T. Colin Campbell, Ph.D.
ir Thomas M. Campbell II

NATŪRALUS BŪDAS IŠVENGTI LIGŲ

KINIJOS STUDIJA

Išsamiausi kada nors atlikti mitybos tyrimai

LUCEO

Turinys

Pradžios žodis 11
Įžanga 15

I DALIS. KINIJOS STUDIJA 23
1. Problemos, su kuriomis susiduriame, ir sprendimai, kurių mums reikia 25
2. Baltymų namai 41
3. Vėžio „išjungimas“ 57
4. Kinijos pamokos 81

II DALIS. PRABANGOS LIGOS 119
5. Sužalotos širdys 123
6. Nutukimas 147
7. Diabetas 157
8. Krūties, prostatos ir storosios žarnos (gaubtinės ir tiesiosios) vėžys 167
9. Autoimuninės ligos 193
10. Kaulų, inkstų, akių ir smegenų ligos 211

III DALIS. APIE SVEIKĄ MITYBĄ 229
11. Aštuoni sveikos mitybos principai 233
12. Ką valgyti 247

IV DALIS. KODĖL TO NEGIRDĖJOTE ANKSČIAU? **253**
13. Tamsioji mokslo pusė **257**
14. Mokslinis redukcionizmas **271**
15. Pramonės „mokslas“ **289**
16. Ar vyriausybė tarnauja žmonėms? **303**
17. Didžioji medicina: kieno sveikatą jie saugo? **317**
18. Istorija kartojasi **335**

A PRIEDAS.
Keli klausimai ir atsakymai apie baltymus žiurkių tyrime **343**
B PRIEDAS. Kinijos studijos planas **345**
C PRIEDAS. Dar apie vitaminą D **351**

Literatūros sąrašas **359**

Rodyklė **393**

Pradžios žodis

T. Kolinas Kempbelas iš esmės tebėra žemės vaikas, kilęs iš šiaurinės Virginijos. Kai mes susitinkame, būtinai kalbame apie žemės ūkį: kaip tręšti laukus karvių mėšlu, kaip vairuoti traktorių, ganyti gyvulius ir panašiai. Abu šioje srityje esame nemažai patyrę.

Tačiau turėdami tokias šaknis mes vėliau pasukome kitais profesiniais keliais. Mane jo pasiekimai išties žavi. Kolinas dalyvavo tiriant pesticidą dioksiną, o paskui vadovavo nepaprastai svarbiam mitybos ir sveikatos problemų tyrimui, kuris vadinosi Kinijos studija. Be to, jis parašė šimtus mokslinių straipsnių, aktyviai dalyvavo vyriausybės mitybos ekspertų veikloje, padėjo įkurti kelias nacionalines ir tarptautines organizacijas, kurios rūpinasi mitybos ir sveikatos klausimais, pavyzdžiui, Amerikos vėžio tyrimo institutą (American Institute for Cancer Research) ir Pasaulinį vėžio tyrimo fondą (World Cancer Research Fund). Jo, kaip mokslininko, tyrimų sritis yra mūsų šalies gyventojų mityba ir jų požiūris į sveikatos problemas.

Tačiau aš, kadangi pažįstu Koliną asmeniškai, gerbiu jį ne vien už profesinius pasiekimus. Gerbiu jį už principingumą ir drąsą.

Kolinas dažnai būna linkęs abejoti nusistovėjusių požiūrių vertingumu, tačiau netgi tada, kai moksliniai įrodymai kalba jo naudai, „plaukti prieš srovę“ būna nelengva. Puikiai tai žinau, nes drauge su kitais gyniau Oprą Vinfrei (Oprah Winfrey), kai grupė galvijų augintojų nusprendė paduoti ją į teismą už tai, kad ji viešai pareiškė apie savo ketinimus nevalgyti jautienos. Taip pat Vašingtone rėmiau politikus, kurie siūlė diegti geresnius žemdirbystės būdus, kad maistas mūsų šalyje būtų kitoks. Susirėmęs su įtakingomis ir gerai finansiškai remiamomis žmonių grupėmis pamačiau, kaip tai yra nelengva.

