

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

T. Colin Campbell, PhD
Thomas M. Campbell II, MD

Viac ako
2 milióny
predaných
výtlačkov

ČÍNSKA ŠTÚDIA

NAJKOMPLEXNEJŠIA ŠTÚDIA O VÝŽIVE
V HISTÓRII MEDICÍNY



**Ak zmeníte stravu,
znižíte riziko:**

- rakoviny
- ochorenia srdca
- cukrovky
- osteoporózy
- obezity

**PREKVAPIVÉ ZÁVERY O STRAVE,
CHUDNUTÍ A DLHODOBOM ZDRAVÍ**

AKTUELL

ČÍNSKA
ŠTÚDIA

**T. Colin Campbell, PhD
a Thomas M. Campbell II, MD**

ČÍŇSKA ŠTÚDIA

**NAJKOMPLEXNEJŠIA ŠTÚDIA O VÝŽIVE
V HISTÓRII MEDICÍNY**

AKTUELL

Táto kniha má doplniť, nie však nahradiť, odporúčania zdravotníckych pracovníkov. Ak viete, alebo sa domnievate, že máte zdravotné problémy, mali by ste sa poradiť s lekárom. Žiadna časť tejto knihy nemôže slúžiť ako náhrada odbornej lekárskej starostlivosti. Zároveň by ste nemali meniť svoju stravu alebo cvičebný režim bez konzultácie so svojim lekárom, najmä ak sa v súčasnosti liečite na akékoľvek ochorenie srdca, vysoký krvný tlak alebo cukrovku 2. typu. Autor ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za prípadné ujmy, ktoré vzniknú priamo alebo nepriamo v dôsledku uplatňovania ktorejkoľvek časti obsahu tejto knihy.

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä skenovať, rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovать, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmu alebo inej metódy použitím elektronických systémov ukladania do pamäti. Ďakujeme, že ochraňujete práva autora.

T. Colin Campbell, PhD a Thomas M. Campbell II, MD: Čínska štúdia

Preložené z anglického originálu *The China Study*, ktorý vydalo vydavateľstvo BenBella Books Inc, Dallas (USA)

Copyright © 2006 by T. Colin Campbell, PhD and Thomas M. Campbell II, MD
First published in the United States by BenBella Books

All rights reserved

Všetky práva vyhradené

Translation © Mgr. Zuzana Jánska 2017

Cover design © MARGO 2017

Design © PRO 2, a. s., Bratislava

Redakcia: RNDr. Magdalena Borovcová

Tlač: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Vydal AKTUELL, Bratislava, Slovenská republika

Slovak edition © AKTUELL 2017

ISBN: 978-80-89873-02-9

*Karen Campbellovej, ktorej neuveriteľná láska
a starostlivosť umožnili vznik tejto knihy.*



*A Thomasovi McIlwain Campbellovi,
Betty Demott Campbellovej za ich neuveriteľné dary.*

Obsah

Prológ	9
Predhovor	11
Úvod	13

Prvá časť ČÍNSKA ŠTÚDIA

1. Akým problémom sme vystavení a aké riešenia potrebujeme	23
2. Krajina bielkovín	39
3. Ako vypnúť rakovinu	55
4. Lekcie z Číny	81

Druhá časť CHOROBY BLAHOBYTU

5. Zlomené srdcia	123
6. Obezita	147
7. Cukrovka	157
8. Bežné druhy rakoviny: rakovina prsníka, prostaty, hrubého čreva a konečníka	169
9. Autoimunitné ochorenia	195
10. Ďalekosiahle účinky: choroby kostí, obličiek, očí a mozgu	215

Tretia časť SPRIEVODCA ZDRAVOU VÝŽIVOU

11. Správne stravovanie: Osem princípov stravy a zdravia	239
12. Aká strava je teda správna?	255

Štvrtá časť
PREČO STE O TOM DOTERAZ NEPOČULI?

