

v poznání je síla

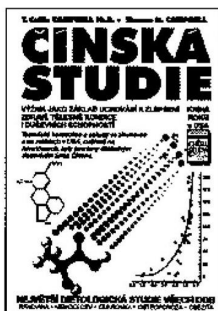
# vesmír

ročník 90 (141) • první číslo vyšlo roku 1871 • 2011/11

NAD KNIHOU

EVA DĚDKOVÁ

## Nemoci z blahobytu a strava – Čínská studie



**T. C. Campbell,  
T. M. Campbell:**  
**Čínská studie**  
**(Výživa jako základ**  
**uchování a zlepšení**  
**zdraví, tělesné**  
**kondice i duševních**  
**schopností)**

Svítání plus, Hradec  
Králové 2011,  
398 stran, 2. vyd.

Kniha nabízí čtenářům mnoho zajímavých a podstatných informací o vztahu výživy a zdraví, které vyplynuly z výzkumu obrovského rozsahu provedeného v Číně v průběhu posledních dvaceti let. Výsledky této největší dietologické studie všech dob nám pomohou uchovat si a zlepšit své zdraví, tělesnou kondici i duševní schopnosti. Dozvíme se tedy, jak můžeme sami ovlivnit délku svého pobytu na světě, jak zařídit, abychom my a naši blízcí byli zdraví a rozumní až do jeho konce.

Ze srozumitelně a čtivě napsaných výkladů doplněných mnoha tabulkami, grafy a fotografiemi si čtenáři mohou utvořit představu o tom, proč bychom měli jíst určitá jídla a proč se máme jiným raději zdaleka vyhnout. Kromě výsledků výzkumu obsahuje kniha podrobné popisy a rozborů teoretických úvah, pokusů ve zkumavkách a na zvířatech, výsledky jejich ověřování na Američanech a vše, co předcházelo a souvisí s čínskou studií včetně pohledu na přístup představitelů potravinářského a farmaceutického průmyslu k našemu zdraví.

Co se týká našeho zdraví, za mnohé může naše snídaně, oběd a večeře. Co však je správná, zdravá strava? Články psané na toto téma dnes nacházíme v řadě časopisů, příruček, knih. Jejich obsah je různorodý, mnohé

raději si často odporují či se navzájem vylučují. Reklamy ve sdělovacích prostředcích jsou většinou matoucí, jejich cílem je spíše prodat zboží než zlepšit zdraví obyvatelstva země.

Máme jíst hodně masa, vajec a mléčných výrobků, nebo je pro nás lepší rostlinná strava? Měli bychom tělu dodávat vitaminy, a které? A jsou zdravé doplňky stravy tolik protežované sdělovacími prostředky? Existuje účinná a levná cesta, jak se vyhnout určitým nemocem či jak je zastavit? Odpovědi nejen na tyto otázky nabízí kniha Čínská studie.

V pořadí třetí nejčastější příčinou úmrtí ve Spojených státech je léčebná péče. Děti s rakovinou jater pocházejí z dobře vyživovaných, bohatých rodin. Výzkum prokázal, že strava s nízkým obsahem bílkovin omezuje vznik a růst nádorů. Tzv. nemoci blahobytu (srdeční choroba, rakovina, mozková mrtvice, Alzheimerova choroba, obezita či diabetes) jsou v tradičních kulturách, kde lidé konzumují neupravenou rostlinnou stravu, např. ve venkovských oblastech Číny, relativně neznámé.

Důkazy shromážděné v této knize vědci z celého světa ukazují, jaká strava je účinná při prevenci a léčbě nejen těchto nemocí, ale i u šedého zákalu, makulární degenerace, kožních dysfunkcí, roztroušené sklerózy, osteoporózy a dalších nemocí.