

БРИТАНСКИЕ ВРАЧИ: ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ ПРИНЕС «КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ».

<http://news.israelinfo.co.il/health/61899>

Медицинская пропаганда, убедившая миллионы людей в западных странах отказаться от потребления животных жиров и перейти на обезжиренные молочные продукты, нанесла колоссальный вред общественному здоровью и имела «катастрофические последствия», — к такому выводу пришли британские врачебные ассоциации Национальный форум ожирения (National Obesity Forum) и Ассоциация общественного здоровья (Public Health Collaboration) на основании растущего массива эпидемиологических исследований последнего времени.

Все попытки научно доказать причинно-следственную связь между потреблением животных жиров и сердечно-сосудистыми заболеваниями не увенчались успехом. Хуже того, накапливались факты, очевидно противоречащие общепризнанной теории. Никто из ученых борцов с животными жирами не мог объяснить, почему французы и немцы, упорно сохраняющие верность жирной и мясной пище, стройнее американцев и реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вспомнились и «забытые» истины о том, что съедаемая человеком пища во все не попадает ему в кровь в неизменном виде, проглоченное масло не способно отложиться на стенках сосудов — холестерин вырабатывается в печени, да еще в тем больших количествах, чем меньше насыщенных жиров в рационе человека.

В последние десять лет, когда противоречия между теорией и практикой приобрели вопиющую очевидность, на страницах научных журналов стали все чаще появляться исследования, указывающие на возможный вред диеты с низким содержанием животных жиров. Исключение из рациона жиров неизбежно заставляет человека компенсировать недополученные калории углеводами — в том числе, легкоусвояемыми, такими как рафинированный сахар. А такие углеводы, провоцируя усиленную выработку инсулина, подают сигнал жировым отложениям забирать из крови «лишнюю» глюкозу и перерабатывать ее в новую жировую ткань.

Так возникает порочный круг нарушенного обмена веществ, хорошо знакомый всем, кто страдает от лишнего веса: при хронически высоком уровне инсулина жировые отложения «работают» на себя, лишая организм энергии, что приводит к постоянному ощущению голода и утомления, лишает человека сил встать с дивана и побуждает съесть еще что-нибудь «вкусненькое». И если это «вкусненькое» будет жирным, это, возможно, лучше, чем «чистые» углеводы: в присутствии жиров углеводы вызывают менее резкий подъем инсулина в крови.

Национальный форум ожирения и Ассоциация общественного здоровья призывают государственную систему здравоохранения экстренно и радикально пересмотреть свои рекомендации по здоровому питанию. Они настоятельно советуют согражданам вернуться к «полноценной еде», включая жирное мясо и сливочное масло, и категорически исключить из рациона обезжиренные йогурты, маргарин, растительные масла низкого качества (канола, соевое и пр.) и прочую «здоровую» еду, распространению которой энергично способствовали органы здравоохранения.

Глобальная война против холестерина создала гигантскую индустрию «здорового питания», приносящую гигантские прибыли. Авторы британского отчета обвиняют власти в потворстве коммерческим интересам и коррупции. Только из-за этого, по их мнению, давно известные медицинской науке факты до сих пор не стали достоянием широчайшей гласности. Лоббисты пищевой промышленности участвуют в составлении официальных рекомендаций по здоровому питанию — и в этом, по мнению авторов отчета, заключается серьезная опасность для общественного здоровья.

Глава Национального форума ожирения, профессор Дэвид Хэслам, говорит, что давно понял губительность спускаемых «сверху» инструкций рекомендовать пациентам диету с низким содержанием жиров. Десятилетия «здорового питания» на Западе принесли лишь резкий рост эпидемии ожирения и сопутствующих болезней. ***Кардиолог Асим Малхотра из Ассоциации общественного здоровья в интервью Guardian назвал войну с холестерином «вероятно, величайшей ошибкой в истории современной медицины, которая имела разрушительные последствия для общественного здоровья».***

