

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)



Вибір редакції

[Новини](#) > Японський професор розповів, яке харчування знижує ризик смерті

Японський професор розповів, яке харчування знижує ризик смерті

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор
02.04.26
12:01

 97 



Професор університету Токусіма в Японії Такесі Ватанабе розповів щось цікаве. Він розповів, яке харчування знижує ризик смерті.

Вчений сказав: *«Важливими є не окремі поживні речовини, а весь харчовий патерн в цілому».*

Фахівець разом із колегами оцінив дані близько 72 тисяч осіб віком від 35 до 69 років, за якими спостерігали в середньому майже 12 років. Їх розділили за типами харчування залежно від поєднань споживаних нутрієнтів.

Виявилось, що у людей з найбільш вираженим споживанням фолатів, каротину, вітаміну С, клітковини та калію ризик смерті був приблизно на 20% нижчим порівняно з групою з найменшим рівнем такого раціону.

Японці розглянули тип харчування, що включає ненасичені жирні кислоти та вітамін Е. При помірному рівні він був пов'язаний зі зниженням смертності, проте при найвищих значеннях спостерігалось збільшення ризику смерті від цереброваскулярних захворювань.

Говориться: *«У нашій когорті цей нутрієнтний патерн також корелював із споживанням смаженої їжі та страв, приготованих з використанням олії. Крім того, у групі з найбільшою прихильністю до цього патерну частіше зустрічалася гіпертонія, тому ці фактори могли підвищувати ризик смерті від цереброваскулярних захворювань».*

За його словами, переносити результати дослідження, отримані на основі даних японців, на інші країни слід обережно.

Резюмується: *«Нутрієнти, що входять до першого патерну, у багатьох дослідженнях у різних країнах також були пов'язані зі зниженням ризику смерті, тому можна припустити, що подібний тип харчування може бути корисним і для людей в інших країнах».*

Раніше дієтолог розповіла, чим [можна запивати](#) їжу.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

Дайджест

Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

