

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Идеями, изложенными в этой книге, я во многом обязан работам и гипотезам своих многочисленных предшественников, сегодняшних коллег, ассистентов и студентов. Я особенно благодарен за поддержку Эду Джовануччи, Мейру Стэмпферу, Грэму Голдицу, Бернарду Рознеру, Лоре Сэмпсон, Джоан Мэнсон, Фрэнку Саксу, Дэвиду Хантеру, Чарльзу Хеннекенсу, Сью Хэнкинсон, Эрику Римму, Фрэнку Ху и Альберто Ачиеро из лаборатории Ченнинга и Гарвардской школы общественного здравоохранения. Спасибо Фрэнку Спайзеру за многолетнюю поддержку в ходе исследования состояния здоровья медицинских сестер (Nurses' Health Study).

Большинство исследований, упомянутых в этой книге, не были бы проведены без финансовой поддержки Национального института здоровья. Мы с коллегами высоко ценим общественное содействие, оказываемое диетологическим исследованиям в США, и надеемся, что информация, изложенная в этой книге, оправдает вложенные в нее средства.

Мы получили немало полезных рекомендаций от докторов Мейра Стэмпфера, Сьюзен Робертс, Фрэнка Сакса, Эрика Римма, Питера Глоссера и Молли Катцен, проверивших отдельные главы книги. Доктор Тони Комарофф и Эдвард Кобурн из Гарвардской медицинской школы оказывали всяческое содействие при разработке исправленной версии книги, а Лиз Ленарт и Дебби Флинн внесли неоценимый вклад в ее издание. Я также хочу поблагодарить издательство «Simon & Shuster» и лично Билла Розена за создание серии книг о здоровье авторов из Гарвардской медицинской школы.

Родные тоже меня очень поддерживали. Жена Гейл помогала в многочисленных экспериментах с новыми режимами питания. Наши сыновья — Амали, сумевший в детском саду выменять свое яблоко на цельнозерновые крекеры, и Камали, доказавший, что в вегетарианской диете с легкостью найдется место кока-коле, мороженому и пицце, — помогли мне не оторваться от действительности.

ВВЕДЕНИЕ

Всредние века диетологии — которые только-только заканчиваются — рекомендации по здоровому питанию основывались на предположениях и добрых намерениях. Я написал эту книгу, чтобы рассказать вам о том, что говорит о долгосрочном влиянии режима питания на здоровье человека наука. Ее открытия не могут не радовать. Оказывается, рацион питания, основанный на злаках, полезных жирах, фруктах, овощах и здоровых источниках белков, способствует поддержанию здоровья и активности до старости.

Другим поводом для написания этой книги послужило стремление оспорить вводящие всех нас в заблуждение советы, воплощением которых является вездесущая пирамида питания, разработанная министерством сельского хозяйства США.

Когда министерство объявило о намерении пересмотреть пирамиду тринадцатилетней давности, мы с коллегами обрадовались. Я послал в министерство экземпляр первого издания книги «Химия здорового питания», предложив чиновникам воспользоваться пирамидой здорового питания, которую мы разработали на основании надежных и проверенных фактов. Но политика и бизнес, как всегда, одержали верх над наукой, и в итоге новая пирамида министерства содержит еще меньше информации о здоровом питании, чем предыдущая.

В этом издании анализируется новая официальная пирамида и рассматриваются ее недостатки. Кроме того, в книгу включены новые стратегии снижения веса, а также последняя информация о трансгенных жирах, витамине D и других компонентах пищевого рациона.

На протяжении последних двадцати пяти лет мы с коллегами не перестаем удивляться той важнейшей роли, которую играет питание в развитии целого ряда хронических заболеваний. До относительно недавнего времени сообщество диетологов не признавало влияния режима питания на вероятность возникновения болезней сердца, различных форм рака, катаракты и даже врожденных аномалий. Многие

ранее ускользавшие из поля зрения диетологии аспекты питания, такие как потребление трансгенных жиров, гликемическая нагрузка, недостаток в организме фолиевой кислоты и витамина D, как оказалось, имеют решающее значение для нашего здоровья. Возможно, вы впервые сталкиваетесь с подобными вопросами или слышали о них мало, а между тем стоит детально в них разобраться, чтобы сохранить хорошее здоровье до самой старости. Эта книга поможет вам и вашим родным принимать более обдуманное решение в вопросах своего пищевого рациона и режима питания.

