

MITYBOS ATEITIS

Žvilgsnis į mokslą iš vidaus:
kodėl mes nuolat klystame
ir kaip pradėti viską daryti teisingai

Dr. COLIN CAMPBELL
NELSON DISLA



Atsiliepimai apie knygą

„Ką tik baigiau skaityti šią knygą ir negaliu liautis apie ją kalbėjęs su visais, kurie tik manęs klausosi. Ji fantastiška. Šį naujausią Colino Campbello šedevrą apie visavertę augalinę mitybą privaloma perskaityti visiems besidomintiems sveikata, ligomis ir prieštaringsiais gyvenimo būdo aspektais. Campbellas išsako tvirtą nuomonę, kaip natūrali augalinė mityba gali padėti mums gyventi optimaliai.“

– **Davidas Feinbergas, medicinos mokslų daktaras,
„Google Health“ vadovas**

„Šioje knygoje dr. Campbellas pateikia išsamią istorinę literatūros apie mitybą ir sveikatą apžvalgą, nagrinėja institucijų argumentus, ilgą laiką gluminiusius vartotojus ir kėlusius abejonių dėl moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos įtakos ligų prevencijai ir gydymui. Pradėjęs skaityti, negalėjau nuo jos atsitraukti!“

– **Michaelas Gregeris, medicinos mokslų daktaras,
bestselerio *Kaip nenumirti* autorius**

„Jei kalbėtume apie mitybą, T. C. Campbellas yra legenda. Šeši dešimtmečiai mokslinio darbo ir agitavimo už sveiką mitybą pakeitė pasaulio supratimą, kaip tai, ką valgome, gali sukelti vėžį arba padėti jo išvengti. Knygoje *Mitybos ateitis* T. C. Campbellas tikisi ateityje pamatyti sveikesnę planetą, kurioje gyvens sveikesni žmonės, besimaitinantys natūraliu augaliniu maistu. Kelyje į šį tikslą jis įvardija mūsų ilgalaikį priešininką: priešiška nusineikusias institucijas, kurios turi keistis, priimdamos šiuolaikines mokslo idėjas ir peržengdamos pasenusio mąstymo ribas. Jis kandžiai, tačiau sąmojingai aprašo painias ir kartais net šokiruojančias akademines, politines ir ekonomines intrigas, daugiau nei šimtą metų žlugdančias visas mūsų pastangas

gerinti mitybą. Campbellas pateikia gaires, ką reikia daryti, kad mūsų bendruomenės pereitų prie sveikesnio, įrodymais pagrįsto mitybos būdo. *Mitybos ateitis* yra T. C. Campbello *magnum opus*, priverčiantis permąstyti, kas yra sveika mityba, kokios turėtų būti rekomendacijos mums ir kas slypi jūsų kitame kąsnyje. Šią knygą būtina perskaityti visiems, rimtai žiūrintiems į mitybą ir norintiems naujomis akimis išvysti šią prieštaravimų draskomą sritį.“

– **Williamas W. Li, medicinos mokslų daktaras,
New York Times bestselerio „Apie maistą – ligų priešą“
(*Eat to Beat Disease*) autorius, Angiogenezės fondo prezidentas**

„Dr. Campbellas yra mokslininkas novatorius; jo knygoje *Kinijos studija* paskelbtos išvados apie augalinės ir gyvūninės kilmės maisto produktų naudą *paleido šūvj, nuskambėjusį visame pasaulyje*, o ši knyga yra jo naujas šūvis. Ją privaloma perskaityti dėl daugelio priežasčių, tarp kurių pagrindinė ta, kad mūsų sveikata ir gyvybė priklauso nuo mūsų tinkamos reakcijos į dr. Campbello pateiktus įrodymus. Jis atskleidžia slapta vykstantį kyšininkavimą, sukčiavimą ir mūsų visuomenės klaidinimą už mūsų pačių sumokėtus mokesčius. Jis pasakoja viską taip, kaip buvo ir, deja, kaip yra iki šiol. Akivaizdu, kad dr. Campbello intelektas (ir ironiškas humoras) bei pasiryžimas kapstyti archyvuose padėjo atskleisti tyčia slėptą informaciją bei korupciją, susijusią su maistu ir pinigais. Jis pateikia konkrečius vardus su citatomis. Esame žmogaus sukulto masinio susinaikinimo įkarštyje, kurį galima sustabdyti, imantis logiškų žingsnių ir stabdant mūsų aplinkai daromą žalą. Dar ne viskas prarasta, bet tik tuo atveju, jei pakankamai didelė visuomenės dalis įgyvendins dr. Campbello raginimus veikti ir jo išvalgos padės mums atpažinti, kur klystame, kaip galime pakeisti kursą, kaip nustoti kovoti su gamta ir vėl su ja susitaikyti. Pridėsiu savo raginimą veikti: pasirūpinkite, kad šią knygą perskaitytų kuo daugiau kitų žmonių, nes turime veikti tuojau pat.“

