

27. Каждый день съедайте 5 порций (около 400 g) фруктов и овощей

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

При употреблении дополнительных 200 g овощей и фруктов в день вероятность умереть за тот же период примерно на одну десятую ниже. У тех, кто съедает 5 порций в день, она примерно на 13% ниже, чем у тех, кто съедает только 2 порции. Если есть ещё больше, ниже она не станет.

Затраты

От нескольких до десяти с лишним юаней в день. Каждый день нужно тратить немного времени на мытьё и нарезку. Трудность в том, что покупать их и съедать нужное количество надо каждый день.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям с длительным наблюдением (только запись данных, без распределения по группам): при употреблении дополнительных 200 g фруктов и овощей в день риск смерти примерно на 10% ниже (RR 0.90). Эта польза сохраняется вплоть до 800 g в день. Два крупных исследования с длительным наблюдением в США плюс сводный анализ 26 исследований: у тех, кто съедает 5 порций в день, риск смерти примерно на 13% ниже, чем у тех, кто съедает только 2 порции (HR 0.87). Лучшее сочетание — 2 порции фруктов и 3 порции овощей; большее количество уже не снижает риск.

Примечания

Достаточно съедать 5 порций, не нужно доводить их число до 10; в этом ответы двух исследований совпадают. Важно учитывать, что такие исследования лишь наблюдают и записывают данные, а влияние посторонних факторов заметно: у тех,

кто ест больше овощей, доход, образование и физическая активность отличаются от остальных. Поэтому «риск примерно на 10% ниже» — это уже верхний предел.

Источники

Источники исходной версии

1. Aune D 等 (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*. doi.org/10.1093/ije/dyw319
2. Wang DD 等 (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. *Circulation*. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996