13. Odvrátená strana vedy	265
14. Vedecký redukcionizmus	283
15. „Veda“ priemyslu	305
16. Je vlastne vláda pre ľudí?	321
17. Koho zdravie chránia veľké medicínske spoločnosti?	335
18. História sa opakuje	357
 Poďakovanie	 365
 PRÍLOHY	
PRÍLOHA A: O&O Účinky bielkovín v štúdiách na laboratórnych potkanoch	367
PRÍLOHA B: Experimentálny plán Čínskej štúdie	371
PRÍLOHA C: Súvislosti „vitamínu“ D	379
 Poznámky	 387

Prológ

T. COLIN CAMPBELL je svojim srdci stále rovnaký farmársky chlapec zo severnej Virginie. Keď sa stretneme, naše rozhovory sa často vracajú k zážitkom z detstva a mladosti. Obaja máme mnoho spomienok na farmársky život – či už ide o prehadzovanie kravského hnoja, jazdu na traktore alebo zaháňanie dobytky.

Napriek podobnej minulosti sa každý z nás v živote vydal inou cestou. Colina som začal obdivovať pre jeho pracovné úspechy. Podieľal sa na objave chemickej látky, ktorá neskôr dostala meno dioxín, a viedol jednu z najdôležitejších štúdií v oblasti stravovania a zdravia, aké sa kedy uskutočnili, tzv. čínsku štúdiu. Medzitým vypracoval množstvo vedeckých prác, bol členom nespočetného množstva vládnych odborných komisií a pomáhal formovať národné aj medzinárodné organizácie pre stravovanie a zdravie, napríklad American Institute for Cancer Research/World Cancer Research Fund (Americký inštitút pre výskum rakoviny/Svetový fond výskumu rakoviny). Ako vedec sa významne podieľal na tom, ako naša krajina (USA) vníma stravu a zdravie.

Po tom ako som Colina spoznal osobne, začal som ho rešpektovať aj z iných dôvodov ako len pre dlhý zoznam pracovných úspechov. Začal som si ho vážiť pre jeho odvahu a vytrvalosť.

Colin odvážne spochybňuje zaužívané poznatky. Ísť proti prúdu je náročné vždy, aj keď vedecké dôkazy sú na jeho strane. Viem to veľmi dobre, pretože som sa ocitol v podobnej situácii, keď som sa spolu s Oprah Winfreyovou dostal do postavenia obvineného v súdnom procese, keď sa ju skupina chovateľov dobytky rozhodla žalovať za vyhlásenie, že prestane jesť hovädzie mäso. Nejaký čas som strávil vo Washingtone, D. C., kde som lobbboval za lepšie poľnohospodárske praktiky a bojoval za zmenu v chove a pestovaní potravinárskych zdrojov v USA. Prichádzal som do kontaktu s tými najvplyvnejšími a finančne podporovanými skupinami, takže viem, že to takýto prístup nie je jednoduchý.

Kvôli našim podobným cestám mi je Colinov príbeh blízky. Začínali sme na farme, učili sme sa nezávislosti, čestnosti a dôslednosti v malých komunitách a našli sme si svoje miesto v mainstreamovej oblasti. Hoci sme obidvaja uspeli (doteraz si pamätám prvý šek na sedemmiestnu sumu, ktorý som vypísal za obrovskú prácu s dobytkom v Montane), postupne sme si uvedomili, že systém, v ktorom žijeme, by zniesol určité vylepšenia. Spochybniť systém, ktorý nám poskytol také vysoké uznanie, si vyžadovalo železnú vôľu a pevný charakter. Colinovi ani jedno z toho nechýbalo a táto kniha je úžasným vyvrcholením dlhej a dôstojnej práce. Máme sa od neho čo učiť, pretože dosiahol vrchol svojej kariéry a napriek tomu mal ešte odvahu ísť ďalej a požadovať zmenu systému.

Je jedno, či sa zaujímate o svoje osobné zdravie, alebo o žalostný stav zdravia v Spojených štátoch, táto kniha vás určite obohatí. Čítajte ju pozorne, čerpajte z nej informácie a aplikujte ich v živote.

Howard Lyman, autor knihy *Mad Cowboy*

Predhovor

KLASICKÝ AMERICKÝ SPÔSOB ŽIVOTA znamená byť obklopený reštauráciami rýchleho občerstvenia a reklamami na nezdravé jedlá a vzápätí takými ktoré propagujú programy na chudnutie. Tvrdia, že môžete jesť, čo len chcete, a napriek tomu bez námahy schudnete. Je ľahšie kúpiť si tyčinku Snickers, Big Mac alebo kolu, ako zohňať jablko. A vaše deti sa stravujú v školskej jedálni, kde jedinou spomienkou na zeleninu je kečup na burgeroch.

