

S. 47

dia život

ČASOPIS NEJEN
O DIABETU

ROČNÍK 22 / ČÍSLO 1
ÚNOR – BŘEZEN 2011

29 Kč  1,16 EUR

dia život

Čínská studie,

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

Kniha amerických autorů T. Collina a Thomase M. Campbellových *Čínská studie* sleduje na základě zevrubných výzkumů vztahy mezi stravou a onemocněními či zdravím a je výsledkem čtyřicetileté vědecké práce. Touto knihou vyvrcholila dlouhodobá spolupráce univerzit v Cornwellu, Oxfordu a Čínské akademie preventivního lékařství. Ve zkratce by se její krédo dalo shrnout do konstatování, že téměř všechny zdravotní problémy mají za příčinu nesprávnou stravu. Autoři této rozsáhlé publikace čerpají mimo jiných pramenů z gigantického celonárodního průzkumu míry úmrtnosti na dvanáct druhů rakoviny ve více než 2400 čínských správních oblastech u více než 880 milionů - tj. 96 % jejich obyvatel, můžeme-li věřit těmto ohromným číslům. Ukázalo se, že mezi oblastmi s nejvyšším a nejnižším výskytem určitých druhů rakoviny byl značný rozdíl. Na základě tohoto zjištění pokračovaly další výzkumy, zkoumající životní a stravovací podmínky v těchto rozdílných oblastech. Podle těchto poznatků už bylo možné určit, jaký je vztah mezi stravou a onemocněním. Američtí vědci pak porovnali čínské údaje s americkými, přičemž je jasné, že strava čínských vesničanů je jiná, než obvyklý americký, nebo chceme-li západní jídelníček. Není asi třeba pochybovat o tom, kdo se stravuje zdravěji.

Za jednu z hlavních příčin nemocí (a nejde jen o rakovinu, ale i srdeční a cévní choroby, diabetes 2., ale někdy i 1. typu ad.) Campbellovi považují nezdravou výživu, která vyvolává „choroby blahobytu,“ jak i zní název druhé kapitoly knihy. Třetí část je *Průvodcem správnou výživou* a čtvrtá nese název: *Proč jste o těchto faktech neslyšeli dříve?*

I když o tom autoři naplno v knize nemluví, na základě svého bádání zastávají principy veganské stravy neobsahující živočišné bílkoviny. Ať už si o ní myslíme, co chceme, je nepopíratelné, že alespoň občas se řídit těmito stravovacími zásadami by bylo i pro diabetiky velmi prospěšné a zdravé. Vždyť základy této diety stojí na konzumaci přírodních rostlinných produktů, jako je ovoce, zelenina a obilniny, či na omezení nebo úplném odstranění živočišných složek ze stravy.

Knihy je napsaná přesvědčivě, fundovaně (i když její kontroverzní závěry vyvolaly mezi odborníky velkou diskusi), je vybavena bohatými obrazovými a statistickými přílohami

a určitě změní náš postoj ke stravě, byť se z nás vegetariáni či vegani nejspíš nestanou.



Knihu pečlivě vydalo nakladatelství Svítání v Hradci Králové.

Nakladatelství SVÍTÁNÍ
Hrubínova 1457, 500 02 Hradec Králové 2
tel.: 737 605 855

www.svitani.eu