

# Změna stravy vrací zdraví

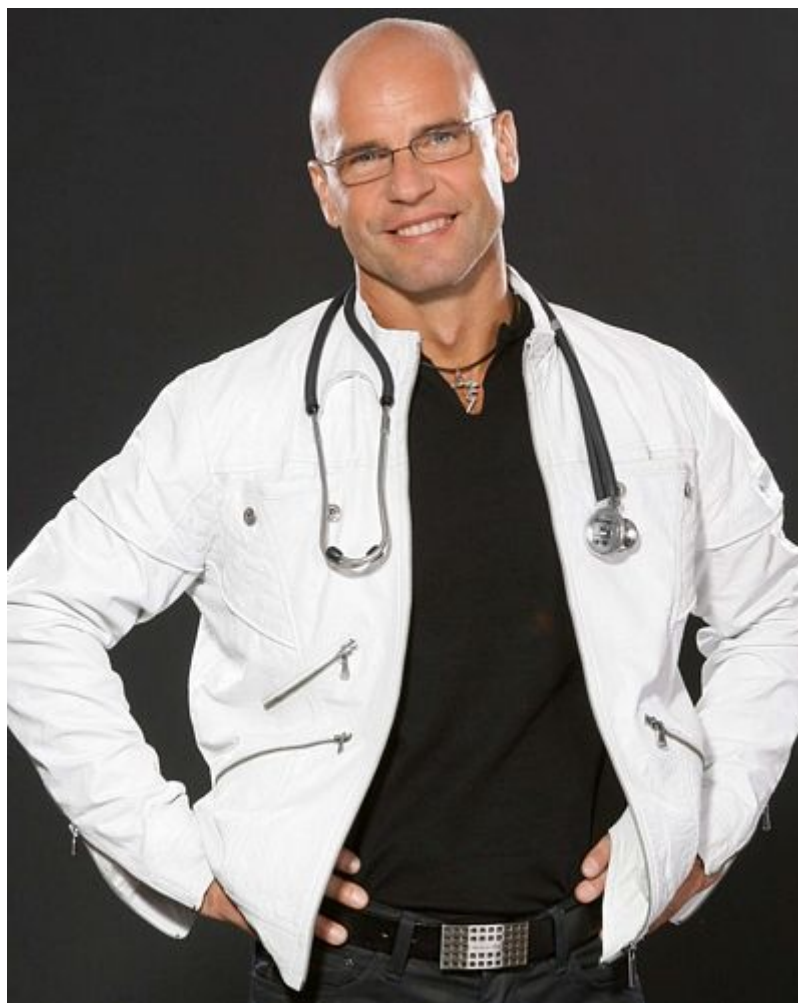
Zpracováno podle **Novinky.cz** z 10. října 2013, 9:10

## Mohou za to živočišné bílkoviny?

Čínská studie je kniha od amerického dietologa Colina Campbella, který v ní tlumočí výsledky svého výzkumu prováděného během třiceti let na šesti tisících Číňanech. Po tu dobu sledoval jejich stravovací návyky. Na základě vyhodnocení nasbíraných faktů vyvozuje souvislost mezi konzumací živočišných bílkovin a takovými chorobami, jako jsou cévní onemocnění, rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva, ale i ischemická choroba srdeční, obezita, cukrovka či osteoporóza. Autor v ní dokonce obviňuje mezinárodní stravovací řetězce i farmaceutické firmy, že zatajují výsledky seriózních výzkumů, které tyto souvislosti potvrzují.

## Genetika je jako nabitá puška

Názory odborníků na konzumaci živočišných bílkovin a na jejich vliv na naše zdraví se různí. Najdeme celou škálu teorií. Lékař Igor Bukovský, který se už dvacet let věnuje studiu výživy a byl také předsedou Evropské vegetariánské unie, tvrdí, že konzumace červeného masa, uzenin a podobných potravin silně zvyšuje riziko onemocnění rakovinou střev, jater, slinivky a dalších orgánů.



*S živočišnými bílkovinami opatrně, pokud jich jíme moc, zvyšujeme riziko onemocnění rakovinou nebo cukrovkou, varuje lékař Igor Bukovský, který se zabývá problematikou zdravé výživy.*

„Z nějakého důvodu si mnoho lékařů dosud neuvědomuje dopad stravy a jejího složení na naše zdraví. A přitom je to předmětem studia jednoho významného dynamického vědeckého oboru, který se jmenuje epigenetika,“ vysvětluje MUDr. Bukovský a tvrdí, že není třeba se živočišných bílkovin zříci zcela, ale na druhou stranu, že není třeba mít je na talíři každý den.

„Víme dlouho, co jsou geny,“ upozorňuje. „Dnes už ale také víme, že nad geny existuje epigen, tedy informace, která rozhoduje, zda geny budou aktivní, nebo ne. Když má někdo gen, který může nastartovat například rakovinu tlustého střeva nebo cukrovku, neznamená to, že ten člověk rakovinu anebo cukrovku či jinou nemoc musí dostat. Náš starý klasický přístup říká: tuhle nemoc má dědeček, jeho bratr, otec, dostanu to i já. Dnes je tato informace překonaná,“ dává Igor Bukovský problematiku nemocí a jejich souvislosti se stravou do širšího kontextu.

Podle něj je vědecky dokázáno, že pokud se člověk začne stravovat s vyloučením červeného masa, jí hodně zeleniny a ovoce, ateropláty neboli částice zhoršující krevní oběh v cévách se významně zmenší. „Genetika je jako nabitá puška,“ myslí si. „Ale něco ještě musí stlačit spoušť. Často je to právě to, co jíme.“