

## KNIŽNÍ RECENZE

Prof. T. Colin Campbell, Ph.D. a M. D. Thomas M. Campbell II: **ČÍNSKÁ STUDIE**. Vydalo nakladatelství Svítání plus, s.r.o., Hrubínova 1457, 502 02 Hradec Králové, 737 605 855, www.svitani.eu. Počet stran: 396 (2. vydání).

Jde o mimořádně úspěšný překlad knihy Dr. T. Colina Campbella, profesora biochemie výživy na Univerzitě v Cornwallu (USA). Americký Kongres ji v r. 2005 vyhlásil knihou roku v USA.

Dr. Colin zaujímá přední místo ve světovém výzkumu výživy, obdržel významné granty financování výzkumu a je autorem přes 350 výzkumných prací. Jeho komplexní dílo je nejobsáhlejší a nejucelenější studii o zdraví a výživě v dějinách moderní medicíny. Je završením dvacetileté spolupráce Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství. Studie od roku 1983 srovnávala v dlouholetém časovém horizontu způsob stravování a další parametry životního stylu se zdravotním stavem 6.500 lidí, kteří měli stejné genetické pozadí, ustálené stravovací návyky a nemigrovali. Bylo nalezeno 8.000 statisticky významných vztahů, jejichž detailní vyhodnocení dosud neskončilo. Kniha obsahuje cenné informace určené jak zdravotníkům, tak laickým zájemcům o zdravou výživu. Přináší praktické poznatky o tom jak předcházet správnou výživou civilizačním chorobám - například rakovině, kardiovaskulárnímu onemocnění, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, Alzheimerově demenci, nemocem pohybového ústrojí aj. Problémy začínají již v dětství - přibývá poruch látkové výměny a imunity. Cukrovka I. typu, úzce souvisí s výživou a typem stravy kojenců. Náklady na zdravotní péči v průmyslově vyspělých zemích neustále rostou, přesto 2/3 obyvatelstva má nadváhu, stoupá počet lidí s cukrovkou II. typu, onemocnění srdce a cév jsou prakticky stejně častá jako před 30 lety, v populaci stoupá hypercholesterolemie, rakovinu se zdaleka nepodařilo zvládnout. Přitom zhruba polovina populace užívá pravidelně léky. Kultura stravování v oblasti a době, v níž žijeme, určuje jídelní preference a stravovací

návyky. Autor to ukazuje sám na sobě. Narodil se na mléčné farmě, ve škole ho učili, že mléko je nedokonalejší potravinou, byl nabádán, že pítí kravského mléka posiluje organizmus a zpevňuje kostru a chrup. Jedl to, co ostatní označovali za dobré jídlo. Jsou to obvykle ty potraviny, které nás rodiče naučili konzumovat. Absolvoval u světově proslulého profesora Cliva McCaye, který objevil, že život laboratorních potkanů lze významně prodloužit podáváním daleko menšího množství potravy, než by běžně konzumovali.

V dalším vývoji podlehl nejprve dobovému dogmatu, že zdraví lze zlepšit zvýšenou konzumací živočišných bílkovin - masa, mléka a vajec. Po absolutoriu začal studovat tehdy nejtoxičtější chemické látky, dioxin a aflatoxin. Pracoval na Massachusettském technologickém institutu, kde řešil problém krmiv pro kuřata. Tehdy hnuly miliony kuřat na otravu neznámou toxickou látkou obsaženou v krmivu. Po dvou a půl letech práce přispěl k objevu dioxinu, nejtoxickejší chemické látky, která byla součástí Agent Orange (směsi 2 herbicidů) používané armádou USA k ničení džungle ve válce ve Vietnamu. Později na Univerzitě Virginia byl koordinátorem celonárodního projektu na Filipínách s podvýživnými dětmi, které nebyvalou měrou postihovala rakovina jater (obvyklá choroba dospělých). Vědci tehdy viděli příčinu ve vysokém příjmu aflatoxinu z plísňe v burských ořích a kukuřici. Jako lék se podávalo zvýšené množství bílkovin. Jaké však bylo překvapení vědců, když zjistili, že děti, které konzumovaly stravu s nejvyšším obsahem bílkovin, byly zároveň i v nichž byla největší pravděpodobnost vzniku rakoviny jater. Byly to děti z nejbohatších rodin. Toto pozorování experimentálně potvrdili indičtí vědci. Studovali dvě skupiny potkanů. Jedné skupině podali rakovinotvorný aflatoxin a následně potravu s 20 % bílkovin. Tento poměr odpovídá množství bílkovin v naší stravě. Druhé skupině také podali aflatoxin, ale potrava, obsahovala pouze 5 % bílkovin. Výsledek byl překvapivý - každý potkan krměný potravou obsahující 20 % bílkovin jevil známky rakoviny jater, zatímco u všech potkanů krměných potravou obsahující 5 % bílkovin jakékoli známky

vzniku rakoviny chyběly. To podporovalo tvrzení, že výživa je schopna zvítězit nad chemickými kancerogeny, a dokáže zabránit vzniku rakoviny.

