



CO JAPOŃCZYK JE, ŻE TAK DŁUGO ŻYJE?

PRZECIĘTNA DŁUGOŚĆ ŻYCIA

Polaka



Japończyka

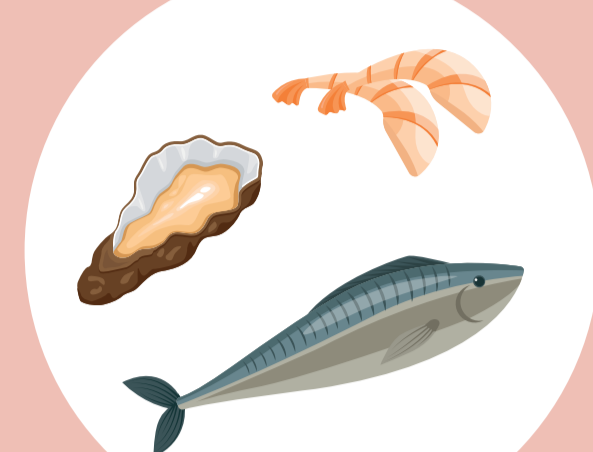


PODSTAWA DIETY JAPOŃSKIEJ I JEJ PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI



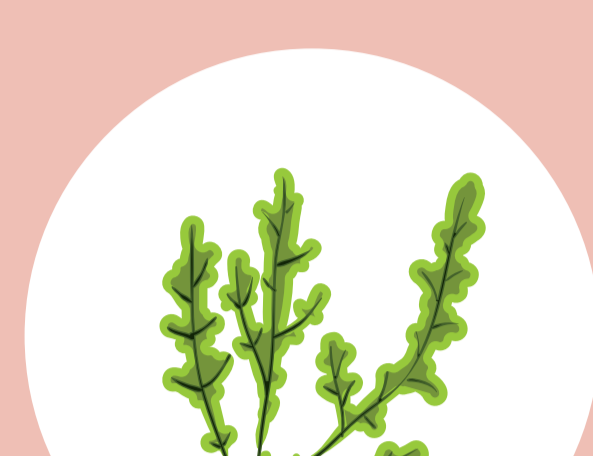
Ryż

źródło węglowodanów, białka, minerałów (zwłaszcza fosforu i potasu), witamin E i z grupy B oraz błonnika, który poprawia trawienie i przedłuża uczucie sytości.



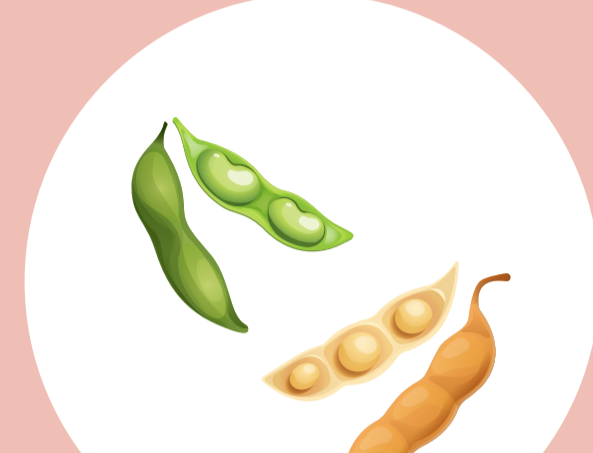
Ryby i owoce morza

źródło kwasów omega-3- niezbędnych do prawidłowej pracy układu nerwowego, odpornościowego oraz sercowo-naczyniowego, źródło minerałów- w tym jodu i seleniu.



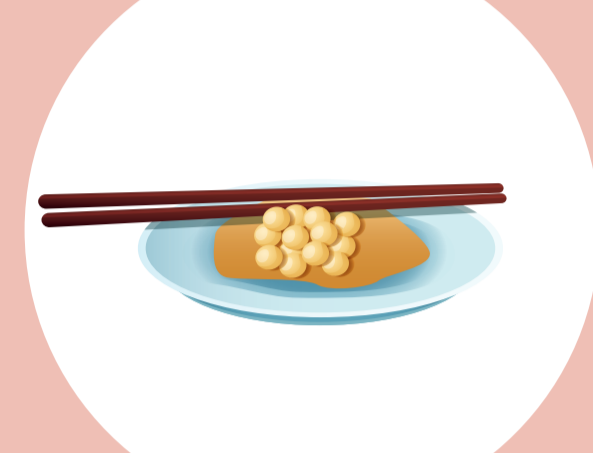
Algi (wakame i nori)

bogate źródło makro- i mikroelementów, witamin (m.in. C i beta-karotenu), białek, błonnika oraz kwasów omega-3. Działają przeciwnowotworowo, oraz antybakteryjnie i antywirusowo.



