**Вегетарианцы менее подвержены риску рака толстого кишечника**

Наши пищевые привычки заметно влияют на возможность возникновения рака и особенно выражено в случае колоректального рака. Достоверные данные получены в отношении употребления красного мяса – оно способствует повышению риска , а клетчатка в пище понижает его. Результаты опубликованы в журнале «JAMA Internal Medicine»

В проведенном исследовании у вегетарианцев риск развития рака толстой кишки был на 19% ниже, риск возникновения рака прямой кишки на 29% ниже. По результатам исследования у веганов риск развития колоректального рака был на 16 процентов ниже, у лактоововегетарианцев на 18 процентов ниже, у рыбных вегетарианцев на 43% (!) ниже, у полувегетарианцев (изредка употребляющих в пищу мясо)на 8% ниже.

Авторы делают вывод, что полученные данные могут иметь важное значение для рекомендаций по первичной профилактике колоректального рака.