Вилки вместо ножей. Простой путь к здоровью

Автор:
Джин Стоун

Вилки вместо ножей. Простой путь к здоровью

Джин Стоун

В чем секрет долгой, здоровой и активной жизни? Ответ – в том, что вы едите. Участники проекта «Вилки вместо ножей», среди которых автор бестселлера «Китайское исследование» Колин Кэмпбелл, выяснили, что всего лишь одно простое изменение в вашем питании может избавить вас от большинства проблем со здоровьем в настоящем и будущем. Какое? Переход на цельные растительные продукты.

Даже если вы слишком привыкли к жирному, соленому и сладкому, эта книга поможет вам отказаться от такой пищи и перейти на растительные продукты всего за несколько недель. Возьмите свою жизнь в свои руки уже сейчас.

На русском языке публикуется впервые.

Джин Стоун

Вилки вместо ножей. Простой путь к здоровью

Издано с разрешения The Experiment, LLC

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

Originally published in United States by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with the Experiment, LLC. Forks Over Knives® is a registered trademark of Monica Beach Enterprises

© Monica Beach Enterprises, 2011.

© Foreword. T. Colin Campbell and Caldwell B. Esselstyn Jr., 2011

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Китайское исследование (http://litres.ru/5973042)

Колин Кэмпбелл

Рецепты «Китайского исследования» (http://litres.ru/11657566)

Лиэнн Кэмпбелл

Нация фастфуда (http://litres.ru/17209283)

Эрик Шлоссер

Ешьте это, а не то

Олеся Гиевская

Посвящается Колину Кэмпбеллу, доктору наук; Колдуэллу Эссельстину-младшему, доктору медицины; всем ученым, которые посвятили свою жизнь изучению взаимосвязи между питанием и здоровьем для улучшения последнего

Предисловие

Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое – пищей твоей.

Гиппократ

На протяжении 2800 лет человек так или иначе помнил, что нужно питаться цельными растительными продуктами, но эта идея никогда не получала широкого распространения и не ложилась в основу образа жизни. Обычно в ее защиту приводят идеологические доводы, однако недавние исследования показали, что растительная диета благоприятно влияет на здоровье человека. Переход на нее – крайне логичный шаг: всеобщее улучшение здоровья повлечет сокращение расходов на здравоохранение, будет сведено к минимуму варварское обращение с окружающей средой и другими разумными существами.

Растительная диета – великое благо, и мы стремимся рассказать о ней как можно большему числу людей со всего света, независимо от возраста, пола, интересов и профессии. Один из самых действенных способов донести информацию – поделиться личным опытом, как в фильме «Вилки вместо ножей».

Этот фильм – и путь, и жизнеописание. Путь – поскольку мы демонстрируем, как быстро человеческий организм способен вернуть утраченное здоровье без использования препаратов, процедур и хирургических вмешательств. Жизнеописание состоит из непридуманных историй тех, кто сумел в корне изменить свой образ жизни и излечился от тяжелой болезни или хотя бы существенно замедлил ее развитие.

Экономика США серьезно ослабла из-за лопнувших финансовых пузырей в сфере недвижимости и высоких технологий. Ситуацию усугубляют растущие цены на здравоохранение. Света в конце тоннеля пока не видно.

Сегодня американцы гораздо чаще страдают от различных болезней и ожирения, чем раньше. Ожирение и диабет, столь распространенные, особенно среди молодежи, – тревожные звонки, говорящие о том, что здравоохранение вскоре станет неподъемным грузом для экономики страны, а сегодняшние дети могут не пережить родителей.

Рис. 1. В начале XX в. среднестатистический американец употреблял около 120 фунтов (55 кг) мяса в год; в 2007 г. – 222 фунта (больше 100 кг). В 1913 г. потребление рафинированного сахара составляло 40 фунтов (18 кг) на душу населения; к 1999 г. эта цифра выросла до 147 фунтов (67 кг) в год. Наконец, в 1909 г. каждый американец за год употреблял 294 фунта (133 кг) молочных продуктов. К 2006 г. этот показатель почти удвоился и составил 605 фунтов (274 кг) на человека

Главная героиня нашего мрачного прогноза – пищевая индустрия, которая гонится за прибылью. Она ежегодно вкладывает миллиарды долларов в рекламу и маркетинг, завлекает нас молочными и мясными продуктами, рыбой, птицей, яйцами, а также едой с запредельным содержанием соли, сахара, жиров. В результате незащищенные потребители выбирают то, от чего полнеют и заболевают. Ожирение, гипертония, диабет, сердечно-сосудистые заболевания вплоть до инсульта, рак, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, волчанка, камни в желчном пузыре, дивертикулит, остеопороз, разнообразные аллергии и астма – вот лишь неполный перечень заболеваний, вызванных западной культурой питания.