Kadangi mūsų likimai panašūs, Kolino knyga man artima. Mes abu pradėjome savo gyvenimo kelią nuo žemės ūkio, gyvendami mažose bendruomenėse išmokome būti nepriklausomi, principingi ir sąžiningi, o paskui pakilome karjeros laiptais. Nors mus abu lydėjo sėkmė (vis dar prisimenu septynženklę sumą, kurią paklojau sudaręs stambų galvijų pirkimo sandorį Montanoje), mes abu supratome, kad sistema, kurioje gyvename, galėtų būti geresnė. Tačiau mesti iššūkį sistemai, kuri leido mums susikurti tokią gerovę, buvo sunku, reikėjo geležinės valios ir tvirto ryžto. Kolinas šiomis savybėmis gali didžiuotis, todėl jo knyga yra nuostabi ilgos ir garbingos karjeros viršūnė. Jis pasiekė savo profesijos aukštumas, o paskui jam užteko drąsos kilti dar aukščiau – jis ėmė reikalauti pokyčių. Iš jo galime pasimokyti.

Jei jums rūpi jūsų pačių sveikata ar kelia nerimą pašlijusi Amerikos žmonių fizinė būklė, ši knyga skirta kaip tik jums. Perskaitykite ją įdėmiai, priimkite joje sudėtą informaciją ir pritaikykite ją savo gyvenime.

– HOWARD LYMAN, fermeris, vegetariškos mitybos šalininkas,
knygos „Pamišęs kaubojus“ (Mad Cowboy) autorius

Dauguma Amerikos gyventojų šiandien yra supte apsupti greitojo maisto restoranų. Iš visų pusių juos atakuoja įvairaus mitalo reklamos. O svorio kontrolės „specialistai“ kala jums į galvą, kad galite kimštis į pilvą ką panorėję, nesimankštinti ir vis tiek likti liekni. Dabar Amerikoje lengviau rasti kokią nors greitojo maisto įstaigą nei obuolį. Jūsų vaikai maitinasi mokyklų valgyklose, kur visas daržoves atstoja pomidorų padažas ant sumuštinių.

Kai nueinate pas gydytoją konsultuotis ir prie kabineto laukiate eilėje, ant stalelio randate blizgantį 243 puslapių leidinį „Šeimos gydytojas: svarbiausias jūsų sveikatos ir geros savijautos vadovas“ (Family Doctor: Your Essential Guide to Health and Well-being). Jį leidžia Amerikos šeimos gydytojų akademija (American Academy of Family Physicians) ir nemokamai siunčia visiems 50 000 šeimos gydytojų. Šiame leidinyje gausu spalvotos *McDonald's*, *Dr Pepper*, šokoladinio pudingo ir *Oreo* sausainių reklamos.

Arba štai „Nacionalinės geografijos žurnalas vaikams“ (National Geography Kids), skirtas skaitytojams, „kuriems šešeri ir daugiau“. Tikitės ten rasti naudingų straipsnių jauniesiems skaitytojams, tačiau atsivertę pamatote, kad puslapiai vilioja valgyti *Twinkies*, *Frosted Flakes*, *M&M* ir kitokius saldžius produktus.

Nepaneigiamas faktas, kad tam tikra žmonių grupė, šiandien pardavinėdama nesveikus produktus, kraunasi didžiulius pinigus. Jums brukamas maistas, kuris atima iš jūsų energiją, priaugina svorio ir trumpina gyvenimą. Jo pardavėjai siekia, kad jūs būtumėte paklusnūs, romūs ir nieko nežinotumėte. Jie nenori, kad jūs būtumėte informuoti, aktyvūs ir gyvybingi. Savo tikslams jie kasmet išleidžia milijardus dolerių.

Galite tyliai taikytis su tokia padėtimi ir atsiduoti mitalo pardavėjų malonei, tačiau taip pat galite pradėti rūpintis savo kūnu, užmegzti su juo sveikesnį ryšį ir rinktis kitokį maistą. Jei norite trykšti sveikata, būti liekni ir žvalūs, jums dabartinėje aplinkoje reikalingas sąjungininkas.

Laimei, toks sąjungininkas yra. Tai daktaras T. Kolinas Kempbelas. Jis plačiai pripažintas kaip puikus mokslininkas, atsidavęs tyrėjas ir humanistas. Kadangi esu jo draugas (man tai didelė privilegija ir malonumas), galiu patvirtinti, kad jis tokių vertinimų yra nusipelnęs. Be to, galiu pridurti, kad jo, be galo kuklaus žmogaus, poelgius valdo tikra meilė kitiems.

