28. Ешьте меньше ультрапереработанных продуктов (чипсов, лапши быстрого приготовления, выпечки, еды быстрого приготовления)

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | каждый день | много 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 ультрапереработанных продуктов, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто ест их меньше всего. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний выше на 50%. Но определённость таких доказательств оценили как невысокую, поэтому эти цифры стоит воспринимать с поправкой на неопределённость.

Затраты

Денег не требует, просто нужно покупать другое. Нужно готовить самостоятельно или тратить время на выбор продуктов, которые почти не подвергались обработке. Каждый день это занимает какое-то время. Трудность в том, что нужно долго противостоять привычке «лишь бы было удобно».

Выгода

В одном обзоре объединили результаты нескольких обобщающих исследований и снова провели расчёты. Все исходные исследования, на которых основаны эти обобщения, только фиксировали наблюдения, без распределения по группам. Результат: у тех, кто ест много ультрапереработанных продуктов, риск смерти примерно на 21% выше (RR 1.21), чем у тех, кто ест их мало, а риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 50% выше (RR 1.50).

Доказательства по этим двум показателям получили оценки «весьма убедительно указывающие на связь» и «убедительные» соответственно. Но по общепринятой системе оценки доказательств (GRADE) их определённость низкая или очень низкая.

Примечания

Спорно: Есть три момента. Во-первых, эта классификация (NOVA) объединяет в одну категорию продукты, сильно различающиеся по питательной ценности. Во-вторых, эта категория во многом пересекается со сладкими напитками и переработанным мясом (пункты 7, 18), и нельзя различить, что именно даёт эффект. В-третьих, по общепринятой системе оценки доказательств (GRADE) оценка тоже низкая. Поэтому нельзя точно сказать, сколько дополнительной пользы даст этот пункт после отказа от сладких напитков и сокращения потребления переработанного мяса. Доказательство противоположной стороны — сама низкая оценка в том же обзоре. Пока нет исходных исследований, которые пришли бы к противоположному выводу. Поэтому сначала выполните пункты 7, 18 (не пейте сладкие напитки, ешьте меньше переработанного мяса), а затем вернитесь к этому пункту.

Источники

Источники исходной версии

1. Lane MM 等 (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. doi.org/10.1136/bmj-2023-077310