

**ЯК РОЗПІЗНАТИ ФЕЙКИ У СФЕРІ
ХАРЧУВАННЯ: ВАШ ПОСІБНИК
ДЛЯ ОБҐРУНТОВАНИХ РІШЕНЬ**

VOX CHECK

Ви гортаєте стрічку новин, і раптом бачите відео, де авторитетний (на перший погляд) «експерт» упевнено розповідає шокуючі речі: «Яйця – це справжня отрута для вашого організму!», «Молоко викликає тотальне запалення і руйнує кишечник!», «А м'ясо? Це ж канцероген, який повільно вас вбиває!». У голові паніка: якщо все це правда, то що ж тоді взагалі їсти? Знайома ситуація?

Блискавичний розвиток соцмереж та онлайн-платформ надав рівну можливість висловлювати думки як справжнім фахівцям, так і псевдоекспертам. Сфера харчування особливо вразлива до недостовірної інформації. Швидке поширення неперевіраних порад та маніпуляцій може не лише ввести в оману, а й мати

серйозні наслідки для здоров'я і гаманця. Читачі починають відмовлятися від повноцінних продуктів, витрачають гроші на неефективні «чудодійні» засоби і в найгірших випадках – ігнорують доказову медицину.

Це своєрідний гайд із розпізнавання неправдивої інформації у сфері харчування. У ньому – поширені типи маніпуляцій та «червоних прапорців», чекліст для самоперевірки та перелік достовірних джерел.

Це перша частина серії матеріалів про дезінформацію у сфері здоров'я. У наступних ми розповімо, як розпізнавати маніпуляції у сфері медицини та фізичної активності.



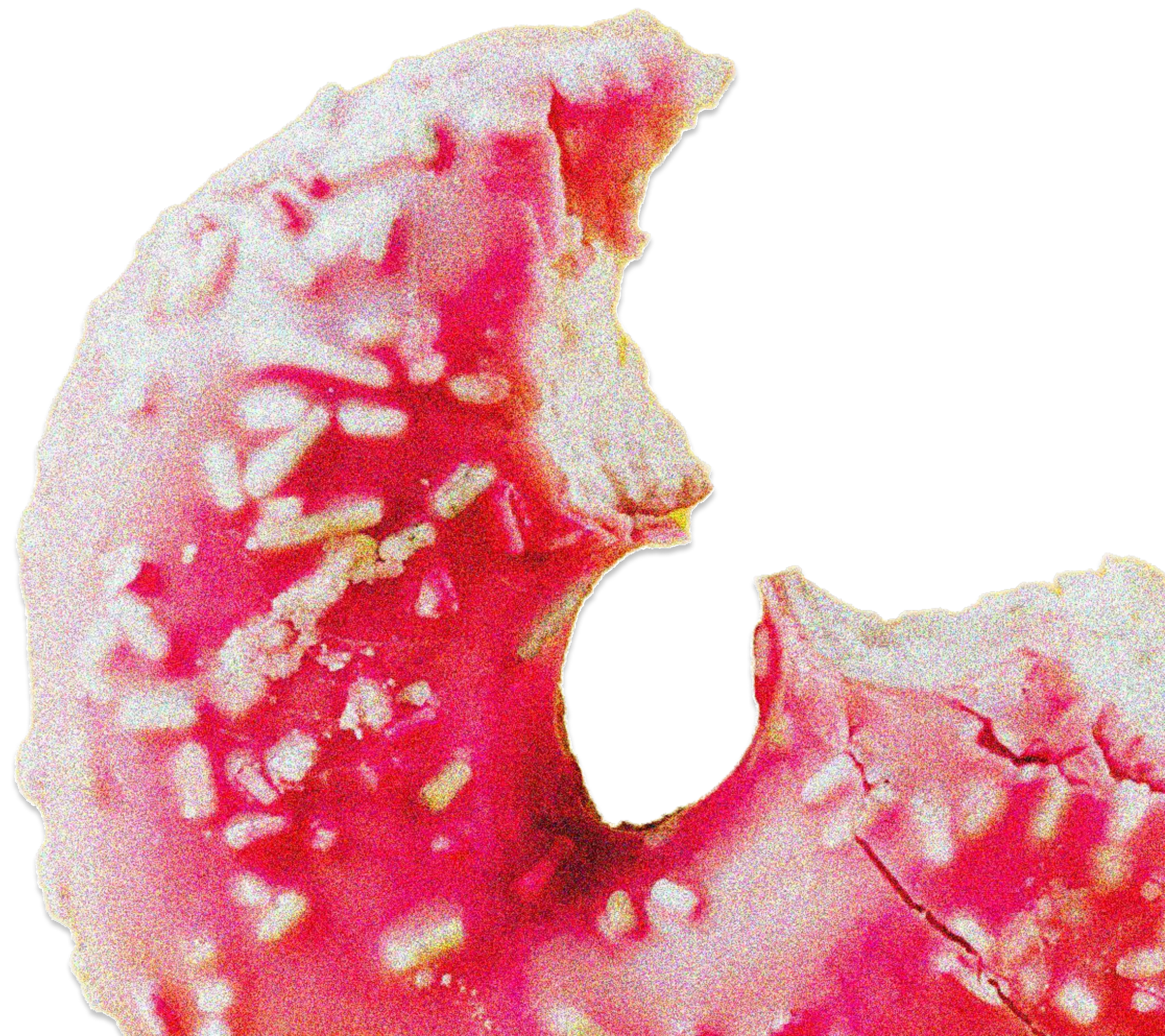
ЧОМУ ФЕЙКИ ПРО ХАРЧУВАННЯ ТАКІ НЕБЕЗПЕЧНІ ТА ПОШИРЕНІ?

