

کدام کشورها سالم‌ترین رژیم غذایی را دارند؟

نوع رژیم غذایی یکی از عوامل مهم و بسیار تاثیرگذار در ابتلای افراد به دیابت نوع دو است.



نوع رژیم غذایی یکی از عوامل مهم و بسیار تاثیرگذار در ابتلای افراد به دیابت نوع دو است.

دیابت نوع دو شایع‌ترین شکل این بیماری است که فاکتورهایی همچون چاقی و سن می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. بنابراین انتخاب رژیم غذایی سالم و صحیح به فرد کمک می‌کند تا در برابر این بیماری مصون شود.

با توجه به اهمیت نوع غذای مصرفی مردم سرویس سلامت ایسنا در این مطلب به معرفی سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان می‌پردازد که دنبال کردن آنها می‌تواند از شیوع بیماری‌های مزمن همچون دیابت جلوگیری کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای: این رژیم غذایی که به دلیل دارا بودن میوه و سبزیجات تازه، خشکبار، ماهی، مواد لبنی و روغن زیتون شناخته شده است، یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان به حساب می‌آید.

در بسیاری از مطالعات بر فوائد مصرف این ترکیب از موادخوراکی تاکید شده که ارتقاء وضعیت کلی سلامت و کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن از قبیل بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع دو و زوال عقلی را به دنبال دارد.

آنا دنیلز، سخنگوی انجمن علم تغذیه انگلیس گفت: رژیم مدیترانه‌ای یکی از شناخته‌شده‌ترین رژیم‌های غذایی اصلی برای سلامت قلب و طول عمر است.

رژیم غذایی ژاپنی: مردم این کشور نسبت به سایر مردم دنیا بیشتر عمر می‌کنند. نتایج به دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی میزان بالایی از کربوهیدرات‌های خاص، میوه‌ها، سبزیجات و همچنین ماهی و گوشت علت طول عمر آنان است.

دولت ژاپن نیز سال 2005 در دستورالعملی به مردم این کشور توصیه کرده تا از مواد غذایی حاوی میزان پایینی از چربی‌های اشباع شده و غذاهای فرآوری شده مصرف کنند.

محققان دریافتند در افرادی که از این دستورالعمل پیروی کرده‌اند نرخ مرگ و میر 15 درصد کمتر بوده است. همچنین مصرف چای و آب به جای نوشیدنی‌های فرآوری شده در ژاپن در به وجود آمدن این شرایط تاثیرگذار بوده است.

رژیم غذایی مردم کشورهای نوردیک (مجموع کشورهای شمال اروپا و اقیانوس اطلس): به طور معمول مواد غذایی چون نان چاودار، ماهی چرب، میوه‌های بومی این منطقه، سبزیجات ریشه‌ای، شیر و پنیر در کشورهای نوردیک از جمله سوئد، دانمارک، نروژ، فنلاند و ایسلند مصرف می‌شود.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که این رژیم غذایی با فوائد رژیم غذایی مدیترانه‌ای قابل مقایسه است و کاهش التهاب را که با بیماری‌های مزمن و افزایش خطر سرطان روده مرتبط است به دنبال دارد. این رژیم غذایی از ماهی و سبزیجات ریشه‌ای و سبزیجاتی با رنگ روشن که حاوی بتا کاروتن و آنتی اکسیدان هستند سرشار است.

رژیم غذایی مردم کشورهای غرب آفریقا: طبق بررسی انجام شده مردم کشورهای مالی، چاد، سنگال و سیرالئون در مصرف رژیم غذایی سالم از مردم ژاپن پیشی گرفته‌اند. محققان دانشگاه کمبریج که مصرف خوراکی‌های سالم از جمله میوه، سبزیجات، غلات، ماهی و غذاهای سرشار از فیبر و امگا3 را ارزیابی کردند دریافتند که رژیم غذایی مردم غرب آفریقا در بالاترین رتبه قرار دارد.

رژیم غذایی مردم فرانسه: مردم فرانسه به رغم مصرف بالای چربی‌های اشباع شده همچون پنیر کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و چاقی قرار دارند و این پارادوکس متخصصان سلامت را متعجب کرده است.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد کمیت غذای مصرف شده نکته کلیدی است در حالی که مردم فرانسه از پنیر و گوشت تغذیه می‌کنند اما میزان آن کم است.

به نوشته روزنامه ایندپندنت، رژیم غذایی مردم فرانسه حاوی نان و پنیر است. هرچند میزان آن کمتر از خوراکی‌های مصرفی مردم انگلیس و آمریکا است و در نتیجه مجموع کالری کمتری دریافت می‌کنند.