

TOP 8: Αυτές οι χώρες έχουν την πιο νόστιμη και πιο υγιεινή κουζίνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Σε αυτές

τις χώρες μπορείτε να τρώτε άφοβα. Βρήκαμε ποιοι λαοί έχουν υιοθετήσει τις καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Οι κουζίνες τους είναι νόστιμες και συνάμα υγιεινές! Φυσικά η ελληνική κουζίνα δεν θα μπορούσε να λείπει από τη λίστα!

1. Ιταλία

Οι Ιταλοί μπορεί να καταναλώνουν αρκετά ζυμαρικά, αλλά το εξισορροπούν με μια πληθώρα από φρέσκα λαχανικά, νόστιμο ελαιόλαδο (καλό για τη μείωση της χοληστερόλης), δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια. Επιπλέον, το κρέας τείνει να είναι άπαχο και το ψάρι φρέσκο. Οι Ιταλοί, επίσης, δεν συνηθίζουν τα συχνά τσιμπολόγημα και μετρούν την ποσότητα του φαγητού.

2. Ισραήλ

Οι Ισραηλινοί ήθελαν τα συστατικά που χρησιμοποιούν για να είναι εποχιακά και τοπικά. Είτε επιλέγοντας ανάμεσα σε shakshuka, χούμους και φαλάφελ. Επιπλέον,

οι λαοί στην ευρύτερη Μ. Ανατολή τείνουν να τρώνε λιγότερο κόκκινο κρέας και τηγανητά τρόφιμα. Στην πραγματικότητα, ορισμένοι Ισραηλινοί αποφεύγουν οποιοδήποτε κρέας, γι' αυτό η χώρα θεωρείται η πιο vegan friendly χώρα στον πλανήτη.

3. Ισλανδία

Το γεγονός ότι είναι γεωγραφικά απομονωμένη εμπόδισε την συσκευασία και την πολύμηνη διατήρηση τροφίμων. Οι αγελάδες τρέφονται με χόρτο και μεγαλώνουν χωρίς ορμόνες ή αντιβιοτικά. Ψάρια, όπως το σκουμπρί συνοδεύονται από λίγο κρεμμύδι τουρσί. Αν και παλιότερα ήταν μια σαρκοφάγος κοινωνία, οι Ισλανδοί έχουν αρχίσει να ενσωματώνουν μια ευρεία ποικιλία λαχανικών στη διατροφή τους.

4. Ιαπωνία

Τα περισσότερα από τα τρόφιμα που μας συνδέουν με τους Ιάπωνες περιλαμβάνουν ramen και τεμπούρα, σάλτσα σόγιας και σούσι. Στην πραγματικότητα, οι Ιάπωνες καταναλώνουν επίσης μια μεγάλη ποσότητα φρέσκων θαλασσινών, που έχουν υποστεί ζύμωση. Το γεγονός ότι εδώ οι άνθρωποι ζουν περισσότερα χρόνια αποδεικνύει του λόγου το αληθές!

5. Ελλάδα

Η μεσογειακή διατροφή είναι θεμελιώδης για την κουζίνα στην Ελλάδα. Πόσες φορές δεν έχουν επισημανθεί τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, πλούσιας ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, τυρί, φασόλια, δημητριακά ολικής αλέσεως και ψάρια; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επιβεβαιώνει τα παραπάνω!

6. Τσαντ

Απλά πιάτα με δημητριακά και λαχανικά είναι το επίκεντρο των περισσότερων γευμάτων σε αυτή τη χώρα. Αξίζει να σημειωθεί πως όλα τα υλικά είναι πάντοτε φρέσκα.

7. Σιγκαπούρη

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανέδειξε τη Σιγκαπούρη σε πιο υγιεινή χώρα στον κόσμο για το 2015. Ενώ τα τρόφιμα της Σιγκαπούρης αντιπροσωπεύουν μια μείξη των περιφερειακών κουζινών, μεγάλο μέρος του πληθυσμού που ζει σε αυτό το νησί εμμένει σε μια διατροφή πλούσια σε ρύζι, λαχανικά και ψάρια. Τα γλυκά τα καταλώνουν με φειδώ και περιορίζονται σε κεράσματα χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, όπως μάνγκο πουτίγκα ή φρέσκα φρούτα.

8. Μεξικό

Το αυθεντικό μεξικάνικο φαγητό είναι πραγματικά αρκετά υγιεινό. Ceviche, tortillas και guacamole είναι υγιεινά πιάτα. Τα φασόλια είναι το βασικό συστατικό σε πολλές συνταγές. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και είναι χαμηλά σε λιπαρά. Πιστεύεται ότι είναι ένας από τους λόγους που μελέτες έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή μεξικάνικη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του καρκίνου.

Πηγή: onlycy.com