Величезну роль відіграє комерційна вигода. За ширмою турботи про ваше здоров'я часто ховається бажання заробити. Численні коучі та продавці «чудодійних» засобів бачать у прагненні до здоров'я «золоту жилу». Вони активно просувають власні курси, тренінги і продають біологічно активні добавки, вітаміни, різноманітні «детокс-чаї» та «очищувальні» програми. Свою риторичку будують на привабливих обіцянках швидкого результату та «унікальних знаннях», нібито прихованих від широкого загалу.

Каталізатором поширення фейків є соціальні мережі. Алгоритми платформ винагороджують емоційний та провокативний контент, а не наукову достовірність. Залякування шкідливістю «звичайних» продуктів, драматичні історії «зцілення» від невиліковних хвороб, гучні заклики «не їсти це ніколи!» — усе це грає на страхах та сподіваннях людей, викликаючи вірусний ефект. Емоційний контент «залітає» краще, ніж зважені, науково обґрунтовані пояснення.

Ще одна причина — складність наукової інформації та брак часу у споживача. Сучасні дані про харчування є комплексними, часто вимагають розуміння біологічних, хімічних чи медичних процесів. Пересічній людині без відповідної освіти складно розібратися у масиві різноманітних даних, а тим більше — відрізнити якісне дослідження від псевдонаукового вкиду. У швидкому ритмі життя ми часто шукаємо прості, готові рішення, і псевдоексперти з соцмереж охоче їх пропонують, не обтяжуючи деталями.

І, врешті, свою роль відіграє глибоко вкорінена довіра до «народних» джерел. «Колективна мудрість» анонімних груп у фейсбуці іноді бере верх над об'єктивними науковими даними.



«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» ФЕЙКІВ ТА МАНІПУЛЯЦІЙ

ЩОБ НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ПОРАД, ЯКІ НЕ СПРАЦЮЮТЬ, А ПОГОТІВ І НАШКОДЯТЬ, ВАЖЛИВО НАВЧИТИСЯ РОЗПІЗНАВАТИ ТИПОВІ ОЗНАКИ, АБО ТАК ЗВАНІ «ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ», ЯКІ МАЮТЬ ВИКЛИКАТИ СУМНІВИ.