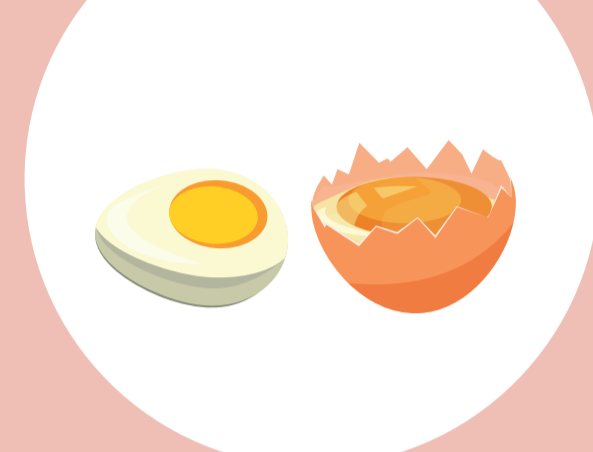
Soja i fasola

źródło białek, lecytyny, błonnika, witamin E, K2 i z grupy B oraz minerałów. Wskazana przy zaburzeniu wchłaniania i chorobach jelit.



Natto (fermentowana soja)

zawiera nattokinazę, która reguluje ciśnienie, krzepliwość, poziom cholesterolu i cukru we krwi oraz działa przeciwnowotworowo.



Jaja surowe lub na półmiętko

źródło białek, lecytyny oraz tłuszczu poprawiających funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego.



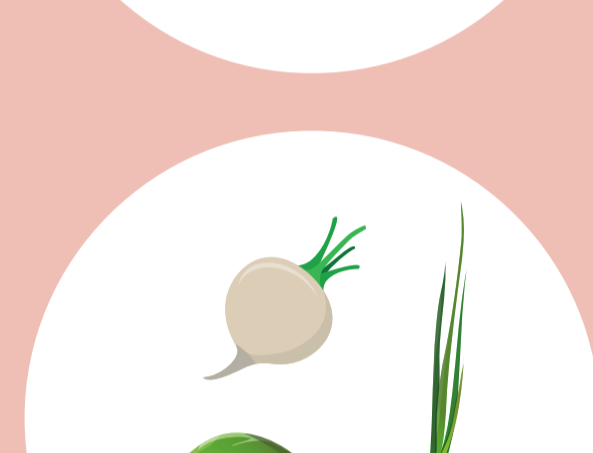
Tsukemono (pikle i kiszonki warzywne/owocowe)

źródło bakterii fermentacji mlekowej oraz kwasów organicznych, które wspierają pracę układu pokarmowego, odpornościowego oraz naturalną mikrobiotę jelit.



Matcha (sproszkowana zielona herbata)

źródło polifenoli i flawonoidów. Poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego i obniża poziom cholesterolu.



Warzywa i świeże przyprawy

- zwłaszcza samodzielnie uprawiane (tj. rzepa biała, szczypiorki i cebule, kapusty) - źródło błonnika, witamin i minerałów.



Grzyby (np. shitake)

źródło enzymów i substancji takich jak beta-D-glukan, wspierających działanie układu odpornościowego w walce z nowotworami.

SPOSÓB SERWOWANIA, CZYLI JAK TO SIĘ JE?

