18. Ешьте меньше переработанного мяса (ветчины, бекона, колбас, мясных консервов)

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> У тех, кто ест больше всего ветчины, бекона и колбас, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто ест их меньше всего. При каждой дополнительной порции переработанного мяса в день вероятность тоже выше на 20%.

Затраты

Не требует денег и даже экономит их, не отнимает времени. Трудность в том, чтобы реже есть то, что вы любите.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований, в которых за людьми наблюдали со временем (только записывали данные, не распределяли по группам), риск смерти в группе, которая ела больше всего переработанного мяса, был примерно на 23% выше, чем в группе, которая ела его меньше всего (RR 1.23). Для красного мяса в целом риск был выше примерно на 29% (RR 1.29). Для непереработанного красного мяса — примерно на 10% (RR 1.10), но здесь статистически значимого различия не обнаружили. В другом обобщении расчёт делали по количеству мяса, съедаемого за день. При каждой дополнительной порции переработанного мяса в день риск смерти был выше примерно на 23% (RR 1.23). При каждой дополнительной порции красного мяса в день — примерно на 10% (RR 1.10).

Примечания

Спорно: В рекомендациях NutriRECS эти исследования оценили как «не очень надёжные» с помощью общепринятой системы оценки доказательств (GRADE). Была дана лишь очень слабая рекомендация: можно продолжать есть столько же, сколько сейчас. Стороны спорят о том, достаточно ли убедительны доказательства, а не о направлении эффекта. Ни одно исследование не говорит, что переработанное мясо полезно. Влияние непереработанного красного мяса невелико, и статистически значимого различия тоже не обнаружили. Ограничивать нужно именно переработанное мясо.

Источники

Источники исходной версии

1. Larsson SC, Orsini N (2014). Red meat and processed meat consumption and all-cause mortality: a meta-analysis. American Journal of Epidemiology. doi.org/10.1093/aje/kwt261
2. Schwingshackl L 等 (2017). Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. doi.org/10.3945/ajcn.117.153148
3. Johnston BC 等 (2019). Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the NutriRECS Consortium. Annals of Internal Medicine. doi.org/10.7326/M19-1621（争议方 NutriRECS 指南）