НЕПРАВДОПОДІБНІ ОБІЦЯНКИ ТА «ЧУДОДІЙНІ» РЕЗУЛЬТАТИ



Одним з найпоширеніших «червоних прапорців» є обіцянки швидких, легких та абсолютно гарантованих результатів, які звучать занадто добре, щоб бути правдою. У реальному світі досягнення стійких змін у здоров'ї (чи то схуднення, чи лікування хвороби) вимагає часу, зусиль і комплексного підходу. Жоден компетентний фахівець не буде гарантувати «диво-результат», адже розуміє, що у такій справі важлива поступовість, кожен організм індивідуальний, і реакція на будь-яке втручання чи дієту може відрізнятись.

Саме на цьому прагненні до миттєвості грають псевдоексперти або просто сторінки, які намагаються набрати побільше переглядів. Згадайте рецепти, які обіцяють кардинальні зміни без жодних зусиль, наприклад: «Я не міг повірити своїм очам! Мінус 21 кг за МІСЯЦЬ! Схуднуть навіть найлінівіші...» або «Гречана дієта: -10 кг за 10 днів». Такі цифри є не лише нереалістичними, але й потенційно небезпечними для здоров'я. Швидка втрата ваги зазвичай відбувається за рахунок води та м'язової маси, а не жиру, і часто призводить до дефіциту поживних речовин, погіршення метаболізму та швидкого повернення втрачених кілограмів.

Ще більш небезпечними є обіцянки «чудодійного зцілення» від серйозних хвороб за допомогою простих, «натуральних» засобів. Відомим прикладом є міфи, нібито якісь продукти, як-от сода з медом чи картопляний сік, можуть лікувати рак чи бути йому профілактикою.

Утім, рак — це хвороба, яка виникає внаслідок безконтрольного ділення та росту клітин, зумовлених мутаціями ДНК. Ні харчова сода, ні картопля, ні їхні соки чи будь-які інші продукти харчування не можуть ні запобігти цьому процесу на клітинному рівні, ні вплинути на його перебіг. Таке «лікування» лише забирає

дорогоцінний час, коли онкологію ще можна ефективно здолати за допомогою доказової медицини (хімієтерапія, променева терапія, хірургія). Деякі дослідження справді припускають, що харчова сода (бікарбонат натрію) у складі інших препаратів може допомогти підвищити ефективність хімієтерапії: сода нейтралізує кислотність, а ракові клітини процвітають у кислому середовищі. Але у цих же дослідженнях зазначають, що такий ефект соди ще недостатньо вивчений.

А ось неконтрольоване вживання соди вивчене достатньо. Вчені знають, що воно може погіршувати загальне самопочуття та підвищувати артеріальний тиск, що супроводжується ризиками для серцево-судинної системи. Сода може бути компонентом та/або добавкою в процесі приготування випічки та інших страв, однак жодним чином не може бути основним продуктом харчування чи тим паче лікуванням.

Вітаміни теж не лікують. Псевдонауковці часто спотворюють базові факти про них, щоб просувати ідею, буцімто конкретні добавки можуть запобігти хворобам і лікувати. Наприклад, вітамін С дійсно відіграє важливу роль у підтримці імунної системи. Але споживання величезних доз вітаміну С не запобігає застуді. Насправді організму потрібна лише певна кількість цього вітаміну для нормального функціонування, а будь-який надлишок просто виводиться з організму.

КАТЕГОРИЧНЕ «НІКОЛИ НЕ»

Другий «червоний прапорець» — це безкомпромісні заяви, які містять слова на кшталт «завжди треба» та «ніколи не». У сфері харчування, де індивідуальні особливості організму, спосіб життя та культурні звички відіграють величезну роль, такі абсолютні твердження є рідкістю. Справді здорова та обґрунтована порада має враховувати індивідуальні потреби людини, її стан,

алергії, уподобання та можливості. Здоровий підхід — це про гнучкість, а не жорсткі догми.

