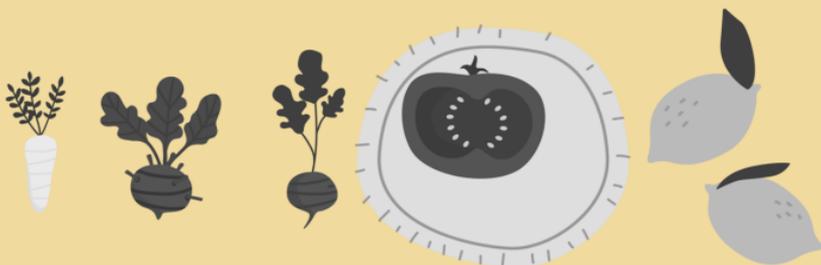


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

КОЛИН КЭМПБЕЛЛ,
ТОМАС КЭМПБЕЛЛ

КИТАЙСКОЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ



MYBOOK

Евгения Чупина
Краткое содержание
«Китайское исследование»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204299

Китайское исследование:

Аннотация

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	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 совре-

менном 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 коллегами, 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.