

# Оглавление

Вступительное слово (из первого издания) .....	10
Предисловие (из первого издания) .....	12
Введение .....	14

## ЧАСТЬ I. КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Глава 1. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Решения, которые нам необходимы .....	25
Глава 2. Дом белков .....	43
Глава 3. Предотвращение и лечение рака .....	60
Глава 4. Уроки из Китая .....	87

## ЧАСТЬ II. БОЛЕЗНИ БОГАТЫХ

Глава 5. Разбитые сердца .....	137
Глава 6. Ожирение .....	165
Глава 7. Сахарный диабет .....	176
Глава 8. Распространенные виды онкологических заболеваний: рак молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника (толстой и прямой кишки) .....	189
Глава 9. Аутоиммунные заболевания .....	221
Глава 10. Многочисленные эффекты: болезни костей, почек, глаз и мозга .....	242

## ЧАСТЬ III. ХОРОШЕЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Глава 11. Правильное питание: восемь принципов питания и здоровья .....	269
Глава 12. Как правильно питаться .....	289

## ЧАСТЬ IV. ПОЧЕМУ ВЫ НЕ СЛЫШАЛИ ОБ ЭТОМ РАНЬШЕ?

Глава 13. Обратная сторона науки .....	305
Глава 14. Научный редуционизм .....	323
Глава 15. «Наука», продвигаемая промышленностью .....	348
Глава 16. Правительство — слуга народа? .....	365
Глава 17. Большая медицина: чье здоровье она защищает? .....	385
Глава 18. Академические круги .....	411
Глава 19. История повторяется .....	424

## КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Послесловие (ко второму изданию) .....	433
Приложение А. Вопросы и ответы: влияние белков, выявленное во время опытов на крысах .....	439
Приложение Б. Схема эксперимента в ходе «Китайского исследования» .....	441
Приложение В. Связь с витамином D .....	448
Благодарности (к первому изданию) .....	456
Благодарности (ко второму изданию) .....	459
Примечания .....	461
Об авторах .....	512
Предметный указатель .....	513

*Посвящается Карен Кэмпбелл —  
ее невероятная любовь позволила появиться этой книге*

*А также Томасу Макилвейну Кэмпбеллу  
и Бетти Демотт Кэмпбелл за их потрясающие дары*

# Вступительное слово

(из первого издания)

**Т**омас Колин Кэмпбелл, по сути, по-прежнему деревенский мальчик из Северной Виргинии. Когда мы проводим время вместе, мы всегда рассказываем друг другу истории о жизни на ферме. Будь то работа с коровьим навозом, управление трактором, выпас скота — у нас обоих богатый опыт в сельском хозяйстве.

Но из этой среды мы с Колином пошли в разные профессии. И именно за карьерные достижения я стал восхищаться им. Он участвовал в открытии химического соединения, позже названного диоксином, и он возглавил один из самых значимых проектов в области диеты и здоровья, «Китайское исследование». В промежутке он публиковал сотни научных работ, заседал в многочисленных экспертных госкомиссиях и участвовал в создании национальных и международных диетологических и медицинских организаций, например Американского института исследования рака / Всемирного фонда исследования раковых заболеваний. Как ученый он сыграл важную роль в том, как наша страна относится к питанию и здоровью.

А еще, поскольку я знаком с Колином на личном уровне, я с уважением отношусь к нему и по иным причинам, нежели его профессиональные достижения. Я уважаю его за мужество и честность.

Колин ставит под серьезное сомнение статус-кво, и, хотя научные доказательства на его стороне, идти против течения всегда нелегко. Я это хорошо знаю, потому что был соответчиком Опры Уинфри, когда группа скотоводов подала на нее в суд за то, как Опра заявила о намерении отказаться от говядины. Я приезжал в Вашингтон и агитировал за передовые сельскохозяйственные практики, боролся за то, чтобы изменить способ выращивания пищи в нашей стране. Я принял вызов нескольких самых влиятельных и богатых группировок, и я понимаю, как это нелегко.

Мы идем параллельными путями, поэтому я чувствую связь с историей Колина. Мы росли на ферме, учились самостоятельности, честности и порядочности в небольших коллективах, шли дальше, чтобы состояться профессионально. Хотя мы оба были успешны (я до сих пор помню первый семизначный чек, выписанный для масштабного животноводческого комплекса в Монтане), мы пришли к пониманию, что можно улучшить систему, в которой мы живем.

