

# Comida Japonesa x Saúde

Muito se questiona sobre a comida japonesa e sua relação com o peso e prevenção de doenças. O segredo se inicia com a qualidade dos alimentos: frescos e raramente industrializados. Outro benefício é a prevenção da textura original, evitando o cozimento excessivo e a alteração do sabor com muitos condimentos, melhorando o valor nutricional do alimento. Os hashis (palitos de madeira) fazem com que a pessoa consuma pouca quantidade por vez e coma mais devagar, evitando exageros e repetições, que podem levar a problemas de saúde bem como o ganho de peso.

A base da culinária japonesa é feita de chás, arroz, peixe, vegetais e soja, todos nutricionalmente saudáveis e relativamente pobres em gordura e colesterol, fazendo com que o Japão seja um dos países com menos índice de Cardiopatias.

Os principais alimentos da culinária japonesa que possuem benefícios para a saúde são:

- **MISSÔ:** O missô é feito à base da proteína de soja e tem poder de desintoxicar o organismo, excluindo metais pesados. É fonte de vitamina B12 e proteínas.

- **GENGIBRE:** É usado em chás e preparações em geral. É desintoxicante, ajuda na imunidade, tem ação bactericida, é termogênico (ajuda a emagrecer), previne câncer e problemas cardíacos.

- **SHOYU:** Molho a base de soja, contém aminoácidos essenciais como cálcio, proteínas, ferro e vitaminas B1 e B2.

- **SASHIMI:** Sashimi é o peixe cru, que pode ser salmão, atum, etc. É muito rico em Ômega 3, que previne problemas cardíacos, hipertensão arterial, arteriosclerose, etc.; deve ser consumido assim que cortado, para garantir os benefícios.

- **CHÁ VERDE:** É rico em flavonóides, que previnem o câncer. Além disso, estimula o metabolismo e ajuda no emagrecimento.

- **ALGAS MARINHAS:** Potente inibidor de apetite natural, ajuda a eliminar gordura e combater a ansiedade de comer. Além disso, é digestivo e ajuda no funcionamento do intestino.

- **TOFU:** Altamente protéico e nutritivo, é uma importante fonte de ácidos graxos poliinsaturados, aminoácidos, minerais (cálcio, fósforo e ferro) e vitaminas (B, D, E, F, K), e contém baixa dose de gorduras saturadas e ausência total de colesterol.

- **COGUMELOS:** Ajudam a emagrecer por não terem muitas calorias e auxiliar na prevenção de doenças do sistema imunológico por conta de uma substância chamada lentina (capaz de ativar os macrófagos) e do sistema circulatório por conta de duas substâncias: a eritadenine - que diminui a agregação de gordura no sangue - e as betaglucanas - fibras que ajudam no controle do mau colesterol.

- **GERGELIM:** É rico em proteínas, fibras, ferro, vitamina E, fósforo, magnésio, selênio, zinco e manganês. Atua como ativador do reflexo cerebral e fortalecedor da pele. A presença do cálcio em sua composição ajuda ainda no combate ao desgaste ósseo.



Um cuidado que se deve ter é em relação à procedência dos alimentos: se for consumir algo cru, compre somente produtos frescos e com alta qualidade. Caso contrário, o risco de infecções é muito alto. Pessoas portadoras de doenças que deixam o sistema imunológico deprimido e gestantes devem ter o cuidado dobrado.

Se você é adepto do exercício físico e quer ter mais definição e rendimento muscular, evite o consumo de peixe cru após os treinos, pois a absorção da proteína é mais lenta do que se estiver cozido.



**Dra. Mariana Ferri d'Avila**  
Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

Veja esta matéria completa no site [www.marianaferridavila.com.br](http://www.marianaferridavila.com.br)

