Десять стран с самым здоровым питанием

Испания занимает первое место.  
Большая продолжительность жизни и хорошее самочувствие населения отчасти благодаря средиземноморскому рациону и близости к свежим  
морепродуктам.

Италия  
Пицца, не кажется неотъемлемой частью сбалансированного  
правильного питания. Но у итальянцев уважение к еде не позволяет  
есть обработанные или упакованные продукты. Рацион состоит из  
овощей, оливкового масла, макарон, нежирного мяса и свежей рыбы.

Исландия  
Ключ к здоровью исландцев — это то, как они едят. Рацион состоит из  
большого количества свежих морепродуктов и молочных продуктов.  
Усилия правительства по устойчивой энергетике также привели к более чистой пище.

Япония  
Один из секретов здоровья японцев — маленькие порции, которые они  
едят. Умеренные порции в сочетании со здоровой рыбной диетой  
сделали их в этом списке четвертыми.

Швейцария  
Швейцарцы потребляют разные виды хлеба, сыры и другие молочные  
продукты. Не едят обработанную или упакованную пищу с высоким  
содержанием сахара, что снижает общий риск высокого кровяного  
давления, холестерина и сердечных заболеваний. Блюда идут по  
жесткому графику.

Швеция  
Как и японская, шведская диета ориентирована на умеренность во всех  
аспектах еды. Вместо крахмалистой и богатой углеводами пищи едят  
много органических овощей и холодноводной рыбы.

Австралия  
Несмотря на любовь австралийцев к мясу и хлебу, отсюда и гамбургер со свеклой, они почти не употребляют полуфабрикаты. Австралийская  
диета состоит из фруктов, овощей и мяса, выращенных на месте  
и органических. Чистота, с которой едят австралийцы, способствует  
увеличению продолжительности жизни.

Сингапур  
Диета Сингапура состоит из птицы, морепродуктов, риса, лапши, десерта и закусок. Сингапурцы не употребляют обработанные, сладкие  
продукты, вместо этого предпочитают закуски, такие как сатай или  
слойки с карри.

Норвегия  
У норвежцев легкий доступ к свежей рыбе, но их любовь к этой пище — не единственная причина, по которой они заняли девятое место.  
Норвежское правительство очень усердно работает над тем, чтобы  
сделать сладости и полуфабрикаты непривлекательными.

Израиль  
Заняв десятое место, Израиль имеет прилично здоровое население.  
Постоянная диета, включающая фалафель, понижает риск заболеваний  
сердца и улучшает уровень сахара.

Хотя не существует способа прожить более долгую жизнь, но есть  
некоторые продукты, которые помогают прожить немного дольше.  
Рыба богата полезными жирами, белками и питательными веществами,  
обогащающими организм. Большинство стран в этом списке используют ее в своих блюдах и отдают предпочтение морепродуктам.