямым ребенком. Забавно: у меня почти не осталось воспоминаний о самом эксперименте, но почему-то я запомнил, как учительница говорит, что я напутал. Такое вот первое диетологическое противоречие в моей жизни. Тогда я и не подозревал, что это мой первый урок благоговения человека перед белком.

## ЗНАКОМСТВО С ОТЦОМ

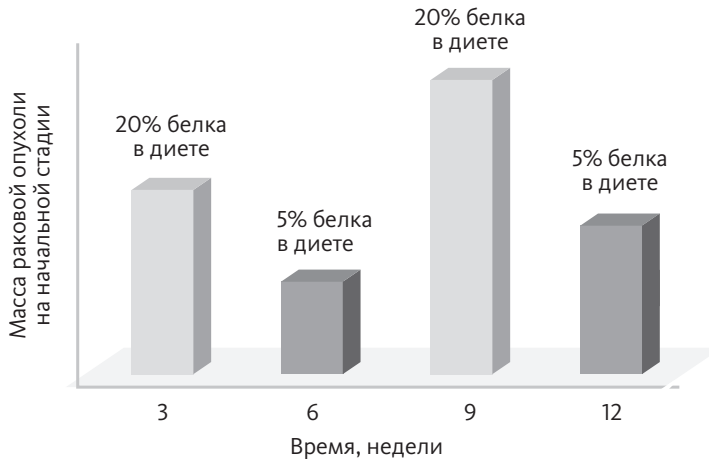
Я решил стать врачом не в детстве. Данный путь я избрал после того, как поработал с отцом: именно это вдохновило меня на карьеру в здравоохранении. В детстве я не понимал, чем занимается папа, потом перепробовал театроведение, актерское ремесло, даже иммиграционное законодательство. Мой путь резко изменился, когда мне было сильно за двадцать. У меня была возможность поработать с отцом в качестве соавтора книги «Китайское исследование». В ней мы рассказали о его жизни и карьере, представили его самые захватывающие открытия и подробно описали десятки других исследований на тему диеты и здоровья. Все они приводят к неожиданно оптимистичной мысли: для предотвращения и даже лечения заболеваний очень важна цельная растительная диета.

Отец много занимался проблемой связи пищевого белка и рака. Десятилетиями он вел исследования диеты и рака, пробуя разные модели опытов на грызунах. Было доказано, что раком, индуцированным дозой мощного канцерогена, можно управлять, меняя потребление белка, а один из самых неожиданных экспериментов вообще показал, что рост опухоли на ранней стадии можно инициировать и подавлять изменением содержания белка в пище. И знаете что? Высокобелковая диета оказалась самой опасной. На графике ниже — результаты 12-недельного эксперимента<sup>1</sup>, во время которого испытуемые каждые три недели меняли потребление белка. Получается, диета, состоящая из белка на 5%, «выключает» рост рака на ранней стадии, а 20% белка в диете его стимулируют.

Возможно, главной неожиданностью было то, что развитие рака в экспериментальных моделях стимулировал казеин, основной белок коровьего молока. Присутствующие в пище пшеничный<sup>2</sup> и соевый белок в естественной форме не давали такого эффекта даже в больших количествах. Потребление белка влияет на инициацию и стимуляцию рака разными способами. Состав пищи связан с процессом развития опухоли не посредством одного фермента или химического вещества. Он меняет почти все изученные биохимические аспекты данного процесса. На папины исследования десятилетиями выделяли очень солидные средства

серьезные спонсоры, как Национальные институты здравоохранения, Американское онкологическое общество и Американский институт онкологических исследований, а результаты публиковали престижные журналы.

### Влияние потребления белка на развитие рака на ранней стадии



Источник: Youngman L. D., Campbell T. C. The sustained development of preneoplastic lesions depends on high protein intake // Nutrition and Cancer, 1992. Vol. 18. Pp. 131–142.

Мы написали и об одном из самых полных исследований диеты и заболеваний в истории — «Китайском проекте», давшем название нашей книге и получившем от New York Times «Гран-при в области эпидемиологии»<sup>3</sup>. В нем участвовали 6500 взрослых в 65 сельских уездах КНР и изучалось соотношение 367 переменных. Результаты были очевидны: даже в популяции, в которой потребляют очень немного животной пищи, люди, евшие больше продуктов животного происхождения, имеют более высокий уровень холестерина, что, в свою очередь, связано с повышением частоты нескольких видов рака, диабета и других заболеваний, распространенных в богатых странах<sup>4</sup>.

