

40. Покупайте пищевое масло в заводской упаковке, с номером SC (номер китайского разрешения на производство пищевых продуктов), а не разливное арахисовое масло собственного отжима из мелких мастерских

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

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. В отсыревшем и заплесневевшем арахисе образуется афлатоксин. Это доказанный канцероген, который в основном вредит печени. После того как в Гуанчжоу наладили контроль над мелкими мастерскими, нарушения функции печени у жителей, часто употреблявших масло собственного отжима, стали встречаться примерно на 35% реже. У беременных женщин в Гуанси, употреблявших арахисовое масло собственного отжима, риск рождения ребёнка с низкой массой тела был примерно на 90% выше, а риск преждевременных родов — примерно на 80% выше.

Затраты

Китай — исходная версия. Покупать в другом месте, цена примерно та же. Достаточно посмотреть, есть ли на упаковке номер разрешения на производство пищевых продуктов, начинающийся с SC. Труднее убедить старших родственников, привыкших покупать масло собственного отжима.

Выгода

Китай — исходная версия. Международное агентство по изучению рака относит афлатоксин к канцерогенам группы 1 (достоверно вызывающим рак у людей), прежде всего рак печени. В одном исследовании в Гуанчжоу измеряли содержание афлатоксина В1 в арахисовом масле собственного отжима из мелких мастерских с 2010 по 2022 год. Медиана составила 1.29 µg/kg, средняя половина образцов находилась в диапазоне от 0.12 до 6.58. После введения местных китайских правил управления мелкими мастерскими (小作坊管理条例) содержание токсина в масле сразу снизилось на 2.865 µg/kg, а затем каждый год снижалось ещё на 2.593. Доля жителей с нарушениями функции печени в районе, где часто употребляли масло собственного отжима, вслед за этим снизилась (PR 0.650, 95% CI 0.469–0.902, доверительный интервал), примерно на 35%. В исследовании в Гуанси, где наблюдали за 1611 беременными женщинами, 81.7% употребляли арахисовое масло собственного отжима. У тех, кто его употреблял, риск рождения ребёнка с низкой массой тела был примерно на 90% выше (aOR 1.9, 1.1–3.2), а риск преждевременных родов — примерно на 80% выше (aOR 1.8, 1.1–3.0).

Примечания

Китай — исходная версия. Оба исследования были только наблюдательными, без разделения на группы для сравнения. В исследовании в Гуанчжоу конечным показателем были анализы функции печени, а не рак печени и смерть. Медианное содержание токсина в масле собственного отжима на самом деле ниже предела 20 µg/kg, установленного национальным стандартом Китая для арахисового масла. Риск связан с многолетним употреблением и отдельными партиями с высоким содержанием токсина. Предел национального стандарта Китая действует для всего арахисового масла, но масло в заводской упаковке должно пройти процедуру получения разрешения на производство и проверку перед выпуском с предприятия. Мелкие мастерские контролируют по правилам отдельных провинций Китая, и выборочных проверок там гораздо меньше. В этом пункте это выгодно прежде всего вам и членам семьи, которые едят вместе с вами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lei J, Li Y, Wang Y, 等 (2024). The impact of small food workshops management regulations on aflatoxin B1 in home-made peanut oil and the liver function of high-consumption area residents: an interrupted time series study in Guangzhou, China. *Frontiers in Public Health*, 12. doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484414

2. Zhong Y, Lu H, Jiang Y, 等 (2024). Effect of homemade peanut oil consumption during pregnancy on low birth weight and preterm birth outcomes: a cohort study in Southwestern China. *Global Health Action*, 17. doi.org/10.1080/16549716.2024.2336312
3. IARC (2012). Chemical Agents and Related Occupations. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Vol 100F. publications.iarc.fr/123
4. 国家卫生计生委、国家食品药品监督管理总局 (2017). 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量 (GB 2761-2017)