Daktaro Kempbelo knyga yra tikras šviesos spindulys, šiais tamsiais laikais nušviečiantis tikrąją padėtį, kuri yra susidariusi mitybos ir sveikatos apsaugos srityje. Jūs ją pamatysite taip aiškiai, kad daugiau nebenorėsite būti aukomis tų, kurie pelnosi slėpdami nuo jūsų informaciją ir siekia, kad jūs paklusniai valgytumėte jų parduodamą maistą.

Viena iš daugelio priežasčių, kodėl aš taip vertinu šią knygą, yra ta, kad daktaras Kempbelas neperša jums savo išvadų, nesielgia su skaitytojais tarsi su vaikais, kurie nežino, ką valgyti, o ko – ne. Jis kaip geras ir patikimas draugas, kuriam pavyko gerai išstudijuoti savo sritį, sumaniai pateikia jums informaciją, kad jūs suprastumėte, kas iš tikrųjų yra dieta ir ką reiškia būti sveikiems. Ta informacija leidžia jums rinktis. Žinoma, daktaras Kempbelas pateikia savo rekomendacijas, tačiau jis visų pirma paaiškina, kodėl jos yra būtent tokios. Teisingi duomenys – štai kas labai svarbu. Vienintelis daktaro Kempbelo tikslas yra suteikti informaciją, kuri padėtų jums būti sveikiems.

Perskaičiau šią knygą du kartus ir abu kartus sužinojau labai daug nauja. Tai drąsiai ir išmintingai parašyta knyga. Ji nepaprastai naudinga ir svarbi. Daktaro Kempbelo darbas revoliucinis dėl išvadų ir įspūdingas dėl aiškumo.

Jeigu norite pusryčiams sukirsti porciją kiaušinienės su kumpiu, o paskui išgerti cholesterolio kiekį mažinančią tabletę, tai yra jūsų teisė. Tačiau jei norite tikrai prisiimti atsakomybę už savo sveikatą, perskaitykite šią knygą. Padarykite tai kuo greičiau! Jei paisysite šios puikios knygos patarimų, jūsų kūnas dėkos jums kiekvieną likusio gyvenimo dieną.

– JOHN ROBBINS,
knygų „Naujosios Amerikos dieta“ (Diet for a New America),
„Sveikatos susigrąžinimas“ (Reclaiming Our Health)
ir „Maisto revoliucija“ (The Food Revoliution) autorius.

Įžanga

Žmonės trokšta informacijos apie mitybą ir tas jų alkis visada mane stebino. Stebina ir dabar, kai visą savo profesinį gyvenimą praleidau eksperimentiškai tirdamas mitybos ir sveikatos problemas. Knygos apie įvairias dietas nuolat patenka į perkamiausių sąrašus, beveik kiekvienas populiarus žurnalas spausdina patarimus, kaip maitintis, apie tai rašo laikraščiai, tai temai skiriamos televizijos ir radijo laidos.

Informacijos be galo daug, tačiau ar galite pasigirti, kad žinote, kaip reikia palaikyti gerą sveikatą?

Ar turėtumėte pirkti maistą, kurio etiketėje nurodyta, kad jis išaugintas be pesticidų? Ar chemikalai tikrai yra pagrindinė vėžio priežastis? O gal jūsų sveikatą lemia genai? Ar angliavandeniai sukelia nutukimą? Ar reikia vengti visų riebalų, ar kenkia tik sotieji riebalai? Kokius vitaminus vartoti, jei jų apskritai reikia? Ar sveika valgyti žuvį, o jei taip, kaip dažnai? Ar verta pirkti maistą su papildomu skaidulų kiekiu? Ar sojų produktai iš tiesų mažina širdies ligų riziką?

Manau, atsakymų į šiuos klausimus jūs nežinote. Jei taip, tai esate ne vieniši. Nors informacijos ir nuomonių mitybos klausimais labai daug, *vos vienas kitas žmogus žino, kaip reikia iš tikrųjų rūpintis savo sveikata*.

Taip yra ne todėl, kad tie dalykai būtų neištirti. Apie ryšius tarp mitybos ir sveikatos girdime be galo daug. Problema ta, kad tikrasis mokslas šiuo atveju paslėptas po storu nereikšmingos ar net žalingos informacijos sluoksniu. Ta informacija – tai populiarios bei madingos dietos ir maisto pramonės skleidžiama propaganda.

