



چرا ژاپنی ها پیر و چاق نمیشوند؟

حتماً شما هم شنیده اید که زنان و مردان ژاپنی عمری طولانی تر دارند. بر اساس آمارهای جهانی، ژاپن به عنوان مسن ترین کشور دنیا شناخته شده است.

حتماً شما هم شنیده اید که زنان و مردان ژاپنی عمری طولانی تر دارند. بر اساس آمارهای جهانی، ژاپن به عنوان مسن ترین کشور دنیا شناخته شده است. به گزارش سلامت نیوز علیرضا فرید خمایی در پایگاه اینترنتی ایران انکو نوشت: زنان و مردان ژاپن ۲۵٪ جمعیت این کشور را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می دهند. که تا ۴۰ سال آینده بر اساس پیش بینی های مسئولین این کشور، به ۳۳٪ خواهد رسید.

مردم ژاپن چندان اهل ورزش های همگانی و رعایت دستورالعمل های تناسب اندام هم نیستند که بخواهیم ربطش بدهیم به ورزش. بر اساس بررسی های بهره وری انجام شده در این کشور زمان متوسط ورزش روزانه در این کشور کمتر از ۱۵ دقیقه است. خواب مناسب و کافی هم ندارند اغلب مردم در ژاپن، تنها ۵ ساعت در شبانه روز می خوابند. در مورد کار و تلاش هم که حتماً شنیده اید، Karoshi (مرگ از کار زیاد)، نه تنها واژه ای آشنا بلکه تا حدودی مقبول در ژاپن محسوب می شود.

جستجوی رابطه ژنتیکی هم بی فایده است! چون همین مردم وقتی به آمریکا مهاجرت می کنند، دچار همان امراضی می شوند که در ایالات متحده شایع است و عمری تقریباً برابر آمریکایی ها دارند. چه چیزی در مردم ژاپن متفاوت است که اینچنین بر روی بقاء و طول عمر مفیدشان می افزاید؟ خانم Norami Moriyama در کتاب "زنان ژاپنی پیر و چاق نمی شوند" پرده از اسرار هموطنانش می گشاید. با هم مطالعه میکنیم.

راز اول: تغذیه بر پایه ماهی، سویا، سبزیجات و میوه ها

غذای ضد سرطان ژاپنیعمده خرید روزانه زنان ژاپنی از بازار حول محور همین چند ططف غذایی می چرخد. ماهی. تقریباً ۱۰٪ از سرانه مصرف ماهی ها و آبزیان جهان متعلق به ژاپنی هاست. در حالیکه ژاپنی ها تنها ۲٪ از جمعیت جهان را تشکیل می دهند. فکر میکنم همه ما از امگا ۳ موجود در ماهی و خواص منحصر به فردش در پیشگیری از بیماری و پیری اتفاق نظر داشته باشیم. اما این همه راز ژاپنی ها در ماهی نیست! چون ژاپنی ها ماهی را کباب شده یا با روغن کانولا در زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می کنند. ماهی های مورد علاقه ژاپنی ها: ساردین، سالمون، Mackerel و Fresh tuna است، که همه جزء ماهی های چرب محسوب می شوند. سبزیجات. سبزیجات غنی از ویتامین سی، آنتی اکسیدانها و مواد معدنی هستند. تحقیقات نشان می دهد ژاپنی ها، ۵ بار بیشتر از آمریکایی ها سبزیجات چلیپایی (کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم و جوانه سبزیجات) مصرف می کنند.

ژاپنی ها دیوانه سبزی هستند! مادران ژاپنی وقتی می خواهند اعضاء خانواده را زودتر به منزل بکشاند: گوشت های دریایی را در سبزی فراوان و بدون روغن بر روی اجاق می گذارند. سپس میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خرد شده، اسفناج، چغندر، ریشه گنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سیب زمینی، سبزیجات دریایی (Kombu، Nori، Wakame)، گوجه فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می آریند.

ژاپنی ها مقدار زیادی سویا مصرف می کنند (حدود ۵۰ گرم در روز). حجم زیادی از طرف غذای ژاپنی ها را سویا تشکیل می دهد. خواص ضد سرطانی این دانه در بسیاری از سرطاناتها، خصوصاً سرطان پستان سالهاست که اثبات شده است.

سویا ترکیب اصلی سوپ میسو و Tofu را تشکیل می دهد که تقریباً در هفته چندین بار سرو می شود. با مصرف سویا ژاپنی ها به یک تیر دو نشان می زنند: هم از یک ماده ضد سرطان بهره مند می شوند و هم از مصرف یک ماده مشکوک به ایجاد سرطان (گوشت قرمز) اجتناب می کنند.

میوه ها . مصرف میوه تازه فصل بدون هیچگونه دخالت در فرآوری از خصوصیات مردم ژاپن است. بطور کلی کلیک ، بیسکوئیت ، ویفرها ، کلوچه های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست.

راز دوم: برنج قهوه ای جایگزین برنج سفید و نان.

برنج سبوس دار (قهوه ای) در رژیم غذایی ژاپنی ، نان جایگاهی ندارد. در ژاپن بیشتر غذاها با برنج کته سرو می شود. ژاپنی ها ۶ برابر آمریکایی ها برنج می خورند. البته اغلب مواقع نه این برنج سفید آبکش بدون سبوسی که ما می شناسیم ، بلکه برنج قهوه ای (سبوس دار).

برنج را کم نمک و بدون روغن (کته) 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 B محسوب می شود.

همین چند وقت پیش بود دوستانم در سلامت نیوز خبری را با عنوان " نانوائی هایی که سرطان می پزند " منتشر کردند. راستش به شخصه از اخبار نگران کننده و تکریبیه های محافظه کارانه مسئولین ذی ربط درمانده شده ام!

