

چهار قانون غذایی ژاپنی برای تقویت سلامت

با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌توانند در سلامت شما نیز نقش داشته باشد، آشنا شوید.



با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌توانند در سلامت شما نیز نقش داشته باشد، آشنا شوید.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «فرآیند غذاخوردن در ژاپن بر اساس سنت‌های چند صد ساله‌ای است که در آنها همه چیز معنادار است. پیروی از این قوانین کمک می‌کند استقامت بدنتان را افزایش دهید، سلامت‌تان را تقویت و سن‌تان را فراموش کنید. در ادامه با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌توانند در سلامت شما نیز نقش داشته باشد، آشنا می‌شوید.

غذاخوردن در مقادیر کم: برای مقاومت در برابر وسوسه شدن، ژاپنی‌ها غذا را در مقادیر کم سرو می‌کنند. اولین گامی که می‌توانید برای یک رژیم غذایی سالم بردارید این است که بشقاب‌های استاندارد را با بشقاب‌های کوچک جایگزین کنید. حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید غذای زیادی را در یک ظرف کوچک بریزید. بهتر است برای موفقیت از این برنامه پیروی کنید: در هفته اول یک پنجم و در هفته دوم یک چهارم وعده غذایی‌تان را کاهش دهید. به این ترتیب، پس از سه تا چهار هفته می‌توانید حجم وعده‌های غذایی‌تان را بدون هیچ تلاشی کمتر کنید.

مصرف محصولات تازه متناسب با فصل: ژاپنی‌ها فقط از مواد غذایی که آنها را تازه تر و ارزشمندتر و مفیدتر برای هر فصل می‌دانند استفاده می‌کنند. برای مثال ژاپنی‌ها در پایان فصل بهار، جای سبز تازه و ماهی قزل‌آلا و در پاییز، قارچ و ماهی خال‌مخالی مصرف می‌کنند. تعداد کمی از ژاپنی‌ها در پاییز توت‌فرنگی گلخانه‌ای می‌خرند، فقط به این دلیل که آنها به اندازه محصولات فصلی خوشمزه و سالم نیستند.

حفظ حالت اولیه مواد غذایی تا حد ممکن: این روش دیگری است که غذاهای ژاپنی را از فرهنگ‌های دیگر متمایز می‌کند. سرآشپزهای محلی سعی می‌کنند پخت انواع ماهی و سبزیجات را به گونه‌ای انجام دهند که حالت اولیه آنها تغییر نکند و این تصور را ایجاد کنند که غذاها پس از آماده‌سازی، فرآوری نشده‌اند.

حفظ ویتامین‌ها و مواد معدنی: ژاپنی‌ها به گونه‌ای آشپزی می‌کنند که ویتامین‌ها و مواد معدنی را در طول فرآیند پخت سالم نگه دارند. دمای مناسب برای پخت و نحوه برش محصولات - عمدتاً مورب و مدور - برای حفظ این ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. ژاپنی‌ها ۱۰ نوع برش روی سبزیجات اعمال می‌کنند. صرف زمان کمتر برای برش و پخت مواد غذایی باعث می‌شود ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری در محصول نهایی حفظ شود. آنها همچنین از گیاهان وحشی، ریشه‌ها، علف‌ها و حتی جلبک‌هایی که سرشار از مواد معدنی و ویتامین هستند، استفاده می‌کنند.