

«Китайское исследование» — это абсолютно новый взгляд на правильное питание и здоровье, основанный на крупнейших исследованиях. Эта книга поможет полностью изменить вашу жизнь и навсегда забыть о врачах.

*Игорь Петрович Баранов, Президент Группы компаний «ГУД-ФУД»*

**Колин Кэмпбелл**  
при участии Томаса Кэмпбелла

# Китайское исследование



Результаты самого масштабного исследования  
связи питания и здоровья

Колин Кэмпбелл

**Китайское исследование.  
Саммари. Обновленное  
и расширенное издание.  
Классическая книга  
о здоровом питании**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

## **Кэмпбелл К.**

Китайское исследование. Саммари. Обновленное и расширенное издание. Классическая книга о здоровом питании /

К. Кэмпбелл — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026

Автор, известный ученый, поставил под сомнение устоявшиеся взгляды на вопросы питания и его взаимосвязи со здоровьем и продолжительностью жизни. Он не просто предлагает выводы, а дает возможность сделать осознанный выбор жить долго и быть здоровым.

## Содержание

* * *	5
Об авторе	7
5 причин прочитать эту книгу	8
Предисловие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья

*«Китайское исследование» – это абсолютно новый взгляд на правильное питание и здоровье, основанный на крупнейших исследованиях. Эта книга поможет полностью изменить вашу жизнь и навсегда забыть о врачах.*

*Игорь Петрович Баранов, президент Группы компаний «ГУД-ФУД»*

\* \* \*

**Оригинальное название:** The China Study. Startling Implication for Diet, Weight Loss and Long-term Health

**Авторы:** Колин Кэмпбелл

**Год издания:** 2013

**Количество страниц:** 503

**Время прочтения:** 15–16 часов

**Сложность темы:** для любого уровня подготовки

## Дорогие друзья!

После того как прочитали «Китайское исследование», мы просто не могли молчать. Мы много обсуждали эту книгу. Точнее, даже не саму книгу, а изложенную в ней идею.

На наш взгляд, информация, которую пытается донести Колин Кэмпбэлл, даст надежду многим людям. И тем, кто так или иначе уже столкнулся с болезнью, и тем, кто хотел бы этого избежать.

«Китайское исследование» заставляет задуматься. И нам очень хочется как можно скорее поделиться знанием. Хочется, чтобы как можно больше людей прочитали книгу и приняли решение.

Поскольку оригинальная книга довольно объемная, а нельзя терять ни минуты, мы общими усилиями создали краткую версию, в которую вошли самые важные, на наш взгляд, моменты.

Менять ли свой образ жизни – решать вам. Мы не даем гарантию, что все это на 100 процентов работает, что действительно найдено универсальное средство, излечивающее рак и предотвращающее инсульт. Но почему же нет? Разве не стоит попробовать?

Вряд ли доводы в пользу растительной пищи когда-либо были более убедительными. Судите сами.

*С пожеланиями здоровья, издательство «МИФ»*

### **Книги по теме:**

- Дженна Маччиоки «Иммунитет»
- Дин Орниш и Энн Орниш «Болезни отменяются»
- Сара Хилл «Вы и ваши гормоны»
- Тим Спектор «Мифы о диетах»
- Дэвид Перлмуттер и Остин Перлмуттер «Промывка мозга»

### **О книге**

То, что вы едите, влияет на ваше здоровье. Завтрак, обед и ужин – настоящие лекарства, которые помогут сбросить вес, снизить риск сердечных заболеваний, получить больше энергии или лучше себя чувствовать. Правильный выбор питания даст вам больше, чем что бы то ни было другое.

В «Китайском исследовании» вы найдете план перехода на полезное питание по правилам цельной растительной диеты с научными комментариями для тех, кто хочет наслаждаться новыми правильными привычками, здоровьем и отличной физической формой.

В основе книги лежит самое масштабное в истории науки исследование связи между пищевыми привычками и хроническими заболеваниями. Ученые изучили статистические данные о смертности в 65 округах Китая, которые были собраны по инициативе премьер-министра Чжоу Эньлая, умиравшего от рака. В ходе этого исследования было определено более 8000 значимых взаимосвязей между питанием и болезнями.

### **Для кого**

Для всех, кому не безразлично собственное здоровье и здоровье своих детей.

Для всех, кто хочет питаться правильно и вкусно.

## Об авторе

**Колин Кэмпбелл** – один из самых именитых специалистов в области биохимии. В 1998 году был признан наиболее авторитетным врачом в мире по вопросам питания. Много лет изучал взаимосвязь между питанием и здоровьем. В книге «Китайское исследование» он объединил результаты 40-летней практики медико-биологических исследований, включая выводы 27-летней лабораторной программы. Доктор Кэмпбелл был удостоен премии за достижения в изучении рака от Национального института здоровья США и Американского института исследования рака.

## **5 причин прочитать ЭТУ книгу**

- 1.** В ней просто и понятно рассказывается о том, как еда влияет на наше здоровье.
- 2.** Она написана ради того, чтобы снизить риск возникновения онкологических и ауто-иммунных заболеваний.
- 3.** Автор – ученый-биохимик с мировым именем. Удостоен многих премий и наград.
- 4.** В основе книги лежит самое масштабное в истории науки исследование связи между пищевыми привычками и хроническими заболеваниями.
- 5.** Откроет глаза на многие диетологические «тайны».

## **Предисловие**

Вы знаете, что в современном мире легче найти батончик «Сникерс», бигмак или кока-колу, чем яблоко. Нас окружают сетевые точки быстрого питания – ученые называют их средой токсичной еды.

## **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.