

راز طول عمر ژاپنی‌ها

یک تحقیق جدید در بانک جهانی نشان داده ژاپنی‌ها طولانی‌ترین میانگین سن و سال را دارند. میانگین سن مردان ژاپنی ۷۸ سال و زنان ژاپنی ۸۵ سال است. ژاپنی‌ها چگونه به این حد از عمر رسیده‌اند؟



یک تحقیق جدید در بانک جهانی نشان داده ژاپنی‌ها طولانی‌ترین میانگین سن و سال را دارند. میانگین سن مردان ژاپنی ۷۸ سال و زنان ژاپنی ۸۵ سال است. ژاپنی‌ها چگونه به این حد از عمر رسیده‌اند؟

باید بدانید همه چیز برمی‌گردد به غذا؛ رژیم غذایی ژاپنی‌ها برخلاف دیگر نقاط جهان به تجربه آن‌ها از طعم‌ها بر نمی‌گردد. در حقیقت بشقاب غذایی آن‌ها مملو است از مواد مفید برای آدمی که طی سال‌ها تحقیق و پژوهش بومی و علمی به دست آمده است.

معیار آن‌ها برای خوب و بد بودن غذا در جواب این سوال خلاصه می‌شود: "چه چیزی برای من مفید است؟"

در حالی که بسیاری از ما معیار انتخاب غذای خوب و بد را جواب این سوال می‌دانیم: "چه غذایی دوست دارم بخورم؟" یا "الان هوس چه غذایی کرده‌ام؟" ژاپنی‌ها اما در ادامه جواب دادن به سوال "چه غذایی برای من خوب است" به این جواب‌های غذایی رسیده‌اند.

1- زیاد ماهی می‌خورند

در میان منبع‌های پروتئین، ماهی یکی از مهم‌ترین‌ها است. به باور ژاپنی‌ها، گوشت قرمز به مقدار چشم‌گیری گران است و فایده‌چندانی برای بدن ندارد. اما ماهی هم ارزان‌تر است و هم سالم‌تر.

به خاطر داشته باشید در ژاپن تنها ماهی سرخ شده خورده نمی‌شود و ماهی با روش‌های زیادی پخته می‌شود مثل ماهی تنوری، کبابی، آب‌پز و...

به غیر از همه‌ی این‌ها زنان ژاپنی باور دارند پوست ماهی برای زیبایی و شادابی پوست بسیار مفید است.

۲- به سویا خوردن عادت دارند

سویا در رژیم غذایی ژاپنی‌ها بسیار پیدا می‌شود. مخصوصاً از زمانی که بررسی‌ها نشان داده‌اند که چربی موجود در گوشت و لبنیات، کلسترول را بالا می‌برد، ژاپنی‌ها به خوردن بیشتر پروتئین گیاهی که اثر عکس دارد، تشویق شده‌اند.

وعده غذایی ژاپنی‌ها تقریباً یک چهارم غذای اروپایی‌ها است. هر چند شما ظرف‌های زیادی روی میزهای آن‌ها می‌بینید اما غذای کمی در آن‌ها است و یکی از یکی سالم‌تر است.

سس سویا، توفو و ناتو (دانه سویای مخلوط شده با تخم مرغ خام روی برنج) یکی از حاشیه‌های اصلی میز غذای ژاپنی‌ها است.

۳- آرد گندم و گندم سیاه به هاضمه‌شان کمک می‌کند

میزان مصرف نشاسته و آرد سفید در ژاپن زیاد نیست. رشته ژاپنی‌ها از نشاسته درست نمی‌شود بلکه از آرد گندم درست می‌شود؛ البته هم آرد گندم سفید و هم سیاه که هر دوی آن‌ها نسبت به نشاسته، سالم‌تر هستند.

شاید بگویید بخش عمده‌ای از غذای ژاپنی‌ها برنج است اما اگر دقت کنید می‌بینید شاید آن‌ها در وعده‌های غذایی خود همیشه برنج داشته باشند اما میزان برنجی که می‌خورند بسیار کم است.

۴- در ظرف های کوچک غذا می خورند
وعده غذایی ژاپنی ها تقریبا یک چهارم غذای اروپایی ها است. هر چند شما ظرف های زیادی روی میزهای آن ها می بینید اما غذای کمی در آن ها است و یکی از یکی سالم تر است.

۵- اهل چای سبزند
در آخر هم این که ژاپنی ها به چای سبز ارادت خاصی دارند. این چای به دو صورت سرد و گرم آماده می شود و خیلی اثرات مثبت دارد.

میزان کافئین چای، نصف قهوه است، چای سبز به هضم چربی کمک می کند، مخصوصا زمانی که سرخ کردنی میل کرده اید.