V čakárni lekára, za ktorým ste sa vybrali, aby vám pomohol, nájdete farebnú 240-stranovú brožúru s názvom *Family Doctor: Your Essential Guide to Health and Well-being* (Rodinný lekár: Základná príručka pre zdravie a pohodu). Vydala ju American Academy of Family Physicians (Americká akadémia rodinných lekárov) a v roku 2004 zdarma rozposlala do ordinácií všetkých 50 000 rodinných lekárov v Spojených štátoch. Je plná lákavých celostránkových reklám na McDonald's, Dr Pepper, čokoládový puding a keksíky Oreo.

Otvoríte časopis *National Geographic Kids*, ktorý vydáva National Geographic Society pre „deti od šesť rokov“ a očakávate hodnotné čítanie pre deti a mládež. Na jeho stranách však nájdete reklamy na Twinkies, M&Ms, Frosted Flakes, Froot Loops, Hostess Cup Cakes a Xtremejell-O Pudding Sticks.

Vedci a potravinoví aktivisti na Yale University to nazývajú toxickým potravinovým prostredím. A v takomto prostredí dnes žije väčšina z nás.

Stalo sa skutočnosťou, že v súčasnosti niektorí ľudia zarábajú na predaji nezdravých potravín obrovské peniaze. Chcú, aby ste neprestali konzumovať ich produkty napriek tomu, že z nich priberáte, znižujú vašu vitalitu a skracujú a zhoršujú vám život. Chcú, aby ste boli poddajní, poslušní a ignorantní. Nechcú, aby ste mali dostatok informácií a žili aktívne, a sú ochotní na to vynakladať miliardy dolárov.

Môžete sa s tým všetkým zmieriť, môžete podľahnúť predajcom nekvalitných potravín, alebo si môžete nájsť zdravší a udržateľnejší vzťah

k vlastnému telu a potravinám, ktoré konzumujete. Ak chcete žiariť zdravím, byť štíhli a žiť v súlade so svojím telom, potrebujete v dnešnom prostredí spojenca.

A presne takéhoto spojenca práve teraz držíte v rukách. T. Colin Campbell, Ph.D., je všeobecne uznávaný skvelý, oddaný vedec a veľký filantrop. Mám to potešenie a privilégium byť jeho priateľom, a tak to môžem potvrdiť a ešte pridať niečo navyše. Je to aj človek s veľkou pokorou a ľudskou hĺbkou, človek, ktorého láska k druhým vedie každý jeho krok.

Nová kniha Dr. Campbella – *Čínska štúdia* – je tým nádejným lúčom svetla v temnote našich čias. Osvetľuje okolnosti a realitu stravy a zdravia tak jasne a kompletne, že už nikdy sa nemusíte stať obeťou tých, ktorí profitujú z vašej neinformovanosti, zmätku a poslušnej konzumácie potravín, ktoré predávajú.

Jednou z hlavných vecí, ktoré na tejto knihe oceňujem, je fakt, že Dr. Campbell vám neponúka iba svoje závery. Nekáže z nadradenej pozície, nehovorí vám ako malému dieťaťu, čo by ste mali a nemali jesť. Namiesto toho vystupuje ako dobrý priateľ, ktorému dôverujeme, ktorému sa podarilo naučiť, objaviť a urobiť za svoj život viac, ako si väčšina z nás dokáže vôbec predstaviť. Nenásilne, jasne a obratne podáva informácie a poznatky, ktoré potrebujeme, aby sme plne pochopili zdravé stravovanie. Dáva nám silu robiť informované rozhodnutia. Ponúka úžasné odporúčania a návrhy a vždy ukazuje, aj ako k nim dospel. Údaje a pravda sú to najdôležitejšie. Jeho jediným cieľom je pomôcť nám žiť život s čo najlepšimi informáciami a najzdravšie ako sa dá.

Čínsku štúdiu som už prečítal dvakrát a vždy som sa naučil niečo nové. Je to odvážna a múdra kniha. Nesmierne užitočná, vynikajúco napísaná a dôležitá. Práca Dr. Campbella je revolučná svojimi tvrdeniami a atraktívna svojou zrozumiteľnosťou.

