

# Глава 1

## Миф современного здравоохранения

*Врач, лечащий болезнь,  
может быть самым искусным,  
но предотвращающий ее —  
самый безопасный.*

Томас Фуллер

В какие великие дни мы живем! Современная медицина обещает спасти нас от бедствий человечества с начала времен. Болезни, старость, немощь вскоре канут в Лету благодаря достижениям техники, генетики, фармацевтики, новым пищевым продуктам. Лекарство от рака вот-вот появится. Благодаря сплайсингу\* ДНК вредные и поврежденные гены будут заменены здоровыми. Практически еженедельно появляются новые чудодейственные лекарства, а генномодифицированные продукты в сочетании с продвинутыми технологиями обработки скоро превратят простой помидор, морковь или печенье в полноценный обед. Да что там! Может быть, скоро нам вообще не надо будет есть: достаточно проглотить таблетку со всеми необходимыми веществами.

---

\* Сплайсинг — процесс вырезания отдельных фрагментов молекул и сращения их в другой комбинации. *Прим. ред.*

У этой радужной картины всего один недостаток: она фальшива от начала до конца. Все эти щедрые обещания будут выполнены нескоро. Мы гонимся за исцелением, тратя бешеные деньги на опасные и неэффективные методы лечения. Мы ищем новые гены, как будто нам мало собственных, эволюционировавших миллионы лет. Мы пичкаем себя ядовитыми микстурами, немногие из которых лечат болезнь, а остальные нужны, чтобы устранить побочные эффекты основного лекарства.

Мы говорим о системе здравоохранения, но этот термин неверен. На самом деле это «болезнеохранение», система заботы о болезнях.

К счастью, есть способ лучше, безопаснее и дешевле поправить здоровье, который вдобавок дает только положительные побочные эффекты. Более того, он предотвращает большинство заболеваний и патологических состояний еще до их появления, и нам вообще не нужно пользоваться системой «болезнеохранения».

## Система болезнеохранения

США — больное государство. Несмотря на высокий уровень расходов на здравоохранение, наше здоровье не улучшается. Уровень многих хронических заболеваний только растет, а учитывая биомаркеры здоровья — ожирение, диабет и гипертензию, — будет расти дальше. Процент людей с избыточным весом и ожирением увеличился с 13% населения в 1962 году до 34% в 2008-м<sup>1</sup>. По данным центров по контролю и профилактике заболеваний США, заболеваемость сахарным диабетом второго типа с поправкой на возраст с 1980 по 2010 год удвоилась: 2,5 до 6,9% населения<sup>2</sup>. Заболеваемость гипертензией (повышенное кровяное давление) у взрослых американцев с 1997 по 2009 год подскочила до 30%<sup>3</sup>.

Успехи фармакологии и хирургии позволяют удерживать смертность на более-менее постоянном уровне, несмотря на увеличение факторов

риска (за исключением диабета, смертность от которого в Северной Америке выросла на 29% с 2007 по 2010 год)<sup>4</sup>. Но эти данные ясно свидетельствуют, что никакие успехи медицины не связаны с первичной профилактикой и не делают нас более здоровыми. Они *не снижают* уровень смертности. А цена, которую мы за них платим, очень высока.

Многие годы рост стоимости рецептурных лекарств обгонял инфляцию. Думаете, они стоят наших денег? Подумайте еще.

Побочные эффекты занимают третье место после сердечно-сосудистых заболеваний и рака среди причин смерти. Да! От лекарств гибнет больше людей, чем в автокатастрофах. По данным, приведенным в 2000 году доктором Барбарой Старфилд в *Journal of the American Medical Association*, «нежелательные эффекты лекарственных средств» (при правильном назначении и приеме) убивают 106 тыс. человек ежегодно<sup>5</sup>. И это не учитывая случайной передозировки.

Прибавьте к этому 7 тыс. смертей в год от ошибочно назначенных лекарств в больницах, 20 тыс. больничных смертей, не связанных с лекарствами (например, от хирургических ошибок, неправильной настройки и обслуживания оборудования), 80 тыс. умерших от госпитальных инфекций и 2 тыс. смертей от ненужных хирургических операций, и вой сирены скорой помощи начнет казаться самой безопасной частью столкновения с больничной системой<sup>6</sup>.

