

Влияние мяса на здоровье

В [архиве сообщества](#) находится только [одна статья](#) касающаяся вопроса риска рака от красного и обработанного мяса. Также косвенно влияние мяса на здоровье упоминалось на стриме Глеба "[Как прожить на 30 лет дольше?](#)", краткое изложение [тут](#). Поэтому сегодня хочу пролить чуть больше света на сей вопрос дискуссий. Надеюсь, данная статья поможет разобраться вам, стоит ли включать мясо в ваш ежедневный рацион, а также в целом чуть лучше понять, что это за продукт.

Существуют несколько видов мяса:

- обработанное
- красное
- белое
- мясо рыбы (о которой сегодня упомянем только косвенно)

Для начала, давайте взглянем на этот метаанализ:

["Влияние потребления красного, переработанного и белого мяса на риск рака желудка."](#)

Рак желудка остается актуальной по значимости причиной смертности от рака в мире. Поэтому важно минимизировать факторы риска, которые влияют на заболеваемость и смертность от рака желудка.

В отобранных исследованиях метаанализа были следующие определения:

- **Красное мясо** определили как *говядину, свинину, баранину и козлятину*.
- **Обработанное мясо**, как мясо, *консервированное путем копчения, соления, консервирования или с добавлением химических консервантов*.
- **Белое мясо** определили как *домашнюю птицу, курицу, утку, индейку и кролика*.

Результаты показали, что высокое **потребление красного и обработанного мяса** значительно **связано с увеличением риска развития рака желудка**, в то время как **потребление белого мяса** значительно **связано с уменьшением этого риска**.

Эти результаты и тенденции соответствовали результатам метаанализа «доза-реакция» (**увеличение риска на 26%** на каждые 100 г/день увеличения потребления красного мяса и **на 72% повышение риска** на каждые 50 г/день увеличения потребления переработанного мяса).

А вот ещё одна интересная работа:

["Потребление белого мяса и факторы кардиометаболического риска."](#)

В данный обзор было включено 13 когортных исследований. Во включенные исследования основное внимание уделялось потреблению **белого мяса (курицы, индейки)**.

Сказано, что

Участниками включенных исследований были здоровые взрослые из общей популяции без сердечно-сосудистых заболеваний или факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Выводы, которые получились в данной работе, следующие:

- Белое мясо является более здоровой альтернативой красному.
- Выбирать нужно именно необработанное белое мясо.
- Связь между потреблением белого мяса и гипертонией варьируется от нейтральной до усугубляющей.
- При выборе белого мяса нужно помнить о насыщенных жирах (которые содержатся в коже) и гемовом железе, которые в избытке имеют негативное влияние на здоровье, а также учитывать способ приготовления.

Резюмируя, потребление только **свежего/необработанного и нежирного белого мяса**, по-видимому, оказывает потенциально благоприятное воздействие на кардиометаболические (сахарный диабет, гипертония, метаболический синдром, контроль веса) факторы риска.

Очередной метаанализ:

["Белое мясо, смертность от всех причин и ССЗ"](#), состоящий из 22 исследований, **имеет вывод, что**

Смертность от всех причин ниже на 6% у субъектов из категории самого высокого относительно самого низкого потреблением белого мяса, а также на нейтральную связь с сердечно-сосудистой смертностью и заболеваемостью.

Белое мясо может быть более здоровой альтернативой потреблению красного и переработанного мяса.

А это исследование:

"Связь мяса с заболеваемостью ССЗ и смертностью от всех причин" на 29 682 участниках, **выяснило:**

- Более высокое потребление обработанного мяса, необработанного красного мяса или птицы, но не рыбы, было значительно связано с более высоким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Более высокое потребление обработанного мяса или необработанного красного мяса, но не птицы или рыбы, было значительно связано с более высоким риском смертности от всех причин.

Заключительные выводы:

Выводы, которые мы можем вынести:

- Обработанная продукция это то, что нужно избегать по-максимуму.
- Красное мясо - продукт, который нужно минимизировать в своём рационе.
- Белое мясо является более здоровой альтернативой красному мясу.
- При это белое мясо нужно выбирать свежее/необработанное.
- Обращать внимание на тип мяса и на способ приготовления (лучше всего филе с щадящим способом приготовления, например на пару или варка).
- Не забывать про потенциальный вред насыщенных жиров (в большом количестве) и гемового железа.
- Соблюдать разнообразие в рационе, а не концентрироваться только на одном продукте (не злоупотреблять белым мясом, а включать и другие источники белка).

Здорового и вкусного вам рациона.

Автор **заметки**: matvey033