

ČINSKÁ STUDIE

**T. Colin
CAMPBELL
Ph.D.**

●
**Thomas M.
CAMPBELL**

**VÝŽIVA JAKO ZÁKLAD UCHOVÁNÍ
A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ,
TĚLESNÉ KONDICE
I DUŠEVNÍCH SCHOPNOSTÍ**

Nic, co je psáno v této knize, by nemělo být bráno jako náhrada kompetentní lékařské péče. Rovněž byste neměli provádět žádné změny ve stravě, aniž byste se dříve poradili se svým lékařem, zejména pokud jste léčeni pro jakýkoli rizikový faktor onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku nebo cukrovky.

Copyright © 2006 T. Colin Campbell, Ph.D. a Thomas M. Campbell II

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles reviews.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být použita nebo reprodukována jakýmkoli způsobem bez písemného svolení nakladatelství – s výjimkou stručných citací začleněných ve člancích kritiků nebo v recenzích.

Katalogizace Knihovny Kongresu Spojených států amerických:
Campbell, T. Colin, 1934–

Čínská studie: Nejobsáhlejší studie o výživě, která byla kdy provedena, mající překvapující význam pro stravu, hubnutí a dlouhodobé zdraví.

1. Výživa. 2. Onemocnění způsobená výživou. 3. Dieta (strava) při nemoci.

Czech edition / české vydání:

© SVÍTÁNÍ

Translation © doc. PharmDr. Emil Rudolf, Ph.D.

ISBN 978-80-86601-09-0

Obsah

Úvod	19
------------	----

Část I: ČÍNSKÁ STUDIE

1. Problémy, kterým čelíme; řešení, která potřebujeme	29
2. Dům bílkovin	43
3. „Vypínání“ rakoviny	57
4. Poučení z Číny	81

Část II: CHOROBY BLAHOBYTU

5. Zlomená srdce	121
6. Obezita	141
7. Diabetes	149
8. Časté druhy rakoviny: nádory prsu, prostaty, tlustého střeva a konečníku	159
9. Autoimunitní choroby	183
10. Působení zdravé stravy na poruchy kostního aparátu, nemoci ledvin, zraku a mozku	201

Část III: PRŮVODCE SPRÁVNOU VÝŽIVOU

11. Jak správně jíst čili osm zásad zdravé výživy	223
12. Dobrá strava je jednoduchá strava	237

Část IV: PROČ JSTE O TĚCHTO FAKTECH NESLYŠELI DŘÍVE?

13. Temná stránka vědy	249
14. Vědecký redukcionismus	265
15. Věda ovlivňovaná průmyslem.....	283
16. Slouží vláda svým občanům?	297
17. Všemocná medicína: Čí zdraví chrání?	309
18. Zastánci zdravé stravy v naší historii	325
Dodatek A: Nejčastější dotazy	
Účinky bílkovin ve studiích na laboratorních potkanech.....	333
Dodatek B.: Experimentální plán Čínské studie	335
Dodatek C.: Vitamin D v souvislostech	341
Literatura	349
Rejstřík.....	385
O autorech	391
Dodatek k českému vydání: Překlady názvů	393

Úvodní slovo

Colin T. Campbell se stále cítí být chlapcem z farmy v severní Virginii. Kdykoliv se setkáme, skončíme u vyprávění příběhů z dětství a mládí. Vzpomínáme na rozhazování kravského hnoje, řízení traktorů či pohánění dobytka – oba máme spoustu podobných zážitků z farmářského života.

I přes společnou minulost se naše životní dráhy ubíraly odlišnými směry. Obdivuji Colina za úspěchy, kterých dosáhl ve svém povolání. Podílel se např. na objevu chemické látky později nazvané dioxin a vedl jeden z nejdůležitějších výzkumů týkajících se výživy a zdraví, tzv. Čínskou studii. Je autorem stovek odborných článků, byl členem mnoha vládních expertních komisí a pomáhal utvářet národní a mezinárodní nutriční a zdravotní organizace, např. Americký institut pro výzkum rakoviny a Světový fond pro výzkum rakoviny. Jako vědecký pracovník usiloval o to, aby se informace o vlivu výživy na zdraví dostaly do povědomí široké veřejnosti.

Když jsem Colina poznal osobně, začal jsem si ho vážit i z jiných důvodů než jen pro pouhý seznam jeho pracovních úspěchů. Začal jsem si ho vážit i pro jeho odvahu a poctivost. Colin se zabývá současným stavem poznání, veškeré vědecké důkazy jsou na jeho straně, přesto často vystupuje proti názorům většiny odborníků, což není nikdy jednoduché. Víím to velmi dobře, ocitl jsem se totiž v podobné situaci, když jsem se dostal spolu s Oprah Winfrey do role obviněného v soudním procesu. Bylo to v období, kdy se ji skupina chovatelů dobytka rozhodla žalovat kvůli jejímu prohlášení, že přestane jíst hovězí maso. Strávil jsem také nějakou dobu ve Washingtonu, D. C., kde jsem lobboval za účinnější zemědělské postupy a bojoval proti způsobům, jakými jsou v této zemi produkovány potraviny.

Pracoval jsem pro některé vlivné a finančně podporované skupiny, takže víím, že podobný přístup k problému není snadný. Možná právě proto si tolik cením Colinovy odvahy. A jelikož se naše životní cesty podobají, cítím se s Colinovým příběhem spojený. Oba jsme začali na farmě, kde jsme se naučili čestnosti, poctivosti a nezávislosti, a tyto vlastnosti jsme s úspěchem využili při naší další práci. Přestože jsme oba dosáhli úspěchů (stále si ještě pamatují na svůj první sedmimístný šek, který jsem vypsál po jed-

nom velkém obchodu s dobyt看em v Montaně), postupně jsme si uvědomili, že společností, v níž žijeme, by neuškodily jisté změny. Kritika systému, který nám poskytoval takový užitek, vyžadovala železnou vůli a neochvějnou ryzost povahy. Colin má obojí a tato kniha je jiskřivou třešničkou na dortu jeho dlouhé a důstojné kariéry. Měli bychom se od Colina učit, dosáhl vrcholu své kariéry, a přesto měl odvahu vystoupit ještě výše, odvážil se požadovat změnu systému.

Ať už se zajímáte o své zdraví, nebo s obavami sledujete alarmující stav zdraví obyvatel Spojených států, tato kniha vám mnohé nabízí. Čtěte ji pozorně, vstřebávejte její informace a použijte je ve svém životě.

*Howard Lyman,
autor knihy Ztřeštěný kovboj*

Předmluva

Pokud se podobáte většině dnešních Američanů, jste obklopeni řetězcí restaurací tzv. rychlého občerstvení. Čelíte reklamám na nezdravé jídlo. Vidíte inzeráty propagující programy na hubnutí, které hlásají, že můžete jíst, co chcete, nemusíte cvičit, a přesto zhubnete. V obchodech je daleko jednodušší najít tyčinku Snickers, hamburger Big Mac či Coca-Colu než jablko. Vaše děti se stravují ve školní jídelně, kde slovo zelenina znamená kečup na hamburgerech.

Navštívíte svého lékaře, aby vám dal nějaké zdravotní rady a tipy, a v čekárně najdete časopis s 242 stranami vytištěný na křídovém papíře; jmenuje se Rodinný lékař, váš nepostradatelný průvodce pro zdraví a celkovou pohodu. Tento časopis byl vydán Americkou akademií rodinných lékařů a v roce 2004 byl rozeslán zdarma do ordinací všech 50 000 rodinných lékařů ve Spojených státech. Je plný celostránkových barevných reklam: McDonald's, Dr. Pepper, čokoládový puding, Oreo cookies...

Vezmete do rukou časopis National Geographic Kids, který pro děti od šesti let vydává Národní zeměpisná společnost. Očekáváte, že v něm najdete užitečné čtení pro děti a mládež. Místo toho jsou stránky zaplněny reklamami: Twinkies, M&Ms, Frosted Flakes, Froot Loops, Hostess Cup Cakes a Xtreme Jell-O Pudding Sticks.

Vědci a aktivisté v oblasti výživy na univerzitě v Yale toto označují jako „jídelm otrávené prostředí“. A v takovém prostředí dnes žije většina z nás.

Jistí lidé v dnešní době vydělávají obrovské částky prodejem nezdravých potravin. V jejich zájmu přirozeně je, abyste konzumovali potraviny, které vám prodávají, i když po nich tloustnete, ztrácíte vitalitu, celý váš život se zkracuje a jeho kvalita se snižuje. Chtějí vás mít pod kontrolou – poddajné, povolné a v nevědomosti. Brání vám v informovanosti, neumožní vám prožít aktivně plnohodnotný život. Aby dosáhli svého, neváhají každým rokem utratit miliardy dolarů.

Můžete si vše nechat líbit a podlehnout prodejcům nezdravého jídla, nebo můžete nalézt zdravější a životaschopnější vztah mezi potravinami, jež konzumujete, a svým tělem. Pokud se chcete těšit vynikajícímu zdraví, chcete být štíhlí a naplnění čistotou ducha, budete potřebovat v současném prostředí spojení.

Jednoho držíte naštěstí právě v ruce. T. Colin Campbell, Ph.D., je širokou veřejností uznáván jako skvělý učitel, zanícený vědec a velký humanista. Dostalo se mi potěšení a výsady být jeho přítelem. Colin má skromnou povahu. Vyznařují z něj hluboké zkušenosti. Je to muž, jehož všechny kroky vede láska k lidem.

Čínská studie je novou knihou dr. Campbella. Tento paprsek světla v temnotě dnešní doby osvětluje celou oblast a podstatu zdraví a výživy tak jasně a úplně, že se už nikdy nemusíte stát obětmi těch, kteří mají prospěch z vašich neznalostí týkajících se jídla, jež prodávají.

