

У экспертов есть некоторые доказательства того, что красное мясо может повысить риск возникновения рака, диабета, болезней сердца. Зависеть это может от того, обработанное или необработанное мясо вы употребляете, от количества продукта.

Большая часть исследований, связанных с красным мясом, были наблюдательными. То есть они показывают только ассоциацию, а не причинно-следственную связь. Вот какие риски для здоровья есть у употребления красного мяса.

Больше шансов на развитие сердечных болезней. Согласно одному крупному исследованию с участием более чем 43 000 мужчин, высокое потребление красного мяса (обработанное или необработанное) увеличивает вероятность развития болезней сердца. Также учёные предположили, что снизить этот риск может замена красного мяса орехами, бобовыми, соей. В другой научной работе, охватившей более 134 000 человек, сравнивалось потребление необработанного и обработанного мяса в 21 стране. Выяснилось, что употребление 150 г и более обработанного мяса в неделю связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности.

Более высокий риск возникновения рака. По данным Американского института исследований рака, употребление более 510 г красного мяса в неделю может повысить вероятность развития онкологии. Одно исследование 2018 года показало: у тех, кто потреблял много обработанного мяса, риск возникновения рака груди был на 9% выше, а у тех, кто потреблял много необработанного мяса, — на 6%. В ходе другого обзора исследований выяснилось, что красное и обработанное мясо может увеличить риск развития колоректального рака на 20–30%.

Более высокий риск возникновения диабета 2 типа. Авторы одного обзора исследований 2021 года обнаружили, что у тех, кто потреблял больше всего обработанного и необработанного красного мяса, вероятность развития диабета 2 типа была выше на 27% и 15% соответственно. При этом в двух других исследованиях учёные пришли к выводу, что снизить этот риск может замена красного мяса другими источниками белка.

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