

22. Каждый день съедайте небольшую горсть орехов

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У тех, кто часто ест орехи, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% ниже, чем у тех, кто их не ест. Разница видна уже при употреблении раз в неделю: примерно на 10% ниже. При горсти в день разница наиболее заметна.

Затраты

Исходная версия. По 28 граммов в день, за год около 200–300 юаней. Можно съесть между делом, времени это не отнимает.

Цена в России (ориентир)

миндаль, упаковка 100 г: миндаль 100 г стоит от 145 до 308 ₽. Принят только конкретный пример: миндаль 100 г. ВкусВилл показывает скидку по 30.09; взята обычная цена 308 ₽. Цена упаковки не цена года и не диапазон всех орехов. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Два американских исследования с длительным наблюдением, 119 тыс. человек, более 3 миллионов человеко-лет. Человеко-годы — это число людей, умноженное на число лет наблюдения за каждым из них. По сравнению с теми, кто не ест орехи: у тех, кто ест их реже 1 раза в неделю, риск смерти примерно на 7% ниже (отношение рисков 0.93, 95% CI 0.90–0.96, это доверительный интервал). У тех, кто ест их 1 раз в неделю, — примерно на 11% ниже (0.89, 0.86–0.93). При 2–4 разах в неделю — примерно на 13% ниже (0.87,

0.83–0.90). При 5–6 разях в неделю — примерно на 15% ниже (0.85, 0.79–0.91). При 7 и более разях в неделю — примерно на 20% ниже (0.80, 0.73–0.86)

Примечания

Исходная версия. Покупайте орехи без добавок и соли. В орехах немало калорий, не ешьте их без ограничений как перекус. Нужно учитывать, что в таких исследованиях лишь долго наблюдают за группой людей, а у тех, кто ест орехи, образ жизни в целом лучше, поэтому к цифрам стоит относиться с поправкой на это

Источники

Исходная версия — источники

1. Bao Y, Han J, Hu FB, et al. (2013). Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *New England Journal of Medicine*, 369(21), 2001-2011.
doi.org/10.1056/NEJMoa1307352

Россия — источники цен

1. zibero.ru — миндаль, упаковка 100 г: 145 ₽. Проверено 06.10.2026. zibero.ru/product/mindal
2. Цены в России: vkusvill.ru — миндаль, упаковка 100 г: 308 ₽. Проверено 06.10.2026.
vkusvill.ru/goods/mindal-sushenyy-krupnyy-111495