

30. Дайте горячему немного остыть, прежде чем пить; не пейте обжигающий чай, суп и кофе, чтобы снизить риск рака пищевода

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · 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

У тех, кто пьёт очень горячий чай, вероятность рака пищевода в 8 раз выше, чем у тех, кто пьёт тёплый. Даже если чай просто «горячий», вероятность выше в 2 раза. Если пить менее чем через две минуты после наливания, риск в 5 раз выше, чем если подождать четыре минуты или дольше.

Затраты

Денег не требуется, каждый раз нужно подождать ещё две-три минуты. Труднее всего удержаться и не пить, когда очень хочется.

Выгода

В районе на севере Ирана, где часто встречается рак пищевода, сравнили 300 пациентов и 571 человека без этой болезни. Все приведённые ниже сравнения — с теми, кто пьёт тёплый чай. У тех, кто пьёт «горячий» чай, шансы заболеть плоскоклеточным раком пищевода примерно в 2.07 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.28–3.35, доверительный интервал). У тех, кто пьёт «очень горячий» чай, — примерно в 8.16 раза выше (3.93–16.9). У тех, кто пьёт менее чем через 2 минуты после наливания, шансы примерно в 5.41 раза выше, чем у тех, кто ждёт 4 минуты или дольше (2.63–11.1)

Примечания

Международное агентство по изучению рака отнесло горячие напитки с температурой 65 °C и выше к группе 2A. Это означает, что они, вероятно, вызывают рак. В той же оценке признано, что сам кофе не вызывает рак. В

китайском районе Чаошань и в районе гор Тайханшань рак пищевода встречается часто, что связано с привычкой пить, пока напиток обжигающе горячий

Источники

Источники исходной версии

1. Islami F, Pourshams A, Nasrollahzadeh D, et al. (2009). Tea drinking habits and oesophageal cancer in a high risk area in northern Iran: population based case-control study. BMJ, 338, b929. doi.org/10.1136/bmj.b929
2. Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, et al. (2016). Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. Lancet Oncology, 17(7), 877-878. doi.org/10.1016/S1470-2045(16)30239-X