– **Ruth Heidrich, augalinės dietos besilaikanti „Ironman“ triatlonininkė,
knygų „Gyvenimo lenktynės“ (*A Race For Life*)
ir „Gera forma vyresniame amžiuje“ (*Senior Fitness*) autorė**

„Kaip violončelininkas žinau, kad tikra muzika yra gerokai daugiau nei atskirų instrumentų partijos. Nepaaiškinama magija įvyksta, kai tarp fizinio ir dvasinio pasaulių įsivyruoja harmonija. Perskaitęs šią knygą supratau, kad holistinė pasaulėžiūra ir vienybė su gamta tapo gerai dokumentuotu mokslu. Viskas susijungė į visumą tarsi nuostabi muzika. Ši knyga man padarė didžiulį įspūdį. Manau, kad ji pakeis daugelio žmonių gyvenimą į gerąją pusę.“

– **Danielis Dombas, Niujorko filharmonijos, Bostono populiariosios muzikos orkestrų, Čikagos ir Nacionalinio simfoninių orkestrų, Klivlando orkestro bei „The Three Tenors“ violončelininkas, „Carnegie Hall“, „Concertgebouw“ ir „Wigmore Hall“ solistas**

„Dr. Colinas Campbellas, išskirtinis mokslininkas ir mitybos specialistas, supažindina mus su radikaliais prieštaravimais, supančiais mitybos ir vėžio tyrimų klausimus. Jis iškalbingai pristato mitybos mokslą ir jo platų potencialą, padėsiantį užkirsti kelią lėtinėms ligoms. *Mitybos ateitis* – tai svarbi knyga visiems siekiantiems pagerinti savo, savo bendruomenės ir planetos sveikatą!“

– **Med. dr. Michaelas C. Hollis, Amerikos gyvenimo būdo medicinos asociacijos narys, laidos „Vakarienis su gydytoju“ pašnekovas**

„Colinas Campbellas yra mokslininkas, kurio specializacija – mityba. Bet tai dar ne viskas. Na, jis taip pat yra vienas iš pirmaujančių pasaulio ekspertų savo srityje, ir tai dar ne viskas. Kaip jis paaiškina šioje knygoje, tikrų mitybos mokslininkų šiais laikais stebėtinai mažai, nes visa mokslo apie maistą struktūra yra korumpuota nuo viršaus iki apačios. Pagrindinė to priežastis – Vakarų pasaulio priklausomybė nuo mėsos. Matome visus požymius: Vakarų mitybos specialistai šimtmečius pynė melo tinklą, kad pateisintų savo elgesį, kuris daro labai žalingą poveikį kitiems. Tai vienas pagrindinių veiksnių, prisidedančių prie dabartinės pasaulinės aplinkosaugos krizės, griaunančios mūsų sveikatą ir ekonomiką, ir dėl to tiek daug gyvūnų – mažiausiai 70 milijardų – gyvena fermose, patirdami kančias. Iškalbingas faktas, kad kartą Campbellas,

skaitydamas pranešimą apie maistą, iš vieno kolegos mokslininko, beje, Masačusetso technologijos instituto profesoriaus, išgirdo gailėsčio kupiną, emociingą frazę: „Colinai, tu kalbi apie mums įprastą seną gerą maistą. Prašau, neatimk jo iš mūsų!“ Tačiau Campbellas yra tikras maisto mokslininkas, ir jo darbas – atsukti tiesos veidrodį į bjaurų mūsų priklausomybės nuo mėsos veidą. Šioje naujausioje savo knygoje jis aiškiai ir suprantamai išdėsto pagrindinius faktus. Ar to pakaks, kad žmonės be gailėsčio atsisakytų mėsos? Tai dar pamatysime; daugiau jis nieko negali padaryti.“

– Gordonas Mackenzis, Daramo universiteto (JK) filosofijos mokslų daktaras, anglų kalbos dėstytojas Rytų Europoje ir vertėjas Prancūzijoje bei Belgijoje

