



## **Comida Japonesa X Controle de Peso**

A culinária japonesa é uma das comidas mais procuradas pelos brasileiros e muito se questiona sobre sua relação com ganho de peso e prevenção de doenças.

O segredo da comida japonesa se inicia com a qualidade dos alimentos. Normalmente, são utilizados alimentos frescos e raramente os industrializados, afastando assim doenças como câncer e alergias.

Outro benefício da culinária japonesa é a prevenção da textura original, ou seja, evita-se o cozimento excessivo e a alteração do sabor dos alimentos com muitos condimentos, melhorando o valor nutricional do mesmo.

Normalmente a refeição é feita com os pauzinhos de madeira conhecidos como Hashi. Isso faz 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.

Difícilmente se verá um japonês assistindo TV e comendo ao mesmo tempo. O horário da comida é sagrado e eles evitam qualquer tipo de distração que possa comer maior quantidade em um curto período de tempo, que é o grande mal do Ocidente, onde as pessoas se acostumaram a comer fazendo outras atividades.

Outro hábito dessa culinária é nunca beber algo gelado com uma refeição quente, pois acreditam que o choque de temperaturas dificulta a digestão. Geralmente os pratos acompanham chás mornos a quentes.

---

Sabemos que é difícil uma pessoa resistir aos doces, e não é diferente no Japão. No entanto, o doce japonês não contém muito açúcar, leite condensado, creme de leite, chocolate, etc. O doce japonês é mais saudável por não ser como os doces ocidentais, ricos em açúcar e gordura.

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

O prato japonês geralmente conta com 40% de arroz, 30% de vegetais e 30% de proteínas.

Os alimentos da culinária japonesa mais conhecidos possuem benefícios para a saúde. São eles:

**MISSÔ**: O missô é feito à base da proteína de soja e tem poder de desintoxicar o organismo, excluindo metais pesados, além de ser fonte de enzimas que atuam na digestão, vitamina B12 e proteínas.

Não deve ser fervido porque perde-se as enzimas. Usá-lo após o cozimento dos alimentos. É de excelente efeito sobre feridas, cortes e queimaduras, e também, para picadas de formigas.

**GOHAN (arroz japonês)**: normalmente é feito sem temperos, apenas água e arroz cateto em uma panela especial. Contem mais amido (carboidrato) do que o arroz tradicional, e por isso o excesso deve ser evitado por diabéticos e pessoas que visam o emagrecimento. Seus benefícios para a saúde são aumentados se contemplado com gergelim.

**TSUKEMONO**: São conservas de vegetais, como por exemplo o Tsukemono de Pepino. O excesso deve ser evitado pelo excesso de sódio em sua composição.

**GENGIBRE**: É uma raiz muito popular na culinária oriental, usada em chás e preparações em geral. Suas propriedades terapêuticas ocorrem por causa de 4 substâncias: canfeno, felandreno, zingibereno e zingerona. É desintoxicante, ajuda na imunidade, tem ação bactericida, é termogênico (ajuda a emagrecer), previne câncer e problemas cardíacos.

**SHOYU**: É produzido a partir da fermentação do missô ou do koji, que são alimentos a base de soja, e contem aminoácidos essenciais, cálcio, proteínas, ferro e vitaminas B1 e B2. Porém, é um alimento rico em sódio.

---

No entanto, pessoas com restrições alimentares ligadas ao valor calórico dos alimentos não deve exagerar: a cada colher do produto com 15 gramas existem cerca de 20 a 30 Kcal, e isso varia conforme a marca, além de possuir uma quantidade considerável de sal. Para quem não consegue ficar longe desse molho, já existem no mercado versões lights com redução de gordura.

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

**CHÁ VERDE**: É rico em flavonóides, que previnem Câncer. Além disso, estimula o metabolismo e ajuda no emagrecimento. Para obter os benefícios, deve ser consumido diariamente, de preferência após as refeições.

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

**TOFU**: É conhecido como queijo de soja, um alimento altamente protéico e nutritivo, que funciona como 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**: Comuns na culinária japonesa, o shimeji e o shiitake ajudam a emagrecer por não terem muitas calorias e ser rico em gordura. Além disso, auxilia na prevenção de algumas doenças, principalmente as 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 uma semente rica em proteínas, fibras e ferro, vitamina E, minerais como fósforo, magnésio, selênio, zinco e manganês. Estudos indicam que o gergelim atua como ativador do reflexo cerebral e fortalecedor da pele. A presença do cálcio em sua composição ajuda ainda no combate ao desgaste ósseo.

---

**WASABI**: Também conhecido como raiz forte, seu consumo é normalmente feito associado ao peixe cru, devido sua ação anti-bactericida

**SUSHI**: O sushi é a combinação de algas, arroz, peixe ou vegetais, ou seja, a combinação é nutritiva e pouco calórica. Mas atenção à quantidade de shoyu utilizada.

Um cuidado que se deve ter no Brasil é com relação à procedência dos alimentos, visto que por ser uma culinária que usa pouco o cozimento, se for consumir algo cru, deve ter certeza que o local garante 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.

Sabe-se que há fritura na culinária japonesa, como por exemplo o TEMPURÁ, no entanto, deve-se evitar esse tipo de preparação por conta do alto valor calórico e possíveis problemas que podem causar à saúde.

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