Прикладом такого «чорно-білого» мислення є всепроникна демонізація молочних продуктів, до якої доєднуються навіть блогери, які позиціонують себе лікарями. Мовляв, дорослим їх не можна, бо викликають запалення і здуття живота. Проте наука спростовує це: метааналіз 52 клінічних досліджень показує, що споживання молочних продуктів навпаки пов'язане зі зниженням маркерів запалення в організмі. Винятком є люди з алергією на молочний білок (що є рідкістю серед дорослих) або з непереносимістю лактози — молочного цукру. У них вживання молока може викликати неприємні симптоми з боку шлунково-кишкового тракту (здуття, діарея). Але це ніяк не означає, що молочка викликає запалення у всіх.

Так само і з цукром: категоричні заяви, нібито цукор — «біла смерть», яка повільно вбиває і викликає усі можливі хвороби. Утім, доказова медицина зовсім іншої думки. Хоча надмірне споживання доданих цукрів дійсно є серйозною проблемою і пов'язане з підвищеним ризиком розвитку ожиріння і, як можливий наслідок, діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань, це не робить його «отрутою» у помірних кількостях для здорової людини. Ключове слово тут — надмірне. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує обмежувати споживання вільних цукрів до менш ніж 10% від загальної добової калорійності, а для ще більшої користі — до менш ніж 5%. Це чітка рекомендація щодо обмеження, а не повної заборони. Суть здорового харчування у балансі та помірності, а не у необґрунтованій та стресовій для організму відмові від цілих груп продуктів, якщо на те немає медичних показань.

Ще одним прикладом є демонізація веганства. Це часто виходить за межі здорових дискусій про харчування і переходить у політичні чи ідеологічні упередження. Але насправді при правильному плануванні і врахуванні потенційних слабких місць — як-от вітамін B12 — веганська дієта є повноцінним

і самодостатнім режимом харчування, який можна адаптувати під різні потреби і стилі життя.

Інший монстр – глютен. Через те, що його подають як абсолютне зло, безліч людей відмовляються від глютенівмісних продуктів, навіть не маючи для цього жодних медичних показань.

Дійсно, існує аутоімунне захворювання целіакія, якщо простіше – непереносимість глютену. Вона вражає близько 1% населення планети, і для цих людей повне виключення глютену з раціону життєво необхідне для запобігання серйозним пошкодженням кишківника. Також існує нецеліакійна чутливість до глютену (НЦЧГ), що охоплює приблизно 0.5-13% населення. Їм рекомендують обмежити або виключити глютен. Однак нагнітання страхів навколо глютену для решти 90%+ населення має на меті не здоров'я, а комерційну вигоду – продаж дорожчих «безглютенівних» продуктів. І до того ж через відмову від глютенівмісних продуктів – пшениці, овеса, ячменю та жита – люди втрачають важливі джерела клітковини, вітамінів групи В, заліза, кальцію та білка. Не існує науково обґрунтованих досліджень, які б підтверджували, що безглютенівна дієта корисніша або ж допомагає втратити вагу людям без целіакії чи НЦЧГ. Але страх – дієвий інструмент продажів.

ВІДСУТНІСТЬ ПРОЗОРОСТІ ЩОДО РЕКЛАМИ

До речі, про продажі. Наступним «червоним прапорцем» є відсутність прозорості щодо реклами та приховані комерційні мотиви. Часто експерти просувають певні продукти, дієти або добавки, не розкриваючи своєї фінансової зацікавленості. Це може бути пряма реклама, спонсорські угоди з виробниками або

ж просування власних курсів та «унікальних» методик. Коли блогер чи «гуру» запевняє, що вам «абсолютно необхідно» приймати певний вітамін або «детокс-чай», варто задуматися, чи не стоїть за цим бажання продати вам саме цей продукт, а не реальна турбота про ваше здоров'я. Наприклад, реклама вітаміну В6 – радше винахід маркетологів, бо в переважній більшості людей його дефіцит відсутній.

І ні, ми ні в якому разі не закликаємо вас викидати баночки з вітамінами та БАДами. Однак, перш ніж їх приймати, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Фахівець допоможе перевірити, чи дійсно у вас є дефіцит певних речовин, і підкаже, які вітаміни чи добавки доречні саме для вас.

