

۵ کشور برتر جهان با سالمترین غذاها

تغذیه سالم تا حد زیادی به کاهش قابل توجه مصرف غذاهای فرآوری شده، شکر، چربی، نمک و حتی گوشت قرمز برای ساکنان کشورهای با سالمترین رژیم غذایی اشاره دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، صنعت غذای جهان زیرمجموعه‌ای از بخش بزرگ‌تر کشاورزی است و شامل انواع غذاهای مختلف است که می‌توانند به مواد غذایی ارگانیک، غذاهای بسته‌بندی شده، غذای فرآوری شده و غذای لوکس دسته‌بندی شوند.

بر اساس گزارش فوربس، پیش‌بینی می‌شود که تولید غذا در جهان تا سال ۲۰۲۶ به ارزش ۴.۴ تریلیون دلار برسد. چین در سال ۲۰۲۳ با بیش از ۱.۲ تریلیون دلار در تولید جهانی غذا پیش‌تاز بوده است و هند و ایالات متحده پس از آن در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

پس از همه‌گیری کووید، غذا خوردن آگاهانه برای دستیابی به اهداف خاص سلامتی افزایش یافته و روند محبوبیت آن همچنان رو به افزایش است. به این ترتیب مصرف‌کنندگان هرچه بیشتر تشویق می‌شوند تا رژیم‌های تازه‌تر و سالم‌تری را انتخاب کنند.

تغذیه سالم تا حد زیادی به کاهش قابل توجه مصرف غذاهای فرآوری شده، شکر، چربی، نمک و حتی گوشت قرمز برای ساکنان کشورهای با سالمترین رژیم غذایی اشاره دارد.

نظرسنجی‌های اخیر این واقعیت را روشن می‌کند که مصرف‌کنندگان جوان‌تر به طور فزاینده‌ای مایل به تغییر سبک زندگی فعلی خود به سبک زندگی سالم‌تر هستند، از غذاهای ناسالم اجتناب می‌کنند و مصرف گوشت قرمز، لبنیات و گلوتن را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهند.

از آنجایی که یک رژیم غذایی سالم پدیده‌ای فوق‌العاده چندوجهی و پیچیده است، معیارهای در نظر گرفته شده برای رده بندی کشورهای با سالمترین غذاها براساس نرخ کلی چاقی، دیابت، ارزش غذایی غذای اصلی هر کشور و تنوع غذایی است.

۵. تایلند

امتیاز کل: ۳۶

در تایلند، غذاها خوش طعم و تند است. برخی از ادویه‌هایی که در غذاهای تایلندی استفاده می‌شود عبارتند از زردچوبه، سیر، پیاز و علف لیمو. این ادویه‌ها دارای خواص ضد التهابی و ضد سرطانی هستند. غذاهای تایلندی به سرشار بودن از سبزیجات و غذاهای دریایی شناخته شده‌اند.

۴. کره جنوبی

امتیاز کل: ۳۷

کیمیچی یکی از سالمترین غذاهای کره جنوبی است و از سبزیجات تخمیر شده درست می‌شود. بیشتر غذاهای کره جنوبی تخمیری هستند و از موادی مانند زنجبیل، فلفل قرمز و سیر برای تهیه آن‌ها استفاده می‌شود که برای تنظیم سطح کلسترول افراد مفید است. برخی دیگر از گزینه‌های غذایی سالم در کره جنوبی شامل انواع سوپ، خورش و کاسه برنج گُراهی هستند.

۳. مکزیک

امتیاز کل: ۳۷

لوبیا، میوه‌ها و سبزیجات موادی هستند که در غذاهای مکزیک برجسته هستند. لوبیا منبع عالی آهن و منیزیم است، در حالی که میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. این مواد مغذی مکزیک را به یکی از سالمترین کشورهای جهان در زمینه غذا تبدیل کرده است.

۲. ژاپن

امتیاز کل: ۳۹

ژاپن به عنوان کشوری با بالاترین میانگین امید به زندگی در جهان شناخته شده است. غذاهای این کشور سرشار از سبزیجات و غذاهای دریایی به ویژه ماهی و میگو است. ماهی برای قلب بسیار مفید است، زیرا امگا ۳ زیادی را در خود جای داده است. برخی از سالم‌ترین غذاهای ژاپنی عبارتند از: ساشیمی، سوپ میسو، و سبزیجات سرخ‌شده.

۱. یونان

امتیاز کل: ۴۱

غذاهای یونانی شامل مواد تشکیل دهنده بسیار سالم از جمله میوه‌های تازه، سبزیجات، روغن زیتون و ماست هستند. این رژیم عمدتاً از بزرگترین جزیره یونان، کرت سرچشمه می‌گیرد. مردم محلی این جزیره به دلیل رعایت رژیم غذایی سالم، امید به زندگی بالایی دارند.