Noriu, kad tokia padėtis pasikeistų, todėl pateiksiu jums naują mitybos ir sveikatos sampratą, kuri padės išvengti painiavos ir leis užkirsti kelią

ligoms ar jas gydyti. Jei vadovausitės tokia samprata, gyvenimas jums ims teikti daugiau pasitenkinimo.

Esu sistemos dalis jau bemaž penkiasdešimt metų, dalyvauju aukščiausio lygio renginiuose, kuriu stambius projektus ir jiems vadovauju, sprendžiu, kurie tyrimai bus finansuojami, taip pat remdamasis gausia tyrimų medžiaga darau išvadas kaip nacionalinių ekspertų grupių narys.

Ilgai dirbęs mitybos tyrimų ir mitybos politikos formavimo srityje, aš pagaliau supratau, kodėl amerikiečiai tokie sutrikę. Kadangi mokate mokesčius ir tuo būdu išlaikote visus tuos, kurie tiria mitybos problemas ir formuoja mitybos politiką, jūs, suprantama, turite teisę žinoti, kad dauguma iš plačiai paplitusių nuomonių apie maistą, sveikatą ir ligas yra klaidingos.

- Sintetinės cheminės medžiagos aplinkoje ir maiste, nors ir kelia daug problemų, nėra pagrindinė vėžio priežastis.
- Iš tėvų paveldėti genai nėra svarbiausias faktorius, lemiantis, ar susirgsite viena iš dešimties labiausiai paplitusių mirtinų ligų.
- Vildamiesi, kad genetiniai tyrimai padės sukurti vaistus nuo įvairių ligų, mokslininkai ignoruoja veiksmingesnius sprendimus, kuriuos jau galima padaryti šiandien.
- Liguistai kontroliuodami kokio nors vieno mitybos elemento (angliavandenių, riebalų, cholesterolio, omega-3 riebalų) suvartojimą, geros sveikatos neužsitikrinsite.
- Vitaminai ir maisto papildai ilgalaikės apsaugos nuo ligų negarantuoja.
- Vaistai ar chirurgija neišgydo tų ligų, nuo kurių miršta daugiausia amerikiečių.
- Jūsų gydytojas tikriausiai nežino, ką turėtumėte daryti, kad jūsų sveikata būtų kaip įmanoma geresnė.

Siūlau jums iš naujo apsibrėžti geros mitybos sąvoką. Mano keturių dešimtmečių (iš jų dvidešimt septynerius metus vykdžiau laboratorinę programą) biomedicininių tyrimų duomenys rodo, kad tinkama mityba gali išgelbėti jums gyvybę.

Neprašau, kad patikėtumėte išvadomis, kurios paremtos mano asmeniniais stebėjimais, kaip kad daro kai kurie populiarūs autoriai. Šioje knygoje pateikiu daugybę nuorodų į įvairių autorių tyrimų medžiagą,

kurioje kalbama, kaip sumažinti vėžio, širdies ligų, nutukimo, diabeto ir kitų susirgimų riziką.

Kai kurie tyrimų rezultatai rodo štai ką:

- Mitybos pokyčiai gali padėti diabetu sergantiems ligoniams gyventi be vaistų.
- Širdies ligų galima išvengti vien pasirinkus tinkamą mitybą.
- Krūties vėžys susijęs su moteriškų hormonų kiekiu kraujyje, o šių hormonų kiekį lemia mityba.
- Pieno produktai gali padidinti prostatos vėžio riziką.
- Vaisiuose ir daržovėse esantys antioksidantai padeda išsaugoti geresnę fizinę formą senatvėje.
- Tinkama mityba gali padėti išvengti inkstų akmenligės.
- Pirmojo tipo diabetas (viena sunkiausių ligų, kuri gali užklupti vaikus) yra neabejotinai susijęs su mityba kūdikystėje.

Šios išvados rodo, kad tinkama mityba yra galingas ginklas, kuriuo galime apsiginti nuo ligų ir blogos savijautos. Ši moksliškai įrodyta tiesa svarbi ne tik todėl, kad praneša mums, kaip rūpintis sveikata – ji paliečia platesnius visuomenės gyvenimo aspektus. Mes *privalome* žinoti, kodėl visuomenėje skleidžiama dezinformaciją ir kodėl esame taip klaidinami mitybos bei susirgimų klausimais.

