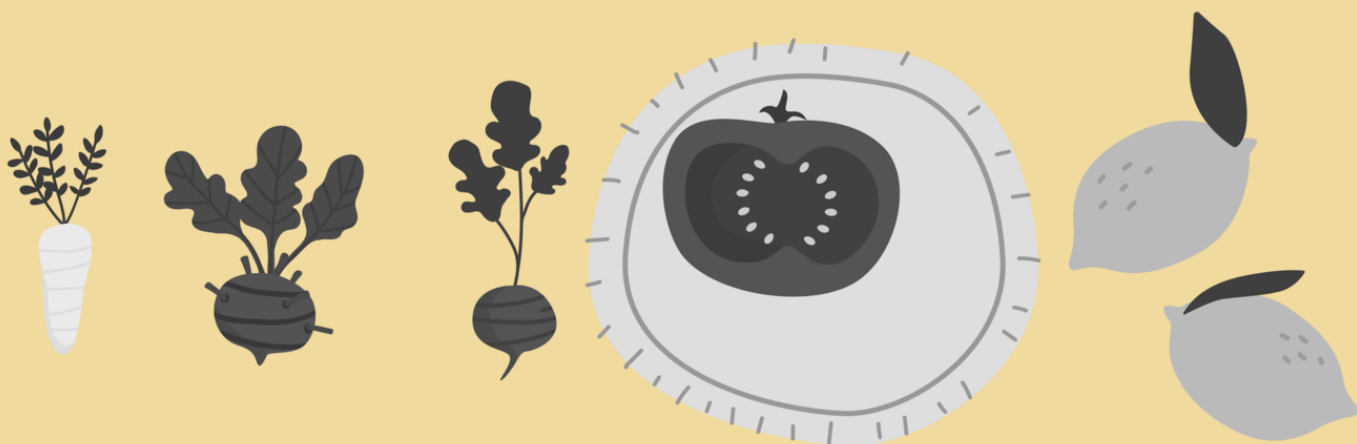


КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

КОЛИН КЭМПБЕЛЛ,  
ТОМАС КЭМПБЕЛЛ

# КИТАЙСКОЕ

# ИССЛЕДОВАНИЕ



MYBOOK

Краткое содержание

Евгения Чупина

**Краткое содержание  
«Китайское исследование»**

«MyBook»

**Чупина Е.**

Краткое содержание «Китайское исследование» / Е. Чупина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Китайское исследование». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Команда мировых ученых во главе с Колином Кэмпбеллом запустила крупное «Китайское исследование», цель которого – выявление истинного влияния животного белка на организм человека. Эксперименты показали взаимосвязь между количеством протеина в рационе и возникновением серьезных заболеваний (рак, нарушение функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной системы). Автор приводит научные доказательства вредного воздействия продуктов животного происхождения, развенчивает основные мифы о вегетарианстве. Материал содержит восемь ключевых принципов правильного питания для поддержания здоровья. Читатель обнаружит кардинально новый взгляд на основные компоненты любого продукта – белки, жиры и углеводы. С «Китайским исследованием» стоит познакомиться всем, кто заботится о своем здоровье и интересуется вопросами правильного питания. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Китайское исследование»

# Содержание

Вступление	5
Китайское исследование	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Китайское исследование

## Вступление

В начале карьерного пути врач Колин Кэмпбелл был приверженцем питания, в котором преобладает животный белок. Постепенно он стал обращать внимание на различные доказательства и указания о связи животных протеинов и развития хронических заболеваний. Он собрал группу исследователей, нашел источники финансирования для подтверждения своих догадок статистическими отчетами. Мировые ученые в области биохимии и эпидемиологии во главе с Колином Кэмпбеллом провели множество экспериментов за 20 лет в 65 областях КНР, результатом которых стали более 8 000 примеров корреляций.

Достаточно посмотреть на цифры, полученные после исследований: 95 % случаев указывали на очевидную связь между приемом в пищу животного белка и возникновением хронических недугов. Задачи экспериментов были гораздо серьезнее, чем поиск оптимального рациона для набора мышечной массы или похудения. Специалисты выяснили, насколько вегетарианское питание способствует борьбе с болезнями, наиболее опасными и распространенными в современном обществе.

Китайское исследование не подразумевало создание диеты, которую можно использовать для снижения веса. Колин Кэмпбелл преследовал исключительно научные цели, вел себя как ученый в поисках настоящей истины. Результаты трудов команды он представил не только своим коллегам, но и широкому кругу читателей.

## **Китайское исследование**

Миллиарды долларов в мире тратятся на исследования причин болезней и поиска вариантов борьбы с ранней смертностью. Люди должны знать причины происходящего. Решение большинства проблем кроется в питании – пище, которую выбирает человек для употребления. Миру регулярно становятся известны новые подтверждения вредного воздействия белковых диет. Большое количество животных протеинов в рационе вызывает различные болезни.

Подавляющая часть калорий, поступающих в организм, представляет собой макронутриенты – белки, жиры и углеводы. Небольшая доля приходится на минералы и необходимые химические компоненты, витамины. Оставшийся объем занимает вода.

Белки, наиболее ценящиеся среди всех питательных веществ, представляют собой жизненно важный элемент нашего организма и подразделяются на сотни тысяч видов. Они функционируют как ферменты, гормоны, структурные ткани и транспортные молекулы. Выполнение всех этих функций делает возможным наше существование. Белки состоят из длинных цепочек, насчитывающих многие тысячи аминокислот, в которых выделяют от 15 до 20 видов в зависимости от метода подсчета. Белки в нашем организме постоянно истощаются и должны заменяться новыми. Это достигается за счет употребления пищи, содержащей белок. При усвоении эти белки поставляют нам совершенно новые «строительные блоки» аминокислот для замены тех, что уже разрушены.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.