Но американское правительство все отрицает. Изучите ведущие причины смертности, приведенные на сайте CDC (рис. 1.1).

Не видите ничего странного? Ни слова о том, что система здравоохранения — третья по частотности причина смертности в США. Признать это — значит повредить бизнесу, а если правительство о чем-то и заботится, то о финансовых интересах медицинской элиты.

А как же случаи, когда медицинская помощь не убивает? Может быть, благо для миллионов перевешивает несколько сотен тысяч смертей в год?

The screenshot shows the CDC FastStats website. At the top, there is the CDC logo and the text "Centers for Disease Control and Prevention" with the tagline "CDC 24/7: Saving Lives. Protecting People. Saving Money through Prevention." Below this is a navigation bar with letters A-Z and a search box. The main content area is titled "FastStats" and "Leading Causes of Death". It includes a breadcrumb trail "NCHS Home > FastStats Home" and a note: "(Data are for the U.S. and are final 2009 data; For the most recent preliminary data see Deaths: Preliminary Data for 2010)". A list of leading causes of death is provided with their respective counts. On the right side, there are options for text size, email, print, and bookmark, along with contact information for the National Center for Health Statistics.

Leading Cause of Death	Number of Deaths
Heart disease	599,413
Cancer	567,628
Chronic lower respiratory diseases	137,353
Stroke (cerebrovascular diseases)	128,842
Accidents (unintentional injuries)	118,021
Alzheimer's disease	79,003
Diabetes	68,705
Influenza and Pneumonia	53,692
Nephritis, nephrotic syndrome, and nephrosis	48,935
Intentional self-harm (suicide)	36,909

**Рис. 1.1.** Скриншот сайта центров по контролю и профилактике заболеваний<sup>7</sup>

Зайдите в дом инвалидов или престарелых и посмотрите, как система обслуживает тех, кто больше всех в ней нуждается. Вы ощутите физическую и психическую боль некогда энергичных людей, без нужды страдающих от болезней, часто вызванных принимаемыми лекарствами. И можно ли их осуждать? Врачу ведь виднее, правда? А сколько по телевизору рекламы лекарств для снижения уровня холестерина, сахара, улучшения потенции?

Я могу продолжать, но, думаю, картина ясна: чем больше мы тратим на «болезнеохранение», тем более жалкими и больными становимся.

## Хорошие новости

Все эти безумные деньги не улучшают наше здоровье. До обещанных прорывов всегда остается еще десяток лет, и они удаляются с той же скоростью, с которой мы за ними гонимся. Генетические исследования

## Часть I. В плену Системы

привели к кошмарным нарушениям неприкосновенности частной жизни и трагическому непониманию, из-за которого матери заставляют дочерей удалять грудь, потому что какой-то генетик взял у них кровь из пальца, проверил ДНК и до смерти напугал, предсказав рак молочной железы.

Все это удручает.

Хорошая новость в том, что не нужно медицинских прорывов и генетических манипуляций, чтобы обрести, поддерживать и восстанавливать здоровье. Полвека исследований — моих собственных и многих других ученых — убедили меня в следующем.

1. То, что вы едите, намного сильнее влияет на здоровье, чем ДНК и большинство вредных веществ.
2. Пища может исцелить быстрее и эффективнее, чем большинство дорогих медицинских препаратов и самые серьезные хирургические операции. При этом побочные эффекты будут только благоприятными.
3. Правильным питанием можно предотвратить рак, заболевания сердца, сахарный диабет второго типа, инсульт, макулодистрофию, мигрень, эректильную дисфункцию и артрит, и этот список далеко не полон.
4. Начать правильно питаться никогда не поздно. Здоровая диета может *обратить развитие* многих этих болезней.

Короче: измените свое питание, и вы измените здоровье к лучшему.

## Идеальная диета для человека

За «полезными продуктами» почему-то закрепилась репутация невкусных и неинтересных. Возможно, вам кажется, что эта чудодейственная

диета уныла до невозможности. К счастью, это не так. Эволюция запрограммировала нас на то, чтобы мы наслаждались едой, укрепляющей здоровье. Мы можем вернуться к истокам, и для этого не нужно делать ничего радикального и страшного.

