

Переработанное мясо, трансжиры, сладкие напитки оказались связаны с серьёзными проблемами со здоровьем

В новой статье, опубликованной в научном журнале *Nature Medicine*, отмечается, что даже меньше одной полоски бекона или банки газировки в день может быть связано с более высоким риском возникновения опасных заболеваний. Это рак толстой кишки, диабет 2 типа или ишемическая болезнь сердца.

В рамках нового исследования учёные проанализировали более 60 исследований, в которых изучалась взаимосвязь между тремя видами продуктов питания и риском развития диабета 2 типа, колоректального рака и ишемической болезни сердца. Выяснилось, что этот риск повышался даже при употреблении очень небольшого количества обработанных продуктов и напитков.

Было обнаружено, что потребление всего лишь 0,6–57 г (примерно пять ломтиков бекона) обработанного мяса в сутки связано с повышением вероятности развития диабета 2 типа и колоректального рака на 11% и 7% соответственно. Употребление 50 г такого мяса в день (примерно один хот-дог) связано с повышением риска развития диабета 2 типа на 30%, рака толстой кишки – на 26%.

Переработанное мясо, трансжиры, сладкие напитки оказались связаны с серьёзными проблемами со здоровьем



Audrey Patsiga / Getty Images

От 1,5 до 390 г сладких напитков в сутки (около 355 мл) было связано с повышением риска развития диабета 2 типа на 8% и немного более высоким риском возникновения ишемической болезни сердца. Трансжиры, которые составляли от 0,25 до 2,56% от суточной калорийности, повысили вероятность развития ишемической болезни сердца на 3%.

Снизить все эти риски можно, если питаться здоровыми продуктами. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует есть в основном фрукты, овощи, цельнозерновые, птицу, рыбу, орехи.

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