Я начал изучать долгосрочные последствия воздействия питания на здоровье человека в конце 1970-х годов. Мы слышим множество рекомендаций по поводу того, что лучше есть и какой пищи следует избегать, но доказательства в их поддержку зачастую либо слишком слабы, либо вовсе отсутствуют. Главное, чего недоставало, — подробных данных о питании обширного круга лиц, которые можно было бы связать с развитием у них сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Конечно, для того чтобы выявить последствия режима питания, нужна была информация о перенесенных ранее заболеваниях, физической активности, вредных привычках и других составляющих образа жизни человека. К счастью, на тот момент я уже занимался изучением связи между курением и ишемической болезнью сердца в рамках длительного исследования состояния здоровья медицинских сестер с участием 121 тысячи американок, и эта группа оказалась идеальным объектом для выявления долгосрочных последствий разнообразных диет.

Первой нашей задачей стала разработка стандартизированного метода оценки для такой обширной группы участниц исследования, и многие из моих коллег весьма скептически отнеслись к самой возможности этой затеи. Позаимствовав некоторые приемы у авторов проводившегося в 1940-х годах в Гарварде исследования, мы разработали анкеты для заполнения участницами и сумели документально подтвердить их обоснованность путем подробной оценки. Мы проводим это исследование с 1980 года, периодически обновляя диетическую и другую информацию и включая в группу испытуемых не только новых женщин, но и мужчин. Хотя наше широкомасштабное исследование обеспечило уникальный материал о питании и здоровье, для лучшего изучения этой обширной и сложной темы необходимы данные из всех возможных источников. Я попытался собрать их в этой книге, сделав

особый упор на изучении факторов риска при развитии различных заболеваний у человека.

Я заинтересовался темой питания и здоровья гораздо раньше, чем началось вышеупомянутое исследование. Многие поколения Уиллетов занимались сельским хозяйством в Мичигане, поэтому я, вполне естественно, в свое время вступил в клуб юных фермеров. Выращивание овощей стало для меня одним из основных занятий, и я победил на конкурсе Национальной ассоциации юных овощеводов. Будучи студентом медицинского факультета Мичиганского университета, я начал изучать диетологию и платил за обучение, выращивая летом овощи. Проходя практику, я получил возможность провести диетологический опрос в общине североамериканских индейцев — свое первое исследование в области эпидемиологии и стандартизированных методов диетологической оценки, которые позже были расширены до более масштабных исследований. На стажировку я поступил в Гарвардскую санитарную часть Бостонской городской больницы, где мне посчастливилось познакомиться с интересными людьми, многие из которых до сих пор остаются моими коллегами и больше интересуются не лечением заболеваний, а их причинами, обусловленными культурой и средой. После общения с ними я поступил в Гарвардскую школу общественного здравоохранения, где продолжил изучать вопросы питания. Пройдя стажировку, я три года преподавал социальную медицину в Танзании. Там я изучал связь между паразитарными инфекциями и недоеданием у детей и все больше поражался тому, насколько эпидемиологический подход помогает выявлять причины болезней и находить способы их профилактики и лечения. Вернувшись в Бостон, я приступил к работе над докторской диссертацией по эпидемиологии в Гарвардской школе общественного здравоохранения и присоединился к исследованию здоровья медсестер, начавшемуся за год до того. С этого момента я целиком и полностью сосредоточился на применении эпидемиологического подхода при изучении связи между питанием и вероятностью развития тех или иных заболеваний. В итоге на свет появилась книга под названием «Диетологическая эпидемиология» и более девятистот научных статей. Ознакомившись с результатами исследований, мы с коллегами решили воспользоваться полученной информацией и в значительной мере изменили свой образ жизни и режим питания. Данная книга — попытка собрать всю имеющуюся у нас информацию и последовательно изложить ее в доступной для всех форме. Надеюсь, эти дан-