Кто защитит потребителя? Явно не правительство. Министерство сельского хозяйства пляшет под дудочку пищепрома. Продукты, перечисленные в пересматриваемом им списке рекомендуемых продуктов, разрушают здоровье тысяч граждан. Американская диетическая ассоциация также куплена пищевыми концернами. Страховые компании богатеют, продавая услуги

больным. Фармацевтическая индустрия ежегодно наваривает многомиллиардные прибыли на хронических болезнях.

Больницы также существуют за счет наших недугов. Медицинские работники почти ничего не понимают в диетологии и в том, как важно изменить пищевые пристрастия. Но они получают щедрое вознаграждение за выписанные лекарства или направления к узким специалистам. Наконец, спонсоры медицинских исследований меньше всего думают о благе людей: им гораздо важнее прибыль, которую можно извлечь из сугубо технических знаний о свойствах отдельных питательных веществ.

Фильм и книга «Вилки вместо ножей» предлагают минимально обработанные продукты растительного происхождения в качестве основы рациона. Фильм имеет такое значение потому, что доносит важную информацию до людей новыми путями. Только правильная культура питания поможет нам наконец пересмотреть отношение к собственному здоровью. Никакие таблетки, процедуры и операции так не способствуют благополучию и долголетию, как знания, собранные и упорядоченные в фильме и книге «Вилки вместо ножей».

Мы надеемся, что просмотр фильма побудит вас изменить образ жизни и перейти на растительную пищу. Пусть задача вас не страшит. Это легче, чем кажется. Мы слишком привыкли к жирному, соленому и сладкому, однако и практический опыт, и научные исследования показывают, что отказаться от такой пищи и перейти на растительные продукты можно всего за несколько недель. Держитесь выбранного курса, питайтесь правильно, и вскоре вам откроется новое изумительное измерение вкусовых ощущений. Собранные в этой книге рецепты призваны облегчить переход. Попробуйте хотя бы некоторые из них; они очень вкусные и несложные в приготовлении. С такой мысленной установкой и нашими рецептами вы можете начать переход к здоровому питанию и образу жизни.

Приятного аппетита!

Колин Кэмпбелл, доктор наук, автор книги «Китайское исследование (http://litres.ru/5973042)»

Колдуэлл Эссельстин-младший, доктор медицины, автор программы по профилактике болезней сердца

Часть I. Растительный мир

Польза для здоровья

Четверть того, что вы едите, поддерживает вам жизнь. Остальные три четверти поддерживают вашего врача.

Египетская пословица

Крепкое здоровье. Забота о нем издревле была одним из главных приоритетов человека. Исследования в области медицины и здравоохранения начались еще в доисторическую эпоху, и с тех пор интерес к ним не угасал. В 1991 г. на севере Италии была обнаружена естественная мумия возрастом более 5000 лет. Находка показала, что доисторический человек (его назвали Эци) был гораздо более сведущ в медицине, чем мы ранее полагали. Среди вещей Эци был обнаружен гриб, который, как выяснилось, убивает внутренних паразитов. Это первое вещественное свидетельство развития фармакологии у древних.

Мы знаем, что в еще более далеком прошлом, в первых известных историкам человеческих общинах, были свои шаманы и целители, которые использовали для лечения травы и другие растения в сочетании с камланиями и заклинаниями. Почти в каждой культуре существовало лечение «народными» средствами, хотя до наших дней эти древнейшие знания почти не дошли.

Сегодня по запросу «здоровье» любой поисковик выдаст около 2 млрд результатов. Еще никогда интерес к нему не был настолько силен. Информация, так или иначе связанная со здоровьем, вездесуща. Она появляется везде: от коробок с кукурузными хлопьями до рекламных щитов, от статей в газетах и журналов до ток-шоу на телевидении, от дорогих рассылок до частных семинаров. Книги о здоровье становятся бестселлерами. Даже информационно-

рекламные ролики в ночном эфире предлагают «товары для здоровья».

Казалось бы, такой ажиотаж должен привести к оздоровлению людей. Увы. Большинство чем-нибудь болеет. В США сердечно-сосудистые заболевания каждую минуту уносят жизнь одного человека. Каждый день 1500 человек в стране умирает от рака. Всего от этих двух заболеваний в США погибает более миллиона человек в год[1 - В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше, чем в среднем по Европе (более 50 % от общей смертности). Заболеваемость раком на конец 2014 г. составила 2252,4 человека на 100 тыс. населения; смертность – 15,3 % в общей структуре. Подробнее см.: http://www.oncology.ru/service/statistics/malignant_tumors/2014.pdf (http://www.oncology.ru/service/statistics/malignant_tumors/2014.pdf). Прим. ред.]. По оценкам центров по контролю заболеваний, 7 из 10 смертей в США обусловлены хроническими заболеваниями.