Visi duomenys rodo, kad Amerikos sveikata prastėja. Sveikatos apsaugai mes išleidžiame daugiausia pasaulyje (skaičiuojant, kiek tenka vienam gyventojui), ir vis dėlto du trečdaliai amerikiečių turi antsvorį, o penkiolika milijonų serga diabetu, ir tie skaičiai sparčiai auga. Širdies ligos mus žudo taip pat, kaip ir prieš trisdešimt metų, „karas su vėžiu“, pradėtas aštuntajame dešimtmetyje, beviltiškai pralaimimas. Pusė mūsų gyventojų skundžiasi negalavimais, kuriuos reikia gydyti kas savaitę išrašomais vaistais, o 100 milijonų kraujyje turi per daug cholesterolio.

Ir padėtis tik blogėja, suserga vis jaunesni žmonės. Trečdalis Amerikos jaunuolių skundžiasi antsvoriu arba rizikuoja jį įsigyti. Be to, vis daugiau jų suserga diabetu, kuris anksčiau būdavo diagnozuojamas tik suaugusiems, ir vis daugiau jų negali gyventi be vaistų.

Visų tų problemų esmę sudaro trys dalykai: pusryčiai, pietūs ir vakarienė.

Daugiau kaip prieš keturiasdešimt metų, pačioje savo profesinės veiklos pradžioje, tikrai nemaniau, kad maistas taip glaudžiai susijęs su sveikata. Ilgą laiką nekreipiau pernelyg daug dėmesio, kokiu maistu geriausiai maitintis. Valgiau kaip ir visi kiti – tą maistą, kuris buvo skanus, kurį buvo patogiau paruošti ir prie kurio buvo įpratinę tėvai. Daugelis žmonių gyvena tam tikruose kultūriniuose rėmuose, kurie lemia jų mitybos bei kitus įpročius.

Taip buvo ir man. Užaugau pienininkystės fermoje, kur pienas buvo mūsų egzistencijos pagrindas. Mokykloje mums aiškino, kad tie, kurie geria daug karvės pieno, turi stiprius, sveikus kaulus ir dantis. Esą tai pačios Gamtos sukurtas tobulas maistas. Kitus produktus mes auginomės darže.

Buvau pirmas iš šeimos vaikų, pradėjęs lankyti koledžą. Pensilvanijos universitete studijavau veterinarijos pagrindus, paskui metus mokiausi Džordžijos universiteto Veterinarijos mokykloje, o tada mane, pasiūlęs stipendiją, prisiviliojo Kornelio universitetas. Ten gavau magistro laipsnį. Buvau paskutinis studentas, kurį į gyvenimą išleido profesorius Klaivas Makėjus (Clive McCay). Profesorius Makėjus buvo pagarsėjęs bandymais su žiurkėmis. Jis prailgino žiurkių gyvenimo trukmę gerokai apribojęs jų suvalgomo maisto kiekį. Savo darbe daktaro laipsniui gauti ieškojau atsakymų, kaip paspartinti karvių ir avių augimą, kad galėtume pagaminti kuo daugiau gyvūninės kilmės baltymų. Tada vyravo nuomonė, kad tai yra „geros mitybos pagrindas“.

Tuo metu buvau pasiruošęs raginti žmones valgyti daugiau mėsos, pieno ir kiaušinių, nes tikėjau, kad tokiu būdu galima išsaugoti gerą sveikatą. Tokį mano požiūrį suformavo gyvenimas fermoje; man atrodė, kad amerikiečių mityba yra geriausia pasaulyje, nes jie suvartoja daug aukštos kokybės gyvūninių baltymų. Jaučiausi netgi laimingas, kad taip yra.

Savo profesinės karjeros pradžioje Masačusetso technologijos institute dirbau su dviem toksiškais chemikalais: dioksinu ir aflatoksinu. Man buvo pavesta ištirti viščiukų kritimo mįslę: kasmet milijonai jų žūdavo nuo nenustatyto toksino lesale. Turėjau išskirti tą toksiną ir nustatyti jo cheminę struktūrą. Po pustrečių metų tyrimo aptikau, kad ta medžiaga yra dioksinas. Manoma, kad tai pats toksiškiausias cheminis junginys, kada nors sukurtas žmogaus. Jis jau yra „pelnęs“ visuotinį dėmesį, ypač todėl, kad įėjo į 2,4,5-T herbicido sudėtį. Dar šis herbicidas vadinamas „oranži-

niu reagentu“, jį amerikiečiai Vietnamo kare naudojo kaip defoliantą – juo naikino medžių lapus.

