

35. От яиц отказываться не нужно, но не ешьте по три-четыре каждый день

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если каждый день съедать на половину целого яйца больше, вероятность умереть за период наблюдения примерно на 7% выше. Если заменить эту половину яйца яичным белком, рыбой, мясом птицы или орехами, риск смерти в целом и от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и заболеваний дыхательной системы, наоборот, ниже. От яиц отказываться не нужно, просто не ешьте по три-четыре каждый день.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном исследовании в США наблюдали за 521000 человек, из них умерли 129000. Если каждый день съедать на половину целого яйца больше, риск смерти примерно на 7% выше (отношение рисков 1.07, 95% CI 1.06–1.08 — это достоверный диапазон). Если заменить эту половину целого яйца таким же количеством яичного белка, мяса птицы, рыбы, молочных продуктов, орехов или бобовых, риск смерти будет ниже. Риски смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и заболеваний дыхательной системы тоже ниже

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: разногласия очень большие. Есть и исследования с длительным наблюдением за большим числом людей, и обобщения нескольких исследований, в которых не обнаружили связи между яйцами и смертностью. Рекомендации по питанию в США (美国膳食指南) уже отменили верхний предел суточного потребления холестерина. Избегать нужно лишь трёх-четырёх яиц каждый день, из-за одного яйца в день беспокоиться не нужно

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zhuang P, Wu F, Mao L, et al. (2021). Egg and cholesterol consumption and mortality from cardiovascular and different causes in the United States: A population-based cohort study. PLoS Medicine, 18(2), e1003508. doi.org/10.1371/journal.pmed.1003508