Процент американцев в возрасте 45–64 лет, страдающих тремя и более хроническими заболеваниями, вырос с 13 % в 1996 г. до 22 % в 2005 г. Если же взять статистику для всех возрастов, то число американцев, страдающих тремя и более хроническими заболеваниями, за 10 лет увеличилось на 86 %. С 1995 по 2006 г. число больных диабетом увеличилось на 90 %.

Почти две трети взрослых американцев либо имеют излишний вес, либо страдают ожирением. Ожирение у детей в последние 30 лет стало отмечаться вдвое чаще. Более 24 млн американцев больны диабетом, причиной которого в большинстве случаев стало то же неправильное питание, которое привело к ожирению. Эти цифры будут лишь расти: сейчас около 57 млн американцев предрасположены к развитию диабета[2 - В России, по данным исследований, уровень заболеваемости сахарным диабетом подошел к эпидемиологическому порогу; всего же в мире это заболевание диагностировано у 6 % населения, а к 2025 г., по прогнозам, число больных возрастет вдвое. Подробнее см.: http://www.med74.ru/articlesprint249.html (http://www.med74.ru/articlesprint249.html). Прим. ред.].

Все больше людей сознают, что образ жизни напрямую связан с самочувствием и ключевую роль играют продукты питания. Но тем не менее большинство продолжает губить организм жирной, пересоленной и переслащенной суррогатной едой, а также блюдами с животными ингредиентами. К сожалению, связь между рационом и здоровьем понимают далеко не все доктора: в медицинских вузах не заставляют изучать диетологию. А нас пичкают

таблетками и направляют на разнообразные процедуры.

В довершение всех бед те, кто вкладывает средства в пищевую промышленность и сельское хозяйство, ежегодно платят маркетологам миллионы долларов за то, чтобы те не позволяли населению увидеть связь между плохим питанием и дурным самочувствием. Фармацевтике выгодно широкое применение лекарственных препаратов: в США она содержит штат из 1585 лоббистов и платит им 241 млн долл. в год.

Может ли быть так, что профилактика заболеваний и пропаганда здорового образа жизни заключается не в том, чтобы горстями пить таблетки и подвергать себя различным лечебным процедурам? Существует ли простое и понятное решение проблем со здоровьем?

Ответ – да. Формула крепкого здоровья очень проста: придерживайтесь диеты из цельных растительных продуктов. Именно в этом главный посыл фильма и книги «Вилки вместо ножей». Многие зрители и читатели уже откликнулись на наши призыв.

Растительная диета

Растительная диета очень проста: не употреблять в пищу никаких компонентов, взятых от того, у кого была мать, кому можно было заглянуть в глаза. Избегайте мяса, рыбы, птицы, молочных продуктов и яиц.

Мы рекомендуем питаться лучшими дарами Матери-природы: злаками, бобовыми, овощами и фруктами. Из этих продуктов, отведенных мясоедами на роль гарнира, получаются самые вкусные и питательные блюда.

Здоровая растительная диета также подразумевает выбор цельной, то есть наименее переработанной, пищи. Избегайте рафинированных продуктов, таких как оливковое масло и белый хлеб, и не употребляйте суррогатов с химическими добавками. Здоровый рацион должен состоять из продуктов, полученных из цельных, необработанных растений. По словам доктора Джона Макдугалла (#litres_trial_promo), «есть один правильный рацион для человека», и ключевой

принцип – ешьте растения. И не один доктор Макдугалл придерживается такого мнения. Другой великий мыслитель, Чарльз Дарвин, писал, что для человека естественно питаться овощами.

Вот основные принципы диеты «Вилки вместо ножей», основанной на цельных продуктах растительного происхождения.

1. ПИТАЙТЕСЬ РАСТЕНИЯМИ – причем как можно более цельными. Выбирайте фрукты, овощи, злаки и бобовые в наименее обработанной форме. Чем ближе к природному виду, тем лучше. Натуральные продукты из растительных ингредиентов содержат все необходимые вещества для здорового, сбалансированного питания. А в продуктах животного происхождения нет ничего, чем не богаты растения. Исключение – витамин B12, и о нем мы поговорим ниже.

Чипсы, соленые крендельки, малосладкая газировка и безмолочные десерты, конечно, могут считаться растительным продуктами, но никак не здоровыми. Грамотно составленная растительная диета удовлетворит все потребности организма в энергии, витаминах и минералах, а вы сможете забыть о подсчете калорий, контроле размера и веса порции. Питаться так – проще всего!

2. ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ГЛУБОКОЙ ОБРАБОТКЕ. Это отбеленная мука, рафинированный сахар, а также масла, полученные методом отжима. Белую муку, сахар и большинство масел действительно получают из растений, но в процессе переработки из них уходит почти все полезное.

Некоторые специалисты по питанию рекомендуют употреблять оливковое масло. Но зачем готовить на концентрированном жире, когда есть огромный выбор других жидкостей? Сами по себе оливки очень полезны, но сказать то же о масле из них нельзя. Почему? Масло – жир в чистом виде. Для его производства цельные оливки спрессовали, с помощью химических веществ извлекли все хорошее (полезные волокна, витамины и минералы) и оставили только концентрированные калории. В 100 мл оливкового масла почти 900 калорий!

3. ИЗБЕГАЙТЕ КОНСЕРВАНТОВ И ХИМИКАТОВ. Тут пояснения не нужны. Зачем глотать что-то искусственное, когда можно питаться цельными продуктами, которые удивительно вкусны без всяких добавок?

4. ИСКЛЮЧИТЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Казеин, основной белок в коровьем молоке, вполне может быть сильнейшим канцерогенным веществом из всех известных (подробнее см. книгу «Китайское исследование (http://litres.ru/5973042)» Колина Кэмпбелла[3 - Издана на русском языке: Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья (http://litres.ru/5973042). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.], а также ниже). Молочные продукты повышают риск развития хронических заболеваний. Коровье молоко связывают с повышенным риском онкозаболеваний, подросткового диабета, рассеянного склероза и многих других недугов.

Организму человека не нужны никакие питательные вещества из коровьего молока. Задача этой жидкости – помочь 30-килограммовому теленку набрать около 420 кг живого веса за год. К тому же в коровьем молоке есть казоморфины – вызывающие привыкание соединения, близкие по действию к морфию. Теленка они побуждают оставаться в безопасности рядом с матерью, пить ее молоко и расти. У человека они также вызывают привыкание, поэтому отказаться от молочных продуктов сложно.

5. НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ ОБ УГЛЕВОДАХ. Почти каждый слышал о низкоуглеводных диетах: они по-прежнему популярны. Но они далеко не всегда здоровые. Углеводы – лучший источник энергии для человека, поэтому так важно включать в рацион богатые ими продукты. Не менее важно выбирать подходящие высокоуглеводные продукты. Пирожные, манго и брокколи богаты углеводами, но очевидно, что манго и брокколи гораздо полезней. Если питаться только десертами из белой муки и сахара, быстро поднимется уровень сахара в крови, что вызовет выброс инсулина и отложение жиров. Если же питаться растениями (фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами), то на высокоуглеводной диете вы будете прекрасно себя чувствовать. Еще один плюс в том, что такие продукты богаты растительными волокнами, которые дают чувство насыщения. Выбирая продукты с высоким содержанием растительных волокон, вы почти всегда уменьшаете общее количество потребляемых калорий, а это способствует снижению веса.

Рис. 2. А. Для проверки своей гипотезы о последствиях употребления молочного белка доктор Колин Кэмпбелл держал две группы крыс на диете с разным количеством казеина. Через 12 недель у всех крыс, которые получали 20 % калорий из казеина, был отмечен высокий уровень роста раковых опухолей на ранних стадиях, а у крыс, получавших 5 % казеина, никаких опухолей не обнаружилось. Б. Затем доктор Кэмпбелл стал менять рацион крыс, давая им то 5 %, то 20 % казеина. Когда крысы получали 20 % калорий из белка в рационе, ранняя опухоль печени увеличивалась, но когда им же давали всего 5 % белка, опухоль уменьшалась. В фильме «Вилки вместо ножей» доктор Кэмпбелл говорит: «Мы обнаружили, что можем “включать” и “выключать” рост опухоли, изменяя уровень потребления одного этого белка»

6. НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О НЕДОСТАТКЕ БЕЛКА. Один из самых распространенных мифов о растительной диете – то, что организм не будет получать достаточно белка. Это неправда. В растительной пище много белка, а в рационе из цельных продуктов на него приходится около 10 % всех потребляемых калорий. Этого количества более чем достаточно, чтобы обеспечить суточную норму, для большинства людей.

Небесполезно знать и то, что в принципе невозможно составить диету, в которой было бы достаточно калорий, но не белка. Среднестатистический человек никогда даже не слышал термин, означающий истощение, вызванное недостатком белка. (Это называется «квашиоркор»![4 - Этот термин в основном используется в отношении детей от 1 года до 4 лет. Прим. науч. ред.])

7. НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ О ЖИРНЫХ КИСЛОТАХ ОМЕГА-3. Незаменимы те жирные кислоты, которые наш организм не может производить сам и должен получать с пищей. Их всего две: омега-3 и омега-6. С древнейших времен человек получал их в соотношении от 1:1 до 1:4. В современном мире из-за роста поглощения животной пищи и полиненасыщенных растительных масел (в суррогатной пище)

пропорции устрашающе исказились и составляют от 1:25 до 1:30. Многие врачи советуют принимать добавки с омега-3 (например, рыбий жир), чтобы восстановить баланс жирных кислот. Но у любых добавок есть побочные эффекты, и рыбий жир – далеко не идеальный вариант. В нем содержатся холестерин, насыщенные жирные кислоты, а иногда даже ртуть и другие яды. (Употребление рыбы также наносит вред окружающей среде – см. «Проблема рыбы (#litres_trial_promo)») Гораздо лучше перейти на сбалансированную растительную диету, снизив потребление жирной кислоты омега-6. Тогда отпадет необходимость компенсировать разницу дополнительным приемом омега-3.

8. ПОПРОБУЙТЕ ПРИНИМАТЬ B

B ВИДЕ ГОТОВЫХ ВИТАМИНОВ. B

– важнейший витамин, необходимый для работы мозга и нервной системы. Большинство людей получает его из мясной или другой животной пищи. Однако настоящий источник B

– вовсе не мясо, а бактерии, живущие в почве. На ней растут растения, их поедают животные – и так витамин оказывается в мясе.

Как правило, содержание B

в почве высоко. Именно так растительноядные люди всегда получали свою дозу этого витамина: из земли, остававшейся на корнеплодах. Но сейчас овощи попадают к нам на стол чуть ли не стерильными, и никаких крупиц земли на них уже, конечно, не остается.

Нам требуется совсем немного B

. Рекомендуемая суточная норма – 0,4–2,8 мкг. Организм взрослого человека способен накапливать до 2–5 мг этого витамина – на три порядка больше,

чем его ежедневный расход. Этот запас может храниться несколько лет.

Решение простое. На всякий случай принимайте В

в форме готовых витаминов. Пусть грамотный врач установит для вас суточную норму.

Пэм Поппер, натуропат

НАТУРОПАТ ПЭМ ПОППЕР – исполнительный директор проекта Wellness Forum. Это комплекс обучающих программ, цель которых – помочь простым людям укрепить свое здоровье, работодателям – снизить затраты на медицинские услуги, а работникам из сферы здравоохранения – предложить пациентам более подходящую диету или образ жизни. Поппер работает с Комитетом врачей за ответственную медицину, рассказывает сотрудникам сети продуктовых магазинов Whole Foods Market о пользе растительной пищи, а также в качестве приглашенного специалиста читает лекции в онлайн-курсе Колина Кэмпбелла на портале Корнелльского университета eCornell. Недавно вышла книга Поппер «Как преодолеть кризис здравоохранения в Америке» (Solving America’s Healthcare Crisis).

Поппер родилась в 1956 г. в штате Огайо. Она и не предполагала, что ее карьера будет связана со здравоохранением. До 28 лет она работала продавщицей, выкуривала по четыре пачки сигарет в день и ела все, что заблагорассудится. «Я не имела представления о правильном питании» – так Поппер описывает этот период. Потом, 18 лет назад, друг подарил ей книгу доктора Макдугалла. «Я считала себя человеком умным и знающим, но эта книга стала настоящим открытием», – говорит Поппер. Книга ей понравилась, и Поппер продолжила читать литературу о связи между питанием и здоровьем. «Я поняла: вот оно! Вот то, чем я хочу заниматься». Сегодня у Поппер частная практика с офисом

в Огайо, откуда она дает диетологические рекомендации клиентам по всему миру.

«Главная перемена для меня в том, что прежде работа была только работой, – говорит Поппер. – Теперь же я люблю свое дело. У медицинских работников бывают печальные дни, а я почти всегда наблюдаю, как люди идут на поправку».

По словам Поппер, противники растительной диеты заявляют, что люди не готовы изменить своим пищевым пристрастиям. «Я вижу проблему в ином, – поясняет она. – Пациенту не дают делать осознанный выбор. Врач говорит, например, что у человека повышенный уровень холестерина, а значит, нужно принимать статины. Никакой альтернативы не предлагается.

Мы же говорим пациентам, что они могут либо принимать статины, которые дадут побочные эффекты, либо изменить рацион – и это будет бесплатно, не даст осложнений, а заодно снизит риск инсульта и инфаркта. К сожалению, обычно людям такой информации не дают.

Скептики заявляют, что люди не станут придерживаться диеты. Я же постоянно вижу положительные примеры. Коренные изменения в рационе способствуют быстрому оздоровлению организма. Наши клиенты утверждают, что их больше не привлекают ни сыр, ни десерты. Вернуться к дурной пище значит возобновить прием таблеток, а иногда – оказаться в больнице. Люди предпочитают быть здоровыми.