Ak chcete jesť na raňajky slaninu a vajcia a potom užívať lieky na znižovanie hladiny cholesterolu v krvi, máte na to plné právo. Ak však chcete skutočne prevziať zodpovednosť za svoje zdravie, prečítajte si *Čínsku štúdiu*, a urobte tak čo najskôr! Ak si osvojíte rady z tejto výnimočnej príručky, vaše telo vám bude vďačné po celý zvyšok života.

– John Robbins, autor knihy *Diet for a New America*,
Reclaiming Our Health a *The Food Revolution*

Úvod

NAPRIEK TOMU, že som venoval celý svoj profesný život experimentálnemu výskumu v oblasti výživy a zdravia, nikdy ma neprestáva udivovať hlad verejnosti po nutričných informáciách. Knihy o strave sú každoročne bestsellermi. Takmer každý populárny časopis uverejňuje výživové poradenstvo, noviny majú pravidelné rubriky a televízne a rozhlasové stanice programy, kde sa neustále diskutuje o strave a zdraví.

Keď vidíte ten príval informácií, máte pocit, že viete, ako by ste mali zlepšiť svoje zdravie?

Mali by ste kupovať potraviny označené ako bio, aby ste sa vyhli pesticídom? Sú hlavnou príčinou rakoviny chemické látky v prostredí? „Predurčujú“ vaše zdravie gény, ktoré ste mali už pri narodení? Skutočne priberáte zo sacharidov? Mali by ste sa zaoberať celkovým množstvom tuku, ktorý konzumujete, alebo ide len o nasýtené tuky a trans-tuky? Aké vitamíny by ste mali užívať, a je to vôbec potrebné? Nakupujete potraviny, ktoré majú navyše pridanú vlákninu? Mali by ste jesť ryby, a ak áno, ako často? Pomôžu vám sójové produkty predísť ochoreniu srdca?

Predpokladám, že si nie ste odpoveďami na tieto otázky úplne istí. Ak je to tak, nie ste rozhodne jediní. Hoci informácií a názorov je množstvo, *len veľmi málo ľudí skutočne vie, čo by mali robiť, aby boli zdravší.*

Nie je to kvôli nedostatku výskumov. Tých je dosť. Poznáme obrovské množstvo faktov o prepojení medzi výživou a zdravím. Ale skutočná veda je pochovaná pod nánosom irelevantných alebo dokonca škodlivých informácií – pveda, módne diéty a propaganda potravinárskeho priemyslu.

Chcel by som to zmeniť. Chcem vám predstaviť nový pohľad na chápanie výživy a zdravia, pohľad, ktorý eliminuje zmätok, predchádza a lieči ochorenia a umožní vám žiť plnohodnotnejší život.

Bol som súčasťou „systému“ takmer päťdesiat rokov, na jeho najvyšších stupňoch. Plánoval a viedol som veľké výskumné projekty, rozhodoval som, ktoré z nich dostali dotácie a transformoval som obrovské

množstvá výskumných výsledkov do správ pre národné odborné komisie.

Po dlhej kariére vo výskume a tvorbe stratégií dnes už chápem, prečo sú Američania takí zmätení. Ak zo svojich daní platíte výskum a zdravotnú politiku, zaslúžite si vedieť, že mnohé z bežných tvrdení, ktoré ste sa dozvedeli o strave, zdraví a ochoreniach, sú nesprávne. Konkrétne:

- Syntetické chemikálie v prostredí a v strave, nech sú akokoľvek problematické, nie sú hlavnou príčinou rakoviny.
- Gény, ktoré dedíte od svojich rodičov, nie sú najdôležitejšími faktormi pri určovaní, či vás zasiahne jedna z desiatich hlavných príčin úmrtia.
- Nádej, že genetický výskum nakoniec povedie k nájdeniu lieku na choroby, ignoruje účinnejšie riešenia, ktoré je možné uplatňovať už dnes.
- Obsesívna kontrola vášho príjmu akejkoľvek jednej zložky výživy, napríklad sacharidov, tukov, cholesterolu alebo omega-3 mastných kyselín, vám z dlhodobého hľadiska zdravie neprinesie.
- Vitamíny a výživové doplnky vám neposkytnú dlhodobú ochranu pred chorobami.
- Lieky a operácie neliečia choroby, ktoré zabíjajú väčšinu Američanov.
- Váš praktický lekár pravdepodobne nevie, čo by ste mali robiť, aby ste boli čo najzdravší.