„Knyga *Mitybos ateitis* – tai dar vienas dr. Colino Campbello še-devras! Ji atskleidžia daugybę sudėtingų mitybos ir medicinos mokslų niuansų. Aktualias išvalgas čia paįvairina svarbūs istorijos naratyvai. Dr. Campbellas mums paaiškina daugelį svarbių mokslinių įrodymų, aiškiai parodžiusių natūralios augalinės mitybos naudą kovojant su lėtinėmis ligomis. Kai buvo rašoma ši knyga, Jungtinės Valstijos ir didžioji pasaulio dalis išgyveno pandemiją, atskleidusią mūsų bendrą prastą sveikatos būklę ir sutrikdžiusią mūsų įprastą gyvenimo būdą. Atėjo laikas medicinos bendruomenei pripažinti neginčijamus įrodymus, kad augalinė mityba padeda pašalinti lėtines ligas iš mūsų gyvenimo. Šią knygą *privalo perskaityti* gydytojai, medicinos mokslininkai ir plačioji visuomenė.“

– Med. dr. Baxteris Montgomeris, Teksaso universiteto Sveikatos mokslų centras, Kardiologijos ir širdies elektrofiziologijos skyrius, Hiustonas

„Prisisekite saugos diržus neįtikėtinai kelionei! *Mitybos ateitis* – tai nepagražintas žvilgsnis į jėgas, turinčias didžiulę įtaką – tiek gerą, tiek blogą – mūsų maistui, kurį kasdien laikome ant šakutės galo. Ginčai, savanaudiški interesai, priešiškus ir šališkus – dalykai, kuriuos

dažniausiai galime pamatyti muilo operose, – užvaldė vieną svarbiausių mūsų gyvenimo sričių – mūsų maistą. Dr. Campbellas, etikos ramstis, gilinasi į šias problemas jau keletą dešimtmečių. Be gailėsčio paneigdamas pasenusias dogmas ir vyraujančias normas, šis neįtikėtinas nuotykis baigiasi raginimu veikti.“

– **Medicinos profesorius, mokslų daktaras Robertas Ostfeldas, JAV kardiologijos kolegijos narys ir „Montefiore Health System“ preventinės kardiologijos direktorius**

„Refluksas, pernelyg dažna medicininė liga, sukelia dideles kančias ir nerimą milijonams žmonių. Kaip ir daugumą lėtinių ligų, refluksą sukelia mityba. Vien dieta gali panaikinti simptomus ir užkirsti kelią komplikacijoms, įskaitant stemplės vėžį. Problema yra dezinformacija ir informacijos trūkumas, panašiai kaip ir su kitomis šioje knygoje aptariamomis ligomis. Knygoje *Mitybos ateitis* dr. T. Colinas Campbellas pateikia išsamią apžvalgą apie sunkumus, su kuriais susiduriama skleidžiant informaciją apie mitybą visuomenei taip, kad ji išgirstų ir keistųsi. Jo asmeninė patirtis ir žinios apie pramonės bei politikos įtaką mitybos sričiai pateikia daug atsakymų į klausimą, kodėl mitybos mokslas atsilieka nuo mitybos pokyčių taikymo lėtinių ligų prevencijai ir jų gydymui.“

– **Med. dr. Craigas H. Zalvanas, JAV chirurgijos kolegijos narys, Pelpso ligoninės Balso ir rijimo sutrikimų instituto Otolaringologijos skyriaus vedėjas ir medicinos direktorius, Otolaringologijos profesorius Nortvelo Donaldas ir Barbaros Zuckerių medicinos mokykloje**

„Nuo 1960-ųjų dr. Campbellas savo darbais vis ryškesne šviesa nušvietė mitybos mokslo tamsą, o jo šešiasdešimties metų kelionė užfiksuota šioje kruopščiai faktais paremtoje knygoje. Remdamasis iš jo gautais duomenimis šia svarbia tema, galiausiai supratau, kad jei nesugebėsime apriboti gyvūninės kilmės maisto, niekada neišmoksime gyventi harmonijoje su gamta, keldami rimtą pavojų savo civilizacijos

(ir rūšies) ateičiai. Taigi, jei mums, *Homo sapiens*, kažkokiu būdu pavyks išvengti išnykimo, didelė dalis nuopelnų turėtų atitekti T. Colinui Campbellui.“

– J. Morrisas Hicksas, knygu „Šūksnis“ (*Outcry*), „Sveika mityba – sveikas pasaulis“ (*Healthy Eating, Healthy World*) ir „Keturių lapelių gidas į gerą sveikatą“ (*4Leaf Guide to Vibrant Health*) autorius

„Dr. Campbellas detaliam aprašo savo 45 metų patirtį, kurią įgijo būdamas studentu, mokslininku ir profesoriumi Kornelio universitete, sudėtingoje akademinės bendruomenės aplinkoje, kurioje universitetai pernelyg dažnai neįtraukia gyvybiškai svarbios informacijos į mokymo programas, siekdami apsaugoti savo pelną. Studijuodamas Kornelio universitete ne kartą susidūriau su esmine tiesa, kad akademinė bendruomenė yra priklausoma nuo pasenusių tradicijų, dogmų ir suinteresuotų šalių, darančių įtaką patikimų institucijų skleidžiamai informacijai ir ją filtruojančių. Dr. Campbello pateiktas kontekstas skatina visų disciplinų studentus kritiškai vertinti vartojamą informaciją bei pripažinti, kad pramonės šakoms atstovaujančios jėgos naudojami žinių trūkumu.“