За годы, которые я провел в библиотеках, собирая материал для книги, я узнал, что аргументы в пользу растительной диеты намного серьезнее, чем исследования любого конкретного ученого. Ни одна научная работа

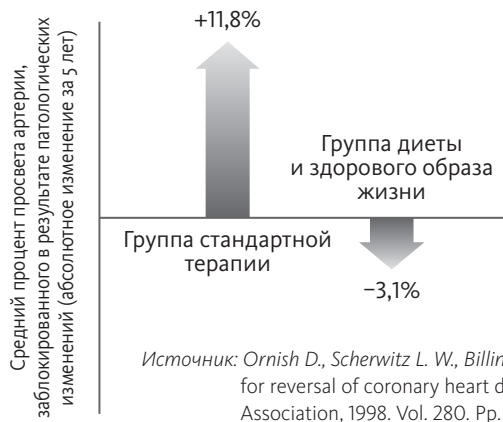


в отдельности не может «доказать» всё. Чтобы найти истину, нужно изучить обширные данные в пользу каждого аргумента во всей их полноте. Если вы не хотите тратить пару лет жизни на поиски диетологических рекомендаций, соответствующих требованиям широкой научной базы, поверьте: факты свидетельствуют, что нам надо есть больше необработанной растительной пищи и меньше мяса, молочных и переработанных продуктов. С точки зрения научной обоснованности никакие другие диетологические рекомендации и рядом не стоят.

Возьмем, например, болезни сердца. Уже более полувека известно, что у людей, потребляющих больше животной пищи, чаще возникают сердечные заболевания<sup>5</sup>, а во многих традиционно «растительных» культурах по всему миру болезни сердца исторически были очень редкой причиной преждевременной смерти<sup>6, 7</sup>. Совсем иначе обстоит дело сейчас. У скольких ваших знакомых большое сердце? Или высокое артериальное давление? Или высокий уровень холестерина? Очевидно, в наше время сердечные заболевания и их факторы риска распространены повсеместно. Но даже если болезнь зашла далеко, правильная диета и здоровый образ жизни способны обратить ее вспять. Врачам Дину Орнишу и Колдуэллу Эсселстину удалось добиться этого у своих пациентов и доказать результат с помощью ангиограмм (рентгеновских снимков сосудов сердца). Кардиологическое исследование образа жизни доктора Орниша было рандомизированным (распределенным случайным образом) и контролируемым. Одну группу пациентов с сердечными заболеваниями он перевел на диету без снижающих уровень холестерина лекарств. Другая получала стандартную медицинскую помощь: обычные врачебные рекомендации (препараты, исследования, процедуры и так далее) без интенсивной программы по изменению образа жизни. Первой группе назначили диету, богатую фруктами, овощами и цельными злаками, почти не содержащую мяса, молочных продуктов и добавленных жиров, а также методики снятия стресса, физкультуру и социальную поддержку. Результаты были революционными: хотя участники всю жизнь придерживались вредных пищевых привычек, в результате чего пострадали их сосуды, даже за такой короткий период в первой группе была отмечена положительная динамика в течении заболевания. На графике видно, как уменьшается закупорка

сосудов в первой группе, а в группе стандартного лечения она становится больше<sup>8</sup>.

### Изменение закупорки артерий в кардиологическом исследовании, проведенном доктором Орнишем



То же с диабетом. Угадайте, в каких популяциях в последние 100 лет был самый низкий уровень диабета второго типа? В тех, где ели *богатые* углеводами низкожировые растительные продукты<sup>9</sup>. И теперь мы знаем, что, как и сердечные заболевания, диабет обратим. В опубликованном 30 лет назад исследовании 13 из 17 участников-диабетиков, которым для контроля уровня сахара в крови требовались ежедневные инъекции инсулина, всего за 3 недели смогли избавиться от этой необходимости. Из 23 пациентов, принимавших лекарства перорально, 21 смог прекратить медикаментозное лечение за 3,5 недели. В большинстве случаев прекращение приема лекарств для снижения сахара в крови приводит к резкому повышению его уровня. Но у участников этой программы, даже у тех, кто перестал принимать лекарства, уровень сахара даже уменьшился. Как им это удалось? С помощью диеты, богатой углеводами и клетчаткой и отличающейся низким содержанием жира, а также благодаря упражнениям<sup>10</sup>. Ту же диету я описываю в своей книге.