Пам'ятайте, що основа здоров'я – це, в першу чергу, звичайна, повноцінна їжа. Більшість необхідних нам вітамінів, мінералів та інших поживних речовин ми можемо (і повинні) отримувати зі звичайних продуктів харчування. БАДи – не панацея чи чарівна пігулка, а лише інструмент. Вони можуть бути дійсно потрібними та корисними, але лише як доповнення до збалансованого раціону. Замінити ними їжу, як радять деякі інфлюенсери, не слід.

І варто пам'ятати, що маркетинг ховається не лише в БАДах. Просування «єдиної правильної» дієти (кету, палеодієти, інтервальне голодування тощо) із запереченням ефективності будь-яких інших підходів – теж «червоний прапорець». Успіх певної дієти для конкретної людини залежить від безлічі факторів: генетики, способу життя, культурного середовища. Компетентний фахівець ніколи не буде нав'язувати один шаблон для всіх. Якщо це роблять, то, ймовірно, намагаються продати свою методику якомога дорожче.

АПЕЛЯЦІЯ ДО ПРИРОДИ **(«НАТУРАЛЬНЕ = КОРИСНЕ»)**

«Народні» джерела з анонімних акаунтів, які намагаються набрати охоплення, можуть підважувати доказову медицину і нутриціологію, хайпуючи на корисних властивостях їжі й «натурпродуктах». Певні, що вам зустрічалися клікбейтні дописи штибу «Лікарі не хочуть, щоб ви це знали, бо залишаться без роботи». Таким чином намагаються накрутити більше натискань на посилання у шапці профілю, де нібито має бути рецепт чудодійного напою з фініків і якогось буряка. Ми давно спростовуємо подібні «народні» міфи, наприклад, начебто відвар цибулі та молока лікує кашель, застуду та варикоз, а трава полину може «вбити» 33% ракових клітин в організмі людини.

Інколи щось автоматично вважається корисним лише тому, що воно «натуральне» або «природне». Цей аргумент сам по собі абсурдний – згадайте лишень, що існують отруйні гриби. Проте він ефективний, коли заходить мова про «чай з алое вера для детоксу організму».

Немає нічого поганого в тому, щоб іноді випити «детокс-чай» як доповнення до здорового раціону (особливо якщо він смачний). Проте варто пам'ятати: організм не потребує жодних програм «очищення». Він має власні, надзвичайно ефективні та безперервно працюючі системи детоксикації. Печінка, нирки та шлунково-кишковий тракт щосекунди фільтрують кров, виводять шкідливі речовини та продукти обміну, і роблять це без необхідності обмежувати харчування чи голодувати, сидючи на чаях. А найкращий «детокс», який можна зробити – це відписатися від акаунтів, які формують нездорове ставлення до їжі.

НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ **НАУКОВИХ ТЕРМІНІВ**



Це про зловживання наукоподібною термінологією без чітких та зрозумілих пояснень. Псевдоексперти часто вдаються до таких тактик, щоб надати своїм неперевіреним твердженням вигляду авторитетності та науковості.

Наприклад, ви можете часто чути фрази на кшталт «це викликає тотальне запалення в організмі», «у вас будуть інсулінові стрибки» або «від цього тіло заповнить токсинами». Однак справжні фахівці завжди пояснюють, що саме мають на увазі під «запаленням» (гостре чи хронічне, системне чи локальне), які саме «токсини» (ендогенні чи екзогенні) та які їхні джерела, а також як саме відбуваються «інсулінові стрибки» і що це означає у конкретній ситуації. Без такого пояснення ці терміни стають порожніми гаслами, призначеними лише для залякування та створення ілюзії глибоких знань.

Окрім складних біохімічних термінів, маніпулятори часто кидаються такими штампами, як «це чиста хімія!» або «це неприродно!». Ці фрази використовуються для дискредитації продуктів або методів, які не вписуються в їхню концепцію «натуральності», незалежно від наукових доказів їхньої безпеки та ефективності.

Якщо вже так казати, усе навколо нас – хімія, включно з водою, повітрям та будь-якою їжею, яку ми споживаємо. Залякування «хімією» – це емоційна маніпуляція, яка відволікає від справжньої оцінки складу, походження та впливу продукту на здоров'я.