– Chloe Cabrera,
Kornelio universiteto bakalaurė (2019) ir magistrantė (2021)

„Knygoje *Mitybos ateitis* dr. Campbellas remiasi šešių dešimtmečių novatoriškų mokslinių tyrimų patirtimi, nagrinėdamas sudėtingą galimų institucijų poveikio mūsų maistui, sveikatai ir galiausiai ligoms istoriją. Pravėręs uždangą, jis nušviečia augantį korporacinės įtakos akademinėje bendruomenėje vėžį, išvešėjusį visoje mūsų visuomenės sistemoje. Kaip tūkstantmečio kartos atstovei, aistringai besidominčiai augaliniais produktais, man vis labiau reikia kovoti už teisingą mitybą dabar ir ateityje. Dr. Campbello tyrimai apie tai, kaip maistas gali gydyti, atveria kelią.“

– Ella Stephens, Kornelio universiteto bakalaurė (2017),
Nyderlandų Vageningeno universiteto magistrantė

„Dr. Campbellas rašo apie sąžiningumo stoką medicinos ir mitybos srityse, apie tai, kad pavieniai trūkumai atspindi sisteminę, visuomeninę problemą; susidūrę su ilgalaikiais visuomenei naudingais sprendimais, valdžioje esantys asmenys aktyviai renkasi trumpalaikę kapitalo ir individualistinę naudą. Kadangi esu Kornelio universiteto mitybos programos absolventė, šioje knygoje pateikti įrodymai patvirtino mano bakalauro studijų metu įgytą patirtį ir kartu šokiravo, praplėsdami mano supratimą apie sveikatos priežiūros sritį. Ši knyga ne tik atskleidžia tiesą, slypinčią už mitybą bei mediciną apraizgiusios sumaišties, bet ir atskleidžia didžiausius pavojus, su kuriais susidurs šimtai milijonų žmonių.“

– **Isabelė Lu, Kornelio universiteto bakalaurė (2020),
Šiaurės Karolinos Stilingso universiteto doktorantė**

„Akademinei laisvė yra, galima sakyti, šventa, ir be jos studentai neturėtų privilegijos gauti vertingos informacijos apie gyvybes gelbs-
tinčią mitybą. Šioje knygoje dr. Campbellas pasakoja, kaip institucinė
galia, šališkumas ir aukštojo mokslo komercializacija lėmė pavojingai
klaidingus visuomenės įsitikinimus apie mitybą bei sveikatą. Labai
svarbu, kad visi įsiklausytume į jo raginimus toliau kovoti už netrūk-
domą mokslo laisvę.“

– **Jessie Stahl, „PlantPure Communities“ vyresnioji politikos ir programų
koordinatorė, Kornelio universiteto bakalaurė (2017),
Djuko universitete studijuojanti slaugą**

TURINYS

Palydimasis žodis ir padėkos	17
Pratarmė	24
Įvadas	28
I DALIS	
SUDĖTINGA LIGŲ PRIEŽIŪRA	41
Pirmas skyrius. Ligų priežiūra šiandien	43
Antras skyrius. Nematoma mitybos ir ligų istorija	59
Trečias skyrius. Ligų priežiūros institucijos	76
II DALIS	
SUMAIŠTIS MITYBOJE	107
Ketvirtas skyrius. Mitybos būklė	109
Penktas skyrius. Gyvūninių baltymų kultas	121
Šeštas skyrius. Susiję mitai, diskusijos ir nukrypimai	148
III DALIS	
MOKSLAS KAIP DOGMA	183
Septintas skyrius. Radikalus iššūkis mokslui	185
Aštuntas skyrius. Redukcionistinės mitybos ribos	202
Devintas skyrius. Holistinio mokslo atvejo analizė	228
IV DALIS	
ŽVILGSNIS Į ATEITĮ	253
Dešimtas skyrius. Rekomendacijos	255
Post Scriptum	
Ar pakeitus mitybą galima įveikti COVID-19	281

Baigiamasis žodis. Paskutinį žodį taria gamta	285
Pastabos	293
Apie autorius	319

PALYDIMASIS ŽODIS IR PADĖKOS

Prieš pasakodamas, ką sužinojau apie mitybos mokslą, jo praeitį ir, tikiuosi, ateitį, turiu paminėti daugybę žmonių, kuriuos sutikau šiame kelyje. Žvelgdamas į savo jaunystės metus, aiškiai suvokiu, kad be šių žmonių būtų buvusi neįmanoma nei ši knyga, nei mano karjera.

