# ما هي الدول التي تتمتع بعادات غذائية صحية؟

ترجمة حفصة جودة

مع ارتفاع معدلات الإصابة بداء السكري من النوع الثاني عالميًا، اختارت منظمة الصحة العالمية تسليط الضوء على هذا المرض في يوم الصحة العالمي؛ فحوالي 422 مليون شخص مصابون الآن بمرض السكر، طبقًا لتقرير منظمة الصحة.

وفي حين أن مرض السكر من النوع الأول سببه "تدمير مناعي" وغالبًا ما يكون وراثيًا، فالنوع الثاني هو الأكثر انتشارًا وتتسبب فيه عوامل مثل السمنة وتقدم العمر، حيث يتوقف البنكرياس عن إنتاج كميات كافية من الأنسولين لمعالجة السكر.

تناول الأطعمة الصحية قد يساعد الشخص على تجنب مضاعفات النوع الثاني من مرض السكر، وبمناسبة يوم الصحة العالمي، إليكم بعض من أكثر الأطعمة الصحية المنتشرة في دول العالم والتي تساعد على تجنب الأمراض المزمنة مثل داء السكري.

دول حوض البحر الأبيض المتوسط

تتميز تلك المنطقة بتناول الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب الكاملة والمكسرات، وكأس النبيذ الأحمر العجيب، والأسماك ومنتجات الألبان، وزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، تعتبر العادات الغذائية في منطقة البحر المتوسط إحدى أكثر العادات الصحية في العالم.

قامت بعض الدراسات بتسليط الضوء على فوائد هذا المزيج من الأطعمة الذي يبدو سحريًا، وربطته بتحسين الصحة العامة، وخفض الحالات المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من مرض السكر والخرف، وقد وجدت دراسة حديثة أن تناول مثل هذه الأطعمة مع التركيز على التوت والفراولة قد يحمي من الإصابة بمرض الزهايمر.

تقول آنا دانيلز، المتحدثة باسم جمعية التغذية البريطانية إن "النظام الغذائي في منطقة البحر المتوسط من أكثر العادات الغذائية التي ثبت أنها تؤدي إلى صحة القلب وطول العمر"، وأضافت أن زيت الزيتون البكر غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والمتعددة، المعروفة بزيادة نسبة الكولسترول الجيد الذي يحمي القلب.

اليابان

يمتلك الشعب الياباني أعلى متوسط عمر متوقع في العالم، وتشير دراسة حديثة إلى أن سبب ذلك هو النظام الغذائي المرتفع في بعض الكربوهيدرات والخضروات والفواكه وكذلك اللحوم والأسماك.

أصدرت الحكومة اليابانية دليلًا غذائيًا وأوصت به عام 2005، والذي يشجع السكان على تناول أطعمة منخفضة في الدهون المشبعة والأغذية المصنعة ومرتفعة في الكربوهيدرات المكتسبة من الأرز والخضروات.

وجد الباحثون أن المشاركين الذين اتبعوا الدليل الغذائي، انخفض معدل وفياتهم بنسبة 15% وأصبحوا أقل عرضة للإصابة بالأمراض المرتبطة بنقص تدفق الدم إلى الدماغ.

"للذين يعتقدون أن الأرز الأبيض طعام رديء، فاليابانيون هم الدليل على أن هذا الأمر عارٍ تمامًا عن الصحة" تقول السيدة دانيلز، وأضافت أن المياه والشاي يتم استهلاكهما بانتظام بدًلا من المشروبات المصنعة في اليابان.

دول الشمال (الدول الإسكندنافية)

من المأكولات المنتشرة في الدول الإسكندنافية (السويد، الدنمارك، النرويج، فنلندا، أيسلندا)، خبز الشعير، الأسماك الدهنية، الفواكه المحلية مثل ثمر الورد، الخضروات الجذرية، الألبان المختمرة والجبن.

أظهرت دراسة حديثة نُشرت في "المجلة الأمريكية لتغذية الإكلينكية" أن هذا النظام الغذائي مشابه لنظام دول البحر المتوسط وقد وجدت أنه يقلل من الالتهابات المرتبطة بالأمراض المزمنة والتي ترفع من خطر الإصابة بسرطان القولون.