Растительная диета лишь на первый взгляд кажется строгой. На деле она даст вам силы для того, чтобы заниматься всем, чем захочется, на протяжении всех лет, что отмерены вам на этой планете. Важно не то, от чего придется отказаться, а то, что вы получите взамен».

Заболевания, связанные с питанием

Развитие таких заболеваний, как рак и ишемическая болезнь сердца, часто списывают на плохую наследственность и судьбу. Большинство специалистов считают их неизлечимыми, поскольку оперативное вмешательство и медикаментозная терапия устраняют только симптомы, но не причину.

На самом деле правильный выбор в продуктовом магазине и на кухне может предотвратить, а часто даже обратить вспять развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, инфаркта и многих других недугов.

Здесь лишь вкратце обрисована связь между серьезными заболеваниями и питанием. Подробнее об этом вы сможете узнать из книг, перечисленных в списке рекомендуемой литературы (#litres_trial_promo).

Сердечно-сосудистые заболевания

Многие считают, что сердечно-сосудистые заболевания сродни гриппу или простуде, которые может подхватить любой. Мы привыкли объяснять повышенное давление крови или зашкаливающий уровень холестерина тем, что не зависит от образа жизни: например, наследственностью. Как часто приходится слышать: «У моей бабушки было высокое давление, поэтому неудивительно, что у меня такое же. Придется принимать таблетки». И хотя гены действительно могут сыграть роль в развитии некоторых заболеваний, высоким давлением упомянутая бабушка обязана, скорее всего, неправильному питанию.

Недавно Национальный институт сердца, легких и крови США опубликовал результаты 10-летнего исследования, посвященного здоровью сердечно-сосудистой системы американцев. Статистика неутешительна: по данным института, почти все мужчины старше 65 и женщины старше 70 лет, которые выросли на традиционной, богатой мясом западной диете, уже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями в той или иной форме.

Чаще всего причиной ишемической болезни сердца становится холестериновая (атеросклеротическая) бляшка – жировое отложение на стенке артерии. Здоровые артерии – крепкие, эластичные, выстланные изнутри эндотелием: похожим на тефлон веществом, который покрывает стенки сосудов гладким

слоем. Употребление жиров и холестерина со временем приводит к тому, что эндотелий становится липким и образуется бляшка. Из-за этого сосуд сужается, что затрудняет ток крови, разносящей по телу кислород и жизненно важные питательные вещества. Давление крови поднимается, а при блокаде сосудов наступает остановка сердца. Если холестериновая бляшка лопается, в кровь попадают ядовитые вещества. Тромбоциты пытаются их нейтрализовать, затыкая место разрыва. Образуется тромб. Если он полностью закупоривает сосуд, к сердечной мышце перестает поступать кислород, что, в свою очередь, приводит к инфаркту и даже внезапной смерти.

Уже есть препараты (например, нитроглицерин), которые помогают большему объему крови достигать сердца, искусственно расширяя сосуды. Это смягчает симптомы, но не решает основную проблему. Расширенные артерии лишь превращают бляшки в бомбы замедленного действия.

Представьте, что у вашего автомобиля спускает колесо, но вы продолжаете ездить на нем на работу. Можно, конечно, каждое утро его подкачивать, но разве не разумнее залатать дыру? Ведь ездить с проколотым колесом будет все опаснее, а в один прекрасный день оно лопнет где-нибудь посреди оживленной трассы.

То же применимо к организму человека. Что можно сделать с нашим спускающим колесом, то есть скоплением холестериновых бляшек в крови? Ответ прост: исключите из рациона пищу животного происхождения. Она перегружена жиром и холестерином – готовым строительным материалом для болезни сердца. Поглощая животную пищу, мы засоряем 96,5 тыс. км кровеносных сосудов – вен, артерий и капилляров, – по которым кровь должна течь свободно, иначе человек не сможет жить.

Растительная же пища не способствует отложению бляшек и содержит полезные для сосудов вещества, способные обратить вспять развитие сердечных заболеваний.

Почему? Во-первых, в здоровой диете на основе растений практически отсутствуют жиры и холестерин – главный компонент закупоривающих артерии бляшек. Как только эти «стройматериалы» перестают наводнять кровеносное русло после каждого приема пищи, в организме запускаются восстановительные процессы, в ходе которых стабилизируются уже имеющиеся бляшки, падает уровень холестерина в крови, а к стенкам сосудов естественным путем

возвращается эластичность.