Svarbu pabrėžti, kad per visą savo eksperimentinių tyrimų karjerą dažnai susidurdavau su rezultatais, kurie ne tik mane nustebindavo, bet ir mesdavo iššūkį daugeliui visuomenei ir mano kolegoms svarbių įsitikinimų. Ne visada buvo lengva jiems pasipriešinti, net kai įrodymai buvo to verti. Pirma, nenorėjau rizikuoti finansine parama, kuriai reikėjo profesionalių kolegų pritarimo. Ir dažnai nenorėdavau atrodyti kaip kvailys. Tačiau, nepaisant šių (ir kitų) kliūčių, kai kurių išvadų tiesiog nebuvo galima ignoruoti, nes jos labai svarbios mūsų visuomenės ateičiai.

Būtent čia pirmiausia turiu padėkoti už tvirtą tėvų paramą. Jie nepaprastai sunkiai dirbo, kad užaugintų mane ir mano jaunesnius brolius bei seseris, tuo pačiu metu 365 dienas per metus dirbdami šeimos pieno ūkyje – karvės juk niekada neatostogauja! Mama prižiūrėjo aukščiausios klasės sodą, iš kurio ištisus metus gaudavome didžiąją dalį maisto, ir siūsdavo mane jame dirbti, kai nebūdavau tvarte ar laukuose su tėvu ir broliais.

Tėvas, imigrantas iš Šiaurės Airijos, atvyko į Eliso salą, kai jam buvo vos septyneri. Porą metų mokėsi mokykloje, o paskui visą likusį gyvenimą sunkiai dirbo. Pats taip ir neįgijęs oficialaus išsilavinimo, jis savo vaikams nuolat pabrėždavo, kaip svarbu mokytis. Jis norėjo, kad gautume išsilavinimą, kurio pats neįgijo. Todėl jis nenorėjo, kad lankyčiau vietinę kaimo mokyklą, kurios dauguma mokinių net nebaigdavo, o tie likusieji po to nesugebėdavo įstoti į koledžą. Tačiau artimiausia padoresnė nemokama valstybinė vidurinė mokykla buvo kiek daugiau nei už aštuoniasdešimties kilometrų, Vašingtone. Taigi penkerius metus mūsų šeimos automobiliu kasdien nuvažiuodavau daugiau nei pusantrą

šimto kilometrų, kad galėčiau ją lankyti. Tai leido man gauti aukštos kokybės išsilavinimą beveik be jokių išlaidų (dėdė, kurio maža statybų įmonė buvo įsikūrusi pakeliui, mokėjo už degalus). Vis dėlto nebuvo lengva suderinti mokslus ir darbą ūkyje. Kadangi kiekvieną dieną po pamokų manęs laukdavo ūkio darbai, namų darbams beveik neturėjau laiko, šiokiadieniais gal tik valandą.

Baigęs vidurinę mokyklą, įgijau bakalauro laipsnį (Pensilvanijos valstijos universitete baigiau paruošiamąjį veterinarijos kursą), po to metus studijavau veterinariją Džordžijos universitete, o vėliau – Kornelio universitete, kur įgijau magistro ir daktaro laipsnius mitybos biochemijos srityje. Šiame kelyje keletą kartų sulaukiau dosnios ir netikėtos savo mentorių bei kitų žmonių paramos. Daugybė žmonių, daugiausia profesorių ir administratorių, man dažnai pasitarnavo neprašomi ir kartais vos mane pažinodami. Be jų dosnumo ir geros valios gal nebūčiau buvęs pirmasis savo šeimoje, įstojęs į koledžą.

Kaip nutiko, kad pasirinkau profesinę karjerą mitybos ir sveikatos srityje, metusioje iššūkį tokiems tvirtiems įsitikinimams apie maistą, kurį valgome, ypač kai tie įsitikinimai buvo tokia svarbi mano auklėjimo dalis? Negi negerbiau disciplinos, paklojusios kelią profesionaliai karjerai, ir žmonių, kurie man padėjo studijuoti? Negi negerbiau savo šeimos papročių ar darbščių savo jaunystės bendruomenės žmonių?

