

26. Пейте каждый день три-четыре чашки кофе, без сахара и сливочной шапки — это связано с более низким риском смерти

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

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

Простыми словами

Исходная версия. У тех, кто каждый день пьёт три-четыре чашки кофе, вероятность умереть за тот же период примерно на 17% ниже, чем у тех, кто его не пьёт.

Затраты

Исходная версия. Если заваривать самостоятельно, 1–2 юаня в день. На одну чашку уходит несколько минут, много времени это не занимает.

Цена в России (ориентир)

растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: банка 95 г стоит от 448 до 450 ₽. Принят конкретный продукт Nescafe Classic Crema 95 г, два независимых продавца. Это цена банки, не дня: количество кофе на чашку и число чашек не задано. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном обзоре заново объединили и проанализировали результаты 201 обобщающего исследования. В исходных исследованиях, на которых они основаны, только вели наблюдения, не распределяя людей по группам. Результат: у тех, кто пьёт 3–4 чашки кофе в день, риск смерти на 17% ниже, чем у тех, кто его не пьёт (относительный риск 0.83, 95% CI 0.79–0.88 — это доверительный интервал)

Примечания

Исходная версия. Спорно: автор исходной работы прямо указал, что почти все доказательства получены из наблюдений, и добавил: «Нужны надёжные рандомизированные контролируемые испытания, чтобы определить, есть ли причинно-следственная связь». То есть нужно случайным образом разделить людей на две группы и сравнить их. По одним лишь наблюдениям нельзя установить причинно-следственную связь. При соблюдении этой рекомендации нужно пить чёрный кофе: добавление сахара и сливочной шапки сведёт пользу на нет. Этот пункт не подходит беременным, а также людям с аритмией, тревожностью или бессонницей

Источники

Исходная версия — источники

1. Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, et al. (2017). Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ, 359, j5024. doi.org/10.1136/bmj.j5024

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: 448 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/kofe-rastvorimyy-neskafe-krema-st-b-95-g-40477
2. Цены в России: pragmatic.ru — растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: 450 ₽. Проверено 06.10.2026. www.pragmatic.ru/product/kofe-nescafe-classic-crema-95g