

Обновленное и расширенное издание классической книги  
о питании. В мире продано более 2 миллионов экземпляров

Колин Кэмпбелл  
при участии Томаса Кэмпбелла

# Китайское исследование



Результаты самого  
масштабного исследования

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Китайское исследование**

Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл

**Китайское исследование на практике**

Томас Кэмпбелл

**Полезная еда**

Колин Кэмпбелл, Говард Джейкобсон

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

T. Colin Campbell, PhD  
Thomas M. Campbell II, MD

# THE CHINA STUDY

REVISED AND EXPANDED EDITION

THE MOST COMPREHENSIVE STUDY OF NUTRITION  
EVER CONDUCTED AND THE STARTLING IMPLICATIONS  
FOR DIET, WEIGHT LOSS, AND LONG-TERM HEALTH



BenBella Books, Inc.  
Dallas, TX

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Колин Кэмпбелл  
Томас Кэмпбелл

# КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ОБНОВЛЕННОЕ И РАСШИРЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Классическая книга о здоровом питании

Перевод с английского  
Валентины Корнеевой и Анны Богдановой

3-е издание

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Вступительное слово (из первого издания) .....	10
Предисловие (из первого издания) .....	12
Введение .....	14

## ЧАСТЬ I. КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Глава 1. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Решения, которые нам необходимы .....	25
Глава 2. Дом белков .....	43
Глава 3. Предотвращение и лечение рака .....	60
Глава 4. Уроки из Китая .....	87

## ЧАСТЬ II. БОЛЕЗНИ БОГАТЫХ

Глава 5. Разбитые сердца .....	137
Глава 6. Ожирение .....	165
Глава 7. Сахарный диабет .....	176
Глава 8. Распространенные виды онкологических заболеваний: рак молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника (толстой и прямой кишки) .....	189
Глава 9. Аутоиммунные заболевания .....	221
Глава 10. Многочисленные эффекты: болезни костей, почек, глаз и мозга .....	242

## ЧАСТЬ III. ХОРОШЕЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Глава 11. Правильное питание: восемь принципов питания и здоровья .....	269
Глава 12. Как правильно питаться .....	289

## ЧАСТЬ IV. ПОЧЕМУ ВЫ НЕ СЛЫШАЛИ ОБ ЭТОМ РАНЬШЕ?

Глава 13. Обратная сторона науки .....	305
Глава 14. Научный редуccionизм .....	323
Глава 15. «Наука», продвигаемая промышленностью .....	348
Глава 16. Правительство — слуга народа? .....	365
Глава 17. Большая медицина: чье здоровье она защищает? .....	385
Глава 18. Академические круги .....	411
Глава 19. История повторяется .....	424

## КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Послесловие (ко второму изданию) .....	433
Приложение А. Вопросы и ответы: влияние белков, выявленное во время опытов на крысах .....	439
Приложение Б. Схема эксперимента в ходе «Китайского исследования» .....	441
Приложение В. Связь с витамином D .....	448
Благодарности (к первому изданию) .....	456
Благодарности (ко второму изданию) .....	459
Примечания .....	461
Об авторах .....	512
Предметный указатель .....	513

*Посвящается Карен Кэмпбелл —  
ее невероятная любовь позволила появиться этой книге*

*А также Томасу Макилвейну Кэмпбеллу  
и Бетти Демотт Кэмпбелл за их потрясающие дары*



# Вступительное слово

(из первого издания)

**Т**омас Колин Кэмпбелл, по сути, по-прежнему деревенский мальчик из Северной Виргинии. Когда мы проводим время вместе, мы всегда рассказываем друг другу истории о жизни на ферме. Будь то работа с коровьим навозом, управление трактором, выпас скота — у нас обоих богатый опыт в сельском хозяйстве.

Но из этой среды мы с Колином пошли в разные профессии. И именно за карьерные достижения я стал восхищаться им. Он участвовал в открытии химического соединения, позже названного диоксином, и он возглавил один из самых значимых проектов в области диеты и здоровья, «Китайское исследование». В промежутке он публиковал сотни научных работ, заседал в многочисленных экспертных госкомиссиях и участвовал в создании национальных и международных диетологических и медицинских организаций, например Американского института исследования рака / Всемирного фонда исследования раковых заболеваний. Как ученый он сыграл важную роль в том, как наша страна относится к питанию и здоровью.

А еще, поскольку я знаком с Колином на личном уровне, я с уважением отношусь к нему и по иным причинам, нежели его профессиональные достижения. Я уважаю его за мужество и честность.

Колин ставит под серьезное сомнение статус-кво, и, хотя научные доказательства на его стороне, идти против течения всегда нелегко. Я это хорошо знаю, потому что был соответчиком Опры Уинфри, когда группа скотоводов подала на нее в суд за то, как Опра заявила о намерении отказаться от говядины. Я приезжал в Вашингтон и агитировал за передовые сельскохозяйственные практики, боролся за то, чтобы изменить способ выращивания пищи в нашей стране. Я принял вызов нескольких самых влиятельных и богатых группировок, и я понимаю, как это нелегко.

Мы идем параллельными путями, поэтому я чувствую связь с историей Колина. Мы росли на ферме, учились самостоятельности, честности и порядочности в небольших коллективах, шли дальше, чтобы состояться профессионально. Хотя мы оба были успешны (я до сих пор помню первый семизначный чек, выписанный для масштабного животноводческого комплекса в Монтане), мы пришли к пониманию, что можно улучшить систему, в которой мы живем.

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Чтобы бросить вызов системе, которая была к нам столь благосклонна, требуется железная воля и непоколебимая принципиальность. У Колина есть и то и другое, а эта книга является блестящей кульминацией его долгой и достойной карьеры. Нам стоит поучиться у Колина, который достиг вершин в своей профессии и затем имел смелость достичь еще большего, требуя перемен.

Если для вас важно ваше здоровье, эта книга щедро вознаградит вас. Внимательно прочтите ее, освойте информацию и применяйте ее в своей жизни.

*Говард Лайман,  
автор книги Mad Cowboy\**

---

\* Говард Лайман — американский фермер, посвятивший свою жизнь борьбе за гуманное, этическое обращение с животными, пропаганде вегетарианского питания и органического сельского хозяйства. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

