41. Готовьте на растительном масле вместо свиного жира и сливочного масла. Ради здоровья не обязательно покупать разные масла по очереди, и не стоит рассчитывать, что льняное масло защитит сердце

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность А · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Частично Китай | Аналог в России не найден | Спорно

> Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

> **Китай — исходная версия.** Если есть меньше насыщенных жиров, таких как свиной жир и сливочное масло, и заменить их растительным маслом, случаи болезней сердца и инсульта становятся реже примерно на 17%, но изменений общего риска смерти не обнаружено. Нет доказательств, что чередование соевого, кукурузного и рапсового масла что-то меняет. При большем потреблении льняного масла снижения риска болезней сердца тоже не обнаружено.

Затраты

Китай — исходная версия. Дополнительных расходов нет. Растительное масло и так чаще всего используют в большинстве семей. Сложнее отказаться от привычного вкуса блюд, обжаренных на свином жире, и риса, смешанного с ним.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane обобщил 15 рандомизированных испытаний с участием 56675 человек, каждое длилось не менее двух лет. При меньшем потреблении насыщенных жиров общее число сердечно-сосудистых событий было ниже примерно на 17% (RR 0.83, 0.70–0.98). Общая смертность почти не менялась (RR 0.96, 0.90–1.03), смертность от сердечно-сосудистых заболеваний тоже не менялась (RR 0.95, 0.80–1.12). Разницы между заменой на полиненасыщенные жиры (основные компоненты соевого и кукурузного масла) и заменой на углеводы не обнаружено. Данных о замене на мононенасыщенные жиры (основные компоненты рапсового и оливкового масла) слишком мало, чтобы сделать ясный вывод. В другом обзоре Cochrane обобщены 19 рандомизированных испытаний с участием 6461 человека. При большем потреблении omega-6 (линолевой кислоты) RR для общей смертности составил 1.00 (0.88–1.12), для сердечно-сосудистых событий — 0.97 (0.81–1.15). Ни пользы, ни вреда не обнаружено. В третьем обзоре обобщены 86 рандомизированных испытаний с участием 162796 человек. При большем потреблении omega-3 растительного происхождения (основных компонентов льняного масла и масла периллы) RR для общей смертности составил 1.01 (0.84–1.20), для событий, связанных с ишемической болезнью сердца, — 1.00 (0.82–1.22). Эффекта практически нет.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Некоторые утверждают, что избыток omega-6 в соевом и кукурузном масле способствует воспалению, поэтому их нужно употреблять меньше и менять масло. В рандомизированных испытаниях из упомянутого выше обзора об omega-6 вреда не обнаружено. Сами авторы оценили качество доказательств как низкое. Масштаб выгоды оценён как средний на основании снижения числа сердечно-сосудистых событий на 17%; общая смертность не изменилась. Количество любого масла нужно ограничивать. Рекомендации по питанию в Китае советуют использовать для приготовления пищи от 25 до 30 граммов масла на человека в день.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, 等 (2020). Reduction in saturated fat for cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD011737. doi.org/10.1002/14651858.CD011737.pub3
2. Hooper L, Al-Khudairy L, Abdelhamid AS, 等 (2018). Omega-6 fats for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11), CD011094. doi.org/10.1002/14651858.CD011094.pub4
3. Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, 等 (2020). Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3), CD003177. doi.org/10.1002/14651858.CD003177.pub5
4. 中国营养学会 (2022). 中国居民膳食指南（2022）. 人民卫生出版社