

Риск смерти от всех причин вырос при потреблении даже небольших порций красного мяса

Американские ученые выяснили, что сравнительно небольшое количество красного мяса – до 50 граммов в день – повышает риск преждевременной смерти от всех причин по сравнению с отсутствием в рационе мяса вообще. Такие выводы они сделали, проанализировав данные о 96 тысячах прихожанах Церкви адвентистов седьмого дня. Статья опубликована в журнале *Nutrients*.

Красное и переработанное мясо относят к группам вероятных и известных канцерогенов соответственно, из-за чего большинство руководств по здоровому питанию не рекомендуют потреблять его в пищу вообще или рекомендуют снизить до минимального количества, заменив, к примеру, птицей или рыбой. При этом исследования, посвященные влиянию потребления красного мяса на здоровье и смертность людей, чаще всего обращают внимания на тех, кто ест красное мясо в большом количестве, а о том, каким рискам подвергают себя те, кто ест красное мясо, но совсем немного, известно очень мало.

В новой работе под руководством Саида Мастура Алшахрани (Saeed Mastour Alshahrani) из Университета Лома Линда (Калифорния) ученые проанализировали базу данных, включающую в себя информацию о жизни прихожан Церкви адвентистов седьмого дня – адептов протестантского течения христианства. У такой выборки есть очевидный плюс: как сообщают авторы статьи, адвентисты, попавшие в выборку, – по большей части вегетарианцы, а те, кто ест красное мясо, ест его очень редко и в малых количествах.

Всего ученым удалось собрать информацию о 96 тысячах человек:

первый срез был доступен для периода с 2002 по 2007 год, а повторное наблюдение было проведено в среднем через 11,8 года. Потребление участниками красного и переработанного мяса исследователи поделили на пять категорий: 0, 4, 9,1, 15,6 и 41,7 грамма в день; максимальный средний показатель ежедневного потребления красного мяса по всей выборке не превышал 50 граммов. Информацию о поле, возрасте, здоровье, индексе массы тела, семейном положении и другую информацию использовали в качестве побочных переменных.

За время наблюдений от разных причин умер 7961 участник: 2598 человек от заболеваний сердечно-сосудистой системы, а 1873 человека от рака. Ученые выяснили, что по сравнению с теми, кто не ел красное и переработанное мясо вообще, у тех, кто его ел, риск преждевременной смерти от всех причин и от сердечно-сосудистых заболеваний был выше (отношение рисков – 1,18 и 1,26 соответственно). Также риск был выше при потреблении красного и переработанного мяса, но не переработанного мяса в отдельности.

Авторы, таким образом, показали, что даже небольшое количество красного мяса может повысить риск преждевременной смерти по сравнению с отсутствием мяса вообще.

От редактора. Стоит сказать, что выбранная для исследования группа, пусть и большая, но все-таки достаточно предвзятая, поэтому перенести результаты на всю популяцию нельзя: возможно, ученые не учли что-то, что выделяет адептов церкви от других людей и может влиять на результат. С другой стороны, в медицинских исследованиях религиозное верование (по крайней мере, на моей памяти) не учитывается в качестве побочной переменной, так что значение оно может и не иметь. В любом случае, для подтверждения результатов требуются дополнительные исследования.

В январе этого года журнал *The Lancet* опубликовал список

рекомендаций по питанию, которые позволят сократить риск преждевременной смерти и уменьшить нагрузку на сельское хозяйство. В частности, в рекомендациях советуют сократить ежедневное потребление красного мяса до 14 граммов.

Елизавета Ивтушок
Источник – nplus1.ru