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.