

9. Не переплачивайте за органические продукты ради «лучшего здоровья»

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Нет убедительных доказательств того, что органические продукты питательнее. Исследований, в которых действительно проверяли здоровье людей после употребления таких продуктов, всего 3, и ни одно не выявило различий. Доля органической сельхозпродукции, в которой обнаруживали остатки пестицидов, действительно ниже на 30 процентных пунктов, но обнаружение не означает превышения допустимого уровня. Есть больше овощей и фруктов само по себе полезно, и то, органические они или нет, этого не меняет.

Затраты

Обычно в 1–3 раза дороже обычных продуктов того же вида.

Выгода

В одном систематическом обзоре вместе рассмотрели 17 исследований на людях и 223 исследования состава продуктов. Вывод: «Нет убедительных доказательств того, что органические продукты значительно питательнее обычных». Из них только 3 исследования проверяли здоровье людей после употребления таких продуктов (изучали аллергию и инфекции с симптомами). Различий между двумя группами не выявили. Доля органической сельхозпродукции, в которой обнаруживали остатки пестицидов, ниже на 30 процентных пунктов, но обнаружение не означает превышения допустимого уровня. Такая покупка кажется оправданной, потому что «без пестицидов — безопаснее, а безопаснее — значит полезнее для здоровья». Каждый шаг в этой цепочке звучит как здравый смысл

Примечания

Исследований, напрямую проверяющих здоровье людей после употребления таких продуктов, очень мало. Поэтому вывод — «нет доказательств, что они лучше», а не «уже доказано, что от них нет пользы». Влияние на окружающую среду, благополучие животных и вкус здесь не рассматриваются. Есть больше овощей и фруктов само по себе полезно, и то, органические они или нет, этого не меняет

Источники

Источники исходной версии

1. Smith-Spangler C et al. (2012). Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Ann Intern Med. doi.org/10.7326/0003-4819-157-5-201209040-00007