Идеальный рацион человека примерно таков: растительная пища в максимально приближенном к естественному виде («цельная»). Ешьте разнообразные овощи, фрукты, орехи и семена, бобовые и цельные злаки. Избегайте сильно обработанных и животных продуктов. Держитесь подальше от соли, жиров и сахара. Стремитесь получать 80% калорий из углеводов, 10% — из жиров и 10% — из белков.

Это все. В книге я называю такое питание цельной растительной диетой (ЦРД), иногда — стилем жизни (я не фанат слова «диета», потому что оно подразумевает героические кратковременные усилия, а не постоянное наслаждение пищей).

## Если бы ЦРД было таблеткой

Насколько полезна ЦРД? Предположим, что все ее эффекты уместились в одной таблетке. Представьте, что крупная фармацевтическая компания созвала пресс-конференцию, чтобы представить новое лекарство — Eunutria, — и предложила список научно доказанных эффектов.

1. Профилактика 95% случаев рака всех видов, включая «вызванные» токсинами окружающей среды.
2. Почти 100%-ная профилактика инфарктов и инсультов.
3. Обратное развитие тяжелых заболеваний сердца.
4. Быстрая и глубокая профилактика и обратное развитие сахарного диабета второго типа: через три дня после принятия этого лекарства пациенту опасно продолжать принимать инсулин.

## Часть I. В плену Системы

«А побочные эффекты?» — спросите вы. Конечно, они есть.

1. Идеальный вес без вреда для здоровья и особых усилий.
2. Избавление от мигреней, прыщей, простуд и гриппа, хронических болей и кишечных расстройств.
3. Улучшение зрения и слуха.
4. Излечение эректильной дисфункции (уже одно это обеспечит таблетке феноменальный успех!).

Это побочные эффекты для человека, принимающего лекарство. Есть и последствия для окружающей среды.

1. Замедление и, возможно, устранение глобального потепления.
2. Уменьшение загрязнения грунтовых вод.
3. Отсутствие необходимости вырубать леса.
4. Ликвидация агропромышленных ферм.
5. Уменьшение голода и облегчение жизни беднейших людей планеты.

Насколько полезна ЦРД? Сложно представить более эффективное решение проблем со здоровьем. Это не только самое правильное питание, которое когда-либо попадало в поле зрения ученых, но и намного более действенный способ укрепить общественное здоровье и предотвращать заболевания по сравнению с медикаментами, хирургией, витаминами, травяными добавками и генетическими манипуляциями.

Если бы ЦРД была таблеткой, ее создатель стал бы самым богатым человеком на планете. Но поскольку это не таблетка, за ней не стоят никакие силы и никто не пытается протолкнуть ее на рынки. Ее не рекламируют в СМИ. Страховые компании за нее не платят. Это не таблетка, и никто не догадывается, что можно разбогатеть, показывая людям, как ее принимать. Правда спрятана под полуправдами, непроверенными утверждениями и откровенной ложью. Благодаря совместным усилиям мощных сил ее пока удастся игнорировать, дискредитировать и скрывать.

## Почему ЦРД разумна?

В последние несколько десятилетий я изучал действие ЦРД, и лично для меня ее эффективность очевидна. Но не менее интересно посмотреть на причины. Почему она полезнее всего? Я биохимик и могу выдвинуть несколько предположений, которые сводятся к одному: дело в окислении.

Окисление — процесс, при котором атомы и молекулы теряют электроны, взаимодействуя с другими атомами и молекулами. Это одна из фундаментальных химических реакций Вселенной. Когда срез яблока темнеет на воздухе, а кузов машины ржавеет — это окисление. Такие процессы происходят и в нашем организме. Отчасти это естественно и хорошо: окисление облегчает перенос энергии и помогает избавиться от потенциально вредных инородных веществ, делая их водорастворимыми (благодаря этому их можно вывести из организма с мочой). Однако избыточное неконтролируемое окисление — враг здоровья и долголетия, подобно тому как чрезмерное окисление превращает новую машину в гору металлолома, а кусочек яблока — в компост. В процессе возникают свободные радикалы, которые, как нам известно, вызывают старение, способствуют развитию рака и отрыву атеросклеротических бляшек, ведущему к инсультам и сердечным приступам. Один из их отрицательных эффектов — целый спектр аутоиммунных и неврологических заболеваний.

