

巴西位于南美洲，是欧亚非三洲移民集聚之地，因此饮食上深受移民的影响，融合了各个民族的饮食习惯，又带有浓浓的巴西风味。我们都知道人的寿命和饮食、生活习惯有很大关系，根据世卫组织发布的信息，在220多个国家中，巴西的人均寿命为74岁，处于100名以外。



1、早餐

巴西家庭的早餐通常比较清淡，主食一般就是面包，芝士面包是一种很受欢迎的巴西早餐选择，它是由木薯淀粉制成的，而且不含麸质，搭配着奶酪片和火腿一起食用。咖啡是巴西早餐中非常重要的一部分，许多巴西人喜欢用杯子装着加糖咖啡或热牛奶。拉美大国巴西以咖啡质优、味浓而驰名全球，是世界上最大的咖啡生产国和出口国，素有“咖啡王国”之称。



巴西家庭早餐也爱吃水果，阿萨伊果是一种深紫色的浆果，生长在某种棕榈树上，被认为特别有营养。一种非常受欢迎的早餐，是一种冰沙，里面有阿萨伊冰沙、瓜拉纳糖浆、香蕉和格兰诺拉麦片一起放在瓶里。



巴西的国菜“脍豆”，就是用猪蹄、杂碎和黑豆做原料，放在砂锅内一起炖制的。在巴西有一句俗语“无豆不成饭”。当然，那是豆子的做法还很简单，只是调以若干猪油、玉米面及少许蔬菜做成浓汤，最讲究的也只是加一点咸肉、猪蹄和熏肠。



巴西家庭午餐喜欢吃辣椒，许多菜里都采用花生、腰果、虾米为配料。巴西最著名的菜是用鲜虾、虾米、鲜鱼、花生、椰奶、佐料和面包熬成的浓汤。巴西人非常爱吃的还有巴伊亚菜，简单地说这道菜是由黄油、椰汁、黑胡椒、柠檬汁组成的。首先要把青椒、洋葱、西红柿切丁，鱼肉切块，煎好。下棕榈油、姜、花生、蒜，配菜下锅，倒鸡汤和两大勺椰汁，加鱼肉虾仁煮熟，盛盆时撒上面包丁、芜荑和黑胡椒粉即可。



烤肉也是巴西家庭晚餐常吃的，巴西气候宜人，土地肥沃，可以说是沃野千里。所以在巴西大大小小的农场都养牛，也造就了巴西人的吃牛肉文化。每到节假日或是有什么大型的活动，烤肉场面非常多和自然。



晚餐巴西家庭也爱吃肉卷饼，肉片卷是巴西的传统佳肴，但当巴西人用羊杂来做肉片卷时，它的口味变得新鲜独特。炸鸡肉包是巴西人晚上爱吃的小吃，它包含多种原料，主要用切碎的鸡肉、番茄酱、洋葱、西洋香菜叶、奶酪和深炸的土豆泥做成，通常是外面包裹着面团。



为何巴西人不是很长寿？

1、饮食习惯

巴西圣保罗大学开启一项为期十年的调查，对20万名巴西人的饮食习惯进行跟踪研究，确定巴西国内不同地区居民的饮食习惯，并分析饮食与慢性疾病患病风险之间的联系。协调员表示，饮食是导致寿命缩短的第一大因素，排名甚至超过了饮酒、XD、吸烟和缺乏运动。



2、福利制度

巴西社保法律专家简·贝尔万格表示，巴西人均寿命是社保制度计算养老金时的参考要素之一。在其他要素不变的情况下，人们退休后活得时间越长，每月的养老金就越少。以一名55岁退休、缴纳35年社会养老保险的巴西男性为例说，根据新的人均寿命数据，这名男子退休后每月领取的养老金将比以前低0.4%。巴西最新的人均寿命是74岁，比去一年延长了3个月22天。