نشستم کمی دو دو تا چهارتا کردم! دیدم اگر بخوایم عمده ناشاسته مصرفی روزانه خانه را بر همان پایه برنج اصل ایرانی تنظیم کنم (دو وعده شام و ناهار) . هم از این جر و بحث فرسایشی سر کجند پر از شن ریزه و کیفیت نان ، نانوائی خلاص میشم. هم خیالم از بابت جوش شیرین راحت میشه ! جدی میگم یه حساب کتابی بکنید.

راز سوم : ژاپنی ها با چشمانشان غذا می خورند!

ظروف ساده و پیاله های کوچک ، با غذاهای کم کالری و تزئین هنرمندانه . این تزئین بی نظیر که این روزها نمونه اش را می توانید در هایپر مارکت ها تحت نام " سوشی " ملاحظه می کنید ، هر بیننده ای را ترغیب می کند ، به جای خوردن تماشا کند. 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. به همین سادگی!

اما وقتی به روش ایرانی بشقاب پت و پهنی را مقابل خود میبینیم خصوصاً اگر گرسنه باشیم ، آنرا لبریز از غذا خواهیم کرد. همواره بهانه هایی برای تا آخر خوردن این کوه غذا وجود دارد: اگر در مهمانی باشیم ، به خاطر اینکه میزبان احساس نکند از غذا خوشمان نیامده. اگر در منزل باشیم ، به خاطر اینکه اسراف نشود ! انگار وقتی همین غذای اضافی به چربی تبدیل می شود ، اسراف نیست! 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 برپایه ماهیت طبیعی اش تزئین می کنند نه ظروف و اجسام روی میز . بطور مرتب کودکانشان را تشویق می کنند وقتی ۸۰٪ احساس سیری می کنند ، دست از خوردن بکشند. برخلاف ما که تشویق می کنیم تا آخر بشقابشان را تمام کنند.

راز چهارم: لازم نیست کم بخورید ، فقط کافیت کم کالری بخورید.

برای آدمهای شکمو ، کم خوردن یک شکنجه است. به قول ما ایرانی ها : بعضی ها عادت دارند دایم دهانشان بجنبند. تنها ۳٪ مردم ژاپن چاق هستند ، در حالیکه فرانسوی ها ۱۱٪ و آمریکایی ها ۳۳٪ اضافه وزن دارند. اضافه وزن ارتباط مستقیمی با دریافت کالری اضافی دارند.

تحقیقات نشان می دهد با پرهیز از چیس ، پفک ، شکلات و کلوچه های مختلف و جایگزینی با میوه ها و سبزیجات می توان به راحتی می توان تا ۸۰۰ کالری در روز کمتر دریافت کرد ، بدون اینکه لطمه ای به لذت خوردنتان وارد شود.

کالری دریافتی روزانه ژاپنی ها ۲۵% کمتر از سایر ملل است. آنها با تزئین سفره به سبزیجات و کاهو های مختلف ، از شکمو ها پذیرایی می کنند. در هر وعده غذای ژاپنی ، ۴ تا ۵ نوع غذای کم کالری و اندک سور می شود ، شکمو ها می توانند از سوپ سبزیجات و سالاد ، بیشتر بخورند.

راز پنجم : رشته

رشته های قاره آسیا ، بدون چربی و مواد افزودنی هستند ، بر خلاف ماکارونی های غربی. در ژاپن رشته از مواد مختلفی ساخته می شود. از جمله : ماش و گندم سیاه . در ژاپن به رشته های تهیه شده از گندم سیاه ، Soba گفته می شود.

راز ششم: روش پخت

بخار پز ، کباب قابلمه ای ، سرخ کردن اندک ، چرخاندن سریع در آب جوش (در ظرف مخصوص Wok) ، سرخ کردن در روغن کانولا (در زمان اندک) از اصول پخت و پز ژاپنی محسوب می شود. روش هایی که با کمترین میزان تولید روغن ترانس همراه است.

راز هفتم : چای سبز

چای سبز در ژاپن مصرف دسر به شکلی که در سایر جاها متداول است ، دیده نمی شود. ژاپنی ها از دسرهای شیرین استفاده نمی کنند ، یا اگر هم مصرف میکنند مقدارش بسیار بسیار ناچیز است. بهترین حسن ختام غذا در ژاپن چای سبز است. که این روزها تقریباً همه ما از فواید ضد سرطانی و چربی سوزی آن اطلاع داریم.

چای سبز را هم به روشی متفاوت دم می کنند. برگ چای را در لیوانهای مخصوصی ریخته و آب نیمه جوش (۸۰ درجه سانتیگراد) را به آن اضافه می کنند.

بهترین چای سبز ژاپنی هم Mutcha نام دارد. امیدوارم این مقاله مورد توجه شما قرار گرفته باشه. در کنار همه نکاتی که در کتاب خانم Naomi Moriyama نگارش شد باید این نکته را اضافه کنم :

امروزه با تهاجم فرهنگ غربی به این کشور ، تغییر الگوی تغذیه به طور محسوسی موجب نگرانی دولتمردان این کشور است.

تعارف را کنار بگذاریم ! ما که بسیاری از غذاهای پر چرب از کله پاچه و قرمه سبزی گرفته تا شکر و نمک سفید در فرهنگ غذاییمان جا دارد ، باید بیشتر احساس نگرانی کنیم. چون حفظ آنچه که دارند(ژاپنی ها) ، به مراتب آسانتر از کسب چیزی که نداریم (ایرانی ها) است.