Как же растительная диета может защитить от болезнетворного действия свободных радикалов? Есть ряд доказательств, что высокобелковая диета усиливает их образование, способствуя нежелательному повреждению тканей. А если вы едите в основном цельные растительные продукты, высокобелковая диета практически невозможна. Даже если весь день налегать на фасоль, бобы и орехи, сложно получить из белков больше 12% калорий (или около того).

Но в цельной растительной пище содержится нечто большее, чем в высокобелковых животных продуктах, которые она заменяет.



## Часть I. В плену Системы

Оказывается, в растениях тоже образуются вредные свободные радикалы — во время фотосинтеза. Чтобы этому противодействовать, в процессе эволюции растения выработали механизм защиты: целый арсенал веществ, способных предотвращать повреждения, связывая и нейтрализуя свободные радикалы. Они известны как антиоксиданты (не самое романтичное название).

Когда мы и другие млекопитающие едим растения, мы получаем и содержащиеся в них антиоксиданты. И они служат нам так же верно и эффективно, как служили растениям, защищая от свободных радикалов и замедляя процессы старения в клетках. Следует отметить, что они не влияют на полезные окислительные процессы, о которых я говорил выше. Они лишь нейтрализуют вредные продукты избыточного окисления.

Разумно предположить, что наш организм не позаботился о выработке собственных антиоксидантов, потому что на протяжении почти всей истории их легко было получить из основного источника пищи — растений. И лишь когда мы перешли на диету, богатую животной и переработанной пищей, мы начали играть окислению на руку. Избыток белка способствует избыточной оксидации, но мы уже не потребляем достаточно растительных антиоксидантов, чтобы сдерживать и нейтрализовать повреждения.

Важно, однако, помнить, что это только теория. Главное — не *почему* ЦРД работает, а то, что она *действительно* работает. Доказательства эффективности этой диеты очевидны независимо от конкретных причин.

## Часто задаваемые вопросы

Когда я выступаю с лекциями, меня часто просят привести цифры. Многие хотят точных формул и правил. Сколько граммов зелени надо есть каждый день? Каково должно быть соотношение жиров, белков

и углеводов? Сколько нужно витамина С и магния? Следует ли сочетать определенные продукты с другими, и если да, то в какой пропорции? И главный вопрос: «Надо ли есть только растительную пищу, чтобы получить пользу, о которой вы рассказываете?»

Вот мой ответ. Расслабьтесь! Когда речь заходит о числах, я неохотно перехожу к конкретике, в основном потому, что в нашем распоряжении пока нет научных доказательств, чтобы полноценно ответить на эти вопросы: биология — не настолько точная наука; по доступным на сегодняшний день данным, если придерживаться ЦРД, можно не беспокоиться о деталях. Просто ешьте много разнообразной растительной пищи, и ваше тело все посчитает за вас!

Что касается вопроса, надо ли стремиться к 100% растительной пище вместо, скажем, 95–98%, мой ответ таков. Мне неизвестны достоверные научные доказательства, показывающие, что это необходимо — по крайней мере, в большинстве ситуаций. Исключение составляют люди с раком, заболеваниями сердца и другими потенциально летальными заболеваниями, в случае которых отклонения от диеты могут привести к ухудшению состояния и рецидиву. Но я уверен, что чем больше мы приближаемся к ЦРД, тем крепче наше здоровье. Я говорю это не потому, что у меня есть неопровержимые научные доказательства, а на основании принципов работы наших вкусовых сосочков. Если мы переходим на цельное питание, они устойчиво меняются, и мы начинаем ощущать новые вкусы, которые намного полезнее. Вы ведь не будете советовать активному курильщику, который хочет бросить эту вредную привычку, продолжать выкуривать по сигарете в день? Соблюдать что-то на 100% намного проще, чем на 99%, и успеха легче достичь на длинной дистанции.

