

Полезна ли японская кухня и можно ли есть суши, роллы, сашими | Allure

G glamour.ru/diet/yaponskaya-eda

Диеты

GLAMOUR

Японская еда

За последние несколько лет рестораны японской кухни в нашей стране завоевали небывалую популярность. Основные причины успеха – экзотика, разнообразие блюд, необычный вкус. Но подходит ли нам такая еда? Может, от нее больше вреда, чем пользы? Разберемся в этом.

4 февраля 2013 | Редакция Glamour



Японская еда требует особой осторожности.

Плюсы:

Полезные продукты

Основные ингредиенты японских блюд, а также знаменитых суши и роллов – это рыба, морепродукты, рис, овощи. Все эти продукты полезны для любого организма. Так, рис – это источник сложных углеводов и клетчатки (особенно коричневый рис). Клетчатка же играет важную роль в процессе пищеварения, в то время как углеводы служат источником энергии, необходимой для жизнедеятельности человеческого организма. Рыба и морепродукты обеспечивают организм высококачественными белками и минералами – такими, как йод, калий, фосфор, цинк. Они также богаты витаминами группы В, которые как раз участвуют в процессе выработки энергии. Входящие в состав рыбьего жира полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 полезны для сердечно-сосудистой системы. Они предотвращают образование тромбов, сужение просвета артерий и снижают риск сердечных приступов. Изобилием рыбных блюд в рационе японцев объясняется большое содержание в их организме омега-3. В 2008 году Акира Секикоа из университета Питтсбурга проводил исследование, в рамках которого он изучил японских и западных мужчин, а также тех японцев, которые переехали в США и потребляли западную пищу. У японских мужчин, все еще живущих в Японии, было на 45% больше омега-3 в кровотоке, чем у тех, кто перешел к западному образу жизни. Также полезными признаются васаби (как источник витамина С) и водоросли (как источник йода, железа и кальция для здорового развития кровеносной системы и скелета). А зеленый чай, который местные жители пьют по пять раз в день, содержит витамины С и Е, замедляющие процесс старения.

Небольшие порции

Здесь кроется принципиальное отличие японской кухни от многих европейских: еду принято подавать небольшими порциями, чтобы гость смог наесться, но ни в коем случае не переест. Традиционная японская порция приблизительно равна половине регулярной порции западных блюд. Еда – это особый ритуал, а не способ «набить» себе желудок.

Доступная цена

Говоря о суши, роллах и сашими как о самых популярных элементах японской кухни, стоит отметить ценовую доступность этой еды. Если раньше роллы были довольно дорогим удовольствием, то сейчас практически в любом ресторане можно полакомиться японскими деликатесами, причем их цена будет довольно демократичной.



Блюда японской кухни можно найти почти что в любом кафе, но не везде их готовят по правилам.

Минусы:

Калории

Увы, не все блюда японской кухни можно считать низкокалорийными и диетическими. Это, например, касается жареного риса. Его зерна во время приготовления утопают в расплавленной смеси растительного и сливочного масел. Или, например, тэмпура и кацу. Если в названии блюда присутствует хотя бы одно из этих слов, от него лучше отказаться. Это очень популярная в Японии категория рыбных или овощных кушаний, приготовленных в панировочных сухарях (кляре) и вдобавок обжаренных во фритюре, что прибавляет блюдам калорийности.