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Чтобы бросить вызов системе, которая была к нам столь благосклонна, требуется железная воля и непоколебимая принципиальность. У Колина есть и то и другое, а эта книга является блестящей кульминацией его долгой и достойной карьеры. Нам стоит поучиться у Колина, который достиг вершин в своей профессии и затем имел смелость достичь еще большего, требуя перемен.

Если для вас важно ваше здоровье, эта книга щедро вознаградит вас. Внимательно прочтите ее, освойте информацию и применяйте ее в своей жизни.

*Говард Лайман,  
автор книги Mad Cowboy\**

---

\* Говард Лайман — американский фермер, посвятивший свою жизнь борьбе за гуманное, этическое обращение с животными, пропаганде вегетарианского питания и органического сельского хозяйства. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

# Предисловие

(из первого издания)

**Е**сли ваша жизнь похожа на жизнь большинства современных представителей западного мира, значит, вас окружают сетевые точки быстрого питания. Вас забрасывают рекламой фастфуда. Вы видите и другие рекламные объявления — о снижении веса, в которых говорится, что вы можете есть что угодно, не выполняя физических упражнений и при этом избавляться от лишних килограммов. В современном мире легче найти батончик Snickers, бигмак или кока-колу, чем яблоко. А ваши дети питаются в школьном кафетерии, где представление об овощах ограничивается кетчупом на гамбургере.

Вы обращаетесь к врачу за рекомендациями, как улучшить здоровье. В приемной вы видите 243-страничный журнал под названием «Семейный доктор: ваш путь к здоровью и хорошему самочувствию». Этот журнал, который публикуется Американской ассоциацией семейных врачей и рассылается в кабинеты 50 000 семейных врачей в США, полон глянцевых полностраничных объявлений, рекламирующих McDonald's, Dr. Pepper, шоколадный пудинг и печенье Oreo.

Вы берете в руки выпуск National Geographic Kids — журнал, публикуемый Национальным географическим обществом для детей от шести лет, — ожидая найти там полезную информацию для юного поколения. Однако страницы журнала пестрят рекламными объявлениями Twinkies, M&Ms, Frosted Flakes, Froot Loops, Hostess Cup Cakes и Xtreme Jell-O Pudding Sticks\*.

Это то, что ученые и активисты в области питания из Йельского университета называют средой токсичной еды. В этой среде сегодня живет большинство из нас.

Неумолимая правда в том, что некоторые люди зарабатывают огромные деньги на продаже нездоровой еды. Они хотят, чтобы вы и дальше ели продукты, которые они продают, несмотря на то что из-за этого вы толстеете, ваша жизненная энергия иссякает, а продолжительность и качество жизни снижаются. Они хотят, чтобы вы были покорными, внушаемыми и невежественными. Они не желают, чтобы вы стали информированными, активными и полными энергии, и они готовы ежегодно тратить миллиарды долларов, чтобы достичь своих целей.

Вы можете смириться с этим и отдаться на милость производителей вредной еды или же установить более здоровые и жизнеутверждающие отношения со своим организмом и пищей, которую едите. Если вы хотите быть

---

\* Названия популярных в США сладостей: выпечки, хлопьев и шоколадных конфет.

пышущими здоровьем, подтянутыми, иметь ясный ум и бодрый дух, то вам необходим союзник.

К счастью, вы как раз держите такого союзника в руках. Колин Кэмпбелл широко известен как блестящий ученый, увлеченный исследователь и великий гуманист. Имея удовольствие и честь быть его другом, я могу это утверждать и добавить кое-что еще: это также человек большой скромности и глубины.

Книга профессора Кэмпбелла «Китайское исследование» — это настоящий луч света в современном темном царстве, освещающий вопросы питания и здоровья настолько четко и полно, что вы уже никогда не станете жертвой тех, кто наживается на вашем неведении, непонимании и покорном употреблении в пищу продаваемых ими продуктов.

