

33. Есть перец чили четыре раза в неделю или чаще — это связано с более низким риском смерти

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

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

Простыми словами

У тех, кто ест перец чили четыре раза в неделю или чаще, вероятность умереть за тот же период примерно на 23% ниже, чем у тех, кто ест его редко, а смертность от сердечно-сосудистых заболеваний ниже примерно на треть.

Затраты

Не требует денег и времени.

Выгода

В итальянском исследовании участвовали 22.8 тыс. человек. За половиной из них наблюдали полные 8.2 года, всего умерли 1236 человек. У тех, кто ел перец чили 4 раза в неделю или чаще, риск смерти был примерно на 23% ниже, чем у тех, кто ел его редко (отношение рисков 0.77, 95% CI 0.66–0.90, доверительный интервал). Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний была ниже примерно на 34% (0.66, 0.50–0.86)

Примечания

Спорно: это наблюдение проводилось на фоне средиземноморского питания, и рацион тех, кто ест острое, в целом может быть ближе к местному традиционному питанию. Также нужно учитывать, что при гастроэзофагеальном рефлюксе, геморрое и синдроме раздражённого кишечника острая пища усиливает симптомы, поэтому не нужно себя заставлять

Источники

Источники исходной версии

1. Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, et al. (2019). Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 74(25), 3139-3149. doi.org/10.1016/j.jacc.2019.09.068