Представьте на минуту: если вы принимаете лекарства от диабета, всего за 2–3 недели следования Плану Кэмпбелла вы — с согласия

врача — сможете навсегда с ними распрощаться! (Помните: прежде чем менять диету, проконсультируйтесь с врачом.)

И, конечно, похудение. Вы можете есть сколько угодно блюд из сборника рецептов в конце этой книги и при этом терять вес. Ученые раз за разом показывают, что вегетарианцы и веганы в среднем стройнее, чем их любящие мясо собратья<sup>11, 12, 13</sup>. В одном из недавних крупных исследований обнаружено: даже если двое будут потреблять одно и то же количество калорий, человек, съедающий в день свыше 250 граммов мяса, будет прибавлять каждые 5 лет на 2 килограмма больше, чем тот, кто получает те же калории из других видов пищи<sup>14</sup>. 250 граммов — это примерно один стейк или чуть больше дюжины куриных наггетсов. Кроме того, показано, что красное мясо, мясопродукты (ветчина, сосиски, колбаса, рулеты, бекон и так далее) и даже птица обеспечивают прибавку в весе.

По научным данным, диета, содержащая больше полезных необработанных растений, предотвращает и устраняет широкий спектр других проблем со здоровьем. К ним относятся болезни почек (включая камни), болезнь Альцгеймера, желчнокаменная болезнь и некоторые виды рака, в том числе рак молочной железы, кишечника, яичников, матки и простаты. Ниже перечислены некоторые заболевания, для которых, согласно опубликованным исследованиям<sup>15</sup>, было показано улучшение состояния при увеличении потребления растительной пищи и ухудшение в случае, если больной ест больше животных продуктов. Если бы какая-нибудь таблетка или хирургическая процедура без побочных эффектов давала такой же результат, каждый захотел бы ее купить.

#### БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЧАСТИЧНО ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТОЙ / РАСТИТЕЛЬНЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Повышенное артериальное давление	Болезнь Альцгеймера
Высокий уровень холестерина	Болезнь Паркинсона
Болезни сердца	Катаракта
Желчнокаменная болезнь	Макулодистрофия
Язвы	Увеличение простаты

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГРБ)	Хроническая обструктивная болезнь легких
Диабет первого и второго типа	Рак легких
Камни в почках	Рак печени
Хроническая почечная недостаточность	Рак желудка
Колоректальный рак	Рак ротовой полости
Рак эндометрия (матки)	Язвенный колит
Рак поджелудочной железы	Болезнь Крона
Рак простаты	Ревматоидный артрит
Угревая сыпь	Рассеянный склероз
Ожирение	

*Источник: Campbell T. M. 2nd, Campbell T. C. The breadth of evidence favoring a whole foods, plant-based diet: Part I: Metabolic diseases and diseases of aging // Primary Care Reports, 2012. Vol. 18. Pp. 13–23.*

Но здесь я не стану научно обосновывать, почему нужно попробовать цельную растительную диету. Я хочу показать, как на нее перейти, ответить на самые частые вопросы о связанных с ней нюансах. Процесс изменения рациона непрост, но и не так сложен, как кажется. Новая пища — вкусная, недорогая; готовить ее легко. Если к ней привыкнуть, возвращаться к привычному рациону не захочется. Первая часть этой книги — введение в диету и правильное восприятие и понимание питания. В ней вы найдете фундаментальные идеи и советы, как на практике изменить диету и образ жизни. Часть II ответит на самые насущные вопросы об оптимальной диете. Стоит ли есть рыбу? Как насчет пшеницы? Полезны ли некоторые масла? После того как мы с отцом написали «Китайское исследование», нам стало ясно, что некоторым темам нужно уделить больше внимания, и здесь я восполню пробелы. Часть III — ежедневный график диеты. Вы получите пошаговые инструкции: мы вместе проживем две недели, которые могут навсегда изменить вашу жизнь. Вы получите навыки и знания, необходимые для сохранения здоровья.

