

В ходе недавнего исследования выяснилось, что употребление большого количества ультраобработанных продуктов связано с повышением вероятности смерти от всех причин всего на 4%. Правда, некоторые такие продукты могут сильнее повлиять на здоровье, чем другие.

Но какая же ультраобработанная пища вреднее всего? Согласно исследованию, это готовое к употреблению мясо, птица и морепродукты, газированные напитки, молочные десерты, продукты для завтрака с высокой степенью переработки (например, сладкие хлопья).

В рамках научной работы специалисты отслеживали здоровье почти 75 000 женщин и почти 40 000 мужчин в США на протяжении более 34 лет. Все участники исследования были медицинскими работниками. К началу эксперимента у них не было рака, сердечно-сосудистых заболеваний или диабета.

У тех, кто ел больше всего ультраобработанных продуктов, риск смерти от всех причин оказался на 4% выше, а от конкретной причины — на 9% выше в целом. Так, вероятность смерти от деменции у них была выше на 8%.

При этом связь между потреблением ультраобработанной пищи и смертью ослаблялась при учёте рациона в целом. Это значит, что более высокое качество диеты может быть важнее количества съеденной вредной еды.

Также эксперты не обнаружили связи между употреблением ультраобработанных продуктов и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, рака или респираторных заболеваний.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.