ВИБІРКОВЕ ЦИТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ (CHERRY-PICKING)

Cherry-picking — це практика, коли для підтвердження певної точки зору використовують лише ті дослідження чи дані, які її підтримують, при цьому протилежні чи суперечливі результати замовчують. Черіпкінг не лише підриває довіру до науки і шкодить її об'єктивності, а й спонукає до ухвалення неефективних і часом навіть небезпечних рішень.

Ви помічали, як деякі медіа і блогери наводять одне дослідження про шкodu умовного глютену, швидких вуглеводів або солі, ігноруючи при цьому десятки інших, які не підтверджують негативний вплив (і навпаки)? На виході маємо сенсаційний клікбейтний заголовок у стилі «чорний шоколад лікує депресію, а червоне вино — рак». Суперечливі дані в науці — звична й корисна річ, різні результати стимулюють дискусії, які формують поступ. Одне дослідження — часто лише маленька частина загальної картини.

Хороший приклад черіпкінгу — коли результати харчових досліджень, проведених у певній країні зі специфічними харчовими звичками, наприклад десь у Середземномор'ї чи в Індії, подають як універсальні рекомендації. Раціон у цих регіонах відрізняється від інших популяцій, і це може призводити до хибних висновків. Такі рекомендації не враховуватимуть специфіку харчових звичок, доступності продуктів та культурних особливостей інших країн.

Схожа проблема виникає у розрізі того, наскільки релевантними для країн з низьким і середнім доходом є результати досліджень, проведених у країнах з високим доходом. Люди з вищим рівнем матеріального добробуту мають елементарно більше можливостей збалансовано харчуватися, займатися спортом і задовольняти медичні потреби. Такі дані можуть бути неактуальними для інших регіонів.

Причини черіпкінгу різні: хтось це робить несвідомо через когнітивні упередження (confirmation bias) або недостатнє розуміння методології досліджень. А хтось свідомо, аби за будь-яку ціну підтвердити власну гіпотезу, часто керуючись політичними чи комерційними інтересами. Яскравим є випадок 1960-х років в США, коли цукрова індустрія фінансувала дослідження, які применшували роль цукру у розвитку серцево-судинних захворювань, водночас акцентуючи увагу на шкоді жирів.

То як розпізнати черіпкінг? Слідкуйте, чи інформація подана лише з однієї перспективи, чи обговорюються обмеження, ризики і побічні ефекти. Якщо інформація кардинально відрізняється від того, що ви знали раніше, і вам це здається підозрілим — ймовірно, вам не здається, краще зайвий раз перевірити.

ПОСИЛАННЯ НА ДОКЛІНІЧНІ ВИПРОБУВАННЯ



Проблема не у самих експериментах, а в тому, коли їхні результати інтерпретують як безумовно надійне джерело інформації про людський організм. У науці досліди на тваринах є лише початковим етапом, після якого зазвичай проводять клінічні випробування для остаточного підтвердження безпеки й ефективності.

Invitro-досліди не враховують багаторівневих взаємодій між органами, системою травлення та метаболізмом. Вони корисні для виявлення механізмів дії поживних речовин на клітини, але через відсутність у моделей цілісної системи обміну речовин ці результати не можна екстраполювати на організм людини без подальших досліджень.

У одному з досліджень вивчали, як EGCG (потужний антиоксидант в зеленому чаї) впливає на жирову хворобу печінки у мишей. У тварин були хороші результати – рівень жиру в печінці зменшувався. А от в людей спостерігали інший ефект – при споживанні 800 мг/день і більше фіксували прояви гепатотоксичності. Є й більш буденні приклади того, наскільки по-різному організм людини й тварини може реагувати на один продукт. Виявляється, наприклад, звичайні цибуля, горіхи чи авокадо, які ми їмо без проблем, можуть бути отрутою для наших домашніх улюбленців.