Proto začal se svým týmem tuto problematiku experimentálně řešit. Zjištění byla šokující: strava s nízkým obsahem bílkovin potlačovala vznik rakoviny vyvolané aflatoxinem, a to bez ohledu na to, kolik bylo tohoto kancerogenu podáno laboratorním zvířatům. I po vzniku rakoviny strava s nízkým obsahem bílkovin dramaticky zpomalovala další rakovinný růst. Lze uzavřít: vysoká kancerogenita aflatoxinu byla významně omezena stravou s nízkým obsahem bílkovin. Bílkoviny pocházející ze stravy měly tak silné účinky, že bylo možno „zapít“ a „vybít“ rakovinný růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.

O souvislostech mezi výživou a zdravím bylo už popsáno hodně papíru. Bohužel, exaktní informace se namnoze ztrácí mezi informacemi redundantními, nepodstatnými, mnohdy i škodlivými pro zdraví, jak o tom svědčí různé „módní diety“, případně propaganda podporovaná potravinářským průmyslem.

Recenzovaná kniha je autentický příběh člověka, tápajícího zprvu v nesprávných výživových zvyklostech. Příběhem začínajícím v dětství a vrcholícím novým chápáním vztahů mezi výživou a zdravím. Autor to ostatně přesně pojmenovává: Rozdíl mezi vládou, průmyslem, vědou a medicínou se setřely stejně jako rozdíly mezi tvorbou zisku a podporou zdraví. Následkem 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 zbytečně, nemoci. V knize je přes 750 odkazů na výsledky stovek vědeckých prací. Některá zjištění byla publikována v nejprestižnějších světových vědeckých časopisech.

Je zapotřebí opět definovat, co pokládáme za správnou výživu. Tak je třeba si uvědomit, že samotné vitamíny a potravinové doplňky nezajistí dlouhotrvající ochranu proti nemocem, jestliže současně od základu nezměníme své stravovací zlovyky. Bude dále narůstat počet operovaných paci-

entů pro ucpávání tepen (stenty, by-passy), ale ani tato opatření nesníží nemocnost na infarkty srdce, mozků a ucpávání končetinových tepen. Zásadní obrat může přimst pouze přechod ke správné výživě v celé populaci. Jen namátkou několik příkladů. Správná výživa může podstatně omezit tvorbu žlučkových i ledvinových kamenů. Mléko a mléčné výrobky mohou akcelarovat riziko vzniku rakoviny prostaty. Zajímavé je experimentální zjištění, že zvýšený příjem bílkoviny kaseinu z mléka podporuje vznik rakoviny prsu u potkanů. Naopak bílkovina gluten pocházející z pšenice nevyházala stejnou aktivitu na růst rakoviny, jako kasein, ani když byla podávána ve větším množství. Vývoj rakoviny mléčné žlázy souvisí s obsahem ženských pohlavních hormonů v krvi a jejich hodnoty závisí na druzích konzumovaných potravin. Tak bychom mohli pokračovat, příkladů je v knize hodně. K tomu je třeba zdůraznit, že lidské tělo dokáže z přirozeně se vyskytující rozmanitosti rostlinných bílkovin, se kterými se setkáváme každý den, získat všechny esenciální (nezbytné) aminokyseliny. Geny nerozhodují o samotných nemocích, musí být aktivovány a výživa hraje klíčovou roli v tom, zda se projeví dobré či zlé dědičné vlohy. Stejná výživa, která zabránila vzniku chorob v raném stádiu, dokáže zpomalit nebo zvrátit choroby v pozdějším stádiu.

Čínská studie pro svoji srozumitelnost a doloženou faktografií je mimořádně zajímavou a čtivou knihou i pro laiky. Fakta dokazují, že správná výživa může zachránit život. Zdravá strava je nejmocnější zbraň, jakou disponujeme proti civilizačním chorobám. Pochopení v knize předkládaných vědeckých důkazů je zásadní jak pro zlepšení zdraví každého konkrétního jednotlivce, tak po skutečném ozdravení celých populací v postmoderní společnosti. Čínská studie rozptyluje velké množství mýtů a dezinformací o zdraví. Poselství pro čtenáře zní: „Pokud chcete zdraví, změňte stravu“.

Je výrazným počinem nakladatelství Svítání, že zprostředkovalo českým čtenářům četbu opravdu světového bestselleru. Zájem o druhé vydání knihy v krátkém časovém období to potvrzuje.

-red-