Na této knize oceňuji, že dr. Campbell vás neseznamuje pouze se svými závěry, nehřímá na vás z výšin kazatelny, neříká vám, co byste měli nebo neměli jíst, jako byste byli dětmi. Místo toho vám jako dobrý a důvěryhodný přítel, který objevil a udělal tolik ve svém životě, že většině z nás se o tom ani nezdálo, jemně, jasně a obratně poskytně správné informace a fakta k tomu, abyste pochopili, jaký je vztah mezi výživou a zdravím. Zároveň vám umožní zvolit si díky jeho informacím pro sebe to nejlepší. Samozřejmě také doporučuje a radí, a to vždy skvěle. Ale pokaždé ukazuje, co ho vedlo k daným závěrům. Důležitá jsou fakta a pravda. Jeho jediným cílem je pomoci vám žít a prožít život s maximální možnou mírou informovanosti a zdraví.

Čínskou studii jsem četl již dvakrát a pokaždé jsem se z ní dověděl mnoho nového. Je to nádherná a moudrá kniha. Čínská studie je výjimečně prospěšná, skvostně napsaná a velmi důležitá. Práce dr. Campbella je revoluční svými důsledky a velkolepá svou srozumitelností.

Pokud chcete mít ke snídani slaninu a vajíčka a poté se chystáte vzít si léky na snížení cholesterolu, je to vaše věc. Ale pokud se opravdu chcete starat o své zdraví, přečtěte si Čínskou studii. A začněte co nejdříve! Budete-li se řídit radou tohoto vynikajícího průvodce, vaše tělo vám bude děkovat po celý zbytek života.

John Robbins
autor knih Strava pro novou Ameriku,
Získáváme zpět své zdraví a Revoluce ve stravování

Úvod

Přestože jsem strávil celý svůj aktivní život vědeckým výzkumem zaměřeným na výživu a zdraví, nikdy se nepřestanu divit, jak dychtivě veřejnost touží po informacích o výživě. Knihy o ní patří stále mezi bestsellery. Téměř každý oblíbený časopis zařazuje rubriku o výživě, noviny pravidelně uveřejňují články týkající se výživy, v televizi a rádiu neustále diskutují o výživě a o zdraví.

Jste si opravdu v takovém přivalu informací jisti, že víte, co byste měli dělat, abyste zlepšili své zdraví?

Máte kupovat biopotraviny, abyste se vyhnuli pesticidům? Jsou primární příčinou rakoviny chemické látky pocházející z okolního prostředí, nebo je vaše zdraví předurčeno geny, jež jste zdědili po rodičích? Opravdu tloustnete po sacharidech? Měli byste si hlídat celkové množství tuků v potravě, nebo pouze saturevané tuky a tzv. trans-tuky? Měli byste vůbec jíst vitaminy? A které vitaminy tělo potřebuje? Kupujete potraviny obohacené vlákninou? Měli byste jíst ryby? Jak často? Zabrání konzumace sóji srdeční chorobě?

Troufám si říci, že na tyto otázky neznáte přesnou odpověď. Budiž vám útěchou, že nejste jediní. I když je k dispozici tolik informací a názorů, *jen málokdo doopravdy ví, co by měl dělat, aby své zdraví zlepšil.*

Není to proto, že by neprobíhal výzkum. Probíhá. O souvislostech mezi výživou a zdravím toho víme opravdu hodně. Ale pravdivá fakta byla pohřbena pod hromadou nepodstatných, často i nebezpečných informací, které šíří „bezcenná“ věda, módní dietní programy a propaganda potravinářského průmyslu.

Chci to změnit. Chci vám dát nový základ k pochopení vztahu mezi výživou a zdravím. Moje kniha odstraňuje zmatek. Dodržováním v ní navrženého systému stravování předcházíte nemocem, léčíte je, a prožijete tak daleko lepší život.

Byl jsem „součástí systému“ na těch nejvyšších úrovních téměř padesát let. Plánoval jsem a vedl rozsáhlé výzkumné projekty, rozhodoval jsem o jejich výběru a financování, zpracovával jsem ohromná množství vědeckých výzkumů pro národní expertní komise.

Po dlouhé profesionální dráze vědce a tvůrce výživové politiky nyní zcela chápu, proč jsou Američané v problematice správné výživy tak nejistí. Jestliže platíte ze svých daní náklady na výzkum a zdravotní politiku, zasloužíte si informace o tom, že mnoho vydávaných statí, článků a jiných textů o potravinách, zdraví a nemocech je nepravdivých, neboť:

- Hlavními příčinami rakoviny nejsou synteticky vyrobené chemické látky přítomné v okolním prostředí a v jídle, i když jsou podezřelé.
- Geny, které dědíte po rodičích, nejsou nejpodstatnějšími faktory, jež určují, zda podlehnete některé z deseti nejčastějších příčin úmrtí.
- Naděje, že genetický výzkum nakonec objeví léky na nejproblematičtější choroby, vás odvádí od daleko účinnějších řešení, která mohou být přijata již dnes.
- Přílišná kontrola příjmu živin, např. sacharidů, tuků, cholesterolu či omega-3 mastných kyselin, nevede k udržení dlouhodobého zdraví.
- Vitaminy a potravinové doplňky vám nezajistí dlouhotrvající ochranu proti nemocem.
- Léky a chirurgické zákroky nevyлéčí nemoci, které zabíjejí většinu Američanů.
- Váš ošetřující lékař patrně neví, co je pro vaše zdraví nejlepší.

Nenavrhují nic jiného, než abychom opět definovali, co pokládáme za dobrou výživu. Provokativní výsledky mého více než čtyřicetiletého biomedicínského výzkumu spolu se zjištěními laboratorního programu, jenž trval 27 let a byl financován nejrenomovanějšími grantovými agenturami, dokazují, že správná výživa vám může zachránit život. Nechci, abyste věřili závěrům založeným na mých osobních pozorováních, jak bývá zvykem u některých oblíbených autorů. V této knize je více než 750 odkazů a jejich velká většina reprezentuje primární zdroje. Jsou zde zahrnuty i stovky publikací jiných vědců, které dohromady ukazují cestu, jak můžeme předcházet rakovině, srdeční chorobě, mozkové příhodě, obezitě, diabetu, autoimunitním chorobám, osteoporóze, Alzheimerově chorobě, ledvinovým kamenům a slepotě.

Některá zjištění uveřejněná v nejprestižnějších vědeckých časopisech:

- Změny ve výživě mohou pomoci diabetikům vysadit léky.
- Samotná výživa může léčit srdeční chorobu.
- Rakovina prsu je ovlivněna koncentracemi ženských pohlavních hormonů v krvi, které jsou závislé na druzích konzumovaných potravin.
- Mléko a mléčné výrobky mohou zvýšit riziko vzniku rakoviny prostaty.
- Antioxidanty nacházející se v ovoci a zelenině zlepšují duševní výkon ve stáří.
- Zdravá výživa může bránit vzniku ledvinových kamenů.
- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že diabetes I. typu, jedna z nejhorších chorob, které mohou postihnout dítě, je zapříčiněn výživou a typem stravy kojenců.

Tato zjištění dokazují, že vhodná strava je nejmocnější zbraní, jakou máme proti chorobám. Pochopení těchto vědeckých důkazů je důležité nejenom pro zlepšení zdraví jedince, ale má hluboké dopady i na celou společnost. *Musíme vědět, proč nás ovládají*

nesprávné informace, proč se hluboce mýlíme v tom, jak zkoumáme vztah mezi výživou a zdravím, jak podporujeme zdraví člověka a jak léčíme nemoci.

Zdraví obyvatel Ameriky se zhoršuje. Přestože na zdravotní péči vydáváme v přepočtu na jednoho obyvatele daleko více prostředků než kterákoliv jiná země na světě, trpí dvě třetiny Američanů nadváhou a více než patnáct milionů Američanů má diabetes. Srdeční chorobou onemocníme dnes stejně často jako před třiceti lety. Boj proti rakovině zahájený v sedmdesátých letech minulého století skončil velkým neúspěchem. Polovina všech Američanů má určité zdravotní problémy, které vyžadují pravidelné užívání lékařem předepisovaných léků. U více než sta milionů Američanů byly nalezeny vysoké hodnoty krevního cholesterolu.

Stále častěji se uvedené nemoci objevují u mladé generace. Třetina dětí v této zemi trpí nadváhou nebo čelí riziku vzniku nadváhy. Diabetes, který se dříve vyskytoval pouze u dospělých, se stále častěji objevuje u dětí. Dětem je také v současné době předepisováno mnohem více léků než v minulosti.

Všechny tyto problémy mají stejný původ: snídani, oběd a večeři.

Na počátku své kariéry, před více než čtyřiceti lety, bych si nikdy nepomyslel, že jídlo je tak úzce svázáno se zdravotními problémy. Celá léta jsem vůbec neřešil, které potraviny jsou k jídlu nevhodnější. Jedl jsem pouze to, co všichni ostatní; to, co mi jiní označili za dobré jídlo. Všichni jíme ty potraviny, které jsou chutné, výhodné, nebo ty, které nás rodiče naučili konzumovat. Kultura stravování v oblasti, v níž žijeme, určuje, co v jídlu preferujeme a jaké máme stravovací návyky. A to byl i můj případ. Byl jsem vychován na mléčné farmě, kde se vše točilo okolo mléka. Ve škole nám řekli, že pití kravského mléka posiluje a ochraňuje kosti a zuby; byla to nejdokonalejší potravina v přírodě. Na farmě jsme produkovali většinu potravin na zahradě či na pastvinách hospodářských zvířat.

Byl jsem první z rodiny, kdo šel studovat na univerzitu. Navštěvoval jsem semináře veterinárního lékařství na univerzitě v Penn State a poté jsem rok studoval Veterinární fakultu univerzity v Georgii. V té době mi Cornellova univerzita nabídla studijní stipendium na výzkum výživy zvířat. Přijal jsem ho a získal zde titul magistra. Byl jsem poslední student-absolvent profesora Cliva McCaye, o němž bylo známo, že prodlužoval život laboratorních potkanů podáváním daleko menšího množství potravy, než by dostávali a konzumovali za normálních okolností. Můj postgraduální výzkum se zaměřoval na nalézání lepších způsobů, jak „donutit“ krávy a ovce, aby rychleji rostly. Pokoušel jsem se vylepšit postupy vedoucí k produkci živočišných bílkovin, jak mi tehdy bylo řečeno – k základu dobré výživy.