Tyrimų rezultatai, kurie nulėmė mano karjeros augimą, dažnai buvo kultūriškai ir ekonomiškai sudėtingi bei keliantys sumaištį. Bet jie taip pat buvo susiję su asmenine istorija, kurią ką tik aprašiau. Buvo sunku priimti išvadas – tiek kultūriškai, tiek ekonomiškai, – sukėlusias abejonių dėl gyvūninių baltymų vertės sveikatai; ypač tada, kai pirmą kartą (ir daug kartų vėliau) gavau tyrimų rezultatus, rodančius, jog oficialiai ištyrus karvės pieną tektų pripažinti, kad šis yra viena rimčiausių kancerogeninių medžiagų. Tokias išvadas sunku priimti ir asmeniškai. Išvados, rodančios, kad mityba turi daug didesnę įtaką vėžio vystymuisi nei genetika, buvo kultūriškai ir ekonomiškai sudėtingos. Tačiau jos taip pat metė iššūkį viskam, ko mane išmokė žmonės, kuriems vis dar esu skolingas. Šie atradimai metė iššūkį visam *status quo* – viskam, dėl to mano karjera kilo kaip ant mielių. Galiu paminėti ir kitų

pavyzdžių – buvo tyrimų, kurie pakenkė farmacijos pramonei arba parodė, kad ligos progresavimą galima sustabdyti (ir netgi tą ligą išgydyti) tiesiog pašalinus ją sukeltą mitybos šaltinį, arba kad trečia ar ketvirta pagal dažnumą (*tačiau neįvardinta*) mirties priežastis Amerikoje yra receptinių vaistų vartojimas, arba kad optimali mityba gerina žmonių sveikatą labiau nei bet koks vaistų derinys, arba kad mityba gali užkirsti kelią įvairioms ligoms ir netgi jas išgydyti, o nauda dažnai pasireiškia per kelias dienas ar savaites.

Laimei, jaučiau, kad neturiu kito pasirinkimo, tik kuo geriau interpretuoti mūsų tyrimų rezultatus, kad ir kokie provokuojantys bei sudėtingi jie būtų. Galvodamas apie šiuos iššūkius, vis prisimenu savo tėvus, ypač tėvą, kuris nuolat pabrėždavo etikos ir sąžiningumo svarbą. Jis nuolat man kartojo, kad turėčiau visada „sakyti tiesą, visą tiesą ir nieko, išskyrus tiesą“, ir šis įsitikinimas ne kartą man pravertė, tarsi apsauginiai šarvai.

Manau, dauguma mokslininkų puikiai supranta mano požiūrį į šių tyrimų rezultatus. Štai kodėl man nepaprastai patiko mokslinių tyrimų bendruomenė, didžioji jos dalis. Dauguma šių mokslininkų nesiekia praturėti. Juos veda smalsumas, žinojimas, kad mokslas geriausiu atveju ieško tiesų, kad paskatintų gyvą diskusiją. Šie išgyvenimai yra labai asmeniškai ir socialūs. Nors esu patyręs daug tokių diskusijų ir jos man labai brangios, taip pat žinau, kad žvelgiant iš šalies mokslo įvaizdis yra kiek kitoks, ir tam yra svarių priežasčių: mokslininkai, deja, pernelyg dažnai negali laisvai reikšti savo tikrosios nuomonės dėl institucinių lūkesčių ir ribų. Tai suprantama pelno siekiančiose institucijose, kai mokslininkai yra įpareigoti sutartimis ir privalo laikytis tam tikrų ribojimų. Tačiau akademinės įstaigos yra visai kas kita. Čia jie yra apdovanoti *vieša pareiga ieškoti tiesos, kad ir kur ji mus nuvestų* – tyrimų laboratorijose, universitetų auditorijose ar politikos formavimo posėdžių salėse. Siekti tiesos mokslininkus įpareigoja visuomenės pasitikėjimas akademinėmis institucijomis, ir kai šis pasitikėjimas sulaužomas, kainą sumoka visa visuomenė.

Deja, pastaraisiais dešimtmečiais nuo šių idealų smarkiai nutolta. Akademiinių institucijų autoritetas ir jų ginama žodžio bei minties laisvė sumenko tiek, kad daugelis šiandienos akademinės bendruomenės

mokslininkų, ypač su žmonių sveikata susijusiose disciplinose, tapo pažeidžiami. 2017 m. duomenimis, tik 17 procentų JAV dėstytojų dirbo visu etatu, o papildomai (ne nuolat) dirbančių dėstytojų dalis nuo 1975 m. išaugo keturis kartus¹. Dauguma naujų dėstytojų dabar dirba pagal terminuotas darbo sutartis, o tai reiškia, kad joms pasibaigus jie gali būti nepaskirti iš naujo, ypač jei per daug nukrypsta nuo institucinės „partijos linijos“. Nebūdami nuolatiniai darbuotojai, šie dėstytojai turi būti atsargūs ir neinvestuoti savo institucijų interesų. Dar blogiau tai, kad dauguma šių institucijų vis labiau priklauso nuo išorinių finansavimo šaltinių.