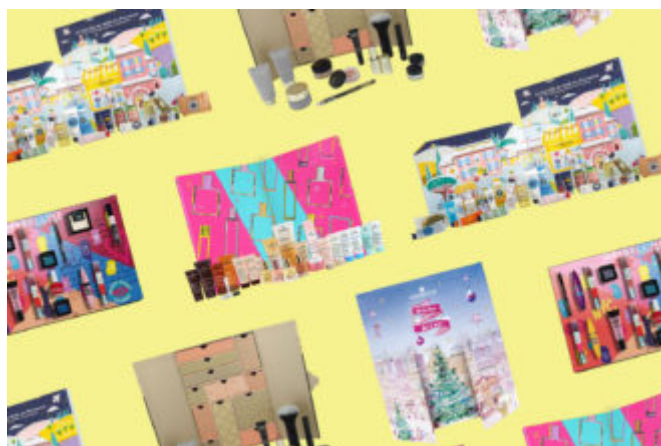
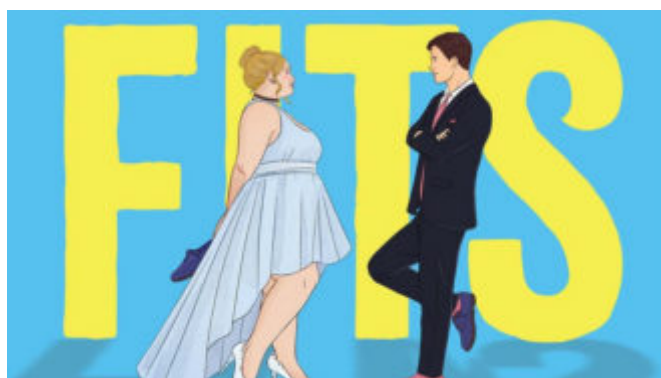
Соевый соус

В 2 чайных ложках соуса содержится 1 грамм соли. А дневная норма составляет 6 граммов. Известно, что избыток соленого способствует задержке жидкости в организме, он «притягивает» воду. В результате увеличивается объем циркулирующей крови, что, в свою очередь, создает большую нагрузку на сердце. В 2002–2003 годах в странах Европы, Австралии и США соевый соус уже оказался в центре крупномасштабного скандала. Одним из обвинений, выдвигаемых в его адрес, стало недопустимо высокое содержание хлорпропанолов — сильнейших канцерогенов, вызывающих рак. Хлорпропанол — это побочный продукт кислотного гидролиза, метода, который использовался для ускорения и удешевления процесса производства соевого соуса. На самом деле именно

современная технология производства и заставляет подвергать сомнению полезность этого продукта. Не стоит сразу отказываться от любимой приправы – во-первых, необходимо правильно выбрать качественный соус, на этикетке которого указано, что он произведен естественным путем и содержит только натуральные ингредиенты, также лучше, чтобы он был в стеклянной бутылке; и во-вторых – не злоупотреблять им.

Читайте также

Диеты



Поститься, чтобы похудеть? Разбираемся, в чем разница между голоданием и соблюдением поста

Для многих пост — это практика комплексного детокса: ментального и пищеварительного. Но есть ли связь между голоданием и вечной жизнью?

29 марта 2021 | Редакция Glamour

Рассказывает **Вероника Пак, основатель VP Agency и бьюти-эксперт**



Не путаем понятия

Аутофагия — это способность клеток проводить внутриклеточную уборку «мусора», которая активируется при нехватке питательных веществ, а также при наличии в цитоплазме поврежденных органелл или частично денатурировавших белков.

Теория аутофагии — это, пожалуй, самая популярная Нобелевская теория за последние десятилетия, которая оказала огромное социальное влияние. Она упомянута даже во втором сезоне сериала «Миллиарды». Само явление обнаружил Есинори Осуми на обычных пекарских дрожжах *Saccharomyces cerevisiae*. Другие ученые проводили эксперименты на лабораторных мышах, но клинических исследований на людях проведено не было.

Некоторые селебрити и предприниматели хотят побить научно-подтвержденный рекорд продолжительности жизни в 122 года, используя современные технологии интегральной медицины, где питание играет главную роль.

Сегодня наследственность далеко не полностью определяет наше здоровье. Эпигенетические механизмы (во многом определяемые образом жизни) способны включать и выключать гены, поэтому именно образ жизни вносит основной вклад в состояние вашего здоровья — до 85 %, в то время как генетика определяет его лишь на 15%, а вклад высокотехнологичной медицины — меньше 8 %.