Tvrdím, že je nutné úplne nanovo obnoviť naše myslenie zmysľanie o dobrej výžive. Provokatívne výsledky môjho štyridsaťročného biomedicínskeho výskumu, vrátane zistení z dvadsaťsedemročného laboratórneho programu (dotovaného tými najrenomovanejšími agentúrami), dokazujú, že správna výživa vám môže zachrániť život.

Nebudem od vás chcieť, aby ste verili záverom mojich vlastných pozorovaní, ako to robia niektorí populárni autori. V tejto knihe je vyše 750 odkazov a prevažná väčšina z nich sú primárne zdroje informácií, vrátane stoviek vedeckých publikácií iných vedcov, ktoré ukazujú cestu ako znížiť výskyt rakoviny, srdcových ochorení, mŕtvice, obezity, diabetes, autoimunitných ochorení, osteoporózy, Alzheimerovej choroby, obličkových kameňov a slepoty.

Niektoré zo zistení publikovaných v tých najuznávanejších vedeckých časopisoch naznačujú, že:

- Zmena stravovania môže pomôcť diabetickým pacientom zbaviť sa liekov.
- Srdcové ochorenia sa dajú zvrátiť už samotnou stravou.
- Rakovina prsníka súvisí s hladinou ženských hormónov v krvi, ktoré určuje strava, ktorú konzumujeme.
- Konzumácia mliečnych výrobkov môže zvýšiť riziko rakoviny prostaty.
- Antioxidanty v ovocí a zelenine sú spojené s lepším mentálnym výkonom v starobe.
- Zdravou stravou je možné predísť obličkovým kameňom.
- Existujú presvedčivé dôkazy, že cukrovka 1. typu, jedna z najdevastujúcejších chorôb aké môže dieťa postihnúť, je spojená so stravovaním dieťaťa v ranom veku.

Tieto zistenia demonštrujú, že dobrá strava je tou najsilnejšou zbraňou proti chorobám. Pochopenie týchto vedeckých dôkazov nie je dôležité iba pre zlepšenie vlastného zdravia; má tiež zásadné dopady na celú spoločnosť. *Musíme* vedieť, prečo v našej spoločnosti prevláda dezinformovanosť a prečo sa tak zásadne mýlime vo výskumoch stravy a ochorení, podpore zdravia a liečení chorôb.

Pri akýchkoľvek hodnotiacich kritériách, zdravie Američanov upadá. Na zdravotnú starostlivosť na jednotlivca vynakladáme viac ako akákoľvek iná krajina na svete, a predsa majú dve tretiny Američanov nadváhu, vyše 15 miliónov z nich má cukrovku a ich počet sa rapídne zvyšuje. Srdcovým ochoreniam podliehame rovnako často ako pred tridsiatimi rokmi a vojna proti rakovine, zahájená v sedemdesiatych rokoch 20. storočia, je jedno veľké fiasko. Polovica Američanov má zdravotné problémy, ktoré si vyžadujú každý týždeň užívanie liekov na predpis, a vyše 100 miliónov Američanov má zvýšenú hladinu cholesterolu v krvi.

A aby toho nebolo málo, vek, v ktorom nás choroby postihujú, sa stále znižuje. Jedna tretina mladých ľudí v našej krajine má nadváhu alebo im nadváha hrozí. Stále viac sa stávajú obeťami cukrovky, ktorá sa predtým vyskytovala iba u dospelých, a mladí ľudia užívajú viac liekov na predpis ako kedykoľvek predtým.

A všetky tieto problémy súvisia s tromi vecami: raňajkami, obedom a večerou.

Pred vyše štyridsiatimi rokmi, na začiatku mojej kariéry, by ma ani nenapadlo, že strava tak úzko súvisí so zdravotnými problémami. Celé roky som nevenoval príliš veľa času myšlienkam na to, čo je najlepšie jesť. Jed-

noducho som jedol to, čo všetci ostatní: to, o čom mi tvrdili, že je dobré. Všetci sme jedli to, čo nám chutilo, alebo čo bolo dostupné, prípadne čo nás naučili jesť rodičia. Väčšina z nás žije v rámci kultúrnych hraníc, ktoré definujú naše stravovacie preferencie a návyky.