Paskui perėjau dirbti į Virginijos politechnikos institutą. Tada mes dalyvavome ilgalaikiame projekte, kurio tikslas buvo pagerinti filipiniečių vaikų mitybą. Projektą finansavo Jungtinių Valstijų tarptautinės plėtros agentūra (U.S. Agency for International Development). Tarp kitų uždavinių turėjome nustatyti, kodėl daug šios šalies vaikų serga kepenų vėžiu, liga, kuri paprastai užklumpa vyresnio amžiaus žmones. Viena priežasčių, kaip mes manėme, galėjo būti aflatoksinai – medžiaga, kurią išskiria pelėsiai, aptinkami ant žemės riešutų ir javų. Aflatoksinai laikomi viena pavojingiausių kancerogeninių medžiagų.

Dešimt metų pagrindinis projekto tikslas buvo tinkamai pamaitinti vargingiausių Filipinų šeimų vaikus. Per tą laiką mes šalyje įkūrėme 110 pagalbos centrų. Mūsų uždavinys buvo paprastas: užtikrinti, kad filipiniečių vaikai gautų kuo daugiau baltymų. Tada buvo paplitusi nuomonė, jog didžiausia vargingų šalių vaikų mitybos problema yra ta, kad jiems trūksta baltymų, ypač gyvūninės kilmės. Todėl viso pasaulio vyriausybės stengėsi padėti besivystančioms šalims tą „trūkumą“ pašalinti.

Tačiau aš, dalyvaudamas projekte, atskleidžiau vieną tamsią paslaptį. *Didžiausias sergamumas kepenų vėžiu buvo tarp tų vaikų, kurių mitybos racionas buvo gausus baltymų*! Tai buvo turtingesnių šeimų vaikai.

Paskui man į rankas pateko vieno Indijoje atlikto tyrimo duomenys. Indijos mokslininkai tyrė dvi žiurkių grupes. Abiejų grupių žiurkėms duodavo po vienodą dozę vėžį sukeliančių aflatoksinų, tačiau pirmosios grupės žiurkės buvo maitinamos taip, kad baltymai tarp kitų maistinių medžiagų sudarytų 20% energinės viso davinio vertės (maždaug tokį procentą baltymai sudaro daugelio vakariečių racione), o antrosios grupės žiurkės gaudavo tik 5% baltymų. Neįtikėtina, bet visos daugiau baltymų gavusios žiurkės susirgo kepenų vėžiu, o kitoje grupėje vėžio užfiksuota nebuvo visai. Rezultatas 100 : 0. Nėra abejonių, kad maistinės medžiagos neutralizavo labai stipraus kancerogeno poveikį.

Ši informacija prieštaravo viskam, ką aš buvau išmokęs. Teiginys, kad baltymus vartoti nesveika, buvo eretiškas, o čia juk buvo kalbama, kad jie dar ir skatina vėžį! Tai buvo lemiamas mano karjeros momentas. Pasiryžau atsidėti šios provokuojamos problemos tyrimams, nors toks pasirinkimas

profesinės veiklos pradžioje atrodė neišmintingai. Suabejojęs gyvūninės kilmės maisto verte, rizikavau užsitarnauti eretiko etiketę, net jei ir būčiau sugebėjęs pagrįsti tokią savo nuomonę mokslinių tyrimų rezultatais.

Kita vertus, niekada nesistengiau pritarti vyraujantiems požiūriams tik dėl pačių požiūrių. Mokydamasis vadelioti arklių kinkinius, ginti gyvulius, dirbti laukuose, medžioti ir žvejoti, aš supratau, koks svarbus yra nepriklausomas mąstymas. Ferma man buvo didelė klasė. Tą jums patvirtintų ir kiti tokiomis sąlygomis augę žmonės. Tada išsiugdytas nepriklausomybės jausmas lydi mane iki šiol.