Stal jsem se zastáncem myšlenky, že zdraví je možné zlepšovat pomocí zvýšené spotřeby masa, mléka a vajec. Bylo to zcela logické pokračování života stráveného na farmě, navíc mě těšil pocit, že americká výživa je nejlepší na světě. Během těchto „formujících“ let jsem se setkával s jedním, neustále se opakujícím tématem: všichni jíme správné potraviny, zejména spoustu vysoce kvalitních živočišných bílkovin.

V počátcích profesionální dráhy jsem se dlouhou dobu věnoval práci se dvěma nejtoxičtějšími chemickými látkami, jaké kdy byly objeveny. Byl to dioxin a aflatoxin. Zpočátku jsem pracoval na Massachusettském technologickém institutu (MIT), kde jsem řešil problém týkající se krmiva pro kuřata. V té době ročně umíraly miliony kuřat na otravu neznámou toxickou chemickou látkou obsaženou v krmivu. Můj úkol byl prostý, měl jsem izolovat tuto látku a určit její strukturu. Po dvou a půl letech práce jsem tak přispěl k objevu dioxinu, pravděpodobně nejtoxičtější chemické látky v historii. Od té doby dioxin vyvolal značnou pozornost, zejména proto, že byl součástí Agent Orange. (Pozn. red.: Agent Orange je kódové označení používané armádou USA pro směs dvou herbicidů používanou k odstraňování listů (defoliaci) v lesích ve válce ve Vietnamu.)

Po odchodu z MIT jsem přijal místo na Univerzitě Virginia Tech a začal jsem koordinovat technickou pomoc celonárodnímu projektu na Filipínách, který se zabýval prací s podvyživenými dětmi. Část tohoto projektu se následně rozvinula do výzkumu nezvykle vysokého výskytu rakoviny jater (obvyklá choroba u dospělých) u filipínských dětí. V té době se předpokládalo, že tento problém je způsoben vysokým příjmem aflatoxinu, látky pocházející z plísňě nacházející se v burských oříšcích a kukuřici.

Po celých deset let bylo naším primárním cílem na Filipínách snižovat počet podvyživených dětí, přičemž celý projekt byl financován americkou Agenturou pro mezinárodní rozvoj. Nakonec jsme po celé zemi vytvořili 110 vzdělávacích center zaměřených na výživu.

Cílem těchto akcí na Filipínách bylo zajistit, aby děti dostávaly maximální dostupné množství bílkovin. Převládal názor, že za velkým množstvím případů dětské podvýživy na světě stojí nedostatek bílkovin, zejména těch, které pocházejí ze živočišných zdrojů. Univerzity a vlády celého světa usilovaly o zlepšení života dětí v rozvojových zemích.

Tehdy jsem odhalil jedno temné překvapení. *Děti, které konzumovaly stravu s nejvyšším obsahem bílkovin, byly zároveň ty, u nichž byla největší pravděpodobnost vzniku rakoviny jater!* Byly to děti z nejbohatších rodin.

Pak jsem si všiml výzkumné zprávy z Indie obsahující velmi závažná a provokativní zjištění. Indičtí vědci studovali dvě skupiny potkanů. Jedné skupině zvířat podali rakovinotvorný aflatoxin a následně potkanům dávali potravu obsahující 20 % bílkovin. To je úroveň srovnatelná s množstvím bílkovin v naší stravě. Druhé skupině potkanů vědci také podali aflatoxin, ale potrava, kterou zvířata následně konzumovala, obsahovala pouze 5 % bílkovin. Zní to neuvěřitelně, ale každý potkan z první skupiny (krmený potravou obsahující 20 % bílkovin) jevil známky rakoviny jater, zatímco u všech potkanů druhé skupiny (krmených potravou obsahující 5 % bílkovin) jakékoli známky vzniku rakoviny chyběly. Byl to poměr 100 : 0, což nepochybně ukazovalo na fakt, že výživa je schopna zvítězit nad chemickými kancerogeny, a to i nad těmi velmi silnými, a dokáže zabránit vzniku rakoviny.

Tato informace odporovala všemu, co jsem se do té doby naučil. Tvrzení, že bílkoviny nejsou zdravé, a mohou navíc podporovat vznik rakoviny, bylo v té době značně opoziční. Byl to však bod zlomu mé profesní dráhy. Rozhodnutí zkoumat tak provokativní otázku na počátku badatelské kariéry nebylo příliš moudré. Zpochybňovat bílkoviny a živočišnou stravu znamenalo tehdy riziko, že budu označen za kacíře, i kdybych vše dokázal pomocí uznávaných vědeckých pokusů.

Nicméně byl jsem vždy typem člověka, který se řídí vlastním přesvědčením, ne názorem většiny. Když jsem se naučil hnát stádo koní nebo dobytka, lovit zvířata, rybařit v našem potoce či pracovat na polích, dospěl jsem k poznání, že nezávislé myšlení je přínosné. Muselo být. Pokud jsem se setkával s problémy v určité oblasti, znamenalo to, že jsem si vždy musel rozmyslet svůj další krok. Byla to velká škola, což vám ostatně řekne každý chlapec pocházející z farmy. Ten pocit nezávislosti ve mně zůstal dodnes.

Takže tváří v tvář této otázce jsem se rozhodl zahájit podrobnou laboratorní analýzu vlivu výživy, zejména bílkovin, na vznik a rozvoj rakoviny. Při formulaci svých hypotéz jsme s kolegy museli dávat veliký pozor. Velmi precizně jsme volili metodologii a výsledky jsme interpretovali konzervativně. Rozhodli jsme se vést tento výzkum na základní vědecké úrovni, přičemž nás zajímaly biochemické mechanismy podmiňující vznik rakoviny. Bylo důležité pochopit nejenom *zdali*, ale také *jak* by mohly bílkoviny podporovat vznik rakoviny. Později se ukázalo, že to byla nejlepší volba. Pečlivě jsem se držel platných vědeckých pravidel, byl jsem tedy schopen studovat provokativní téma, aniž bych vyvolával zpětné reakce, jež automaticky vznikají při každé nové radikální myšlence. Nakonec byl tento náš výzkum celých dvacet sedm let financován těmi nejlépe recenzovanými a nejkompentnějšími grantovými agenturami (převážně Státním zdravotním ústavem – NIH, Americkou společností pro rakovinu a Americkým institutem pro výzkum rakoviny). Naše výsledky byly v rámci žádosti o publikování v nejlepších vědeckých časopisech následně podrobeny recenznímu řízení, a to již podruhé.

Naše zjištění byla šokující. Strava s nízkým obsahem bílkovin potlačovala vznik (iniciaci) rakoviny vyvolané aflatoxinem, a to bez ohledu na to, kolik bylo tohoto karcinogenu podáno laboratorním zvířatům. I po vzniku rakoviny strava s nízkým obsahem bílkovin dramaticky zpomalovala další rakovinný růst. Jinými slovy, vysoká karcinogenita aflatoxinu byla významně omezena stravou s nízkým obsahem bílkovin. *Bílkoviny pocházející ze stravy měly tak silné účinky, že jsme mohli jednoduše „zapínat“ a „vypínat“ rakovinný růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.*

Dále je třeba uvést, že poměrné množství bílkovin v potravě podávané laboratorním zvířatům bylo srovnatelné s tím, které my, lidé, běžně jíme. Nepoužívali jsme nadprůměrná množství, jako tomu často bývá u jiných studií zabývajících se maligními procesy.

Ale to není vše. Zjistili jsme také, že tento účinek nevykazují všechny bílkoviny. Vznik a rozvoj rakoviny důsledně a silně podporoval kasein, což je bílkovina, která tvoří

až 80 % z celkového množství bílkovin kravského mléka. Kasein podporoval rozvoj všech stadií nádorového bujení. A které typy bílkovin, dokonce i ve vysokých koncentracích, neměly žádný vliv na vznik a vývoj rakoviny? Bezpečné bílkoviny pocházely z rostlin, byly to i ty, jež jsou obsaženy v pšenici a sóji. Zjištěná fakta začala ihned nahlo dávat některé mé zakořeněné názory a později je zcela změnila.

Na tyto experimentální studie na zvířatech navázala nejrozsáhlejší studie zaměřující se na výživu, životní styl a nemoci, jaká kdy byla v historii biomedicínského výzkumu prováděna na lidech. Studii jsem vedl. Byl to pozoruhodný podnik spojující Cornellovu univerzitu, univerzitu v Oxfordu a Čínskou akademii preventivního lékařství. New York Times ji nazval „Grand Prix v epidemiologii“. Projekt zkoumal velké množství nemocí, druhů výživy a dalších faktorů životního stylu ve venkovských oblastech Číny a nedávno i na Taiwanu. Výsledkem tohoto projektu, známějšího pod jménem Čínská studie, bylo nakonec více než 8 000 *zjištěných statisticky významných vztahů mezi různými faktory výživy a nemocemi!*

Čínská studie je obzvláště pozoruhodná tím, že mezi mnoha spojitostmi, které se týkají výživy a nemocí, jich tolik poukazovalo na jediné. Lidé, kteří konzumovali převážně živočišnou stravu, měli většinou chronické choroby. Dokonce i relativně nízký příjem živočišných potravin byl podle studie spojen s nežádoucími účinky. Lidé, kteří konzumovali převážně rostlinnou stravu, byli zdravější a chronické nemoci se jim vyhýbaly. Tyto výsledky se nedaly ignorovat. Byly totiž naprosto přesvědčivé již od počátečních experimentů na zvířatech až po tuto obrovskou studii. Vliv konzumace potravin získaných z rostlin a z živočichů na zdraví člověka se pozoruhodně lišil.

I přes tyto neuvěřitelné poznatky, získané při pokusech na zvířatech i během rozsáhlé Čínské studie, jsem stále nebyl spokojen. Vyhledal jsem tedy výsledky ostatních vědců a kliniků a ukázalo se, že naše objevy patří k tomu nejzajímavějšímu, co bylo o stravě uveřejněno v průběhu uplynulých padesáti let.