Tak to bolo aj so mnou. Vyrástol som na mliečnej farme, kde bolo mlieko základom našej existencie. V škole nám hovorili, že z kravského mlieka budeme mať silné, zdravé kosti a zuby. Bola to dokonalá potraviná z prírody. Na našej farme sme si pestovali väčšinu potravín v záhrade alebo na pastvinách.

Ako prvý z našej rodiny som šiel na vysokú školu. Študoval som veterinárnu prípravku na Penn State a potom rok veterinárnu školu na University of Georgia. V tom čase mi Cornellova univerzita ponúkla štipendium na výskum „výživy zvierat“. Prestúpil som čiastočne aj preto, lebo mi ponúkli, že zaplatia štúdium namiesto toho, aby som ja platil im. Získal som titul magistra. Bol som posledným absolventom profesora Cliva McCaya, profesora na Cornellovej univerzite, ktorý sa stal známy tým, že sa mu podarilo predĺžiť život potkanov obmedzovaním bežných porcií stravy. V rámci postgraduálneho výskumu som sa zameril na hľadanie lepších spôsobov, ako zabezpečiť rýchlejšiu rast kráv a oviec. Pokúšal som sa zdokonaľiť postupy produkcie živočíšnych bielkovín, o ktorých nám tvrdili, že sú základom „dobrej výživy“.

Chcel som podporovať lepšie zdravie propagovaním zvýšenej konzumácie mäsa, mlieka a vajec. Bolo to úplne logické pokračovanie môjho vlastného života na farme a nadšene som veril, že americká strava je tá najlepšia na svete. V týchto formujúcich rokoch som narážal na stále sa opakujúcu tému: podľa všetkého konzumujeme tie správne potraviny, najmä množstvo vysokokvalitných živočíšnych bielkovín.

Na začiatku svojej profesionálnej kariéry som pracoval s dvomi najtoxickejšími chemickými látkami, aké kedy boli objavené, dioxínom a aflatoxínom. Najprv som pracoval na MIT (Massachusetts Institute of Technology), kde som riešil otázky súvisiace s krmivom pre kurčatá. Milióny kurčiat ročne umierali na neznáme toxické chemické látky obsiahnuté v potrave, a ja som mal zistiť, o akú látku ide a určiť jej štruktúru. Po dva a pol rokoch práce som tak prispel k objavu dioxínu, pravdepodobne najtoxickejšej chemickej látky v histórii. Neskôr vyvolala značnú pozornosť najmä preto, že bola súčasťou herbicídu 2,4,5T, alebo Agent Orange, ktorou sa počas vojny vo Vietname zbavovali lesy listov.

Po odchode z MIT som nastúpil do Virginia Tech a začal som koordinovať technickú podporu celonárodného projektu na Filipínach, ktorý

sa venoval podvyživeným deťom. Časť tohto projektu sa neskôr transformovala na výskum neobvykle vysokého výskytu rakoviny pečene u filipínskych detí, čo je obvykle choroba dospelých. Predpokladalo sa, že problém spôsobuje vysoká konzumácia aflatoxínu, plesňového toxínu, ktorý sa nachádza v arašidoch a kukurici. Aflatoxín bol označený ako jeden z najsilnejších karcinogénov, aké kedy boli objavené.

Desať rokov bolo našim hlavným cieľom na Filipínach znižovať mieru podvýživy medzi chudobnými deťmi. Projekt financovala americká Agentúra pre medzinárodný rozvoj. Nakoniec sme v krajine založili 110 „svoj-pomocných“ vzdelávacích centier zameraných na výživu.

Cieľ snaženia na Filipínach bol jednoduchý: zabezpečiť, aby deti dostávali čo najvyššie množstvo bielkovín. Predpokladalo sa, že väčšinu detskej podvýživy na svete spôsobuje nedostatok bielkovín, najmä zo živočíšnych zdrojov. Univerzity a vlády na celom svete sa snažili znížiť tento „deficit bielkovín“ v rozvojových krajinách.