Taigi atsidūręs tokioje nelengvoje situacijoje, aš nusprendžiau pradėti nuodugnią laboratorinių tyrimų programą, kurios tikslas – nustatyti, kaip mityba, ypač baltymai, lemia vėžinius susirgimus. Mes su kolegomis atsargiai suformulavome hipotezę, stengėmės taikyti griežtus tyrimo metodus ir konservatyviai interpretuoti duomenis. Mane domino pati reikalo esmė – biocheminis vėžio atsiradimo mechanizmas. Buvo svarbu sužinoti ne tik tai, *ar* baltymai tikrai skatina vėžį, bet ir *kaip* tai vyksta. Laikydamasis griežtų metodologinių reikalavimų, sugebėjau ištirti tą „slidžią“ temą nesukėlęs savaiminės neigiamos mokslo pasaulio reakcijos, kaip kad dažnai būna, kai kas nors ima skleisti radikalias idėjas. Galų gale šis tyrimas buvo tvarkingai finansuojamas ištisus dvidešimt septynerius *metus.* Didesnę lėšų dalį skyrė Nacionalinis sveikatos institutas (National Institute of Helath), Amerikos vėžio draugija (American Cancer Society) ir Amerikos vėžio tyrimo institutas (American Institute for Cancer Research). Paskui tyrimo rezultatai buvo apžvelgti daugelyje geriausių mokslinių žurnalų.

O rezultatai tiesiog sukrėtė. Pasirodo, mažai baltymų turinti dieta nuslopina kancerogeninį aflatoksinų poveikį nepriklausomai nuo to, kiek tų aflatoksinų bandomieji gyvūnai gauna. *Faktiškai baltymų kiekis maisto racione yra toks galingas faktorius, kad mes galime sustabdyti vėžio vystymąsi ir vėl jį paskatinti tik keisdami suvartojamų baltymų kiekį.*

Maža to, laboratoriniai gyvūnai gavo tiek baltymų (procentine energinės vertės išraiška), kiek jų vidutiniškai suvartoja žmonės. Mes neeksperimentavome su maksimaliomis dozėmis, kaip tai dažnai daroma tiriant kancerogenų poveikį.

Ir tai dar ne viskas. Nustatėme, kad ne visi baltymai turi vienodą poveikį. Kokie baltymai stipriausiai skatina vėžį? Visose vėžio vystymosi stadijose

aktyviai veikia kazeinas, kuris sudaro 87% karvės piene esančių baltymų. O kokie baltymai vėžio neskatina? Šiuo atžvilgiu saugūs yra augalinės kilmės baltymai, įskaitant esančius javuose ir sojose. Tokios išvados meta iššūkį labiausiai puoselėtoms mitybos teorijoms.

Tuo darbas nesibaigė. Paskui aš pradėjau išsamiausią kada nors su žmonėmis atliktą biomedicininį mitybos, gyvenimo būdo ir sergamumo projektą. Tai buvo didžiulis sumanymas, kurį bendromis jėgomis įvykdė Kornelio universitetas, Oksfordo universitetas ir Kinijos prevencinės medicinos akademija (Chinese Academy of Preventive Medicine). *New York Times* pavadino mūsų darbą „Epidemiologijos *Grand Prix*“. Projektas, kuris aprėpė platų ligų, mitybos ir gyvenimo būdo faktorių spektrą, buvo vykdomas Kinijos ir Taivano kaimo vietovėse. Labiau žinomas Kinijos studijos pavadinimu, projektas nustatė daugiau nei *8000 statiškai patikimų ryšių tarp įvairių mitybos faktorių ir ligų*!

Šio tyrimo rezultatai įsidėmėtini tuo, kad daug iš minėtųjų 8000 ryšių piršo vieną išvadą: žmonės, kurie suvartoja daug gyvūninio maisto, dažniau serga chroniškomis ligomis. Netgi palyginti nedideli kiekiai gyvūninės kilmės maisto sukelia neigiamų pasekmių. Žmonės, kurių mitybos racione vyravo augalinės kilmės maistas, buvo sveikesni, juos mažiau kamavo chroniškos ligos. Tų rezultatų negalėjome ignoruoti. Jie sutapo su tais, kuriuos gavome pradžioje eksperimentuodami su gyvūnais. Gyvūninės kilmės maisto poveikis yra pastebimai kitoks, nei augalinės kilmės produktų.