Тем не менее, некоторые активисты понесли в народ «оздоравливающее» интервальное голодание (чистые промежутки между приемами пищи, без перекусов): наиболее распространенный вариант 16:8 — то есть человек в течение 16 часов не ест, только пьет воду.

Минимализм в питании становится ответом на глобальную проблему ожирения. Россия занимает 4-е место (после США, Индии и Китая) по количеству граждан с лишним весом. В среднем, мы в России съедаем в год 1 мешок сахара (70 кг) — и это без учета скрытого сахара в полуфабрикатах, соусах, кисломолочных продуктах, колбасах и так далее.

Но тут возникает сюрприз. Два года назад нобелевский лауреат Есинори Осуми приезжал к нам на конференцию «Здоровая Москва». Областью его научных интересов является поиск средств для лечения болезни Паркинсона и деменции. Ученый заявил, что «никогда не утверждал, будто голодание в смысле диеты способствует процессу аутофагии». Это очень разумный ответ, потому что, согласно современным подходам к ЗОЖ, не бывает одного рецепта для всех. В определенных случаях это несет угрозу организму.

Пост и голодание — разные вещи

«Пост для широких масс населения (не берем духовных подвижников) означает не голодание, а только временное ограничение определенных групп продуктов. Лечебное голодание нужно проводить в санатории, под наблюдением врача, придерживаясь определенного режима дня, потому что это большой стресс для организма, особенно если есть ряд хронических заболеваний. Любой метод, позволяющий похудеть, приведет к тем же позитивным метаболическим эффектам», — рассказывает Алена Саромыцкая, эксперт интегральной медицины, основатель клиники Professional и международной академии Advance Professional.

Интервальное голодание не имеет никаких преимуществ перед другими режимами питания.

Есть ли какое-то универсальное решение, позволяющее «есть и быть здоровым»? Безусловно. И тут есть повод для национальной гордости: именно русские врачи сделали фундаментальный вклад в развитие современной медицины, их открытия, как круги по воде, расходятся все дальше через десятилетия, наполняя новыми смыслами биохакинг и принципы life balance.

Многие с восторгом делились в соцсетях цитатами из книги «Кишечник и мозг» Д. Перлмуттера: «...от состояния кишечника зависит не только какой у нас иммунитет, но и как работает наш мозг, насколько мы энергичны и склонны к депрессии». В 2008 году проект «Микрофлора человека» стал продолжением глобального проекта «Геном человека» — настолько он важен для Всемирной организации здравоохранения.

Именно Илья Мечников, русский Нобелевский лауреат, впервые выдвинул теорию о том, что количество полезных бактерий в кишечнике должно превышать количество вредоносных. На каждый человеческий ген в нашем организме приходится по крайней мере 360 генов микробов, большинство из которых населяют пищеварительный тракт. Иными словами — мы едим, чтобы жить.

«Проверка пищеварительной системы, анализы на уровень витаминов и микроэлементов в крови — это осознанный подход современного человека, который понимает, что самоназначения могут нанести вред», — добавляет Алена Саромыцкая.

Почему овощи и зелень?

Отказ от белковой пищи после Масленицы, акцент на овощах и цельнозерновых крупах — отличный вариант мягкого весеннего детокса.

«Овощи и зелень максимально полезны, они содержат клетчатку и улучшают пищеварение, а также обеспечивают нас незаменимых антиоксидантов, которые наш организм не может синтезировать самостоятельно. Наша эволюция не очень поспевает за техническим прогрессом. Раньше люди всегда потребляли много необработанной растительной пищи и ферментированных продуктов с полезными для пищеварения микробами. Но заморозка, консервация и термическая обработка пищи убивают микробов, из-за чего микробиом нарушен у большинства из нас. Поэтому делайте акцент на зеленых салатах, овощном рагу, печеных овощах», — рассказывает Анна Козырева, wellness-коуч, основатель Ideal day.