Nors šį grėsmingą aspektą dar aptarsiu šioje knygoje plačiau, šie padėkos žodžiai būtų nepilni be nors ir kuklaus akademinės laisvės paminėjimo. Man labai pasisekė gauti nuolatinį etatą lygiai prieš penkiasdešimt metų, 1970-aisiais. Be šios privilegijos ši knyga niekada nebūtų parašyta, kaip ir jos pirmtakės. Šį faktą kartu su tėvų indėliu laikau vienu svarbiausių savo karjereje.

Tačiau dvikojės kėdės nėra stabilios. Trečioji koja – tai mano žmona Karen, su kuria pragyvenau penkiasdešimt aštuonerius metus. Nors ir neturi mokslinio išsilavinimo, ji turėjo brangesnę dovaną. Apie ją ji prasitarė jau mūsų pirmojo pasimatymo metu – kad niekada nemeluoja. Taip ir buvo. Būtent ji, labiau nei kas nors kitas, 2002 m. paragino mane parašyti pirmąją knygą *Kinijos studija: pats išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas* (kurią rašiau kartu su sūnumi Thomu, dabar dirbančiu šeimos gydytoju). Ji ir aš esame komanda. Ji perėmė estafetę, paliktą mano tėvo. Neturėdamas šalia savęs Karenos, niekada nebūčiau pasakęs *visos tiesos*, net ir labai norėdamas.

Šiuos tiesos sakymo ar nesakymo klausimus čia aptariu ne todėl, kad esu į juos labai paniręs, bet todėl, kad jie iš dalies atspindi priežastis, kodėl pasirinkau tokį savo mokslinių tyrimų ir akademinės karjeros kelią. Tas kelias kartais buvo malonus, bet kartais ir vingiuotas bei varginantis. 2005-aisiais pirmąkart pasirodžiusi *Kinijos studija*, peržiūrėta ir papildyta 2016 m., buvo parašyta norint papasakoti visuomenei apie tuos provokuojančius tyrimus, kurių negalėjau ignoruoti. Kitą knygą „Visuma“ (*Whole*, 2013) parašiau siekdamas paaikškinti už tų tyrimų slypinčius įrodymus ir bendrąją filosofiją.

Čia tikiuosi atsakyti į dar vieną klausimą: kodėl mitybos klausimai *vis dar* taip sunkiai priimami? Kalbu ne tik apie asmeniškai patirtus sunkumus, bet ir apie įsitikinimus, kurie tęsiasi jau šimtmečius. Darbas prie šios knygos prasidėjo dar 1985-aisiais, nors to tada dar nežinojau, kai studijuodamas pasiėmiau akademinį atostogų ir leidausi į paieškas Oksfordo ir Londono bibliotekose, dirbdamas kartu su seru Richardu Peto ir Jillu Borehamu. Nemažai laiko praleidau jose, bandydamas suvokti, kodėl mitybą taip sunku suprasti tiek kolegoms mokslininkams, tiek maisto ir sveikatos politikos formavimo srityje dirbantiems specialistams, tiek visai visuomenei. Todėl esu dėkingas savo kolegoms, skyrusiems laiko ir padėjusiems atlikti šį tyrimą. Tais metais parašiau mokslinį darbą, kuriame apibendrinau savo išvadas apie vėžio ir mitybos mokslo istoriją, tapusį pradiniu šios knygos pagrindu. Šį tiriamąjį darbą parsisiunčiau iš Oksfordo faksu (tai buvo pirmoji nelabai ryški faksograma, kurią kada nors mačiau savo gyvenime) ir saugojau daugelį metų, kol jį perspausdino skaitmeninės rinkodaros vadovė Sarah Dwyer. Tai leido man pagaliau papasakoti šią istoriją ir paaiškinti, kaip ji susijusi su tuo, ką sužinojau per daugiau nei šešis dešimtmečius trukusius tyrimus.

Čia turiu prisiminti tuos dešimtis magistrantų, doktorantų ir su pagyrimu baigusią bakalauro studijas studentų, studijavusių ir dirbusių su mano priežiūra, – be šios patirties, tiek asmeninės, tiek profesinės, nebūčiau ten, kur esu. Vyresnieji technikai Martis Rootas ir Linda Youngman, maždaug penkiolika metų vadovavę mano laboratorijai, ir mūsų tyrimų programos Kinijoje vyriausiasis administratorius dr. Banoo Parpia taip pat nusipelno didelio pagyrimo. Taip pat esu dėkingas savo kolegoms, įskaitant daugiau nei dvi dešimtis mano laboratorijoje dirbusių žmonių, tarp kurių buvo daug kviestinių profesorių ir vyresniųjų mokslo darbuotojų iš Kinijos. Esu ypač dėkingas medicinos mokslų daktarui Čenui Dziunši (Chen Junshi), kuris buvo pirmasis vyresnysis mokslo darbuotojas iš Kinijos, apsilankęs JAV ir metus praleidęs kaip vizituojantis profesorius mano laboratorijoje, o vėliau kartu su manimi ir dar dviem kolegomis – jau minėtu seru Richardu Petu iš Oksfordo universiteto ir dr. Li Dziunjao (Junyao) iš Kinijos – ėjęs vieno iš keturių Kinijos projekto vadovų pareigas. Mūsų partnerystė truko daugiau nei