Яскравий кейс трапився у 2016 році, коли Нобелівську премію з медицини отримав японський вчений Йосінорі Осумі за відкриття механізмів автофагії в дріжджових культурах. Автофагія – процес відновлення клітин – зазвичай запускається, коли клітина відчуває нестачу поживних речовин і переходить у режим виживання. Один зі способів запустити його, як виявилось, – голодування. Тоді деякі нутриціологи використали це як аргумент на користь інтервального голодування для людей. Однак сам Осумі наголошував: його експерименти стосуються лише клітин, для висновків про людину потрібно провести повноцінні клінічні випробування.

Ми рекомендуємо критично оцінювати джерела інформації, пам'ятати про обмеженість екстраполяції результатів тестів на тваринах і в пробірках, а також звертати увагу на клінічні дослідження і дослідження з застосуванням альтернативних методів.

КОРЕЛЯЦІЯ ≠ ПРИЧИННО-НАСЛІДКОВІСТЬ

Наявність статистично значущого зв'язку між двома змінними (наприклад, між харчовими звичками і станом здоров'я) не

обов'язково свідчить про те, що одна змінна спричиняє іншу. Це правило люблять ілюструвати простим, але влучним прикладом: півень кукурікає перед світанком, але це не означає, що без кукурікання сонце не зійде.

Щоб довести причинно-наслідковий зв'язок, треба проводити експеримент, де всі зайві змінні контролюють і маніпулюють лише досліджуваним фактором. Річ у тім, що кореляція не враховує можливий ефект конфаундерів – третіх змінних, які впливають одночасно на дві корельовані змінні і насправді є причиною їхньої взаємозалежності. Своєрідним золотим стандартом у науці є рандомізоване контрольоване дослідження.

Між споживанням овочів і зниженням ваги може спостерігатися зв'язок, але це не означає, що саме овочі викликають схуднення. Овочі можуть бути частиною здорового раціону, але справжні причини зниження ваги – це комплекс факторів, як-от загальна калорійність їжі, рівень фізичної активності, метаболізм і спосіб життя загалом. Тобто овочі самі по собі не запускають процес схуднення, а лише сприяють йому в рамках ширшого процесу.

Або твердження на кшталт «люди, які їдять певний продукт, живуть довше». Вочевидь, не буряк або гречка роблять людей довгожителами. Можливо, люди, які споживають ці продукти, також регулярно займаються спортом, мають вищий соціально-економічний статус і доступ до якісної медицини, що й визначає їхнє довголіття.

Звісно, не варто й применшувати «заслуги» кореляції – це своєрідний маяк в океані харчових факторів. Існування зв'язку є сигналом про те, що тема варта того, аби копати глибше. Це дозволяє сфокусуватися на найважливішому, але ще не доводить, що конкретний продукт є прямою причиною змін в організмі (лише якщо ваш раціон не складається з капсул для прання або цвяхів).

Показовим є кейс висвітлення дослідження з промовистою назвою «Передчасна смертність пов'язана зі споживанням ультраобробленої їжі у восьми країнах». Це був метааналіз на основі обсерваційних досліджень, причинно-наслідкові зв'язки там не оцінювали. Та все ж клікбейт переміг, і деякі ресурси понесли цю інформацію під заголовками на кшталт «солодощі виявилися смертельнішими за фентаніл».

Те саме можна спостерігати, коли з обмеженого ефекту роблять голосні заяви про шкоду чи користь продукту. Чули фрази на кшталт «сіль погіршує роботу серця»? Деколи такі твердження стосуються не всіх – все залежить від розміру порції, способу життя, наявності хронічних хвороб та інших факторів.

То як відповідально поширювати інформацію про результати дослідження? Писати про наявність кореляції і не стверджувати при причинний зв'язок, коли цього не стверджували й автори дослідження. Виважені формулювання на кшталт «пов'язується з/може бути пов'язано з», «може підвищувати/зменшувати» є гарним маркером коректної інтерпретації. А ще у хорошому тексті, як правило, лишатимуть посилання на першоджерела, де ви зможете перевірити інформацію самостійно.

ЗАГАЛЬНОПРИЙНЯТА ДУМКА

Якщо порада суперечить консенсусу більшості експертів, вона, ймовірно, хибна. Не обов'язково, звісно. Але це принаймні має вас насторожити.