Tyto výsledky jsou zařazeny v knize do Části II. Ukazují, že správná výživa může léčit srdeční chorobu, diabetes a obezitu. Jiný výzkum naznačuje, že výživa může výrazně ovlivnit průběh různých druhů rakoviny, autoimunitních onemocnění, stav kostí, ledvin, zraku a choroby mozku ve stáří (např. poruchy myšlení či Alzheimerovu chorobu). Nejdůležitější je, že strava, jejíž aktivita byla opakovaně prokázána při léčení nemocí a při jejich prevenci, je stále stejná. Jedná se o stravu rostlinnou; ta podle mého laboratorního výzkumu a podle výsledků Čínské studie podporuje optimální zdraví. *Nálezy se tedy shodují.*

I když výpovědní hodnota těchto informací je značná, i když je nabízena naděje a lidé chtějí pochopit vztah mezi výživou a zdravím, *jsou stále zmateni*. Mám přátele, kteří trpí srdeční chorobou a už rezignovali a zmalomyslněli, protože uvěřili, že jsou vydáni na milost či nemilost tomu, co považují za nevyhnutelnou chorobu. Hovořil jsem se ženami, jež se tolik bojí rakoviny prsu, že si přejí chirurgické odejmutí prsů svých,

nejlépe však i prsů svých dcer, jako by to byl jediný způsob, jak snížit riziko této choroby. Potkal jsem mnoho lidí, kteří se ocitli na cestě nemoci, nejistoty a zmatků týkajících se jejich zdraví a možnosti jeho ochrany.

V hlavách Američanů je chaos. Řeknu vám proč. Odpověď, kterou rozebírám v Části IV, se týká způsobů, jakými jsou informace o zdraví vytvářeny a šířeny, a těch, kteří kontrolují tyto činnosti. Pohyboval jsem se dlouho v zákulisí jeviště, kde vznikají informace o zdraví, viděl jsem tedy přesně, co se opravdu děje. Jsem připraven říci světu, co se v systému pokazilo. Rozdíl mezi vládou, průmyslem, vědou a medicínou se setřely stejně jako rozdíl mezi tvorbou zisku a podporou zdraví. Problémy systému se však nepodobají deformaci ve stylu Hollywoodu. Tyto problémy jsou daleko subtilnější, ale zároveň daleko nebezpečnější. Jejich výsledkem jsou ohromná množství nesprávných informací, za které průměrný Američan platí dvakrát. Jednou, když svými daněmi sponzoruje výzkum, a podruhé, když poskytuje prostředky na systém zdravotní péče, který léčí jeho, do značné míry zbytečné, nemoci.

Předmětem této knihy je příběh začínající v mé minulosti a vrcholící mým novým chápáním vztahů mezi výživou a zdravím. Před šesti lety jsem na Cornellově univerzitě vyučoval v kurzu, jež jsem i zorganizoval, a nazval jsem ho Vegetariánská výživa. Byl to první kurz tohoto typu v americkém univerzitním kampusu a byl daleko úspěšnější, než jsem si kdy mohl představit. Zaměřil se na zdravotní hodnotu rostlinné stravy. Po třiceti letech strávených na MIT a Univerzitě Virginia Tech jsem se vrátil na Cornellovu univerzitu a dostal jsem na starost sjednocení pohledů chemie, biochemie, fyziologie a toxikologie v rámci kurzu výživy pro pokročilé studenty.

Po čtyřech desetiletích vědeckého výzkumu, vzdělávání a tvorby zdravotní politiky na nejvyšších úrovních naší společnosti se nyní cítím být připraven integrovat tyto obory do uceleného systému. Přesně totéž jsem udělal ve svém současném kurzu a mnoho studentů mi řeklo, že se jejich život na konci semestru změnil k lepšímu. A toto hodlám udělat i pro vás. Doufám, že váš život se také změní.

1. Problémy, kterým čelíme, řešení, která potřebujeme

„Když nevíš nic o stravě člověka, jak můžeš porozumět jeho nemoci?“

Hippokrates, otec medicíny (460–377 př. n. l.)

Jednoho zlatavého rána roku 1946, na samém sklonku léta, kdy se podzim pomalu hlásil o svá práva, se nad mou rodnou mléčnou farmou vznášel klid a mír. Žádné vrčení kolemjedoucích aut či burácení letadel, která obvykle zanechávala nad našimi hlavami kotouče dýmu – jenom ticho. Samozřejmě bylo slyšet i štěbetání zpěvného ptactva, bučení krav a občasné zakokrhání kohoutů, ale tyto zvuky pouze dokreslovaly celkový klid a pohodu.

Stál jsem v prvním patře naší stodoly, doširoka otevřená vrata propouštěla dovnitř sluneční paprsky, a bylo mi dobře. Šťastný dvanáctiletý kluk. Právě jsem spořádal velkou farmářskou snídani složenou z vajec, slaniny, klobásy, opečených brambor a šunky a vše jsem zapil několika sklenicemi plnotučného mléka. Maminka uvařila fantastické jídlo. Těšil jsem se na tu snídani již od půl páté ráno, kdy jsem vstal, abychom spolu s otcem Tomem a bratrem Jackem podojili krávy.

Tatínek, kterému bylo tenkrát čtyřicet pět let, stál na slunci vedle mne. Právě otevřel dvacetikilogramový pytel se semeny vojtěšky, hrst malých semínek hodil přímo před nás na dřevěnou podlahu stodoly a poté otevřel krabici obsahující jemný černý prášek. Ten prášek, jak mi vysvětlil, jsou bakterie, které pomohou vojtěšce růst. Přichytí se na jednotlivá semena a stanou se součástí kořenového systému rostliny; tam vydrží během celého jejího života. Nejprve jsme smíchali bakterie se semeny vojtěšky a pak jsme semena zaseli. Protože jsem byl velmi zvědavý, neustále jsem se tatínka ptal, jak a proč všechno funguje. Tatínek velmi rád vysvětloval a já jsem měl radost. Pro chlapce z farmy to byly důležité informace.

O sedmnáct let později, v roce 1963, dostal tatínek první infarkt. Bylo mu šedesát jedna let. V sedmdesáti tatínek zemřel na druhý, masivní, infarkt. Úplně mě to zlomilo.

Tatínek, který se mnou a mými sourozenci trávil tolik času na tichém venkově a naučil nás věcem, které si stále s láskou opakují, odešel navždy.

Dnes, poté, co mám za sebou desetiletí trvající experimentální výzkum výživy a jejího vlivu na lidské zdraví, vím, že nemoci, která zahubila mého tatínka – srdeční choroba – můžeme předcházet, ba dokonce její průběh můžeme zastavit a pacienta léčit. Můžeme si udržovat zdravé cévy (tepny a žíly), a to bez chirurgických zákroků ohrožujících život i bez léků, které mají celou řadu vedlejších účinků. Zjistil jsem, že toho můžeme dosáhnout jednoduše – konzumací správné stravy.

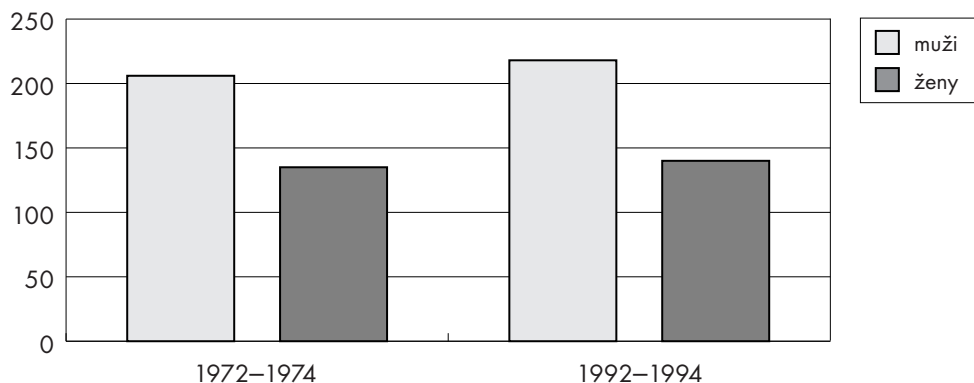
Tento příběh popisuje způsoby, jak může strava změnit naše životy. Svou profesionální dráhu jsem strávil výzkumem a dalším studiem, přičemž jsem se snažil vyřešit složitou hádanku: proč se někomu zdraví vyhýbá a proč ho někdo má pozeňnaně? Nyní již vím, že výsledek – tedy naše zdraví – je ovlivněn hlavně stravou. Tyto informace nemohly přijít v lepší dobu. Náš zdravotní systém je příliš nákladný, nedostupný pro příliš mnoho lidí, nepodporuje zdraví a nezabraňuje vzniku nemocí. Na téma, jak vyřešit daný problém, byly napsány stohy knih, ale pokrok v této oblasti je až bolestivě pomalý.

ONEMOCNÍ KDOKOLI Z NÁS?

Pokud jste muž, pak vám Americká společnost pro výzkum rakoviny sdělí, že máte 47% pravděpodobnost, že u vás vznikne rakovina. Pokud jste žena, jste na tom o trochu lépe, čelíte pravděpodobnosti 38 %, že u vás tato nemoc propukne.¹ Míra naší úmrtnosti na rakovinu je nejvyšší na světě a neustále se zvyšuje (Schéma 1.1). I přes třicet let trvající a masivně financovanou „válku proti rakovině“ je úspěch Ameriky v tomto boji velmi malý.

Rakovina není přirozeným důsledkem stárnutí, přestože tomu mnozí věří. Pokud si Američané osvojí vhodné stravovací návyky a správný životní styl, mohou zabránit

Schéma 1.1: Míra úmrtnosti na rakovinu (na 100 000 obyvatel)¹



většinu případů rakoviny ve Spojených státech. Stáří by mohlo a mělo být elegantní a důstojné.