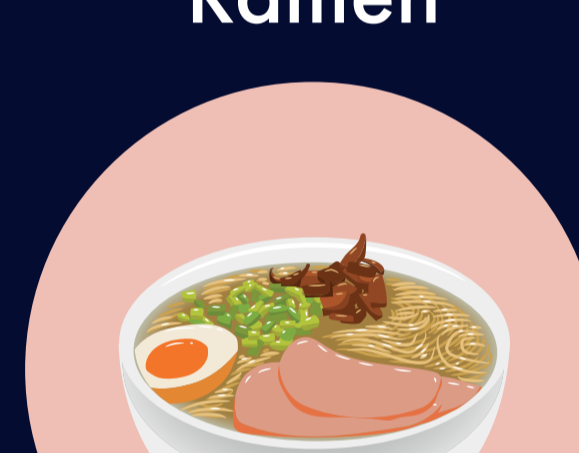
ZUPY

Miso



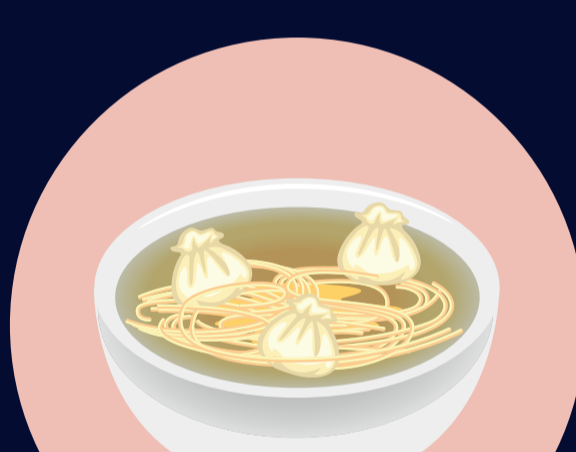
na wywarze sojowo-rybnym z algami

Ramen



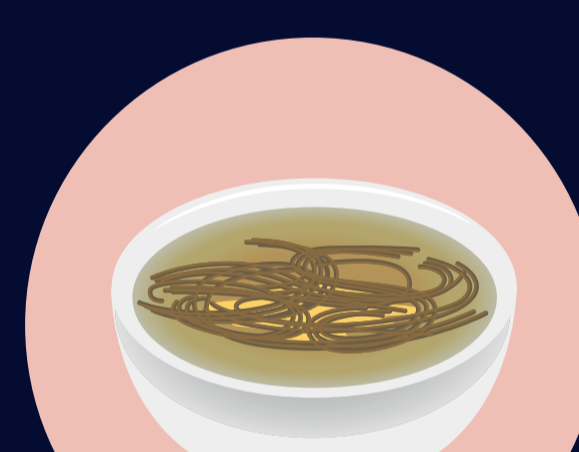
na wywarze mięsny z dodatkiem mięsa i makaronem pszennym

Mandu Guk



z makaronem jajecznym i pierożkami

Soba



z makaronem gryczanym

SOJA

Sos sojowy i pasta miso



soja fermentowana stosowana jako dodatek do wielu potraw

Natto



Bacillus subtilis natto, serwowana na śniadanie, zawiera nattokinazę

Ser tofu



uzyskany z niefermentowanego mleka sojowego

Edamame



soja niefermentowana, serwowana w strączkach jako przekąska

RYŻ

Onigiri



ryżowe trójkąty z nadzieniem, owinięte w algi

Sushi



zakwaszony ryż podawany z surnową, gotowaną lub marynowaną rybą oraz innymi dodatkami

Mochi



ciasteczka jak knedle z kleiku ryżowego, często z nadzieniem ze słodkiej fasoli lub herbaty, otaczane w zielonej herbacie

Gotowany



jako dodatek do dań zamiast ziemniaków, kasz, makaronów i pieczywa

CZY WIESZ, ŻE?



Japończycy spożywają mało ziemniaków oraz niewiele pieczywa - wszystko zastępuje im ryż!

Nie nadużywają soli i cukru, więc smaki potraw są łagodne i naturalne. Dla smaku dodają sos sojowy oraz imbir i chrzan wasabi.



Kultura jedzenia mięsa w Japonii narodziła się dopiero w XIX wieku. Wcześniej spożycie mięsa było niedozwolone z przyczyn religijnych. Wyjątek stanowiła wołowina sprzedawana w aptekach jako lek.

Kawę i czekolady zastępuje im zielona herbata Matcha (parzona nawet na styl kawy latte) oraz słodczyce na jej bazie.



Posiłki są celebrowane, np. ceremonialne picie herbaty. Niedopuszczalny jest posiłek w pośpiechu i biegu. Za jedzenie w niedozwolonym miejscu na ulicy można otrzymać mandat, bo jest to niezdrowe i niehigieniczne.

Porcje są niewielkie, ale posiłek jest wielodaniowy i kolorowy, a spożywa się go pałeczkami dokładnie żując kęsy.



Wasabi (chrzan japoński) to jedna z najostrejszych przypraw świata. 1 kg tej rośliny kosztuje 250 \$.