

6 درس بهداشتی ژاپن برای تمام دنیا



انتظار می رود دختران و پسران ژاپنی، بدون ابتلا به هیچ نوع بیماری یا معلولیت، تا 73 سال عمر کنند. بر اساس مطالعات اخیر مجله لانست، نرخ امید به زندگی در این کشور به طور کلی 82 سال، تخمین زده شده است.

انتظار می رود دختران و پسران ژاپنی، بدون ابتلا به هیچ نوع بیماری یا معلولیت، تا 73 سال عمر کنند. بر اساس مطالعات اخیر مجله لانست، نرخ امید به زندگی در این کشور به طور کلی 82 سال، تخمین زده شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در مقایسه با دیگر کشورهای توسعه یافته، مردم ژاپنی، به طور متوسط کالری کمتری در طول روز دریافت می کنند و الگوهای تغذیه ای و سبک زندگی آن ها بر این اصل استوار است: مصرف ماهی و سبزیجات بیشتر، مصرف گوشت و لبنیات کمتر، دریافت دسرهای کمتر در اندازه های معقول تر.

در اینجا 6 اصل بزرگی که ژاپنی ها به کودکانشان یاد می دهند تا طول عمر بیشتر و سالم تری را تجربه کنند، بیشتر معرفی شده است:

تغذیه بر پایه ماهی، سویا، سبزیجات و میوه ها؛ تقریباً 10 درصد از سرانه مصرف ماهی ها و آبزیان جهان متعلق به ژاپنی هاست. در حالیکه ژاپنی ها تنها 2 درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهند. ژاپنی ها ماهی را کباب شده یا با روغن کانولا در زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می کنند. تحقیقات نشان می دهد ژاپنی ها، 5 بار بیشتر از آمریکایی ها سبزیجات چلیپایی (کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم و جوانه سبزیجات) مصرف می کنند. مردم این کشور حدود 50 گرم در روز، سویا مصرف می کنند. خواص ضد سرطانی این دانه در بسیاری از سرطانات، خصوصاً سرطان سینه سالهاست که اثبات شده است. یک اصل مهم دیگر این است که کودکان در مدرسه، تحت برنامه های آموزشی تغذیه و پخت و پز غذاهای سالم قرار می گیرند و این برای آنها یک مهارت اجتماعی است. در کنار مصرف طیف وسیعی از غذاهای سالم از جمله میوه ها و سبزیجات در مدرسه، کودکان و نوجوانان در این کشور اغلب وعده های غذایی اصلی خود را همراه با خانواده، به عنوان یک آیین صرف می کنند.

انتخاب مواد غذایی با کالری کمتر؛ ظروف ساده و پیاله های کوچک، با غذاهای کم کالری و تزئین هنرمندانه. ژاپنی ها معتقدند؛ وقتی به این تزئین نقاشی گونه نگاه می کنید، مغز بخشی از دریافت های دیداری را به حساب دریافت های گوارشی محاسبه خواهد کرد. برخی باورهای فرهنگی ژاپنی ها هم در این کم خوردن موثر است مثلاً ژاپنی ها پیاله شان را لبریز از غذا نمی کنند، غذا را بر پایه ماهیت طبیعی اش تزئین می کنند نه ظروف و اجسام روی میز. ضمن این که به طور مرتب کودکانشان را تشویق می کنند وقتی 80 درصد احساس سیری می کنند، دست از خوردن بکشند. لذت بردن از میوه و سبزیجات، غلات کامل و ماهی که تراکم کالری آنها پایین تر است، و حذف غذاها و اقلامی که قند سفید به آنها اضافه شده، در دستور رژیم غذایی ژاپنی ها قرار داده شده است.

تمرین خویشتن داری؛ منظور از خویشتن داری، محدودیت های غذایی شدید در میان ژاپنی ها نیست بلکه کودکان تشویق می شوند تنقلات و غذاها را به میزان و فرکانس مناسب دریافت کنند. جالب است بدانید تنها 3 درصد مردم ژاپن چاق هستند. تحقیقات نشان می دهد با پرهیز از چیس، اسنک، شکلات و کلوچه های مختلف و جایگزینی با میوه ها و سبزیجات می توان به راحتی می توان تا 800 کالری در روز کمتر دریافت کرد، بدون اینکه لطمه ای به لذت غذا خوردن وارد شود. کالری دریافتی روزانه ژاپنی ها 25 درصد کمتر از سایر ملل است.

مصرف برنج قهوه ای؛ ژاپنی ها 6 برابر بیشتر از سایر ملل برنج می خورند البته نه برنج سفید. برنج سبوس دار در رژیم غذایی ژاپنی، یک اصل مهم است در حالی که نان جایگاه خاصی ندارد. برنج را کم نمک و بدون روغن می پزند. اینگونه مصرف برنج آنها را از چربی های ترانس، کلسترول و فشار خون محافظت می کند. ضمن اینکه سبوس برنج منبع سرشاری از ویتامین های گروه ب محسوب می شود.

پیاده روی و تحرک کافی؛ سن شروع فعالیت های فیزیکی منظم در ژاپن بسیار پایین است. بیش از 98 درصد از کودکان ژاپنی با توجه به آمارهای سازمان جهانی بهداشت، از همان سنین مهد کودک یا مدرسه پیاده روی و یا دوچرخه سواری را آغاز می کنند. در واقع بیشتر کودکان در این کشور روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید فقط برای رفتن به مدرسه دارند. یک اصل مهم دیگر این است که کودکان دستگاه های الکترونیکی خود را دو ساعت پیش از خواب شبانه

خاموش می کنند.

مصرف کم دسرها: استفاده کردن از مواد قندی و دسرهای فرآوری شده امر عادی در این کشور نیست. به جای کیک، شیرینی ها، فرنی و... آن ها پرس ها پرس های کوچک میوه تازه سرو می کنند. گاهی نیز دسرهای دیگر سرو می شود اما پرس های کوچک.