Ve Spojených státech ale tvoří rakovina pouze jednu z mnoha nemocí a příčin úmrtnosti. Například velmi rychle se dostáváme do pozice nejtěžších lidí na zemi. Američané s nadváhou nyní významně převyšují počtem ty, kteří si udržují normální tělesnou hmotnost. Schéma 1.2 ukazuje, jak míra naší obezity během posledních desetiletí prudce stoupla.²

Podle Národního centra pro zdravotní statistiku je v této zemi téměř třetina dospělých starších dvaceti let obézních (Schéma 1.3). Podobně děsivý vývoj má i obezita u dětí, ty jsou obézní často již ve dvou letech.³

(Pozn. red.: Hranice obezity je dána hodnotou BMI (body-mass index) ≥ 30 , která je sice z epidemiologického hlediska vyhovující, dnes však víme, že zdraví více ovlivňuje distribuce tukové tkáně než její celkové množství. BMI je hodnota vypočtená podle vzorce: hmotnost v kg dělená výškou v metrech na druhou.)

Schéma 1.2: Procento obézní populace²

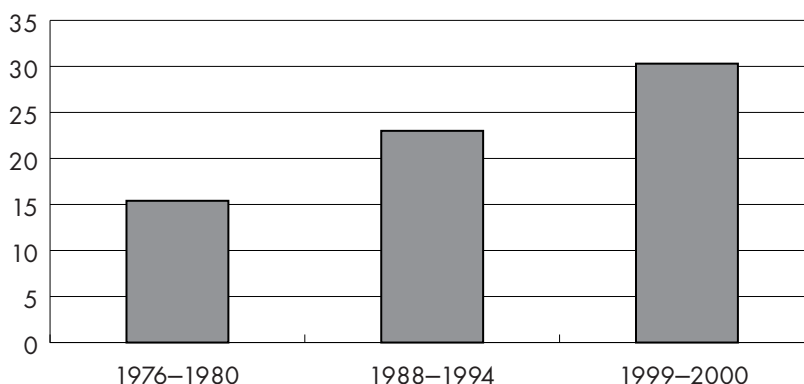


Schéma 1.3: Kdy se jedná o obezitu (obě pohlaví)?

Výška (cm)	Hmotnost (kg)
152	69,4
158	74,4
165	78,9
171	83,9
177	89,3
180	94,8
183	100,2
189	105,7

Nicméně rakovina a obezita nejsou jedinými častými chorobami, které vrhají veliký stín na zdraví Američanů. Také diabetes se rozšířil a nabyl nebývalých rozměrů. Každý třináctý Američan má nyní diabetes – a toto číslo neustále stoupá. Pokud nebudeme věnovat pozornost výživě, miliony dalších Američanů si nevědomky vypěstují diabetes a pocítí jeho následky včetně možného oslepnutí, amputace dolní končetiny, kardiovaskulárních onemocnění, nemoci ledvin a předčasné smrti. I přes tyto chmurné perspektivy se restaurace typu rychlého občerstvení, které prodávají nutričně naprosto nevhodná jídla, staly v současné době pevnou součástí téměř všech našich měst. Jíme mimo domov více než kdy jindy⁴ a prioritu má jednoznačně rychlost před kvalitou. Protože čím dál více času trávíme u televize, hraním počítačových her a jiným používáním počítače, omezuje i svou fyzickou aktivitu.

Obezita a diabetes nás upozorňují na zhoršující se zdraví. Většinou se vyskytují spolu s jinými chorobami a často předpovídají hlubší a daleko závažnější zdravotní problémy, jakými jsou např. srdeční choroba, rakovina a mozková mrtvice. Dvě z nejděsivějších statistik nám ukazují, že výskyt diabetu u lidí ve skupině třicet a více let se zvýšil o 70 % za méně než deset let a že procento obézních lidí se za uplynulých třicet let téměř zdvojnásobilo. Takovéto neuvěřitelně rychlé zvýšení výskytu „signálních“ chorob u americké populace třicetiletých a starších nás varuje před možnou katastrofou ve zdravotním systému během budoucích desetiletí. Může se totiž stát neúnosným břemenem zdravotního systému, který je již nyní v mnoha ohledech přebujelý.

STATISTIKA DIABETU

Zvýšení výskytu v procentech od roku 1990 do roku 1998⁵: věk 30–39: 70 %, věk 40–49: 40 %, věk 50–59: 31 %
Procento diabetiků, kteří o své nemoci nevědí⁵: 34 %
Zdravotní následky diabetu⁶: srdeční choroba a infarkt, slepota, choroby ledvin, onemocnění nervového systému, onemocnění zubního aparátu, amputace končetiny
Roční ekonomické náklady na diabetes⁷: 98 miliard \$

Zabijákem, který nejvíce pronásleduje naši společnost, však není obezita, diabetes či rakovina. Je jím srdeční choroba. Je odpovědná za předčasné úmrtí každého třetího Američana. Podle Americké srdeční asociace v současné době trpí určitou formou kardiovaskulární choroby, zahrnující vysoký krevní tlak, mozkovou příhodu a srdeční chorobu, více než šedesát milionů Američanů.⁸ Vy stejně jako já jistě znáte někoho, kdo zemřel na srdeční chorobu. Přitom od doby úmrtí mého otce na infarkt myokardu před více než třiceti lety jsme ve znalostech o této chorobě velmi pokročili. Nejpozoruhodnější objev nedávné doby je, že srdeční chorobě můžeme předcházet, a dokonce ji může-

me pomocí zdravé výživy léčit.^{9,10} Lidé, kteří kvůli těžké angině pectoris nemohou být ani minimálně fyzicky aktivní, změni svůj život jednoduše jen změnou stravy. Pokud přijmeme tyto revoluční informace, budeme spolu schopni porazit tuto nebezpečnou nemoc.

OUHA... TO JSME VÁŽNĚ NECHTĚLI!

Protože se obětmi chronických onemocnění stává čím dál více Američanů, všichni doufáme, že naše nemocnice a lékaři udělají maximum, aby nám pomohli. Situace je ovšem taková, že denní tisk i soudní síně jsou přeplněny příběhy a případy, které nás informují o tom, že standardem je v současné době nedostatečná péče.

The Journal of the American Medical Association (JAMA) patří mezi nejváženější hlasy představující lékařskou komunitu. Tento časopis nedávno uveřejnil článek Barbary Starfieldové, M.D., který uvádí, že ročně zemře v důsledku chyb lékaře, chybné léčby léky či vlivem vedlejších účinků léků nebo chirurgického zákroku 225 400 lidí (Schéma 1.5).¹¹ Což staví zdravotní systém na třetí místo v žebříčku nejčastějších příčin úmrtí lidí ve Spojených státech, hned za rakovinu a srdeční choroby (Schéma 1.4).¹²

Schéma 1.4: Nejčastější příčiny úmrtí¹²

Příčina úmrtí	Počet zemřelých
Srdeční choroba	710 760
Rakovina (zhoubné nádory)	553 091
Léčebná péče ¹¹	225 400
Mozková příhoda (cerebrovaskulární onemocnění)	167 661
Chronické nemoci dolních cest dýchacích	122 009
Nehody	97 900
Diabetes mellitus	69 301
Chřipka a zápal plic	65 313
Alzheimerova choroba	49 558

Schéma 1.5: Úmrtnost na léčebnou péči¹¹

Příčina úmrtí	Počet zemřelých
Chyba ve farmakologické léčbě ¹³	7 400
Zbytečný chirurgický zákrok ¹⁴	12 000
Ostatní zbytečné chyby v nemocnicích ¹¹	20 000
Nozokomiální (vznikající v nemocnici) infekce ¹¹	80 000
Nežádoucí účinky léků ¹⁵	106 000

Poslední a největší kategorií úmrtí v této skupině tvoří hospitalizovaní pacienti umírající na „škodlivé, neúmyslné a nechtěné účinky léku“¹⁵ po jeho běžném podání.¹⁶ Přestože jsou užívány schválené léky a je dodržován přesný dávkovací režim, zemře každým rokem více než sto tisíc lidí na nežádoucí reakce na podaný lék, jenž měl zlepšit jejich zdravotní stav.¹⁵ Stejná zpráva, která shrnovala a analyzovala třicet devět nezávislých studií, shledala, že téměř 7 % (každý patnáctý) všech hospitalizovaných pacientů má zkušenost se závažným nežádoucím účinkem léku, účinkem, který si „vynutil hospitalizaci, prodloužil ji, natrvalo poškodil zdraví či způsobil smrt“.¹⁵ A to hovoříme o lidech, kteří užívali léky podle kvalifikovaných pokynů. Toto číslo však nezahrnuje další desítky tisíc pacientů trpících kvůli nesprávnému podání a používání těchto léků. Stejně tak nejsou započítávány ty nežádoucí účinky léků, jež jsou označovány jako „možné účinky“, anebo léky, které jsou málo účinné či neúčinné. Jinými slovy, „každý patnáctý“ je číslo velmi podhodnocené.¹⁵

Pokud bychom v lékařských kruzích chápali význam výživy a preferovali prevenci a přírodní léčbu, nezasobovali bychom svá těla tolika toxickými, potenciálně smrtelnými léky. Také bychom horečně nehledali nové léky, které zmírňují příznaky nemoci, aniž by ovlivnily její základní příčinu. Neutráceli bychom finanční prostředky za vývoj, patentování a prodej léků, „záračných prostředků“, které často způsobují další zdravotní problémy. Současný systém nesplnil své slovo. Musíme se přesunout směrem k širším zdravotním perspektivám zahrnujícím správné chápání a využívání vhodné výživy.