На мой взгляд, одно из многочисленных преимуществ этой книги заключается в том, что Кэмпбелл не просто излагает вам свои выводы. Он не поучает свысока, указывая вам, словно ребенку, что есть и чего не есть. Вместо этого, подобно надежному другу, которому удалось в жизни узнать, открыть и сделать больше, чем многие из нас могут даже представить, он ненавязчиво, четко и профессионально преподносит вам информацию, необходимую для полного понимания вопросов, связанных с диетой и здоровьем. Он предоставляет вам свободу сделать осознанный выбор. Разумеется, он дает рекомендации и советы, и они превосходны. Но он всегда показывает, как пришел к тем или иным выводам. Информация и правда — вот что важно. Его единственная цель — помочь вам прожить жизнь максимально информированными и здоровыми.

Я уже дважды прочел «Китайское исследование» и каждый раз открывал для себя очень многое. Это смелая и мудрая книга. Она необычайно полезна, великолепно написана и имеет важное значение. Работа Кэмпбелла содержит революционные выводы и при этом поражает ясной и четкой манерой изложения.

Если вы хотите есть на завтрак яйца с беконом, а затем принимать лекарство, снижающее уровень холестерина в крови, это ваше право. Однако если вы намерены по-настоящему заботиться о своем здоровье, прочтите «Китайское исследование» и начните это делать! Если вы прислушаетесь к советам этого выдающегося консультанта, ваше тело будет благодарить вас каждый день на протяжении всей оставшейся жизни.

*Джон Роббинс,  
автор книг Diet for a New America,  
Reclaiming Our Health и The Food Revolution\**

---

\* Джон Роббинс — один из ведущих специалистов в мире, занимающийся вопросами влияния диеты на здоровье людей. Его книги Diet for a New America («Диета для новой Америки»), Reclaiming Our Health («Восстановление нашего здоровья») и The Food Revolution («Революция в питании») стали бестселлерами.

# Введение

**П**отребность общества в информации о здоровом питании всегда изумляла меня, даже после того, как я посвятил жизнь проведению экспериментальных исследований в этой сфере. Книги, посвященные диетам, становятся многолетними бестселлерами. Почти в каждом популярном журнале приводятся рекомендации, газеты регулярно публикуют статьи на эту тему, а по телевидению и радио постоянно обсуждают вопросы здорового питания. В интернете можно разжиться любыми советами разной степени убедительности, которые будут отвечать вашим прихотям.

Учитывая такое обилие информации, вы уверены, что знаете, как улучшить состояние своего здоровья?

Следует ли покупать еду с пометкой «органическая», чтобы не подвергать свой организм воздействию пестицидов? Являются ли изменения окружающей среды главной причиной рака? Или же состояние вашего здоровья «предопределено» генами, которые вы получили при рождении? Действительно ли от углеводов толстеют? Стоит ли вам беспокоиться об общем количестве употребляемых жиров, или только насыщенных жиров, или трансжиров? Какие витамины следует принимать, и стоит ли это делать вообще? Покупаете ли вы еду, дополнительно обогащенную клетчаткой? Следует ли есть рыбу, и если да, то как часто? Помогают ли продукты из сои предотвратить болезни сердца?

Мне кажется, вы не вполне уверены в ответах на эти вопросы. И вы не одиноки. Несмотря на большое количество сведений и разных мнений, очень немногие действительно знают, что нужно делать, чтобы улучшить здоровье.

И причина не в том, что не проводились соответствующие исследования. Они проводились. Мы многое знаем о связи между питанием и здоровьем. Однако настоящая наука погребена под массой ненужной и даже вредной информации: это псевдонаучные исследования, оплаченные компаниями — производителями продуктов, новомодные диеты и пропаганда, которая проводится пищевой промышленностью.

Я хочу это изменить. Я хочу дать вам новую основу для понимания вопросов питания и здоровья, которая поможет вам устранить сомнения, предотвращать и лечить болезни и позволит жить более полно.

Я находился в системе почти 60 лет, нередко занимал очень высокие должности, разрабатывал и возглавлял крупные научно-исследовательские проекты, решал, какие из них будут финансироваться, и использовал множество



научно-исследовательских материалов для подготовки отчетов национальных экспертных советов.

Многие обыденные представления о еде, здоровье и болезнях неверны:

- Синтетические химические вещества в окружающей среде и продуктах питания, как бы вредны они ни были, — это не главная причина рака.
- Гены, которые вы наследуете от ваших родителей, не главный фактор, определяющий, станете ли вы жертвой одной из десяти главных причин смертности.
- Из-за надежды на то, что исследования в области генетики в конечном счете помогут найти медикаменты против различных заболеваний, игнорируются более эффективные решения, существующие сегодня.
- Тщательный контроль за приемом любых питательных веществ, таких как углеводы, жиры, холестерин или полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, не приведет к улучшению здоровья в долгосрочной перспективе.
- Витамины и пищевые добавки не дадут вам долговременной защиты от заболеваний.
- Лекарства и хирургическое вмешательство не излечивают болезни, убивающие большинство людей.
- Ваш врач, скорее всего, не знает, что вам нужно делать, чтобы достичь наилучшего возможного для вас состояния здоровья.

Я предлагаю вам не больше и не меньше, чем пересмотр ваших представлений о правильном питании. Провокационные результаты моей сорокалетней практики экспериментальных исследований, включая выводы продолжавшейся 27 лет лабораторной программы (финансируемой наиболее уважаемыми фондами), показывают, что правильное питание способно спасти жизнь.

Я не стану просить вас поверить в выводы, основанные на моих собственных наблюдениях, как это делают некоторые популярные авторы. В этой книге свыше 800 ссылок, и подавляющее большинство из них — первичные источники информации, включая сотни научных публикаций других исследователей, которые указывают на способы уменьшения риска возникновения рака, болезни сердца, инсультов, ожирения, диабета, аутоиммунных заболеваний, остеопороза, болезни Альцгеймера, камней в почках и потери зрения.

Некоторые выводы, опубликованные в наиболее уважаемых научных журналах, говорят о том, что:

- изменения в системе питания могут помочь пациентам, страдающим диабетом, отказаться от приема лекарств;

- для лечения сердечно-сосудистых заболеваний достаточно скорректировать питание, при этом снижение потребления животных белков важнее, чем насыщенных;
- возникновение рака молочной железы связано с уровнем женских гормонов в крови, который определяется потребляемой пищей;
- молочные продукты увеличивают риск возникновения рака простаты;
- антиоксиданты, содержащиеся в овощах и фруктах, улучшают умственные способности в пожилом возрасте;
- здоровая диета способна предотвратить образование камней в почках;
- существуют убедительные доказательства взаимосвязи между детским питанием и сахарным диабетом первого типа, одной из наиболее опасных детских болезней.

Эти выводы говорят о том, что правильное питание — наше главное оружие в борьбе с болезнями. Понимание подобных научных доказательств важно не только для улучшения здоровья — оно имеет огромное значение как для нашего, так и для любого другого общества на планете. Мы обязаны знать, почему в сфере публичных дискуссий преобладает дезинформация, почему мы глубоко заблуждаемся в вопросах изучения питания и заболеваний, как улучшаем здоровье и лечим болезни.

По всем показателям здравоохранение в Америке терпит неудачу. По некоторым данным, на медицинское обслуживание в Америке тратится гораздо больше на душу населения, чем в любом другом государстве, две трети американцев имеют лишний вес, а более 25 млн страдают диабетом, что примерно на 10 млн больше по сравнению со временем выхода первого издания этой книги. Сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смертности, как и 40 лет назад, а война с раком, начавшаяся в 1970-х, обернулась полным поражением. У половины американцев проблемы со здоровьем, требующие еженедельного приема лекарств. Хотя число американцев с высоким уровнем холестерина удивительным образом снижается на протяжении последних десятилетий, свыше 70 млн живут с этим заболеванием.

И в дополнение ко всем напастям возраст заболевших постоянно снижается. Треть молодых людей в нашей стране имеют лишний вес или подвержены риску его получить. Все чаще они становятся жертвами одной из форм диабета, которая раньше встречалась только у взрослых. Сейчас молодые люди принимают больше лекарств, чем когда-либо прежде.

Все эти проблемы сводятся к трем вещам: завтраку, обеду и ужину.

Шестьдесят лет назад, в начале своей карьеры, я никогда бы не подумал, что еда и проблемы со здоровьем так тесно связаны между собой. На протяжении многих лет я никогда не придавал значения тому, какая еда более правильная.

Я просто ел то же, что и все остальные: то, что, как я думал, было хорошим питанием. Все мы едим то, что вкусно, или то, что удобно, или то, что нас приучили есть наши родители. Большинство из нас живут в определенной культурной среде, которая обуславливает наши кулинарные привычки и пристрастия.

