



این کشورها سالم ترین غذاهای دنیا را دارند

مردم ژاپن بالاترین میزان امید به زندگی را در کل دنیا دارند. پژوهشی که به تازگی صورت گرفته این موضوع را به رژیم غذایی سرشار از برخی کربوهیدرات ها، سبزیجات، میوه ها و همچنین ماهی و گوشت ربط داده است.

مردم ژاپن بالاترین میزان امید به زندگی را در کل دنیا دارند. پژوهشی که به تازگی صورت گرفته این موضوع را به رژیم غذایی سرشار از برخی کربوهیدرات ها، سبزیجات، میوه ها و همچنین ماهی و گوشت ربط داده است.

به گزارش جام جم سرا ، با بالا رفتن نرخ رشد جهانی دیابت نوع دوم، سازمان بهداشت جهانی (WHO) روی این بیماری تأکید بیشتری کرده است. طبق برآوردهای WHO حدود 422 میلیون نفر در دنیا در حال حاضر با این بیماری زندگی می کنند.

در حالیکه دیابت نوع یک، بیماری ای خودایمن است و اغلب ارثی است، نوع دوم این بیماری شایع ترین فرم آن است و از فاکتورهایی همچون چاقی و سن ناشی می شود، و باعث می شود که پانکراس نتواند انسولین کافی برای هضم قند را تولید کند. بنابراین مصرف غذاهای درست به افراد کمک می کند تا از ابتلا به دیابت نوع دوم اجتناب نمایند. سالم ترین غذاهای دنیا را معرفی نموده ایم که به دوری از بیماری هایی مانند دیابت کمک زیادی می کنند.

غذاهای مدیترانه ای

غذاهای مدیترانه ای که شامل میوه ها و سبزیجات تازه، حبوبات، مغزها، ماهی و لبنیات و روغن زیتون به عنوان تنها منبع چربی می شوند، به عنوان یکی از سالم ترین غذاهای دنیا شناخته می شوند. مطالعات بسیاری بر مزایا و فواید خوردن این ترکیب جادویی از غذاها تأکید کرده اند و آن را به سلامت عمومی بدن، کاهش بیماری های مزمنی مانند بیماری های قلبی، سکت، دیابت نوع دو و فراموشی ربط داده اند. اخیراً پژوهشی انجام شده که نشان می دهد خوردن چنین غذاهایی با تأکید بیشتر بر میوه هایی مانند توت فرنگی می تواند از انسان در مقابل بیماری آلزایمر محافظت کند.

آنا دنیلز، سخنگوی انجمن رژیم غذایی بریتانیا، به The Independent می گوید: «غذاهای مدیترانه ای یکی از بهترین و سالم ترین غذاهایی هستند که شواهد و مدارک زیادی داریم مبنی بر اینکه به سلامت قلب و طول عمر کمک می کنند.» وی همچنین افزود که روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک اشباع نشده و چندان اشباع نشده است که می گویند کلسترول های خوبی که از قلب محافظت می کنند را افزایش می دهد.

غذاهای ژاپنی

مردم ژاپن از آن دسته جمعیت هایی هستند که بالاترین میزان امید به زندگی را در کل دنیا دارند. پژوهشی که به تازگی صورت گرفته این موضوع را به رژیم غذایی سرشار از برخی کربوهیدرات ها، سبزیجات، میوه ها و همچنین ماهی و گوشت ربط داده است. دولت ژاپن در سال 2005 یک راهنمای غذایی پیشنهادی صادر کرد که مردم را به خوردن غذاهایی با اسیدهای اشباع شده کمتر، غذاهای فرآوری شده کمتر و غذاهایی با کربوهیدرات بالا که معمولاً شامل برنج و سبزیجات می شود تشویق می کرد.

پژوهشگران دریافته اند که شرکت کنندگانی که این راهنمای غذایی را بهتر رعایت می کردند 15 درصد نرخ مرگ و میر پایینتری داشتند و احتمال ابتلای آنها به مشکلاتی مانند جریان خون ضعیف به مغز در آنها کمتر بود. دنیلز می گوید: «برای افرادی که معتقدند برنج سفید غذای بدی است، ژاپنی ها گواه آن هستند که این اعتقاد کاملاً بی پایه و اساس است.» وی همچنین اظهار می دارد که چای و آب هم بجای نوشیدنی های فرآوری شده در میان ژاپنی مصرف زیادی دارد.

غذاهای اسکاندیناوی (نوردیک)

نان چاودار، ماهی روغنی، میوه های محلی مانند میوه گل رز، سبزیجات ریشه ای و پنیر و محصولات حاصل از شیر در کشورهای منطقه اسکاندیناوی مانند سوئد، دانمارک، نروژ، فنلاند و ایسلند به وفور مصرف می شوند. مطالعه ای که به تازگی انجام گرفته و

در مجله آمریکایی تغذیه بالینی چاپ شده نشان می دهد که این فواید این رژیم غذایی با فواید و مزایای رژیم مدیترانه ای قابل مقایسه است و مصرف این غذاها آثاری مانند کاهش التهاب دارد که به مشکلات مزمن و ریسک بالای سرطان روده مربوط می شود.