dvidešimt penkerius labai aktyvius metus. Seras Richardas Peto buvo ir, daugelio nuomone, tebėra pirmaujantis pasaulyje biostatistikas ir epidemiologas. Kartu su dr. Jillu Borehamu Oksforde jie buvo atsakingi už originalių duomenų tvarkymą, rinkimą ir pateikimą 896 puslapių monografijoje, kurią išleido Oksfordo universiteto leidykla, Kornelio universiteto leidykla ir Kinijos „People’s Publishing House“.

Galbūt keista, bet esu dėkingas ir tiems keliems asmenims, atstovaujantiems galingoms mūsų visuomenės institucijoms ir siekiantiems asmeninės naudos visuomenės gerovės sąskaita. Šie universitetuose dirbantys asmenys gauna asmeninį finansavimą ir didelius honorarus iš korporacijų konsultacinių įmonių, kartais ir valstybinį finansavimą, kad vykdytų tikslinius mokslinių tyrimų projektus tų pačių korporacijų naudai. Dėkoju jiems, nes jie iliustruoja pavojų, kurį kelia galingos institucijos, kontroliuojančios akademinis tyrimus ir vyriausybės politiką, dažniausiai už visuomenės akių. Mano patirtis rodo, kad tokie asmenys iliustruoja egzistencinį amoralumą, kurio turėtume atsikratyti. Turime nepaprastai svarbių darbų, kuriuos reikia nuveikti išvengiant didelių kaštų, o kartais ir profesinio susinaikinimo grėsmės, kurią kelia toks fundamentalus veiksnys kaip tiesos sakymas.

Taip pat esu dėkingas ne pelno organizacijoms, užsibrėžusioms plėtoti mokslu pagrįstą visaverčio augalinio maisto idėją, įskaitant Mitybos studijų centrą („Center for Nutrition Studies“, CNS), kuriam vadovauja Jenny Miller, Jasonas Warfe’as ir kiti darbuotojai, o dabar jo prezidentė yra mano dukra LeAnne Campbell (mokslų daktarė, švietimo ir mokymo programų rengimo specialistė)*; „Plant Pure Communities“, kurią įkūrė mano sūnus Nelsonas, finansavo CNS, o vadovauja Jody Kassas**; ir CNS iš dalies finansuojamą tyrimų programą Ročesterio universiteto medicinos centre, kuriai vadovauja mano sūnus Tomas (medicinos mokslų daktaras) ir jo žmona Erina***.

Turiu padėkoti šeimai – dvidešimt dviem vaikams, sutuoktiniams ir anūkams iš artimiausio šeimos rato, – kurie ne tik su pakantumu

* www.nutritionstudies.org/courses/plant-based-nutrition

** www.plantpurecommunities.org

*** Tomas: www.urmc.rochester.edu/people/27426401-thomas-campbell; Erin: www.urmc.rochester.edu/people/22553782-erin-campbell

priėmė visą tą laiką, kurį praleidau prie kompiuterio, bet ir nuoširdžiai pritaikė šį augaliniu maistu pagrįstą gyvenimo būdą. Išskyrus vieną, kuris retkarčiais nukrypsta nuo kurso, visi maitinasi būtent tokiu būdu. Vienuolika iš jų profesionaliai dirba šioje srityje įvairiais būdais. Jų parama neįkainojama. Labai vertinu išsamią sūnaus Nelsono apžvalgą. Ir dėkoju savo anūkui Nelsonui Dislai, Šiaurės Karolinos universiteto absolventui su aukščiausiais pagyrimais, mano „bendraautoriui“, – iš patirties galiu drąsiai teigti, kad jo rašymo įgūdžiai neturi lygių.

Galiausiai reiškiu didžiausią profesinę ir asmeninę pagarbą išskirtiniam Leaho Wilsono, Alexos Stevenson, Jameso Fraleigho, Alicijos Kanijos, Monikos Lowry, Jennifer Canzoneri ir visų kitų „BenBella Books“ leidyklos darbuotojų darbui.