42. Включайте кухонную вытяжку при жарке, в том числе во фритюре, и держите её включённой с момента включения огня до конца готовки, чтобы снизить риск рака лёгких

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность B · 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.** У некурящих женщин в Китае, которые при жарке не включают вытяжку или включают её редко, риск рака лёгких примерно вдвое выше, чем у тех, кто включает её часто. У тех, кто жил в доме с плохо проветриваемой кухней, риск тоже выше примерно на 50%. Особенно заметно это в домах, где готовят на угле.

Затраты

Китай — исходная версия. Если дома уже есть вытяжка, расходы на электричество лишь немного вырастут. Если её нет, покупка с установкой обойдётся в несколько сотен — более тысячи юаней. Труднее всего помнить о ней каждый раз, когда включаете огонь, и не выключать из-за шума.

Цена в России (ориентир)

кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа (за штуку без установки): от

6 990 до 12 990 ₽. Диапазон относится только к двум указанным моделям оборудования. Монтаж, воздуховод и доставка не включены. Нельзя выдавать цену оборудования за цену с установкой. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 10 исследований типа «случай — контроль». Все участницы — некурящие женщины в Китае. В таких исследованиях сравнивают людей с раком лёгких и людей без этой болезни, расспрашивая их о прошлых привычках. У тех, кто подвергался воздействию масляных испарений при готовке, шансы заболеть раком лёгких были примерно в 1.74 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.57–1.94, доверительный диапазон). В 4 из этих исследований сравнивали тех, кто подвергался воздействию этих испарений и не пользовался вытяжкой: шансы были примерно в 2.11 раза выше (1.54–2.89). В одном исследовании на Тайване сравнили 1302 некурящих женщин с раком лёгких и 1302 женщин без этой болезни. Рассматривали только тех, кто готовил более десяти лет. У тех, кто пользовался вытяжкой не менее двух третей этих лет, риск был примерно вдвое ниже, чем у тех, кто пользовался ею не более трети этих лет (отношение шансов 0.49, 0.32–0.76). В одном исследовании в Шанхае за 71 тыс. некурящих женщин наблюдали с 1996 по 2009 год. Выявили 429 случаев рака лёгких. У тех, кто сообщил, что жил в доме с плохо проветриваемой кухней, риск рака лёгких был выше примерно на 49% (HR 1.49, 1.15–1.95). У тех, кто более 20 лет готовил на угле при плохой вентиляции, риск был примерно в 2.03 раза выше (HR 2.03, 1.35–3.05). Если учитывать только то, использовали ли когда-либо уголь, различий не обнаружили (HR 1.03, 0.84–1.26). В зависимости от вида масла для жарки различий тоже не обнаружили.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Цифры в пользу использования вытяжки получены главным образом из исследований типа «случай — контроль». Вспоминая прошлое после постановки диагноза, больные могут занижать частоту использования вытяжки, поэтому цифры могут быть завышены. В шанхайском исследовании с последующим

наблюдением повышенный риск в основном отмечался в домах, где использовали уголь при плохой вентиляции. Отдельных цифр о том, насколько различается риск при использовании и неиспользовании вытяжки в домах, где готовят только на газе, это исследование не даёт. Поэтому уровень доказательств — только B, а выгода оценена как большая, исходя из примерно двукратной разницы в риске. О готовке без угля и дров см. пункт 29 этого раздела (Не используйте уголь и дрова для готовки и отопления). В этом пункте те, кому это выгодно, — прежде всего люди, которые часто готовят дома.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Xue Y, Jiang Y, Jin S, Li Y (2016). Association between cooking oil fume exposure and lung cancer among Chinese nonsmoking women: a meta-analysis. OncoTargets and Therapy, 9, 2987-2992. doi.org/10.2147/OTT.S100949
2. Chen TY, Fang YH, Chen HL, 等 (2020). Impact of cooking oil fume exposure and fume extractor use on lung cancer risk in non-smoking Han Chinese women. Scientific Reports, 10, 6774. doi.org/10.1038/s41598-020-63656-7
3. Kim C, Gao YT, Xiang YB, 等 (2015). Home kitchen ventilation, cooking fuels, and lung cancer risk in a prospective cohort of never smoking women in Shanghai, China. International Journal of Cancer, 136(3), 632-638. doi.org/10.1002/ijc.29020

Россия — источники цен

1. vip-technika.ru — кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа: 6 990 ₽. Проверено 06.10.2026. vip-technika.ru/vityazhki/krona-kerry-600-black-pb-v2
2. Цены в России: kuhni-nsk.ru — кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа: 12 990 ₽. Проверено 06.10.2026. www.kuhni-nsk.ru/catalog/tekhnika/meferi_inbox60bk_push_comfort