

Планетарная диета была разработана в 2019 году Комиссией EAT-Lancet и направлена на укрепление здоровья человека и экологической устойчивости. Базируется этот рацион на растительной пище, с упором на фрукты, овощи, орехи, семена, бобовые, цельнозерновые продукты и ненасыщенные жиры. Также диета включает немного животных белков.

В рамках нового исследования учёные из Австрии и Швейцарии решили узнать, как связаны планетарная диета и смертность, рак болезни сердца и сосудов. Результаты этой работы специалисты опубликовали в Американском журнале клинического питания.

Для проведения научной работы исследователи использовали данные Британского биобанка (UK Biobank). Собирались эти данные в 2006-2010 годы, средний возраст участников составлял от 40 до 69 лет. Однако для трёх анализов использовались разное количество людей: почти 205 000 человек – для анализа риска смертности, более 200 000 — для анализа риска развития рака, более 196 000 — для анализа риска развития болезней сердца.

Планетарная диета оказалась лучшей для снижения риска развития рака лёгких



Photographer: Jen Causey, Food Stylist: Margret Monroe Dickey, Prop Stylist: Christine Keely. EatingWell design

По итогам исследования учёные обнаружили, что каждое увеличение показателя PHD (диеты планетарного здоровья) на 1 балл было связано со снижением на 3% риска смерти по любой причине, на 9% - вероятности развития рака лёгких. Однако никакой связи между соблюдением этой диеты и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний не было.

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