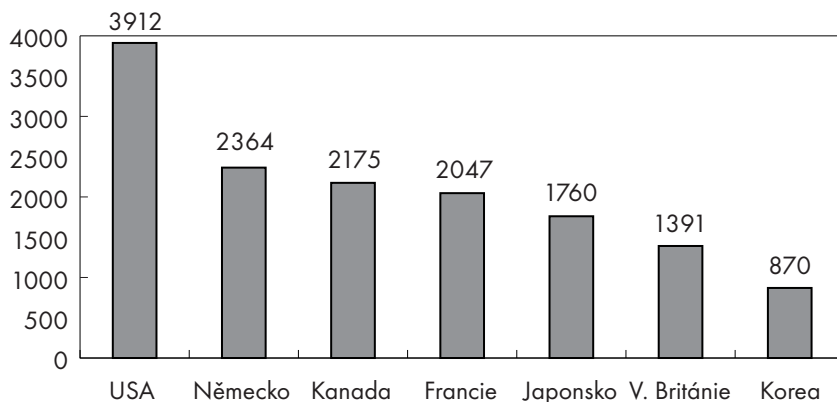
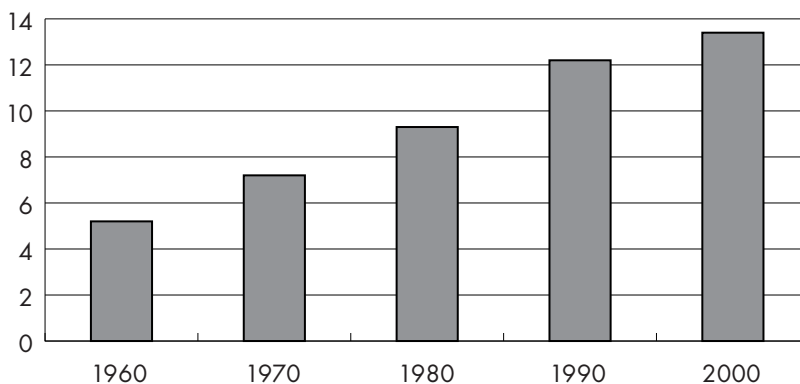
Když se dívám zpět na to, co jsem se naučil, jsem zděšen okolnostmi, které souvisí s umíráním Američanů. Je předčasné, bolestivé a drahé.

PÉČE O ZDRAVÍ JE PŘÍLIŠ NÁKLADNÁ

Na zdravotní systém vynakládáme daleko více prostředků než kterákoliv jiná země na světě (Schéma 1.6).

V roce 1997 jsme utratili za zdravotní péči více než bilion dolarů.¹⁷ Náklady na naše „zdraví“ se stávají nekontrolovatelnými. Úřad pro financování zdravotní péče předpověděl, že do roku 2030 budou činit 16 bilionů dolarů.¹⁷ Tyto náklady úspěšně předběhly inflaci, každý sedmý dolar, který naše ekonomika vyprodukuje, jde do zdravotního systému (Schéma 1.7). Za méně než čtyřicet let se náklady na zdravotní péči zvýšily o 300 % (v procentech hrubého domácího produktu)! A za co se tyto finance utratí? Zlepšují zdraví? Tvrdím, že nezlepšují, a mnoho rozumných lidí se mnou souhlasí.

Nedávno proběhlo porovnání zdravotního stavu obyvatelstva ve dvanácti zemích včetně Spojených států, Kanady, Austrálie a několika států západní Evropy. Základem této srovnávací studie bylo šestnáct ukazatelů účinnosti zdravotní péče.¹⁹ V porovnání se

Schéma 1.6: Výdaje na zdravotní péči (na osobu), 1997, USD¹⁷**Schéma 1.7: Procento HDP USA vynaložené na zdravotní systém^{17,18}**

Spojenými státy vynakládají ostatní státy zhruba polovinu prostředků na zdravotní péči na jednoho obyvatele. Není tedy logické se domnívat, že by náš systém měl mít úroveň péče daleko vyšší než systémy ostatních států? Naneštěstí opak je pravdou a mezi dvanácti hodnocenými státy zaujímá náš zdravotní systém jedno z posledních míst. Jiná analýza výkonnosti systému zdravotní péče, prováděná Světovou zdravotnickou organizací, zařadila Spojené státy na 37. místo na světě.²⁰ Náš systém zdravotní péče tedy jednoznačně není nejlepší na světě, přestože za něj utrácíme nejvíce prostředků.

Ve Spojených státech jsou rozhodnutí lékařů až příliš často motivována financemi, ne zdravím pacientů. Téměř 44 milionů Američanů zůstává bez zdravotního pojištění a obávám se, že důsledky této situace ještě nikdy nebyly tak hroznivé.²¹ Pro mě je nepřijatelné, abychom na jedné straně vynakládali více peněz na zdravotní péči než kterákoliv jiná země planety a přitom zároveň nechali desítky milionů lidí bez přístupu k té nejzákladnější péči.

Rejstřík

7,12 –dimethybenz(a)antracen (DBMA) 77

A

Addisonova choroba *viz* autoimunitní choroby

aflatoxin 10, 22, 23, 38, 49, 50, 58, 64, 112, 232, 250, 289

– rakovina jater 84

– vazba na DNA 63–66

– vznik ložisek rakoviny 68–74

akrylamid 231, 232

Alar 57, 60, 231

alkohol 153, 275, 277, 325

alternativní medicína 234, 249, 250

Alzheimerova choroba *viz* porucha myšlení

aminokyseliny 43, 44, 45, 46, 58, 185, 186, 187, 217, 225, 299

– esenciální 45, 46, 289

aminotriazol 57

angína pectoris *viz* ischemická choroba srdeční

angioplastika koronární *viz* ischemická choroba srdeční

antiestrogeny *viz* hormony

antigen 185, 186, 195, 197

antioxidanty 20, 102–104, 106, 113, 211, 212, 213,

215, 216, 226, 228, 281, 294, 295, 330

– bioflavonoidy 78

– karotenoidy 78, 102,–104, 212, 213, 293, 294

– kryptoxanthiny 103, 294

– selen 114, 212, 215, 225

– vitamin C 103, 104, 212, 215, 216, 225–227

– vitamin E 103, 212, 226, 227

– xantofyly 78

arašídý 49, 50, 239, 242, 289

– máslo 50

– olej 239

artritida 39, 103, 223, 316

– revmatoidní 183, 184, 193, 197, 198, 233, 322, 343

– osteoartritida 207

Aspergillus *viz* plíseň

ateroskleróza 123, 124, 126, 127, 288, 300, 311

Atkins, Robert 92, 226

– dietní program 36, 37, 104–106, 146, 204, 221, 242, 334

Atlas rakoviny *viz* rakovina

autoimunitní choroby 20, 24, 150, 179, 180, 183–197, 201, 233, 288, 330

– Addisonova choroba 184

– Crohnova choroba 183, 198

– diabetes I. typu 20, 149, 150, 179, 183, 184,

186–193, 195, 196–198, 223, 233, 288, 330, 343, 346

– eosinofilní vaskulitida 197

– Gravesova choroba 184, 197

– Hashimotova thyreoiditida 197

– myasthenia gravis 184, 197

– Parkinsonova choroba 183, 197

– revmatoidní artritida 183, 184, 193, 197, 198, 233, 322, 343

– revmatoidní artritida juvenilní 197

– roztroušená skleróza 119, 183, 184, 192–196, 199, 201, 233, 288, 321, 330, 343

– systémový lupus erythematoses 183, 184, 197, 198

B

B-buňky 185

beta-amyloid 214, 217

beta-karoten 86, 103, 104, 216, 226–228, 265, 294,

beta-kasein 190

bílkoviny 22, 23, 24, 36, 37, 43–52, 54, 60–115

– deficit 22, 47–48

- kvalita 45–46
 - rostlinné 72, 91, 111, 126, 129, 175, 203, 204–208, 228,
 - velikost těla 110–112
 - živočišné 21, 40, 77, 85, 91, 92, 93, 94, 96, 98, 111, 112, 126, 128, 162, 170, 178, 180, 186–190, 198, 202–208, 209–211, 217, 269, 272, 329, 339, 344
- bioflavonoidy viz antioxidanty
- biomarkery 38, 99, 100, 103, 177, 196, 330, 336
- BMI (index tělesné hmotnosti) 31, 109, 141, 142, 145
- BMD (minerální hustota kosti) 207
- bovinní sérový albumin (BSA) 187
- BRCA-geny viz rakovina prsu
- BSA (viz bovinní sérový albumin) 187
- by-pass aortokoronární viz ischemická choroba srdeční
- C**
- CLA (konjugovaná kyselina linolová) 288–293
- cukr viz sacharidy
- cukrovka viz diabetes
- cvičení 129, 137, 144, 147–148, 156, 157, 175, 176, 234, 235, 275, 277
- cyklamáty viz umělá sladidla
- D**
- DBMA (7,12 –dimethylbenz(a)antracen) 77
- DDT 57
- demence 214, 215, 217
- Alzheimerova choroba viz autoimunitní choroby
 - vaskulární 214, 216, 330
- děti
- diabetes 149, 150, 154, 186–190, 287
 - obezita 21, 31, 141–143, 287
 - podvýživa 22, 38, 43, 47–49
 - rakovina jater 38, 51
 - růst a vývoj 44, 47, 111, 179
 - výživa 44, 48–50, 70, 98, 101, 105, 303, 304, 307
- diabetes 20, 21, 32, 33, 39, 87, 107, 111, 119, 149–158, 223, 229, 230, 233, 297, 330
- I. typu viz autoimunitní choroby
 - II. typu 142, 166, 174, 196, 201, 215, 275, 330
 - statistika 32
 - úmrtnost 152
 - výskyt 21, 32, 199, 328, 343,
- dieta 19, 36, 38, 143, 145, 148, 235, 237, 299, 323
- Atkinsova 36, 37, 104–106, 146, 204, 221, 226, 334
 - South Beach 36, 37, 221
- dioxin 15, 22, 58, 166, 167, 256
- DNA 62, 65–66, 69, 75, 166–167, 329
- doplňky stravy 20, 37, 44, 47, 104, 106, 157, 172, 173, 205, 212, 226–227, 229, 234, 237, 238, 250, 265, 266, 280, 281, 289, 293, 295, 298, 302, 305, 342, 345
- doporučený denní příjem (RDA) 70, 297–300, 303
- dušitany 57–60, 231, 232
- dusitan sodný 58
- E**
- enzym 45, 63, 64, 65–67, 107, 177, 289–290, 341–345
- oxidáza se smíšenou funkcí (MFO) 64, 65
- eosinofilní vaskulitida viz autoimunitní choroby
- Esselstyn, Caldwell 90, 133–136, 139, 140, 309–313, 322–324, 329
- estrogeny viz hormony
- F**
- fotosyntéza 78, 102, 103
- Framinghamská srdeční studie viz ischemická choroba srdeční
- fyzická aktivita viz cvičení
- G**
- genetická predispozice 40, 53, 76, 79, 82, 111, 126, 148, 153, 160, 170, 196
- 229, 230
- diabetes I. typu 188–190
 - rakovina prsu 160–167
 - rakovina tlustého střeva 170, 176–177
- glukóza viz krevní cukr
- gluten 72
- glykémie viz krevní cukr
- H**
- Hashimotova thyreoiditida viz autoimunitní choroby
- HBV (virus hepatitidy B) 75, 78, 112, 113
- hemoglobin 101
- hepatokarcinogeny 49
- hepatotoxiny 49
- HERS (Srdeční a estrogenová/progestinová substituční studie) viz studie (vědecká)
- holistický přístup ke zdraví 234
- homocystein 217, 229
- hormony 45, 87, 89, 162, 166, 205, 337, 342
- inzulin 149, 150, 155–158, 174, 186–187, 330
 - inzulinu podobný růstový faktor (IGF-1) 179, 180, 329, 346, 347
 - kalcitriol 205–206