Сильнейший аргумент в пользу перехода на растительную пищу – «Китайское исследование» Колина Кэмпбелла, который 30 лет изучал здоровье и пищевую культуру 6,5 тыс. китайцев в 65 деревнях. Подводя итоги, он заключил, что мужчины-американцы в 17 раз более склонны к смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, чем китайские крестьяне. В отдельных областях Китая с преимущественно растительной диетой ученые не смогли выявить ни одного случая смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на более чем 100 тыс. свидетельств. У среднестатистического американца уровень холестерина в крови превышает 200 мг/дл, а у участников исследования он составляет 81–135 мг/дл. Доктор Кэмпбелл пришел к выводу, что рацион из цельных растительных продуктов может существенно замедлить, а порой и обратить вспять развитие хронических заболеваний.

Но и это еще не всё. Доктор Колдуэлл Эссельстин-младший обобщил 20 лет исследований на базе Кливлендской клиники в книге «Суперсердце»[5 - Издана на русском языке: Эссельстин-мл. К. Суперсердце: Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания. М.: Эксмо, 2014. Прим. ред.] и показал, что растительная диета без масла помогает не только в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, но и в борьбе с ними. По словам доктора Эссельстина, бляшки не формируются, пока не поврежден эндотелий, выстилающий артерии. А он страдает всякий раз, когда человек ест мясо, рыбу, курицу и молочные продукты.

Терри Мейсон, доктор медицины

ДОКТОР ТЕРРИ МЕЙСОН – руководитель медицинской службы в системе здравоохранения и больниц округа Кук. В его ведении отдел здравоохранения, три больницы, центр для изолированного содержания несовершеннолетних преступников, тюрьма округа Кук и 16 амбулаторных клиник (в некоторых из них

лечат пациентов с ВИЧ/СПИДом или венерическими заболеваниями).

Мейсон вырос и получил образование в Чикаго. Он поступил в колледж при университете Лойола, продолжил обучение на медфаке Иллинойсского университета. В качестве резидента в Больнице Майкла Риза он специализировался на урологии. Получив профессиональную сертификацию, Мейсон 25 лет проработал урологом и в 2005 г. был назначен уполномоченным представителем Министерства здравоохранения в Чикаго. Он уделял большое внимание пропаганде здорового образа жизни для борьбы с хроническими заболеваниями.

Еще один аспект деятельности Мейсона – вдохновляющие беседы об устройстве здорового сообщества. Он ведет радиопередачу «Домашний доктор» и часто выступает на телевидении и по радио.

Мейсон долго шел к своему рациону, на 98 % состоящему из растительной пищи (иногда он потребляет яичный белок). По долгу службы ему приходилось иметь дело со сложными медицинскими проблемами, в частности импотенцией, специалистом по которой он и является.

«Я обнаружил прямую связь между проблемами с эрекцией и сердечно-сосудистыми заболеваниями у мужчин. Мы обсуждали это на совместном семинаре урологов и кардиологов, организованном Американской медицинской ассоциацией, и попытались понять связь между сердечно-сосудистой и эректильной патологией. Вскоре мы нашли общий элемент: разрушение клеток эндотелия. Эндотелий – это тонкий слой клеток, выстилающий стенки сосудов.

В мужском половом члене больше клеток эндотелия на единицу объема, чем в любом другом органе. Поэтому все, что нарушает функции эндотелия, в первую очередь аукнется проблемами с пенисом. Внимательно изучив рацион среднестатистического американца, мы обнаружили прямую зависимость между процентом поврежденных клеток эндотелия и употреблением большого количества мяса, жирной и высококалорийной пищи при малоподвижном образе жизни. Все это отрицательно сказывалось и на сердце, и на мужском достоинстве.

Ежегодно миллионы людей гибнут от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. “Виновников” три: курение, малоподвижный образ жизни и неправильное

питание. Нужно бороться со всеми тремя проблемами, и лучшее оружие против последней – растительная диета. Нужны радикальные меры: инициатива, даже спущенная сверху, потребует такой реструктуризации базовых элементов, после которой поступать правильно станет проще, а дурно – сложнее. Государству следовало бы вложить столько средств, сколько потребуется, чтобы сделать овощи и фрукты более дешевыми и доступными, а людей научить правильно их готовить.

Сейчас мы на грани катастрофы. Нельзя продолжать вести себя как ни в чем не бывало и ждать, когда что-то изменится. Это безумие!»

Энтони и Эвелин

В СОЗДАНИИ ФИЛЬМА «Вилки вместо ножей» приняли участие многие из тех, кто на личном опыте убедился в эффективности растительной диеты. Некоторым из них она спасла жизнь, даже если переходу предшествовала долгая болезнь.