Все это относилось и ко мне. Я вырос на молочной ферме, где молоко было главным продуктом, определявшим наше существование. В школе нас учили, что коровье молоко помогает укрепить кости и зубы. Это самый совершенный продукт, созданный природой. На нашей ферме бóльшая часть продуктов выращивалась в огороде или паслась на пастбище.

Первым в своей семье я поступил в колледж. Сначала я изучал ветеринарию в Университете штата Пенсильвания, а затем год учился в школе ветеринарии при Университете штата Джорджия, после чего Корнелльский университет переманил меня, предоставив мне стипендию для работы над выпускным исследованием по теме «Питание животных». Я перешел туда отчасти потому, что они собирались платить мне за то, чтобы я учился, а не наоборот. Там я получил степень магистра. Я был последним выпускником профессора Клайва Маккея из Корнелльского университета, известного тем, что ему удалось увеличить продолжительность жизни крыс, скармливая им гораздо меньше пищи, чем они хотели бы. Мое исследование, за которое я получил степень доктора наук в том же университете, было посвящено поиску способов ускорения роста коров и овец. Я пытался улучшить наше производство животного белка — ключевого элемента того, что, как мне говорили, есть «правильное питание».

Я собирался укреплять здоровье людей, рекомендуя им в пищу больше мяса, молока и яиц. Это было очевидным следствием моей собственной жизни на ферме. Все время, пока формировались мои взгляды, я сталкивался с одной и той же темой: по всей видимости, мы едим здоровую пищу, особенно богатую высококачественным животным белком.

Бóльшую часть ранних лет своей карьеры я провел, работая с двумя химическими веществами, относящимися к числу наиболее ядовитых из когда-либо открытых, — диоксином и афлатоксином. Сначала в Массачусетском технологическом институте я трудился над проблемой корма для цыплят. Миллионы цыплят в год погибали от неизвестного токсичного химического вещества, которое входило в состав их корма, и моей задачей было выявить и определить структуру этого вещества. Спустя два с половиной года я помог открыть диоксин — вероятно, наиболее токсичное из всех известных химических веществ. Он вызвал огромный интерес, особенно в связи с тем, что стал частью гербицида 2,4,5-Т, или так называемого «Агента Оранж», который впоследствии использовался для уничтожения листьев во вьетнамских лесах во время войны.

Уйдя из Массачусетского технологического института и заняв должность в Политехническом университете Виргинии, я начал координировать техническую помощь национальному проекту на Филиппинах по работе с детьми,

испытывающими недостаток питания. Частью проблемы было исследование значительного распространения среди филиппинских детей рака печени — обычно взрослого заболевания. Считалось, что эта болезнь вызывается высоким уровнем потребления афлатоксина, который содержится в плесневидной гнили, образующейся на арахисе и зерновых культурах. Афлатоксин — один из наиболее мощных среди известных канцерогенов.

На протяжении 10 лет мы стремились улучшить питание детей у бедного населения. Проект финансировался Агентством США по международному развитию. В итоге мы основали около 110 образовательных центров самопомощи в области питания по всей стране.

Цель этих усилий на Филиппинах проста — создать условия для того, чтобы дети потребляли как можно больше белка. Было широко распространено мнение, что плохое питание детей в мире обусловлено в основном недостатком белка, особенно получаемого из животной пищи. Многочисленные университеты и правительства пытались уменьшить существующий, по их мнению, в развивающихся странах дефицит белка.

Однако в ходе этого проекта я раскрыл одну мрачную тайну. Дети, чья диета была богата белком, с большей вероятностью заболевали раком печени! Это были дети из наиболее зажиточных семей.

Затем я наткнулся на один исследовательский отчет из Индии, в котором содержались очень важные и провокационные выводы. Индийские ученые изучали две группы крыс. Одной группе они давали вызывающий рак афлатоксин, при этом диета этих подопытных животных содержала 20% белка, что сопоставимо с обычным уровнем его потребления в западных странах. Другой группе они давали то же количество афлатоксина, при этом содержание белка в диете крыс составляло лишь 5%. Невероятно, но абсолютно все животные, чья еда на 20% состояла из белка, заболели раком печени, при этом никто из животных, употреблявших 5% белка, не стал жертвой этой болезни. Это было стопроцентное, не оставлявшее никаких сомнений свидетельство того, что питание нейтрализует действие канцерогенов, даже очень мощных, и помогает снизить риск развития рака.