- pohlavní 20, 77, 97–99, 161–162, 165, 329
 - estrogeny 98, 161–162, 165, 167
 - antiestrogeny 165
 - progesteron 161, 165
 - prolaktin 98
 - příštítých tělísek 344–345
 - substituční terapie (HRT) 167–169, 267, 306
 - vitamin D 179–180, 198, 205, 228, 238
- HRT (hormonální substituční terapie) 167–169, 267, 306

hypertenze *viz* vysoký krevní tlak

CH

chemické látky

- z prostředí (environmentální) 19, 20, 22, 57–60, 62, 64, 71, 99, 166–167, 232, 289

cholesterol 88–92, 228

- krevní 21, 86, 88–92, 97, 99, 101, 104, 105, 111–115, 124, 126, 127, 129, 135, 137, 139, 142, 153, 155–157, 161, 188, 215, 223, 234, 288, 328
- z potravy 20, 88–92, 99, 122, 126, 127, 128, 134, 139, 166, 173, 216, 217, 227, 228, 267, 272, 276, 300, 339

choroba

- Addisonova *viz* autoimunitní choroby
- Alzheimerova *viz* porucha myšlení
- autoimunitní *viz* autoimunitní choroby
- blahobytu 32, 86–88, 90, 112, 117–120, 178, 196, 215, 238, 329
- Crohnova *viz* autoimunitní choroby
- Gravesova *viz* autoimunitní choroby
- chudoby 86–88, 101
- oční 211–213
 - makulární degenerace 119, 211–213, 330
 - šedý zákal 39, 119, 211, 213
- Parkinsonova *viz* autoimunitní choroby
- srdeční *viz* ischemická choroba srdeční
- západu *viz* choroba blahobytu

chromatin 66

I

IGF-1 (inzulinu podobný růstový faktor) 179, 180, 329, 346, 347

imunitní systém 102, 122, 149, 184–186, 197, 330

infarkt myokardu *viz* ischemická choroba srdeční

iniciace rakoviny *viz* vznik nádorů

inzulinu podobný růstový faktor (IGF-1) 179, 180, 329, 346, 347

index tělesné hmotnosti (BMI) 31, 109, 141, 142, 145

inzulin *viz* hormony

ischemická choroba srdeční

- angina pectoris 33, 123, 132, 134, 135, 137
- aortokoronární by-pass 130, 131, 132, 134, 138, 312
- Framinghamská srdeční studie 90, 123–127, 216
- infarkt myokardu 32, 121–123, 127, 131, 139, 158, 275, 276
- koronární angioplastika 130, 132, 134, 138
- krevní cholesterol 21, 86, 88–92, 97, 99, 101, 104, 105, 111–115, 124, 126, 127, 129, 135, 137, 139, 142, 153, 155–157, 161, 188, 215, 223, 234, 288, 328
- míra úmrtnosti 30, 90, 121, 125, 128, 131, 276
- srdeční choroba 20, 21, 24, 30, 32, 33, 89, 90, 92, 94, 99, 103, 107, 111, 115, 119, 121–140, 151, 155, 166, 167–169, 196, 201, 223, 226, 231, 233, 238, 268, 275, 276, 277, 328, 329

J

juvenilní diabetes (diabetes I. typu) *viz* autoimunitní choroby

juvenilní revmatoidní artritida *viz* autoimunitní choroby

K

kalcitriol *viz* hormony

kalorický příjem 37, 70, 85, 94, 96, 105, 108–110, 139, 146–147, 153, 269, 272, 298, 333, 339

kancerogeneze 62–78, 159, 162, 164, 167

kancerogeny 22, 49, 57–60, 62–72, 74, 77, 99, 112, 167, 231, 289, 329, 334

– dusitany 57–60, 231, 232

– nitrosaminy 58–60, 231

– polycyklické aromatické uhlovodíky (PAH) 166–167

– polychlorované bifenylly (PCB) 166–167

karcinom

– prostaty 177–181, 293

– prsu 159–169

– tlustého střeva (kolorektální) 169–177

karotenoidy *viz* antioxidanty

kasein 23, 24, 72–78, 112, 129, 147, 288, 329, 333

- beta-kasein 190

kauzalita 54

kognitivní dysfunkce *viz* poruchy myšlení

kolonoskopie 169, 176

konjugovaná kyselina linolová (CLA) 288–293

konstitutivní přirozenost nemoci 325, 327

korelace 54–55, 94, 129, 272, 273

kouření 56, 124, 126, 131, 188, 253, 297

krevní cukr (glukóza) 150–155, 330, 333

– glukózová tolerance 142, 155

- kryptoxanthiny *viz* antioxidanty
- kukuřice 22, 47, 49, 101, 173, 239, 289–291
- kyselina
- askorbová 103, 225
 - linolová 288–293
 - listová 216, 217, 226, 227, 281
 - masná 123, 211, 225, 289
 - pangamová 250, 254
- L**
- Laetril 249–250, 254
- ledviny
- kameny 20, 105, 202, 208–211, 223, 300, 330
 - onemocnění 32, 145, 151, 221
- lupus erythematoses *viz* autoimunitní choroby
- lutein 213
- lykopen 103, 293–294
- lyzin 47
- M**
- makronutrienty 45, 225
- makulární degenerace *viz* choroba oční
- mamografie *viz* rakovina prsu
- McDougall, John 309, 311, 315–317, 320–322
- maso 43, 44–47, 51, 57–59, 91, 92, 97, 98, 104, 111, 144, 153, 166, 170–173, 178–181, 195, 209, 231, 238–241, 268–272, 278, 289, 339, 347
- průmysl 250, 252, 253, 257
- mastektomie *viz* rakovina prsu
- masné kyseliny 123, 211, 225, 289
- nasycené 92, 216
 - nenasycené 92, 195, 198
 - omega-3 20, 195, 198, 275–276
- menstruace 97–98, 105, 161
- menarche 97, 99, 161
 - menopauza 97, 161, 162, 167–169, 202, 206, 233, 267
- metaanalýza 55–56
- metabolismus 108–110, 143, 146, 147, 334
- MFO (oxidáza se smíšenou funkcí) 64, 65
- mikronutrienty 45
- minerály 44, 45, 89, 100, 107, 175, 216, 225, 228, 267, 280
 - selen 114, 212, 215, 225
 - vápník 106, 175, 178, 180, 198, 202–208, 210, 225, 227, 330, 344–347
 - vitamín
 - A 103, 226, 228
 - B 91, 216
 - B₁₂ 228–229, 238
 - C 103, 104, 212, 215, 216, 227
 - D 179–180, 198, 212, 228, 229, 238
 - E 103, 212, 226, 227
 - zinek 216, 225
 - železo 85, 100, 216, 225, 227, 339
- minerální hustota kosti (BMD) 207
- minerály *viz* mikronutrienty
- mléčné výrobky 20, 24, 44, 72, 74, 77, 91, 93, 98, 111, 115, 134, 145, 153, 166, 175, 210, 221, 239, 240, 270, 271, 275, 278, 297, 339, 346
- autoimunitní choroby 197–199
 - CLA 289–291
 - diabetes I. typu 186–193, 195–198, 330
 - marketingové strategie 285–288
 - osteoporóza 202–208
 - průmysl 202, 206, 207, 252, 260, 301, 308
 - rakovina prostaty 178–181
 - roztroušená skleróza 192–198, 200
- molekulární mimikry 185, 330
- Morrison, Lester 127–128
- mozková příhoda 151, 155, 158, 165, 215, 216, 305, 328
- myasthenia gravis *viz* autoimunitní choroby
- myelin 184, 193
- N**
- n-nitroso-methylurea (NMU) 77
- nemoc
- konstitutivní podstata 325, 327
- nervový systém 32, 88, 143, 151, 193, 197, 226, 345
- nitrosoaminy 58–60, 231
- nízkotučná strava *viz* strava
- NMU (n-nitroso-methylurea) 77
- O**
- obezita 20, 31–32, 104, 112, 119, 124, 141–145, 149, 153, 201, 207, 221, 229, 297, 303, 328
- děti 21, 31, 141–143, 287
- oční choroby 211–213
- makulární degenerace 119, 211–213, 330
 - šedý zákal 39, 103, 119, 211, 213, 330
- Ornish, Dean 136–140, 329
- osteoporóza 20, 38, 53, 119, 179, 180, 202–208, 288, 300, 315, 330, 343
- ovoce 20, 49, 91, 102–104, 107–108, 126, 137, 146, 173, 174, 201, 211–212, 216, 239, 254, 268, 277
- průmysl 294–295
- oxidáza se smíšenou funkcí (MFO) 64, 65
- P**
- PAH (polycyklické aromatické uhlovodíky) 166–167
- PCB (polychlorované bifenylly) 166–167

plíseň

- Aspergillus 49
- toxiny
- aflatoxin 22, 23, 38, 49, 50, 58, 63, 64, 84, 71, 112, 231, 232, 250

polycyklické aromatické uhlovodíky (PAH) 166–167

polychlorované bifenylly (PCB) 166–167

porucha myšlení 24, 119, 143, 202, 214–218, 330

- Alzheimerova choroba 20, 24, 33, 39, 119, 202, 214–218, 223, 328
- vaskulární demence 214, 216, 330