دنیلز در این مورد می گوید: «غذاهای اسکاندیناوی که شامل ماهی و سبزیجات ریشه ای، سبزیجات رنگارنگ و ... می شوند سرشار از بتا-کاروتن و آنتی اکسیدان ها هستند.» غذاهای نوردیک پر از فیبر هستند و قند کمتر و میوه و سبزیجات بیشتری دارند. مردم منطقه اسکاندیناوی غذاهای گوشتی و غذاهای لبنی فرآوری شده کمی مصرف می کنند.

غذاهای غرب آفریقا

مردم کشورهای مالی، چاد، سنگال و سیه را لئون در پژوهشی که اخیراً صورت گرفته حتی از ژاپنی ها هم در مصرف غذاهای سالم سبقت گرفته اند. پژوهشگران دانشگاه کمبریج با ارزیابی مصرف غذاهای سالم از جمله میوه، سبزیجات، حبوبات، ماهی و غذاهای پر فیبر و سرشار از امگا 3 دریافتند که غذاهای آفریقای غربی، بالاترین رتبه را از این لحاظ دارند. غذاهای مردم غرب آفریقا در 16 کشوری که در این منطقه وجود دارد بسیار گوناگون است، ولی غذاهایی مانند برنج جولاف، خورش بادام زمینی، ماهی خشک و دودی و سیب زمینی در بیشتر آنها مشترک است.

دنیلز در این مورد می گوید: «غذاهای کشورهای غرب آفریقا پر از حبوبات، گوشت کم چرب، سبزیجات و غذاهای فرآوری شده بسیار کمی است» و اضافه می کند که کالری این غذاها عموماً کمتر است که باعث می شود نرخ چاقی و دیابت بسیار پایین باشد. وی می گوید: «با آنکه کاهش مقدار کالری را اغلب به عنوان سوءتغذیه و عدم دسترسی به غذا تلقی می کنند، ولی بسیاری از مردم آمریکا و بریتانیا می توانند فایده و مزایای کاهش کالری دریافتی را با کم مصرف کردن غذاهای فرآوری شده و افزایش مصرف حبوبات، لوبیا و گیاهانی از این قبیل، تجربه کنند.

غذاهای فرانسوی

قضیه پارادوکس فرانسوی مدتها دانشمندان را سردرگم کرده بود. چگونه ملتی می تواند غذاهایی مصرف کند که پر از چربی های اشباع شده ای مانند پنیر است و در عین حال نرخ رشد بیماری قلبی و چاقی در آن پایین باشد؟ یک پژوهش نشان داد که مقدار غذای مصرفی نکته کلیدی است. با آنکه فرانسوی ها غذاهایی مانند کروسان، پنیرهای چرب و گوشت مصرف می کنند، ولی مقدار مصرف آنها پایین و کم است.

در حالیکه رستوران های شهر پاریس غذاهایی سرو می کنند که مقدار هر پرس آن بطور متوسط 277 گرم است، رستوران های شهر فیلادلفیا برای مشتریان یک بشقاب غذا با 346 گرم غذا سرو می کند. دانشمندان همچنین تأکید می کنند که خوردن غذاهای باکیفیتی که خوشمزه و لذیذ هستند می تواند به فرد کمک کند تا از احساس محرومیت و خوردن غذای بیشتر خودداری کند. دنیلز در این مورد نیز می گوید: «رژیم غذایی فرانسوی شامل پنیر، نان و ... می شود. با این حال اندازه هر پرس غذای فرانسوی از غذاهای انگلیسی و آمریکایی کمتر است و کالری مصرفی کل در آن پایین تر است.»

آنچه این غذاها را به هم پیوند می دهد این مسئله است که همه آنها پر از میوه ها و سبزیجات تازه از جمله حبوبات، لوبیا و از این دست مواد خوراکی هستند. دنیلز می افزاید که انتخاب چربی ها مناسب مانند روغن زیتون و چربی های تک اشباع شده و چندان اشباع شده و همچنین خوردن ماهی و مقدار کمی گوشت کم چرب از اهمیت بالایی برخوردار است. در مورد نوشیدنی نیز باید گفت که بیشتر آب و چای را انتخاب کنید. وی می گوید: «پرهیز از خوردن غذاهای فرآوری شده و پختن غذا به دست خود و همچنین مصرف گاه به گاه خوراکی هایی مانند شکلات تلخ توصیه می شود.»

منبع: برترینها