Počas tohto projektu som však odhalil jedno temné tajomstvo. *Najvyššiu pravdepodobnosť rakoviny pečene mali práve deti, ktoré konzumovali najviac bielkovín!* Išlo o deti z tých bohatších rodín.

Potom som objavil jednu výskumnú správu z Indie, ktorá obsahovala veľmi závažné a provokatívne zistenia. Indickí vedci skúmali dve skupiny potkanov. Jednej skupine podávali rakovinomerný aflatoxín a potom ich krmili potravou zloženou z 20 % z bielkovín, čo je porovnateľné so západnou stravou. Druhej skupine podávali rovnaké množstvo aflatoxínu, ale potom ich krmili potravou s obsahom iba 5 % bielkovín. Čo je neuveriteľné, každé zviera, ktoré konzumovalo stravu s obsahom 20 % bielkovín malo príznaky rakoviny pečene a každé zviera zo skupiny s obsahom 5 % bielkovín sa rakovine pečene vyhlo. Bol to pomer 100 : 0, čo spoľahlivo dokázovalo, že výživa premočila chemické karcinogény, a dokonca aj tie veľmi silné.

Táto informácia odporovala všetkému, čo ma dovtedy učili. Bola to kacírka myšlienka tvrdiť, že bielkoviny nie sú zdravé a že dokonca podporujú vznik rakoviny. V mojej kariére to bol zlomový bod. Na začiatku mojej výskumnej kariéry nebolo príliš rozumné zaoberať sa takouto kacírskou myšlienkou. Spochybňovať bielkoviny a potraviny živočíšneho pôvodu vo všeobecnosti znamenalo vtedy riziko, že ma označia za kacíra, aj keby to prešlo testom vedeckých pokusov.

Nikdy som však neuznával dodržiavanie predpisov iba kvôli predpisom samotným. Keď som sa naučil zaháňať stádo koní alebo dobytká, loviť zver, rybáriť v našej rieke alebo pracovať na poliach, prevzal som

aj nezávislý spôsob myslenia. Muselo to tak byť. Keď som narazil na problém na poli, musel som si poradiť sám a vyriešiť ho. Každý farmársky chlapec vám povie, že to bola tá najlepšia škola. Ten zmysel pre nezávislosť mi ostal až dodnes.

Takže tvárou v tvár tejto objavenej myšlienke som sa rozhodol začať dôkladný laboratórny výskum, ktorý skúmal význam výživy, najmä bielkovín, pri vzniku a rozvoji rakoviny. Spolu s kolegami sme museli úvodné hypotézy formulovať veľmi opatrne. Metodiku sme vyberali precízne a zistenia interpretovali konzervatívne. Rozhodol som sa viesť tento výskum od úplne základnej vedeckej úrovne. Študovali sme biochemické procesy vzniku rakoviny. Dôležité bolo pochopiť nielen či, ale aj ako môže bielkovina podporiť rast rakoviny. Keďže som sa dôsledne držal zaužívaných vedeckých pravidiel, mohol som študovať túto provokatívnu tému bez toho, aby som vyvolával negatívne reakcie bežné pri nových radikálnych myšlienkach. Náš výskum nakoniec celých 27 rokov financovali tie najlepšie recenzované a najkompetentnejšie grantové zdroje (najmä National Institutes of Health – NIH, American Cancer Society a American Institute for Cancer Research). V rámci žiadosti o publikovanie v tých najlepších vedeckých časopisoch boli naše výsledky podrobené ďalším recenziami (druhýkrát).

Výsledky boli šokujúce. Strava s nízkym obsahom bielkovín potláčala vznik rakoviny vyvolaný aflatoxínom, a to bez ohľadu na to, koľko karcinogénu sa zvieratám podalo. Dokonca pri rozvinutej rakovine strava s nízkym obsahom bielkovín dokázala spomaliť ďalší rast. Inými slovami, rakovinotvorné účinky tejto vysoko karcinogénnej chemickej látky sa stali pri nízkobielkovinovej strave úplne bezvýznamné. *Bielkoviny v strave mali natoľko silné účinky, že sme mohli jednoducho zapínať a vypínať rakovinový rast iba úpravou množstva konzumovaných bielkovín.*

Navyše množstvá podávaných bielkovín boli také, ako ľudia bežne konzumujú. Vôbec sme nepoužívali nadmerné množstvá, ako sa to zvykne robiť pri štúdiách karcinogénov.

