

Кіріспе мен алғысөздің қысқаша мазмұны

Бұл кітаптың кіріспесі мен алғысөзінде бүгінгі таңда тамақтану саласындағы ең ауқымды әрі ықпалды зерттеулердің бірі болып саналатын «Қытай зерттеуінің» шығу тарихы шынайы әрі ғылыми тұрғыдан баяндалады. Сондай-ақ, онда автор доктор Колин Кэмпбеллдің мансабындағы бетбұрыс кезеңдер және бүгінгі әлемдегі денсаулық сақтау саласындағы қазіргі дағдарыстар талқыланады. Кітаптың басында бізге таныстырылатын доктор Колин Кэмпбелл — Солтүстік Вирджиниядағы сүт фермасында туып-өскен қарапайым әрі прагматикалық ғалым. Оның өмір жолы фермердің ұлынан әлемдік деңгейдегі тамақтану саласының сарапшысына дейінгі кәсіби қалыптасуын ғана емес, сонымен қатар дәстүрлі көзқарастарынан нақты деректердің негізінде бас тартып, шындықты іздеуге батылы жеткен ғалымның қайсар рухын да көрсетеді. Доктор Колин Кэмпбеллдің мансабы бастапқыда жануарлар ақуызын адамның өсуі мен денсаулығы үшін «мінсіз тағам» ретінде қабылдап, оны насихаттаудан басталғанымен, жылдар бойы жүргізілген зертханалық зерттеулер мен далалық зерттеулер оны мүлдем басқа шындыққа алып келді.

Бүгінде Америка Құрама Штаттары бастаған Батыс қоғамы «зиянды тағамдық ортада» өмір сүріп жатыр. Кітаптың кіріспесінде атап көрсетілгендей, ірі корпорациялар мен фастфуд желілері адамдарды, тіпті кішкентай балаларды да, дұрыс тамақтанбау әдетіне итермелеп отыр. Мектеп асханаларынан бастап ауруханалардың күту залдарына дейін жалған ақпарат таратып, денсаулық сақтау саласындағы дағдарысты одан әрі ушықтыруда. Осындай күрделі кезеңде адамдар қай тағамның шынымен пайдалы, ал қайсысының зиянды екенін түсінбей, абдырап қалады. Дәл осындай қараңғы кезеңде Колин Кэмпбелл ғылыми дәлелдер арқылы адамдардың көзін ашып, өз денсаулығын бақылауды қайтадан өз қолдарына алуына көмектесуді мақсат етеді. Оның пайымдауынша, денсаулық тек адамның тұқымына немесе қоршаған ортадағы химиялық заттарға ғана байланысты емес, сонымен қатар біздің күн сайын таңғы асқа, түскі асқа және кешкі асқа тандайтын тағамдарымызға да байланысты.

Доктор Кэмпбеллдің ғылыми-зерттеу мансабындағы алғашқы маңызды бетбұрысы Филиппинде жұмыс істеген кезінде болды. Ол кедей филиппиндік балаларға тамақтанудың жетіспеушілігі мәселесін шешу үшін жануарлар ақуызының мөлшерін арттыруды мақсат етті, бірақ күтпеген жерден таңқаларлық жайтты анықтады. Бауыр қатерлі ісігіне шалдыққан балалардың басым бөлігі жағдайы жақсы, тұрмысы жоғары отбасылардан шыққан және жануарлар ақуызын (ет, сүт, жұмыртқа) көп тұтынған балалар болды. Бұл жаңалық Колин Кэмпбеллді осы уақытқа дейін үйренген барлық дәстүрлі түсініктеріне күмән келтіруге мәжбүр етті. Кейін үнді зерттеушілерінің тышқандарға жүргізген эксперименті оның күмәнін одан әрі күшейтті. Бұл экспериментте барлық тышқанға канцерогенді токсиннің (афлатоксиннің) бірдей мөлшері берілді, алайда 20% ақуыз берілген тышқандардың

барлығында қатерлі ісік пайда болды, ал небәрі 5% ақуыз берілген тышқандардың ешқайсысында қатерлі ісік дамымады. Бұл нәтиже тамақтану рационның құрылымы, әсіресе ақуыз мөлшері, токсиндердің қатерлі ісіктің дамуына әсерінен бірнеше есе маңызды екенін көрсетті.

Доктор Кэмпбелл зертханасында 27 жыл бойы осы тақырыпты зерттеп, сүттегі негізгі ақуыз - казеиннің қатерлі ісік жасушаларының өсуіне ықпал ететін ең күшті фактор екенін, ал бидай мен қара бидай сияқты өсімдік ақуыздары, тіпті көп мөлшерде жегеннің өзінде, қатерлі ісік тудырмайтынын анықтады. Бұл тұжырымдар тек зертханалық тышқандармен ғана шектеліп қоймай, кейінірек Қытайдың ауылдық жерлерінде жүргізілген адам денсаулығы мен тамақтану саласындағы тарихтағы ең ауқымды зерттеу арқылы толық расталды. «Қытай зерттеуі» деп аталатын бұл жоба мыңдаған деректер негізінде өсімдік тектес тағамдарға негізделген диета жүрек ауруларының, қант диабетінің, семіздіктің және әртүрлі қатерлі ісік түрлерінің алдын алу мен емдеудің ең тиімді тәсілі екенін көрсетті.

Бұл кітаптың тағы бір маңызды тақырыбы - денсаулыққа қатысты мұндай маңызды ақпараттың неге көпшілікке қолжетімді еместігі және адамдардың жалған ақпараттың құрбанына айналуы. Автордың айтуынша, мемлекеттік органдар, ғылым мен технология саласы және үлкен қаржылық ықпалы бар азық-түлік компаниялары арасында күрделі өзара байланыс бар. Көп жағдайда денсаулық сақтау саясатын әзірлейтін сарапшыларға азық-түлік және фармацевтика өнеркәсібіндегі мүдделі топтар қолдау көрсетеді. Нәтижесінде адамдарға ұсынылатын «денсаулыққа қатысты кеңестер» шын мәнінде белгілі бір өнімдердің сатылымын арттыруға бағытталады. Колин Кэмпбелл өз кітабында бұл жүйенің қараңғы тұстарын ашып көрсетіп, адамдарды өз ерік-жігері мен білімі арқылы осы тұйық шеңберден шығуға шақырады.

Қысқасы, бұл кітап тек тамақтану туралы кітап емес; ол ғылыми революцияның жаршысы. Ол бізге денсаулықтың күрделі генетикалық зерттеулерге немесе қымбат дәрі-дәрмектерге емес, қарапайым ғана тамақтану тәртібіне байланысты екенін еске салады. Доктор Кэмпбелл өмір салтымызды өзгерту арқылы, әсіресе жануарлардан алынатын өнімдерден бас тартып, олардың орнына табиғи өсімдік тектес тағамдарды тұтыну арқылы көптеген созылмалы ауруларды жеңе алатынымызды үйретеді. Кітаптың бұл кіріспесі бізді білім сапарына дайындайды және бізді адастырған жасанды насихаттың пердесін ысырып, шынайы денсаулықтың құпияларын ашуға шақырады. Доктор Кэмпбеллдің адалдығы мен ғылыми көзқарасы оқырманға фактілерді құрметтеп, саналы шешімдер қабылдау арқылы әлдеқайда толыққанды әрі салауатты өмір сүріп, көптеген аурулардың алдын алуға болатынына сенім ұялатады.