práva zvířat 61

potravinová pyramida 108, 302

progesteron viz hormony

prolaktin viz hormony

promoce viz vznik nádorů

průmysl 247, 253, 283–308

- farmaceutický 226, 260, 306, 308, 315, 317–320
- masný 252
- mlékárenský 202, 206, 207, 252, 260, 301, 308
- ovocnářský 294–295
- potravinářský 252, 260, 270, 308, 314, 315
- vaječný 277
- živočišné výroby 250, 253, 257

přírodní potraviny viz strava

PSA (specifický prostatický antigen) 177

puberta 149, 162, 165, 166

R

rakovina 15, 19, 20, 24, 30, 33, 40, 57–84, 87, 89,

- 94–101, 103, 110, 111, 159, 181, 221, 231, 233, 238, 249, 250, 266, 277–278, 291, 294, 299, 328
- Atlas výskytu 81–84, 87
- ložiskový růst 68–74
- jater 22, 38, 49, 50–51, 78, 90, 112, 113, 166
- pankreatu 78, 159
- plic 90, 188, 226
- prostaty 20, 177–181, 223, 288, 293, 343, 347
- prsu 20, 38, 78, 87, 90, 95–99, 113, 159–169, 178, 207, 223, 267, 270, 272, 275, 276, 329, 343
- BRCA-geny 165
- BRCA-1 160, 163, 164, 167
- BRCA-2 160, 163, 164, 167
- HRT 167–169
- mamografie 164
- mastektomie 165, 166, 169, 311
- rizikové faktory 161–163, 166
- screening 164
- tlustého střeva 52, 87, 90, 99–101, 113, 169–177, 277, 343
- kolonoskopie 169, 176

– polypy 176

– vláknina 171–177

– úmrtnost 30, 49, 81, 83, 90, 164, 169, 170, 270, 335

– žaludku 90, 104

RDA (doporučený denní příjem) 238, 268, 299

redukcionismus 265–281, 292, 295

retinol viz vitamin A

revmatoidní artritida viz autoimunitní choroby

rostlinná strava viz strava

rostlinné bílkoviny viz bílkoviny

roztroušená skleróza viz autoimunitní choroby

ryby 47, 49, 91, 134, 153, 193, 195, 198, 209, 227, 239, 271, 275, 276, 346

rýže 47, 107, 153, 175, 221, 227, 239, 316, 335

S

sacharidy 36, 45, 100–108, 146, 152–154, 155–157, 170, 174, 175, 208, 216, 221, 225, 239, 270, 297–302, 304, 333, 339

– jednoduché 108, 150

– komplexní 102, 108, 110, 126, 175

– rafinované 108, 145, 161, 166, 174, 208, 239

sacharin viz umělá sladidla

selen viz mikronutrienty

sluneční záření 102, 103, 197, 198, 228, 341–345

strava

– nízkotučná 40, 97, 104, 107, 110, 112, 128, 134, 137, 139, 144, 146, 155, 157, 216, 228, 270–272, 311

– přírodní 53, 110, 115, 119, 134–136, 139, 140, 144–147, 155, 157, 173–174, 201, 211, 222, 226, 233–235, 239, 316, 329, 330

– rostlinná 37, 39, 44, 53, 78, 85, 91, 96, 97, 100, 101, 102, 104, 112, 113, 115, 119, 126, 134, 135, 137, 139, 144–148, 152, 154, 155, 162, 165, 168, 173, 177, 201–218, 227–229, 233, 239, 241, 269, 277, 311, 315, 329, 330

– s nízkým obsahem bílkovin 23, 40, 64–71, 110, 234, 333–334

– s nízkým obsahem sacharidů 104, 106, 154

– s nízkým obsahem živočišných složek 173, 206, 210

– s vysokým obsahem bílkovin 22, 36, 51, 106, 109, 110, 167, 226, 234, 299

– s vysokým obsahem sacharidů 154–157, 175, 216

– s vysokým obsahem tuků 36, 93, 94, 109, 110, 154, 217, 226, 268

– s vysokým obsahem vlákniny 101, 154–157, 172, 177, 216

- s vysokým obsahem živočišných produktů 99, 278, 330
- živočišná 24, 40, 43, 44, 48, 78, 85, 86, 89, 91, 94, 95, 97–99, 102, 111, 113, 126, 129, 146, 154, 161, 162, 166, 168, 173, 178, 179, 197, 201, 211, 213, 216, 217, 227, 238, 268–272, 329, 339, 345

studie (vědecká)

- Atlas rakoviny viz rakovina
- EPIC 173
- Framinghamská srdeční studie viz ischemická choroba srdeční
- Srdeční a estrogenová/progestinová substituční studie (HERS) 167
- Studie faktorů výživy a životního stylu 38
- Studie zdraví žen 272, 273, 305
- Zdravotní studie ošetřovatelek 267–280, 306

Š

šedý zákal viz oční choroby

špenát 70, 93, 104, 212, 213, 224, 225, 227

T

T-buňky 185, 198

tamoxifen 165–166, 169

tělesná velikost 110–112

teorie vzniku nemoci

- lokální 325–327

termogeneze 110, 147, 334

transgenní myši 75–76

transplantace

- ledvin 151
- srdce 130

tuk tělesný 31, 89, 109, 110, 147, 148, 150, 162, 166, 334

tuky 45, 85, 86, 88–99, 104–112, 126–129, 133, 139, 145, 152–155, 173, 215–217, 227, 266–273, 339

- nasycené 19, 126, 193–195, 198, 329
- nenasycené 198

U

umělá sladidla 58, 231

- cyklamáty 58
- sacharin 58, 250, 256

úmrtnost 38, 84, 87, 111, 337

- na diabetes 152
- na léčebnou péči 33
- na podvýživu 49

– na rakovinu 30, 49, 81, 83, 90, 335

- prsu 164, 270
- tlustého střeva 169, 170

– na roztroušenou sklerózu 194

– na srdeční chorobu 90, 121, 125, 128, 131, 276

únava 40, 151, 197, 226, 334

urolithiasa viz ledvinové kameny

V

vápník viz mikronutrienty

veganství 144, 145, 241

vegetariánství 44, 130, 144–147, 153, 211, 241, 331, 339

vejce 37, 46, 47, 91, 127, 153, 178, 221, 239, 276–277

– průmysl 277

vědecká kontroverze 190–192, 206, 316

virus hepatitidy B (HBV) 75, 78, 112, 113

vitamin 175, 225

– A 103, 212, 226, 228, 265

– B 91, 104, 216

– B₁₂ 228–229, 238

– C 103, 104, 212, 215, 216, 227, 294

– D 179–180, 198, 205, 228, 238

– E 103, 212, 226, 227

– doplňky 104, 106, 212, 215, 226, 229, 234, 238, 265, 294, 341–347

vláknina 85, 91, 99–101, 104, 107, 113, 146, 154,

155–157, 171–177, 210, 215, 225, 227, 277, 339

volné radikály 102–103, 211–215

vysoký krevní tlak 32, 39, 103, 124, 125, 132, 142,

151, 188, 215, 223, 328

vznik nádorů

- iniciace 62–67
- promoce 62–65, 67–78, 232

X

xantofyly viz antioxidanty

Z

Zdravotní studie ošetřovatelek viz studie (vědecká)

zelenina 20, 91, 101, 102–104, 107, 126, 137, 146, 171–175, 208, 211–213, 216, 239, 265, 295

zinek viz mikronutrienty

Ž

železo viz mikronutrienty

živočišná strava viz strava

živočišné bílkoviny viz bílkoviny

O autorech

Dr. T. Colin Campbell zaujímá přední místo ve výzkumu výživy po více než 40 let. Jeho odkaz, Čínská studie, je nejobsáhlejší studií zdraví a výživy, která byla kdy provedena. Dr. Campbell je emeritním profesorem biochemie výživy na Cornellově univerzitě. Obdržel granty financování výzkumu více než na 70 let. Je autorem více než 300 výzkumných prací. Čínská studie byla vyvrcholením 20letého partnerství Cornellovy univerzity, oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství.

Thomas Campbell, absolvent Cornellovy univerzity z roku 1999, v současné době rozvíjí kariéru v medicíně. Navíc je spisovatelem, hercem a trojnásobným účastníkem maratonu. Narodil se a vyrůstal v Ithace, NY, objevil se na scéně v Londýně, Chicagu a ve většině států východně od řeky Mississippi. Rád hraje fotbal, lyžuje a provozuje pěší turistiku.

**T. Colin
CAMPBELL
Ph.D.**
**Thomas M.
CAMPBELL**

ČINSKÁ STUDIE

Vydalo nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, s. r. o.

SCIENCE

Hrubínova 1457, 500 02 Hradec Králové

www.svitani.eu • svitani.objednavky@centrum.cz • tel. 737 605 855

Knihu pod názvem The China Study vydalo nakladatelství BenBella Books, Inc.,
Dallas, TX, USA, 1. vydání 2006.

Překlad ze 6. anglického vydání a vytvoření poznámek pod čarou:
doc. PharmDr. Emil Rudolf, Ph.D.

Odborná redakční práce na překladu:

MUDr. Petra Hošková – vč. vytvoření většiny poznámek redakce
MUDr. Lydie Kroupová.

Bohemistická úprava překladu: Mgr. Eva Dědková.

Korekce čínských pojmů v překladu: Mgr. Vladimír Ando, Ph.D.

Zvláštní poděkování za vznik českého vydání této knihy patří Ing. Jarmile Průchové,
členům Vědecké rady nakladatelství SVÍTÁNÍ a Nadaci Charty 77, Kontu Bariéry.

Návrh obálky: Miroslav Hořínek – Prestige Group.

Sazba: Jiří Procházka – JPA.

Finální redakční úprava: Jiří Mentlík.

2. české vydání, 2011.

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s., Husova 1881, Havlíčkův Brod.

Doporučená prodejní cena v knihkupectví 599 Kč.

Cena knihy při objednání v nakladatelství Svítání: 499 Kč.