Эта информация противоречила всему, чему меня учили раньше. Было ересью заявлять, что белки не здоровая пища, не говоря уже о том, что они повышают риск заболевания раком. Это стало поворотным моментом в моей карьере. Заняться изучением такого провокационного вопроса на столь раннем этапе моей научной деятельности было бы не слишком мудро. Оспаривая пользу белков и животной пищи в целом, я рисковал прослыть еретиком, даже если бы у меня имелись убедительные научные доказательства.

Однако я никогда не стремился слепо следовать общепринятым правилам. Еще только учась пасти лошадей или домашний скот, охотиться на животных, ловить рыбу или работать в поле, я понял, что независимое

мышление — важный компонент успеха. Иначе и быть не могло. Сталкиваясь с трудностями в поле, я должен был понять, что делать дальше. Это настоящая школа, спросите любого сельского мальчика. Чувство независимости осталось со мной и по сей день.

Поэтому, столкнувшись с необходимостью сделать трудный выбор, я решил запустить лабораторную программу тщательных исследований роли питания, в первую очередь белка, в развитии рака. Мы с коллегами были осторожны в формулировке гипотез, строги в соблюдении методологии и консервативны в своих выводах. Я решил начать работу с научных основ и изучить биохимические особенности образования рака. Было очень важно понять не только то, вызывают ли белки рак, но и как это происходит. Решение оказалось верным. Неукоснительно соблюдая научные правила, я смог исследовать эту провокационную тему, не прибегая к предсказуемым автоматическим ответам, которые обычно предлагаются при выдвижении революционных идей. Это исследование в значительной мере финансировалось на протяжении 27 лет наиболее уважаемыми организациями (прежде всего Национальными институтами здравоохранения США, Американским онкологическим обществом и Американским институтом онкологических исследований). Затем полученные нами результаты были перепроверены (еще раз) для публикации во многих лучших научных журналах.

Наши выводы были шокирующими. Низкобелковая диета препятствовала развитию рака, вызываемого афлатоксином, вне зависимости от того, в каком количестве этот канцероген употреблялся животными. Если рак уже возник, то низкобелковая диета сильно затормаживала его дальнейшее развитие. Иными словами, способность этого химического вещества, обладающего канцерогенными свойствами, вызывать рак практически сводилась к нулю благодаря диете с низким содержанием белка. Белки в питании оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменив уровень их потребления.

Более того, количество белка, употребляемого животными, равнялось тому, которое обычно присутствует в питании людей. Мы не использовали их большее количество, как это очень часто делается при исследовании канцерогенов.

Кроме того, мы обнаружили, что такой эффект оказывают не все белки. Какой же белок играл неизменную и решающую роль в провоцировании рака? Казеин, из которого на 87% состоит белок, содержащийся в коровьем молоке, провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания. Какие типы белков не вызывали рак даже при употреблении в больших количествах? Безопасные белки содержались в растительной пище, включая пшеницу и сою.

По мере того как вырисовывалась эта картина, я начал сомневаться в своих самых стойких убеждениях, которые затем окончательно рухнули.

Эксперименты на животных на этом не завершились. Я возглавил самое на тот момент всеобъемлющее исследование в области человеческого питания, образа жизни и болезней, которое когда-либо проводилось. Это был масштабный проект, организованный совместно с Корнелльским университетом, Оксфордским университетом и Китайским институтом профилактической медицины. Газета New York Times назвала его «Гран-при эпидемиологии». В рамках этого проекта было изучено большое количество заболеваний, а также факторы, влияющие на питание и образ жизни в сельских районах Китая, а через шесть лет и на Тайване. Благодаря этому проекту, более известному под названием «Китайское исследование», было получено более 8000 статистически значимых доказательств взаимосвязи между различными особенностями питания и болезнями!

Особенно примечательным этот проект стал потому, что очень многие взаимосвязи, обнаруженные между питанием и болезнями, приводили к одному и тому же выводу: те, кто питался в основном животной пищей, были больше склонны к хроническим заболеваниям. Даже относительно небольшое количество животной пищи вызывало отрицательный эффект. Напротив, те, кто питался преимущественно растительной пищей, были здоровее и обычно избегали хронических заболеваний. Эти результаты невозможно было игнорировать. Все исследования, начиная с испытаний на животных воздействия животных белков и заканчивая масштабным изучением питания людей, приводили к одним и тем же выводам. Последствия для здоровья от употребления животной и растительной пищи были совершенно разными.

