

34. Каждый день пейте одну-две порции молока или йогурта

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · 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 две порции молока или йогурта и больше, вероятность умереть за тот же период примерно на 17% ниже, чем у тех, кто их не пьёт.

Затраты

Исходная версия. Несколько юаней в день, не требует времени.

Цена в России (ориентир)

молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 1 л стоит от 108 до 171 ₽. Только два конкретных примера упаковки 1 л: цельное ВкусВилл и Parmalat 3,5%. Цена 108–171 ₽ относится к покупке литра; расход в день не задан, дневная стоимость не рассчитывается; йогурт: одна индивидуальная упаковка йогурта 120–130 г; Лента — 130 г, ВкусВилл — 120 г, Ярче! — 130 г стоит от 69,99 до 72 ₽; в день расход — около 1 уп., то есть примерно от 69,99 до 72 ₽ (расчёт: при условном потреблении одной индивидуальной порции в день нужна одна упаковка на один день). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследовании PURE наблюдали за 136 тыс. человек из 21 страны в среднем 9.1 года. Всего умерли 6796 человек. У тех, кто каждый день употреблял две порции молочных продуктов и больше, риск смерти был примерно на 17% ниже, чем у тех, кто их не употреблял (отношение рисков 0.83, 95% CI 0.72–0.96, доверительный интервал), P для тренда=0.0052

Примечания

Исходная версия. Спорно: в PURE вошло много стран с низким и средним уровнем дохода. Там сама возможность каждый день пить молоко уже говорит о достатке семьи, и влияние этого фактора трудно полностью исключить. Кроме того, при непереносимости лактозы можно перейти на йогурт или молоко с низким содержанием лактозы, не нужно заставлять себя пить обычное молоко

Источники

Исходная версия — источники

1. Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, et al. (2018). Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*, 392(10161), 2288-2297. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31812-9

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 108 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/moloko-tselnoe-61
2. Цены в России: pragmatic.ru — молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 171 ₽. Проверено 06.10.2026. www.pragmatic.ru/product/moloko-parmalat-35-1l-2
3. Цены в России: vkusvill.ru — йогурт: 72 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/yogurt-grechskiy-4-1696
4. Цены в России: yarcheplus.ru — йогурт: 69,99 ₽. Проверено 06.10.2026. yarcheplus.ru/product/yogurt-40224