

Τα πιο υγιεινά πρωινά του κόσμου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Eggs Fried in Peppers with Hash Browns-Photographed on Hasselblad H3D-39mb Camera

Το πρωινό γεύμα είναι ως γνωστόν το πιο σημαντικό της ημέρας.

Όπως αναφέρει ο Independent, επικαλούμενος τη Βρετανική Ένωση Διαιτολόγων δεν είναι απαραίτητο να το περιορίζεις μόνο σε φαγητά με χαμηλά λιπαρά, αντίθετα, το πιο υγιεινό πράγμα είναι να εντάσσετε σε αυτό όσα περισσότερα θρεπτικά συστατικά μπορείτε.

Σύμφωνα με την Ένωση αυτά είναι λοιπόν τα πιο υγιεινά πρωινά του κόσμου:

Ινδία



Ακόμα και το πρωινό στην Ινδία είναι καυτερό και περιλαμβάνει το roti, ένα είδος πίτας που συνοδεύεται με γιαούρτι και σάλτσα από φρούτα chutney.

Νότια Αφρική



Το πρωινό της Νοτίου Αφρικής αποτελείται από έναν τύπο χυλού δημητριακών ή ρύζι, που ονομάζεται «rutu rap». Ο χυλός τρώγεται συνήθως με γάλα.



Το πρωινό εδώ περιλαμβάνει ρύζι, σούπα, kimchi (λαχανικά τουρσί με

καρυκεύματα) και κρέας ή ψάρι. Τα φαγητά αυτά είναι χαμηλά σε λιπαρά αλλά έχουν αρκετές πρωτεΐνες.

Ισλανδία



Ένα μπολ χυλού βρώμης είναι το πιο συνηθισμένο πρωινό στην Ισλανδία.

Μεσόγειος



Η μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία και το πρωινό με λαχανικά, φρούτα είναι μέρος αυτής.

Βρετανία



Το παραδοσιακό αγγλικό πρωινό με μπέικον, λουκάνικα, ντομάτες, μανιτάρια και αυγά, θεωρείται ένα από τα πιο «δυνατά» πρωινά για να ξεκινήσει κανείς τη μέρα του.

Ισπανία



Το pan con tomate, όπως λέγεται στα ισπανικά, δηλαδή μια σάλτσα ντομάτας πάνω σε ένα τوست, είναι πολύ πιο υγιεινό σε σχέση με τη μαρμελάδα ή το βούτυρο.

Πηγή: huffingtonpost.gr