Среди тех, кто поделился своими историями, – Энтони Йен и Эвелин Освик. Оба они перенесли несколько тяжелых коронарных приступов (инфаркты и последующее шунтирование) и долгие годы страдали от болей в груди. Оба всю жизнь неправильно питались, и обоим врачи предложили только поддерживающее лечение.

Эвелин вспоминает разговор со своим бывшим лечащим врачом-кардиологом после второго инфаркта. «Я сказала ему: “Вы что, предлагаете мне сесть в кресло-качалку и ждать своего часа?” А он ответил: “Да, именно это я и предлагаю”. Представляете?»

У Энтони при рождении были все условия для того, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний. Он родился в Китае более 70 лет назад и вырос

на традиционных блюдах местной кухни, включающей в основном овощи, рис и суп. Мясо употреблялось редко, скорее в качестве приправы, чем огромного основного блюда, как принято на Западе.

Потом, однако, юный Энтони переехал в США, где стал успешным предпринимателем. Он начал питаться так же, как и все вокруг: отбивными, чизбургерами и пиццей вместо цельных растительных продуктов. Вскоре он начал полнеть. Работа обязывала его часто появляться на деловых ужинах, а это означало бесконечную череду устриц, ростбифов, стейков и блюд с креветками.

Эти кулинарные излишества в итоге вызвали стенокардию (боль в груди), и Энтони обратился к врачу. Последовали кардиограмма, ангиограмма, диагноз «частичная закупорка артерий», а затем операция на открытом сердце с использованием пятикратных шунтов – все это в возрасте 55 лет.

Операция не дала ничего, кроме новых болей в груди неделю спустя. К счастью, специалист-кардиолог направил Энтони к доктору Колдуэллу Эссельстину, который быстро перевел своего нового пациента на растительную диету.

Эвелин в свои 70 с небольшим не отказывала себе в пончиках, шоколадках, десертах и густых соусах. Она ни о чем не подозревала, пока с ней не случился сердечный приступ прямо в кабинете терапевта, который во время обычного осмотра попросил ее покрутить педали на велотренажере. Вскоре Эвелин провели тройное шунтирование.

Не подававший тревожных сигналов до первой операции организм Эвелин чудом вынес еще пять лет разрушительной диеты, прежде чем сердце отказало вновь. На этот раз шунтирование не было рекомендовано. Эвелин фактически посоветовали тихо доживать свои деньки. К счастью, ее лечащий врач в последний момент вспомнил о докторе Эссельстине, который как раз открывал новую программу питания для пациентов-сердечников. Первая беседа с ним была короткой. Он перечислил продукты, которых впредь придется избегать, и Эвелин сразу приняла решение: «Уж лучше я умру, чем сяду на вашу диету!» – «Что ж, если вам так угодно», – ответил доктор Эссельстин.

Однако вскоре Эвелин поняла, что все же хочет побороться за свою жизнь.

И Эвелин, и Энтони выполняли назначения доктора Эссельстина, который был к ним очень внимателен и подробно объяснял необходимость смены режима питания, а также часами слушал их истории – и медицинские, и жизненные. Как и большинство пациентов доктора Эссельстина, Энтони и Эвелин смогли обратить вспять запущенные заболевания сердца и сосудов. Они не только прожили гораздо дольше, чем предсказывали их лечащие врачи-кардиологи, но и перевалили за ту черту, которую доктор Эссельстин иногда называет «гарантией» для пациентов-сердечников (25 лет или 400 тыс. пройденных километров). А главное, Энтони и Эвелин и по сей день ведут активный образ жизни, общаются с родными и друзьями и делают крайне важную работу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18980617&lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше, чем в среднем по Европе (более 50 % от общей смертности). Заболеваемость раком на конец 2014 г. составила 2252,4 человека на 100 тыс. населения; смертность – 15,3 % в общей структуре. Подробнее см.: http://www.oncology.ru/service/statistics/malignant_tumors/2014.pdf (http://www.oncology.ru/service/statistics/malignant_tumors/2014.pdf). Прим. ред.

2

В России, по данным исследований, уровень заболеваемости сахарным диабетом подошел к эпидемиологическому порогу; всего же в мире это заболевание диагностировано у 6 % населения, а к 2025 г., по прогнозам, число больных возрастет вдвое. Подробнее см.: http://www.med74.ru/articlesprint249.html (http://www.med74.ru/articlesprint249.html). Прим. ред.

3

Издана на русском языке: Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья (http://litres.ru/5973042). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

4

Этот термин в основном используется в отношении детей от 1 года до 4 лет. Прим. науч. ред.

5

Издана на русском языке: Эссельстин-мл. К. Суперсердце: Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания. М.: Эксмо, 2014. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/dzhin-stoun/vilki-vmesto-nozhey-prostoy-put-k-zdorovyu-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить