

23. Замените часть красного мяса рыбой и мясом птицы

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

При употреблении двух дополнительных порций переработанного или красного мяса в неделю вероятность смерти за тот же период примерно на 3% выше. При замене их таким же числом порций рыбы или мяса птицы повышения не выявлено. Эффект этого пункта относительно невелик среди рекомендаций этого раздела. Это замена, которую можно сделать без особых усилий, не стоит слишком усердствовать.

Затраты

Не требует денег и не отнимает времени. Это замена одного вида мяса другим, а не дополнительные покупки. Трудность в том, что нужно немного изменить вкусовые предпочтения.

Выгода

Объединили данные 6 исследований с длительным наблюдением в США, охвативших почти 30 тыс. человек. При употреблении двух дополнительных порций переработанного мяса в неделю риск смерти примерно на 3% выше (отношение рисков 1.03, 95% CI 1.02–1.05, доверительный интервал). При употреблении двух дополнительных порций непереработанного красного мяса в неделю он тоже примерно на 3% выше (1.03, 1.01–1.05). При таком же употреблении мяса птицы показатель составляет 0.99 (0.97–1.02); рыбы — 0.99 (0.97–1.01). В обоих случаях статистических различий не выявлено

Примечания

Разница от двух порций в неделю очень мала. Не рассчитывайте прожить на несколько лет дольше только за счёт замены мяса. При тех же расходах на мясо можно отдавать предпочтение рыбе и мясу птицы

Источники

Источники исходной версии

1. Zhong VW, Van Horn L, Greenland P, et al. (2020). Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Internal Medicine, 180(4), 503-512.
doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.6969