



Добре прожарене червоне м'ясо підвищує ризик раку нирок. З таким попередженням виступили американські вчені в журналі *American Journal of Clinical Nutrition*. Вони з'ясували, що люди середнього віку, що люблять м'ясо, на 19% частіше страждали від раку нирок. Також висока концентрація з'єднань, які можна знайти в смаженому м'ясі, пов'язана з цією недугою, повідомляє Reuters.

Дослідження, що раніше проводилися, вже виявляли зв'язок між м'ясом і раком нирок, проте до недавнього часу багато хто сумнівався в достовірності цих висновків. Кері Деніель з Національного американського інституту раку разом з колегами використовувала дані 500000 чоловік у віці 50 років і старше.

Дослідники проаналізували раціон людей, включаючи споживання м'яса. Далі за ними стежили протягом дев'яти років, щоб виявити випадки раку. За позначений час приблизно 1800 чоловік заробили рак. При цьому в середньому чоловіки з'їдали 57–85 грамів м'яса в день, а жінки — від 28 грамів до 57.

Люди, що споживали м'ясо більше за всіх (близько 113 грамів) на 19% частіше страждали від раку. Особливо це було актуальне для так званого папілярного раку. Підвищений ризик також виявлявся в групі людей, що споживали добре прожарене м'ясо, в якому фіксувався високий рівень канцерогенів.