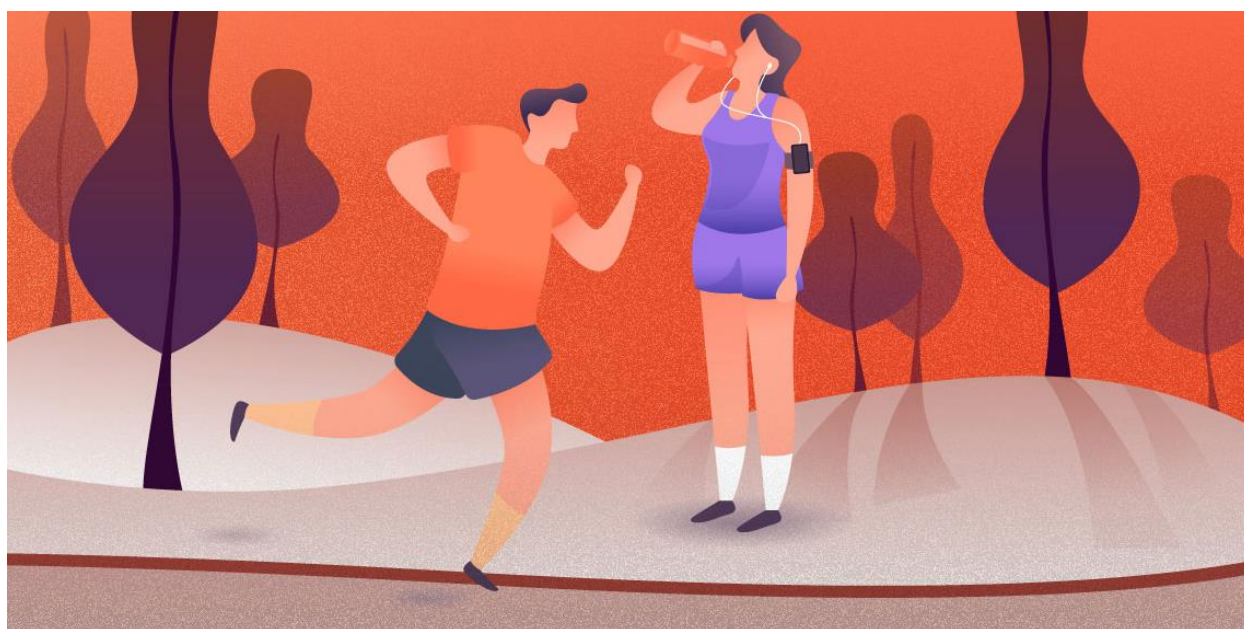




บทความออนไลน์

10 อันดับประเทศที่คนมีสุขภาพดีที่สุดในโลก



จากการสำรวจและจัดอันดับประเทศที่มีสุขภาพดีที่สุดในโลกของ Bloomberg จำนวน 169 ประเทศทั่วโลก โดยพิจารณาถึงปัจจัยด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการมีอายุยืนยาว วัฒนธรรมการบริโภค สภาพเศรษฐกิจ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น ความเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน รวมถึงการสูบบุหรี่ เป็นต้น





ผลปรากฏว่า สเปนเป็นประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดีที่สุดในโลก ตามการจัดอันดับ Healthiest Country Index 2019 โดยสเปนยังถือเป็นประเทศที่มีอายุเฉลี่ยยืนยาวที่สุดในโลกตามงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้นในช่วงปลายปี 2018 ที่ผ่านม่อีกด้วย

อันดับที่ 2 เป็นของอิตาลี ตามมาด้วยไอซ์แลนด์ โดยประเทศในแถบเอเชียและโอเชียเนียติดท็อป 10 อันดับแรกถึง 3 ประเทศ ได้แก่ ญี่ปุ่น (อันดับที่ 4), ออสเตรเลีย (อันดับที่ 7) และสิงคโปร์ (อันดับที่ 8)

ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า วัฒนธรรมการกินอาหารแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สเปนและอิตาลีรั้งอันดับในหัวตารางจากการจัดอันดับในครั้งนี้ เพราะอาหารส่วนใหญ่จะเป็นพืชผัก ผลไม้ เนื้อปลา ไขมันจากธรรมชาติ อย่างน้ำมันมะกอกและอะโวคาโดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน รวมถึงโรคมะเร็งได้อีกด้วย



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ภาพประกอบ: *Dreaminem*

อ้างอิง:

www.bloomberg.com/news/articles/2019-02-24/spain-tops-italy-as-world-s-healthiest-nation-while-u-s-slips

www.cbsnews.com/news/the-worlds-healthiest-countries-ranked/

www.smh.com.au/world/europe/bloomberg-index-ranks-spain-the-healthiest-country-australia-seventh-20190225-

p50zyl.html?utm_source=fark&utm_medium=website&utm_content=link&ICID=ref_fark&fbclid=IwAR34fEgZOTJyOqv7UQI-HM7C6siSjv02r85YRWbWTVf-MWmN-b355TtXatY

ที่มา <https://thestandard.co/worlds-healthiest-nations/>