To však ešte nie je všetko. Tak isto sme zistili, že tento účinok nemajú všetky bielkoviny. Ktorá bielkovina dôsledne a silne podporovala vznik a rast rakoviny? Kazeín, teda bielkovina, ktorá tvorí až 87 % z celkového množstva bielkovín kravského mlieka, podporoval rozvoj všetkých štádií rakovinového rastu. A ktoré druhy bielkovín nepodporovali rakovinu ani pri vysokých objemoch? Bezpečné bielkoviny pochádzali z rastlín, vrátane pšenice a sóje. Keď sa tento výsledok začal formovať, spochybnil a otriasol mnohými z mojich najhlbšie zakorenených presvedčení.

Týmto sa však experimentálne štúdie na zvieratách neskončili. Pokračoval som tou najkomplexnejšou štúdiou o strave, životnom štýle a chorobách, aká sa kedy v histórii biomedicínskeho výskumu uskutočnila na ľuďoch. Bola to obrovská štúdia, do ktorej sa zapojili Cornell University, Oxford University a Chinese Academy of Preventive Medicine (Čínska akadémia preventívnej medicíny). V *New York Times* ju nazvali „Grand Prix v epidemiológii“. Projekt skúmal širokú škálu ochorení a faktorov stravovania a životného štýlu vo vidieckych oblastiach Číny a nedávno aj na Taiwane. Pod všeobecne známym názvom *Čínska štúdia* priniesol tento projekt viac ako 8 000 štatisticky významných vzťahov medzi rôznymi činiteľmi výživy a chorobami.

Čínska štúdia je obzvlášť pozoruhodná tým, že z mnohých súvislostí relevantných pre stravu a ochorenie mnohé poukazovali na to isté zistenie: ľudia, ktorí konzumovali prevažne stravu živočíšneho pôvodu, najviac trpeli na chronické ochorenia. Nepriaznivé účinky sa prejavovali dokonca aj pri relatívne nízkom príjme živočíšnej stravy. Ľudia, ktorí konzumovali prevažne rastlinnú stravu, boli najzdravší a väčšinou sa chronickým ochoreniam vyhli. Tieto výsledky sa nedali ignorovať. Už od prvých experimentov na zvieratách, zameraných na účinky živočíšnych bielkovín, až po túto obrovskú štúdiu na ľuďoch, sa zistenia preukázali ako zhodné. Zdravotné dôsledky konzumácie výživných látok živočíšneho a rastlinného pôvodu na človeka sa nesmierne líšili.

Nech už boli výsledky našich pokusov na zvieratách aj obrovskej *Čínskej štúdie* akékoľvek, stále som nebol spokojný. Vyhľadal som zistenia iných vedcov a lekárov a ukázalo sa, že ich výsledky patria k tomu najzaujímavejšiemu, čo sa za posledných päťdesiat rokov vyskúmalo.

Tieto výsledky nájdete v druhej časti tejto knihy. Dokladujú, že ochorenia srdca, cukrovku či obezitu je možné zvrátiť zdravou stravou. Iný výskum naznačuje, že strava výrazne ovplyvňuje rôzne druhy rakoviny, autoimunitné ochorenia, choroby kostí, obličiek, poruchy zraku a mozgu v starobe (napr. kognitívne poruchy a Alzheimerovu chorobu). Najdôležitejšie však je, že ten istý typ stravy sa stále znovu a znovu ukazuje ako vhodný prostriedok na liečbu a/alebo prevenciu týchto ochorení. Ide o stravu založenú na prírodných potravinách rastlinného pôvodu. Ako som zistil pri svojich výskumoch v rámci Čínskej štúdie, *nálezy sú všade zhodné*.

Napriek tomu, že sila týchto informácií je značná, napriek nádeji, ktorú dáva a napriek nutnej potrebe pochopiť výživu a zdravie, *ľudia sú stále zmätení*. Mám priateľov, ktorí trpia na ochorenie srdca a rezignovali v beznádeji, pretože považujú svoj zdravotný stav za nevyhnutný