Я не мог и не стал останавливаться на результатах наших исследований на животных и масштабных исследований питания китайцев, какими бы впечатляющими эти данные ни были. Я обратился к выводам других ученых и клиницистов. Их выводы оказались одними из самых интересных за последние 50 лет.

Эти результаты, представленные в части II книги, свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение могут быть излечены с помощью здоровой диеты. Другие исследования убедительно доказывают, что питание влияет на возникновение различных видов рака, аутоиммунных заболеваний, болезней костей, почек, зрения, мозговых расстройств в пожилом возрасте (таких как когнитивная дисфункция и болезнь Альцгеймера). Еще важнее то, что диета, которая неоднократно продемонстрировала способность излечивать и предотвращать эти болезни, включает те же самые цельные продукты растительного происхождения, которые, как я ранее обнаружил

в ходе лабораторных исследований и изучения питания китайцев, помогают достичь оптимального состояния здоровья. Результаты этих исследований согласуются друг с другом.

И все же, несмотря на убедительность этой информации, на надежду, которую она дает, а также на то, что требуется срочно разобраться в вопросах питания и здоровья, люди все еще находятся в замешательстве. У меня есть друзья, страдающие сердечными заболеваниями, которые не работают и подавлены из-за того, что находятся во власти болезни, которую считают неизлечимой. Я разговаривал с женщинами, которые настолько боятся рака груди, что хотели бы хирургически удалить собственную грудь и даже грудь своих дочерей, считая это единственным способом свести к минимуму риск заболеть. Множество моих знакомых падали духом, идя по пути болезни, уныния и замешательства, вызванного озабоченностью здоровьем и возможными мерами по его защите.

Многие люди растеряны, и я объясню вам почему. Причина, о которой говорится в части IV книги, связана с тем, как создается и распространяется информация о здоровье и кто это контролирует. Поскольку я долгое время имел возможность изнутри наблюдать, как создается информация о здоровье, я видел, что происходит на самом деле, и готов рассказать миру, что не так с системой. Границы между правительством, промышленностью, наукой и медициной стали размытыми. Проблемы системы не в коррупции, которую обычно представляют в голливудском стиле. Проблемы значительно тоньше и при этом гораздо опаснее.

Этой истории, которая началась с моего личного опыта и апогеем которой стало формирование новых взглядов на питание и здоровье, и посвящена книга. После того как я проработал некоторое время в Массачусетском технологическом институте и Политехническом университете Виргинии, а затем 40 лет назад вернулся в Корнелльский университет, мне было поручено объединить понятия и принципы химии, биохимии, физиологии и токсикологии в курсе высокого уровня по вопросам биохимии питания. Двадцать лет назад в Корнелльском университете я организовал и начал вести факультативный курс под названием «Вегетарианское питание». Это было абсолютным новшеством для американских университетов, и курс снискал гораздо бóльшую популярность, чем я мог ожидать. Он акцентировал внимание на важности для здоровья растительной диеты. Сейчас основанная мной некоммерческая организация проводит его онлайн, так как сотрудничает с программой Корнелльского университета в рамках факультетских онлайн-курсов. Возглавляет курс моя давняя соратница Дженни Миллер, а медицинское руководство осуществляет мой сын и соавтор Томас Кэмпбелл. «Вегетарианское питание» входит в число более чем двухсот наиболее популярных онлайн-курсов Корнелльского университета.

После сорока с лишним лет научных изысканий, деятельности в сфере образования и политики на самом высшем уровне нашего общества я пришел к выводу, что могу с полным правом интегрировать результаты своих исследований в единую убедительную концепцию. Многие читатели первого издания этой книги и зрители трех успешных документальных фильмов, в которых была отмечена наша работа, — в США это снятые моим сыном Нельсоном *Forks Over Knives* и *PlantPure Nation*, а в Великобритании — *Planeat*, — подтвердили, что их жизнь изменилась к лучшему. Во многих случаях информация спасала жизнь. Именно такую задачу мы с Томом ставим перед вторым изданием. Надеюсь, что и ваша жизнь изменится к лучшему.