А фрукты? Печально, но факт: большинство фруктов, фруктовых соков и смузи содержит слишком много сахаров, которые не нужны нам в таком количестве. Поэтому в день вполне достаточно 1-2 яблок и горсти ягод.

Как быстро вернуться в форму?

Очевидно, что для большинства из нас пост — это инструмент для похудения. Тех, кто худеет ради здоровья, не так много. Чаще мы желаем приблизиться к нашему визуальному идеалу, чтобы блеснуть летом на пляже. Но резкое похудение, как и резкий набор веса, — это беда для кожи, особенно после 30 лет (что отлично знают, например, родившие женщины).

«Синтез белковых структур, создающих каркас кожи и отвечающих за ее упругость, с возрастом, как известно, снижается. Резкое похудение, особенно голодание, забирает белок из мышц и кожи — их структура, то есть качество, портится. С потерей мышечной массы и потерей тонуса кожи, меняется силуэт. На месте мышц появляется жир, а складки кожи не позволяют создать четкий силуэт. Поэтому стабильный вес — одно из главных правил pro age, а если на бытовом языке, то это ответ на вопрос, почему кто-то выглядит моложе своего паспортного возраста», — рассказывает Юлиана Чечурина, врач-превентивной медицины, диетолог клиники «Эстелаб».

Активный фитнес сегодня также имеет свои ограничения по здоровью. Поднимите руки те, у кого здоровый опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательные пути, ничего нигде не болит, не темнеет в глазах и кто по утрам демонстрирует бодрость духа? Эстетическая медицина сегодня стала входным воротами для ЗОЖ. Различные физиотерапевтические методы позволяют мягко, но твердо объяснить организму, что так дело больше не пойдет, и сделать это под контролем врача.

ТОП-3 процедуры, которые подойдут всем

1. EMSCULPT/BTONIC

По сути, это настоящая ЗОЖ-методика. Чем больше мышечная масса, тем легче организм переносит осложнения Covid-19, тем мы энергичнее (митохондриальная медицина) и тем медленнее набираем лишний вес.

Сегодня в моде культ тела. К сожалению, с годами наш мышечный корсет стареет. Индивидуальная конституция и образ жизни не всем позволяют иметь идеальные формы. В аппарат внедрена технология HIFEM, которая активизирует рост новых мышечных волокон: мышцы совершают почти 20 000 сокращений за полчаса, такой интенсивности на тренировках не достичь.

Одобрено FDA: на сегодняшний день это единственная процедура, которая одновременно работает и с жировыми отложениями, и с мышцами. Врач индивидуально подберет тип воздействия для каждого пациента, исходя из его возраста, особенностей телосложения и так далее.

2. ЭНДОСФЕРА

Кто-то из пациентов называет эту процедуру «бьюти-скалка», а врачам она известна как микровибрационно-компрессионная методика. Это одна из лучших методик, которая помогает ускорить процесс детокса во время поста и получить от этого удовольствие. Аппарат оказывает болеутоляющее действие на возбужденные двигательные нервы, мобилизует лимфосистему, выводит токсины и лишнюю жидкость из организма, что способствует уменьшению отечности и даже фиброзного целлюлита.

3. КРИОКАПСУЛА

Экстремальный холод — одна из самых популярных физиотерапевтических процедур. Криотерапия доказала свою эффективность при лечении лишнего веса (белый жир превращается в бурый). Воздействие сверхнизких температур стимулирует иммунную систему, способствует выработке гормонов радости, нормализует все виды обмена, проводит детоксикацию организма и насыщение тканей кислородом — за 10-15 сеансов можно потерять до 4 кг. Процедура общей криотерапии, основанная на использовании экстремально низких температур (до – 160 °C), воздействует на иммунную и центральную нервную системы, что дает организму своеобразный эффект перезагрузки.