Tačiau tų dviejų tyrimų (su gyvūnais ir su žmonėmis) rezultatais aš apsiriboti negalėjau, nors jie buvo labai iškalbingi. Pasidomėjau kitų tyrėjų bei klinicistų išvadomis. Ir jų duomenys, surinkti per pastaruosius penkiasdešimt metų, yra labai įdomūs. (Juos rasite II šios knygos dalyje.) Jie rodo, kad širdies ligas, diabetą ir nutukimą galima išgydyti pakeitus mitybą. Kitų tyrimų rezultatai skelbia, jog įvairūs vėžiniai susirgimai, autoimuninės, kaulų, inkstų, akių ligos ir smegenų veiklos sutrikimai (pavyzdžiui, Alzheimerio liga) taip pat neabejotinai tam tikra dalimi priklauso nuo mitybos. O išvengti šių visų negalavimų padeda tas pats augalinės kilmės maistas, kurio teigiamas poveikis buvo nustatytas laboratoriniais gyvūnų tyrimais ir Kinijos studijos projekto metu. *Mano ir kitų tyrėjų išvados sutampa*.

Tačiau nors ši informacija išties įspūdinga, nors ji gimdo viltį ir ragina gilintis į mitybos ir sveikatos problemas, *žmonės vis dar sutrikę*. Keli

mano draugai, kurie serga širdies ligomis, yra susitaikę su savo padėtimi ir nusiminę, jie jaučiasi visiškai priklausomi nuo atseit neišgydomos ligos. Kalbėjau su moterimis, kurios taip bijo susirgti krūties vėžiu, kad sutinka, jog joms ir netgi jų dukterims krūtys būtų pašalintos chirurgiškai, nes tai esą yra vienintelis būdas visiškai pašalinti šio susirgimo riziką. Esu sutikęs daugybę sergančių, nusiminusių ir prislėgtų žmonių, kurie nežino, kaip apsaugoti savo sveikatą.

Taip, amerikiečiai yra sutrikę, ir aš jums pasakysiu kodėl. Atsakymas (apie tai plačiau kalbėsime IV skyriuje) susijęs su tuo, kaip kuriama ir skleidžiama informacija sveikatos klausimais ir kas šią veiklą kontroliuoja. Kadangi jau daug metų matau, kaip tai vyksta, esu pasiruošęs pranešti pasauliui, kodėl ta sistema yra bloga. Sunyko skirtumai tarp vyriausybės, vaistų pramonės, mokslo ir medicinos funkcijų. Pelno siekis ir pastangos padėti žmonėms išsaugoti sveikatą suplaktos į vieną krūvą. Sveikatos apsaugos sistemos problemos nė kiek nepanašios į holivudiško stiliaus korupciją. Jos kur kas subtilesnės ir pavojingesnės. Dabar vidutinis amerikietis gauna daugybę klaidingos informacijos ir už savo sveikatos apsaugą moka du kartus. Už mokesčių mokėtojų pinigus vykdomi medicininiai tyrimai ir už tų pačių mokesčių mokėtojų pinigus organizuojama medicininė pagalba, nors daugelio ligų galima išvengti apskritai.

Apie tai ir kalbėsime šioje knygoje – kaip aš, pradėjęs savo kelią fermoje, galų gale visai naujai supratau sveikatos ir mitybos problemas. Prieš šešerius metus Kornelio universitete pradėjau vesti fakultatyvų vegetarinės mitybos kursą. Tai buvo pirmas toks kursas Amerikos universitetuose, ir jis pelnė kur kas didesnę sėkmę, negu aš galėjau įsivaizduoti. Kurse aš kalbėjau apie teigiamą augalinės kilmės produktų poveikį mūsų sveikatai. Kai prieš trisdešimt metų po Masačusetso technologijos ir Virginijos institutų grįžau į Kornelio universitetą, mano užduotis buvo integruoti į vieną visumą chemijos, biochemijos, fiziologijos ir toksikologijos principus bei koncepcijas. Po keturių dešimtmečių veiklos (mokslinių tyrimų ir mitybos politikos formavimo aukščiausiu lygiu) tas disciplinas sugebėjau sujungti ir dabar skaitau apie tai paskaitų kursą. Daugelis mano studentų semestro pabaigoje sako, kad gautos žinios pakeitė jų gyvenimą. Noriu, kad tą galėtumėte pasakyti ir jūs. Viliuosi, kad ši knyga jūsų gyvenimą padarys geresnį.