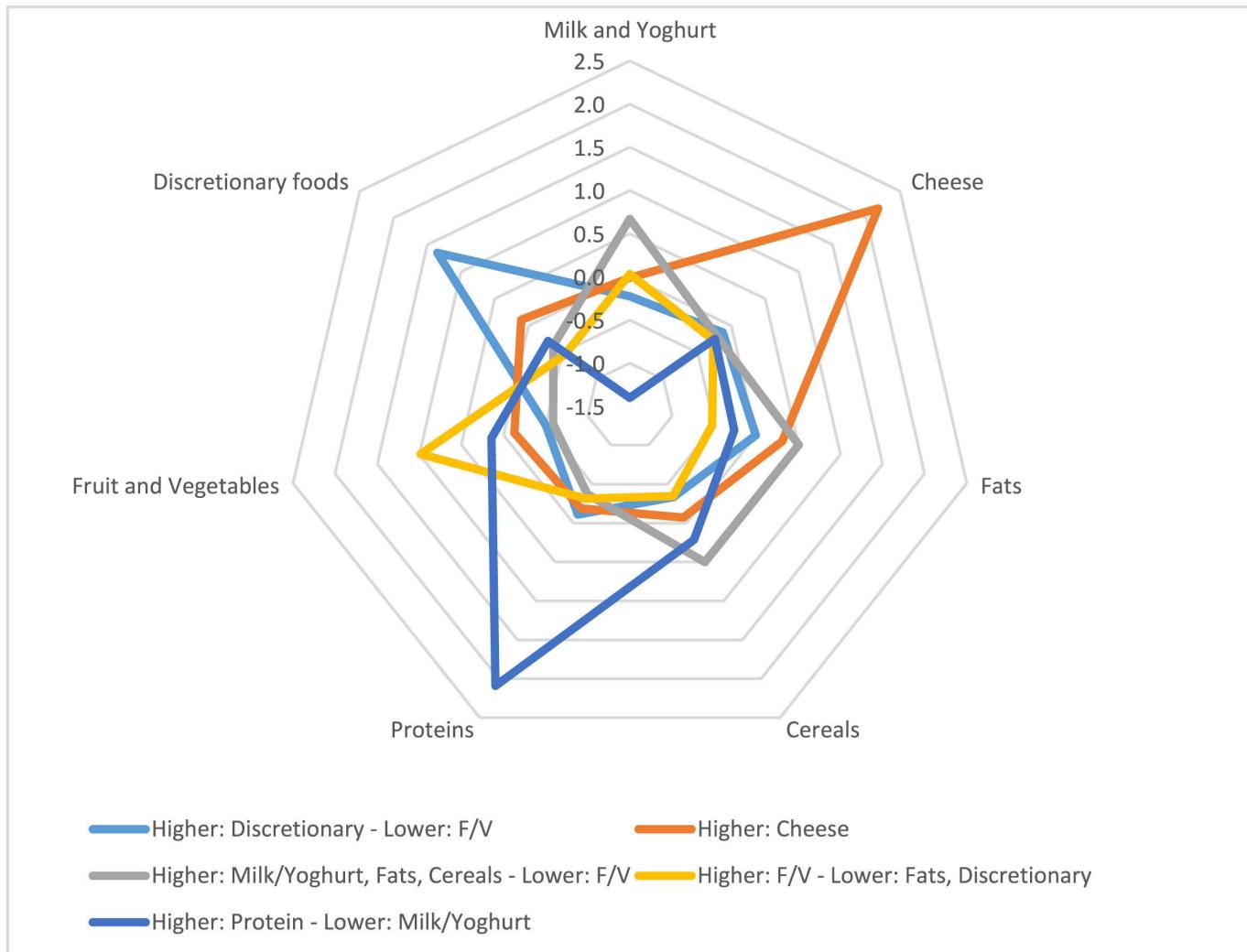


По данным крупнейшего анализа долгосрочных данных о питании женщин, опубликованного в журнале *The Journal of Nutrition*, австралийские женщины, которые в основном питаются в соответствии с национальными рекомендациями по питанию или придерживаются средиземноморской диеты, на 70% чаще доживают до 75–79 лет. В сравнении с теми, кто питается менее полноценно.

В национальном обзоре рассматривались диетическое питание и результаты в отношении здоровья в течение 17 лет для группы из 9584 женщин, которые входили в когорту 1946–1951 гг. Австралийского продольного исследования женского здоровья (ALSWH). На момент сбора окончательных данных возраст участниц составлял 74–79 лет. Это исследование также проводилось Институтом глобального здравоохранения Джорджа и Университетом Ньюкасла (Австралия) совместно.

Наиболее значимым открытием в рамках новой работы стало то, что диеты, которые сильнее соответствовали текущим австралийским диетическим рекомендациям или средиземноморской диете, снижали риск смерти на 40% по сравнению с более бедными рационами. Основными же причинами смерти в исследовании были онкологические заболевания.

Доказано: женщины, которые придерживаются здорового питания, живут дольше



The Journal of Nutrition (2025)

Основными причинами смерти в исследуемой популяции оказались рак груди (85 женщин, или 13% случаев) и рак лёгких (80 женщин, или 12% случаев). У 56 участниц (8,5% смертей) причина смерти была связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а у 19 женщин (2,9%) — с деменцией.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 24.01.2026