

# nová Regena

6/2010



## Chcete-li být zdraví, změňte svou stravu!

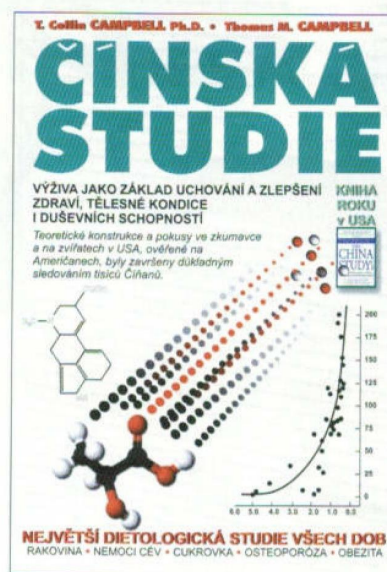
Pokud v dospělosti přijímáme doporučených 45–65 % energie ve formě sacharidů, 20–35 % tuků a 10–35 % bílkovin, nejenže půjdeme, ale přímo poletíme do náruče chronických nemocí. Změňme svou stravu a výrazně tím snížíme riziko rakoviny, onemocnění srdce, cukrovky a obezity. Toto je základní informace a výzva Čínské studie, knihy, jež se stala v USA „Knihou roku“. Právě vychází i v ČR.

Výsledky této nejrozsáhlejší diabetologické studie v historii dokazují, že výživa je hlavní příčinou nemocí a že správná výživa může nemoc zastavit. Stovky specialistů pod vedením Američana Dr. Campbella po dobu 20 let porovnávaly stravu, životní styl, projevy a znaky nemocí obyvatelstva v 65 správních oblastech 24 různých provincií Číny (z 27) a zkoumaly jejich

vzájemné vztahy. Ve 25 vybraných laboratořích šesti zemí čtyř světadílů byly provedeny analýzy obrovského množství získaných krevních vzorků krve, moči a potravin. Sledováním tisíců Číňanů bylo potvrzeno, že správná výživa je základem pro uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice a duševních schopností.

Důkazy uváděné v knize např. ukazují, že příjem bílkovin z potravy už v rozmezí 10–20 % je spojen s mnoha různými zdravotními problémy zejména tehdy, jsou-li bílkoviny živočišného původu. Strava s vyšším podílem živočišných bílkovin zvýší koncentraci krevního cholesterolu a zvýší i riziko vzniku aterosklerózy, rakoviny, osteoporózy, Alzheimerovy choroby, ledvinových kamenů a dalších chronických onemocnění.

Autor knihy pečlivě rozebírá i příčiny dnešního stavu. Ostře kriti-



zuje funkcionáře potravinářského a farmaceutického průmyslu, vládu i tzv. akademické poradce, popisuje vlastní smutné zážitky ze setkání s těmi, kteří nemají zájem na zlepšení zdravotního stavu lidí, ale zajímají se jen o vlastní obohacování. Čínskou studii, jejímž autorem je T. Collin Campbell Ph.D., vydává v Česku nakladatelství Svítání.

(www.svitani.eu)