Меня часто спрашивают, считаю ли я ЦРД вегетарианской или веганской диетой. Я предпочитаю избегать таких слов. Большинство вегетарианцев продолжают есть молочные продукты и яйца, добавляют слишком много жиров, очищенных углеводов и переработанных

продуктов. Веганы исключают из рациона все животные продукты, но зачастую используют жиры (включая все кулинарные масла), рафинированные углеводы (сахар и муку), соль и переработанные продукты. Словосочетание *цельная растительная пища* я представил коллегам, будучи членом экспертной группы национальных институтов здравоохранения (НИЗ) по присуждению грантов на исследования рака, в которую входил с 1978 по 1980 год. Как и я, они неохотно использовали слова «вегетарианский» и «веганский» и не придавали особого значения идеологии, стоящей за этими понятиями. Мне было интересно описать замечательное действие этой диеты на здоровье с точки зрения науки, а не личных или философских взглядов, какими бы благородными они ни были.

## Почему меня стоит слушать?

Ниже я подробнее расскажу о своем жизненном пути и карьере, но пока кратко ее обобщу, чтобы вы могли решить сразу, стоит ли доверять мне в обсуждаемых вопросах.

Я более пятидесяти лет преподавал и проводил экспериментальные исследования в области комплексного влияния питания на здоровье. Примерно сорок из них я проработал в лаборатории с моими студентами и коллегами. Двадцать лет я входил в экспертные комиссии, оценивавшие и формировавшие национальную и международную политику в области питания и здравоохранения, и определял, какие научные идеи должны получить финансирование. (Я часто был в меньшинстве и, к сожалению, не мог повлиять на политику — отчасти поэтому ушел из академической науки и стал писать «популярные» книги.) Я автор более 350 статей, большинство из которых вышло в грамотных, реферируемых научных журналах. Я был рецензентом в нескольких ведущих научных изданиях. В общем, последние полвека я был глубоко

погружен в работу с научными доказательствами, начиная от их экспериментального получения и заканчивая представлением в учебных аудиториях, залах заседаний и на трибунах.

### ЦРД: час (почти) пробил

В своей предыдущей книге я поделился результатами исследований (моих и не только), сделавших меня поборником ЦРД как оптимальной диеты для человека. Должен признать, что в начале 2005 года, когда книга появилась на полках магазинов, я был наивен. Я надеялся, что неопровержимые (на мой взгляд) доказательства помогут людям изменить свой рацион. Я думал, что правда способна влиять на политику правительства, формировать решения в бизнесе и изменить мнение общества о питании.

В некоторой степени я оказался прав. Ряд высокопоставленных политиков, включая экс-президента Билла Клинтона, стали сторонниками «Китайского исследования» и растительного питания в целом. Прогрессивные влиятельные компании, например Google и Facebook, предлагают своим сотрудникам цельные растительные блюда. Купить ингредиенты, блюда и закуски в продуктовых магазинах, ресторанах и интернете стало проще. А недавнее помешательство на «безглютеновой» диете (научные дебаты по поводу которой еще не утихли) оттолкнуло многих от переработанного хлеба, печенья и макарон в сторону менее рафинированных и более натуральных альтернатив.

Однако «власть имущие» не приняли растительного питания. Правительство по-прежнему пропагандирует и субсидирует не то, что нужно. Бизнес все так же снабжает людей Стандартной Американской Диетой (с печальной аббревиатурой SAD\*), состоящей в основном из муки и сахара, напичканных гормонами и пропитанных

\* Sad в переводе с английского — «грустный», «печальный». *Прим. ред.*

## Часть I. В плену Системы

антибиотиками мяса и молока, а также искусственных красителей, вкусовых добавок и консервантов. А сторонники «низкоуглеводной» диеты, как правило, защищают пищу, содержащую немислимое количество животного белка и жиров. Эта книга — отчасти моя попытка ответить на весьма животрепещущий вопрос: почему? Если доказательства в пользу ЦРД так убедительны, почему так мало сделано? Почему так мало людей о них знает?

Перед тем как я поделюсь с вами своими соображениями (основанными на десятилетиях работы в области питания) — а это важно не только для выбора пищи и системы здравоохранения, но и для нашего будущего как биологического вида, — я хотел бы, чтобы вы поняли доказательства в пользу ЦРД. В следующей главе я поделюсь ими и объясню, как оценивать эффективность предлагаемой медицинской помощи.