У дієтології є консенсус про картоплю як хороше джерело складних вуглеводів, калію і клітковини. Але токсична культура дієт дискредитувала цей чудовий продукт – ви, напевно, бодай раз чули фрази як-от «у картоплі багато крохмалю, він сприяє набору ваги!» або «картопля – це пусті калорії». Міф про шкоду

картоплі старий як світ, і він, на щастя, не відповідає реальності. Знову ж, пам'ятаємо про золоте правило: немає поганої їжі – є контекст, кількість і баланс.

Також останнім часом у соцмережах набула популярності карнівор-дієта, яка передбачає споживання виключно продуктів тваринного походження. Тікток заповнили акаунти, які невтомно розповідають про цілющі властивості такого раціону – ось тобі бездоганна шкіра, міцні нігті, розкішне волосся, чудова фізична форма. А ще можеш забути про депресію і навіть безпліддя!

Але є одне «але»: провідні медичні асоціації та фахівці не рекомендують карнівор-дієту як довготривалий раціон. Натомість радять збалансоване харчування з різних груп продуктів, які забезпечать всі необхідні нутрієнти. Дієта, яка складається виключно з тваринних продуктів, може збільшувати шанси, наприклад, дефіциту вітамінів, клітковини та підвищення ймовірності серцево-судинних захворювань.

Ви запитаете: а що таке консенсус лікарів і яку думку вважати загальноприйнятою? Консенсус відображає поточний рівень знань і найкращі практики в галузі. Він формується на основі думок незалежних експертів, систематичних оглядів досліджень і метааналізів. Тому щоб дізнатися узагальнену позицію щодо певного продукту або дієти, звертайтеся до авторитетних джерел (дивись перелік нижче).

ПРАКТИЧНИЙ ЧЕКЛІСТ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

- ❏ Хто автор? Чи має медичну освіту? Коментує обмежений перелік тем у межах своєї спеціалізації чи все підряд?
- ❏ Звідки ця інформація? Це авторитетне джерело чи ресурс із сумнівною або неперевіреною репутацією?
- ❏ Чи є посилання на наукові джерела? Якщо так — чи проводилися рецензовані дослідження на людях?
- ❏ Чи звучить занадто добре, щоб бути правдою? Чи пропонують прості рішення? Чи обіцяють «чудодійні» або миттєві результати?
- ❏ Чи вдаються у крайнощі («завжди», «ніколи») або залякування? Чи викликає допис сильні емоції?
- ❏ Чи намагається автор щось продати? Чи є прозорість щодо реклами або фінансової зацікавленості?
- ❏ Чи узгоджується ця інформація з консенсусною медичною позицією?
- ❏ Чи є маніпуляції у висвітленні результатів дослідження? (вибіркове цитування, кореляція $\neq$ причинність)



ДЕ ШУКАТИ ДОСТОВІРНУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

(ПЕРЕЛІК НЕ ВИЧЕРПНИЙ)

- 🔍 **Українські ресурси:** МОЗ України, Центр громадського здоров'я
- 🔍 **Міжнародні організації:** Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Центри з контролю та профілактики захворювань (CDC), Національна служба охорони здоров'я (NHS), Національний інститут здоров'я (NIH), Європейське агентство з безпеки харчових продуктів (EFSA), Європейське товариство клінічного харчування та метаболізму (ESPEN)
- 🔍 **Професійні асоціації:** Асоціації дієтологів/нутриціологів з відповідними акредитаціями (в Україні – Асоціація дієтологів України)
- 🔍 **Наукові бази даних:** PubMed, Cochrane Library
- 🔍 **Надійні медичні ресурси:** WebMD, Mayo Clinic

- 🔍 **Авторитетні наукові видання** з прозорим процесом рецензування, високим імпакт-фактором та індексацією в міжнародних наукометричних базах даних Scopus і Web of Science: Nutrition Reviews, The American Journal of Clinical Nutrition, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, JAMA
- 🔍 **Університети, що займаються науковими дослідженнями в галузі медицини/харчування:** університет Каліфорнії у Девісі, університети Гарварду, Кембриджу