"هذا النظام الذي يتميز بالأسماك والخضروات الجذرية والخضروات ذات الألوان الزاهية، هو غني بالبيتا-كاروتين ومضادات الأكسدة".

"يتميز النظام الغذائي في دول الشمال بارتفاع نسبة الألياف وانخفاض نسبة السكر، ويتميز بكثرة الفواكه والخضروات، والشماليون أقل استهلاكًا لأطباق اللحوم ومنتجات الألبان المصنعة" تقول السيدة دانيلز.

غرب إفريقيا

وجدت الدراسة الحديثة أن سكان غرب إفريقيا (مالي وتشاد والسنغال وسيراليون) يتفوقون على اليابانيين في تناول الطعام الصحي، وجد الباحثون في جامعة كامبريدج عند تقييمهم لاستهلاك الطعام الصحي الذي يتضمن: الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك والأطعمة الغنية بالألياف والأوميغا 3، أن دول غرب إفريقيا حصلت على أعلى معدلات في استهلاك تلك الأطعمة.

يتنوع الطعام بشكل كبير في غرب إفريقيا عبر 16 دولة، لكن مطبخهم يحتوي بشكل أساسي على أرز الجولاف (أرز بيناشيت) وحساء الفول والسمك المجفف والمدخن ونبات اليام.

"هذا النظام غني بالحبوب الأساسية واللحوم الخالية من الدهون والخضروات ويعتمد على أغذية مصنعة أقل بكثير من الدول الغربية" تقول السيدة دانيلز، وتضيف إنه منخفض السعرات الحرارية بشكل عام، مما يقلل معدلات السمنة والإصابة بمرض السكري.

"بالرغم من أن انخفاض قيمة السعرات الحرارية قد يُنظر إليه على أنه سوء تغذية وناجم عن نقص فرص الحصول على الغذاء، الأمر الذي يجب أن يُؤخذ بعين الاعتبار، إلا أنه يجب على سكان الولايات المتحدة والمملكة المتحدة الاستفادة من خفض استهلاك السعرات الحرارية، واستهلاك أطعمة أقل تصنيعًا، مع زيادة تناول البقوليات والفول والحبوب الكاملة" تقول دانيلز.

فرنسا

المفارقة الفرنسية التي حيرت العلماء لفترة طويلة، كيف لأمة تأكل الكثير من الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة مثل الجبن، أن يكون لديها معدلات منخفضة في الإصابة بأمراض القلب والسمنة.

أظهرت إحدى الدراسات أن كمية الطعام هي مفتاح اللغز، فبينما يلتهم الفرنسيون الكثير من الكرواسون والجبن الغني واللحوم، لكنهم يفعلون ذلك بكميات قليلة، وفيما تقدم المطاعم في باريس أطباق تحتوي على ما متوسطه 277 جرام من الأطعمة، نجد أن المطاعم في فلادلفيا تقدم للزبائن أطباق تحتوي على 346 جرام من الأطعمة، يقول العلماء أيضًا إن تناول الأطعمة ذات الجودة العالية قد يساعد الشخص على عدم الشعور بالحرمان والإفراط في تناول الطعام.

"يحتوي النظام الغذائي الفرنسي على الخبز والجبن والنبيذ، لكنه بكميات أقل بكثير من النظام البريطاني أو الأمريكي، كما أنه أقل في استهلاك السعرات الحرارية" تقول السيدة دانيلز.

الرابط بين هذه الأنظمة الغذائية في الحقيقة هو أنها تعتمد على الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة، ومن ضمنها الحبوب الكاملة والبقوليات، وتضيف دانيلز أنه من الضروري اختيار الدهون الصحية مثل زيت الزيتون البكر والدهون غير المشبعة الأحادية والمتعددة، وتناول الأسماك وكميات معتدلة من اللحوم.

وبالنسبة للمشروبات يمكنكم تناول المياه والشاي مع الوجبات.

"تجنبوا الأطعمة المصنعة وقوموا بطهي الطعام بأنفسكم منذ البداية كلما كان ذلك ممكنًا، ويمكن التمتع ببعض الأطعمة مثل الشيكولاتة الداكنة" تقول دانيلز.

المصدر : الإندبندنت

رابط المقال: https://www.noonpost.com/11221/