Если вы дойдете до конца и захотите побольше узнать о том, почему цельную растительную диету стоит рассмотреть всерьез, я, как обычно, сошлюсь на «Китайское исследование». Мы писали эту книгу три с половиной года. Последние несколько месяцев мы пытались уложиться в срок, напряженно трудились по много часов в день, и когда дело было сделано, я некоторое время путешествовал по стране. Я хорошо помню мощный прилив эмоций, чувство того, что подошел к концу особенный проект. Он был для меня важен сразу в нескольких смыслах. Я узнал, чем папа занимался по долгу службы. Я понял, почему его так уважали и приглашали в комитеты по национальной политике, формирующей взгляды людей на еду и питание. Я узнал, что мне можно только позавидовать: я провел много лет рядом с корифеем в своей области, научился тому, что он по крохам собирал всю свою карьеру. Я узнал, как помогала ему в работе мама. Я понял и то, что этот проект определит мою жизнь в грядущие годы.

Так и вышло. Благодаря «Китайскому исследованию» я пришел в медицину. На моем пути постоянно встречаются примечательные люди и события — как жизнеутверждающие, так и трагические. Благодаря знаниям в области диетологии я вышел за пределы традиционной западной медицины и забочусь о том, чтобы мои пациенты применяли холистический (целостный) подход. Поняв, в чем очевидная причина наших самых распространенных недугов, и постигнув все искусство и всю беспомощность диагностики и лечения таблетками и процедурами, я понял: мой долг — делиться уроками, которые я получил во время написания «Китайского исследования», со всеми, кому это интересно.

Я понимал, что наша книга будет важна для меня лично, как только мы ее закончили, но даже представить себе не мог, насколько успешной она станет. Оказалось, люди отчаянно нуждаются в этой революционной информации. «Китайское исследование» — очень содержательная книга: в ней приведены гораздо более серьезные научные данные, чем в большинстве книг о питании. Она распространилась как вирус и стала настоящим хитом: было продано более миллиона экземпляров, о ней ходили слухи, она стала одним из самых влиятельных диетологических трудов за последние 20 лет. «Китайское исследование» вдохновило

легионы поклонников, среди которых есть профессиональные спортсмены, влиятельные политики и могущественные лидеры корпораций. Вдобавок в качестве педагога и исполнительного директора Центра диетологических исследований Колина Кэмпбелла я имею возможность серьезно улучшить жизнь людей. Наша некоммерческая организация уже обучила тысячи студентов благодаря онлайн-программам на eCornell, площадке интернет-курсов Корнелльского университета.

## РАЗВЕ ТАК БЫВАЕТ?

С момента выхода «Китайского исследования» прошло почти девять лет. Если что-то набирает популярность и начинает угрожать дорогим для некоторых людей вещам, обязательно последует ответный удар. Диета воспринимается как личное дело, и чтобы вывести некоторых людей из себя, достаточно намекнуть на то, что в оптимальной диете нет места мясу. В эпоху интернета нет недостатка в самопровозглашенных «экспертах»-самоучках. В сети легко отыщется любое мнение. К сожалению, не всегда ясно, что движет автором. Кто кого финансирует и кто создает информацию, которую вы читаете онлайн? С пищевой индустрией связаны колоссальные финансовые интересы. По некоторым данным, эта отрасль — вообще самая могущественная на планете. В конце концов, еда — единственное, что необходимо человеку каждый день. А самые влиятельные группы компаний в пищевой отрасли — животноводы и производители переработанных продуктов.

На пути к успеху многое будет вас отвлекать и смущать. Противоречия в вопросах диеты и медицины можно отнести на счет фундаментальной ошибки: смотреть на детали вне контекста. Например, работая над «Китайским исследованием», мы пообщались с уважаемым ученым, работавшим над сопряженной линолевой кислотой (СЛК) — одной из жирных кислот, содержащейся в говядине и молочных продуктах. Были доказательства, что она замедляет образование раковой опухоли. Исследование породило бесконечные заголовки: мол, говядина и молочные продукты помогут бороться с раком. Когда мы посетили ученого — а он большую часть карьеры дружил с животноводческими