

Kuchnia japońska nie bez przyczyny uważana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Bogactwo używanych w niej świeżych warzyw, owoców morza i ryb dostarcza przecież organizmowi wielu cennych składników odżywczych. Dlatego sushi to potrawa, którą warto włączyć do codziennego jadłospisu. Przy czym bardzo ważne jest to, by wybierać dania z wysokiej jakości produktów, a rolki z dodatkami takimi jak majonez, spożywać z umiarem.

Japończycy rzadko cierpią z powodu otyłości, a średnia ich wieku jest od 6 do 8 lat dłuższa niż mieszkańców naszego kraju. Dodatkowo nie zapadają oni tak często na choroby układu krążenia czy choroby serca. Powód? Przede wszystkim dieta – skupiona wokół świeżych warzyw i ryb, małej ilości mięsa oraz przetworzonych produktów. W kraju kwitnącej wiśni popularnością cieszą się tofu, grzyby shiitake, kiszonki oraz zielona herbata. Wszystkie one wykazują prozdrowotne właściwości, np. wzmacniają odporność, dbają o prawidłową florę bakteryjną jelit czy zmniejszają ryzyko zapadnięcia na różne choroby. Zatem przyjrzyjmy się im bliżej i sprawdzimy, dlaczego warto jeść sushi.

Warzywa

Świeże warzywa to ważne składniki sushi, a także... podstawa w piramidzie zdrowego żywienia. Sałata, ogórek, awokado, szczypior, por, rzodkiew – są niskokaloryczne, ale zawierają w sobie całą masę wartości odżywczych. Do sushi najczęściej wykorzystuje się te zielone, które dostarczają luteinę, witaminy C i K, kwas foliowy, potas oraz chlorofil. Dzięki nim dbamy więc o wzrok, wątrobę, układ nerwowy oraz detoksykację organizmu.

Ryby i owoce morza

Dla Japończyków ryby są tym, czym dla Polaków mięso. Korzyści z jedzenia ryb i owoców morza są jednak dużo większe. Stanowią one bowiem źródło kwasów omega-3, które wpływają na prawidłową pracę układu krążenia, zwiększają ilość “dobrego” cholesterolu, zapobiegają nadciśnieniu i wzmacniają odporność. Aby zapewnić organizmowi odpowiednią podaż kwasów omega-3, należy spożywać 100 g ryb co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Ryby zawierają w sobie ponadto witaminy D, A, witaminy z grupy B oraz E. Sushi to świetny sposób na ich “przemycenie” do jadłospisu, jeśli na co dzień nie mamy pomysłu na przyrządzanie własnych potraw.

Nori

Algi morskie to prawdziwa bomba składników odżywczych! W nori znajdziemy mnóstwo łatwo przyswajalnego białka, a także: kwasy tłuszczowe EPA, taurynę, witaminy z grupy A,

B, C, B12, jod czy chlorofil. Związki te są korzystne szczególnie dla osób, które ograniczają spożycie mięsa. Wodorosty pomagają chronić się przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi, wspomagają też walkę z anemią oraz usuwanie toksyn z organizmu.

Zielona herbata

Japończycy uwielbiają zieloną herbatę, która słynie ze swoich licznych właściwości zdrowotnych. Wśród cennych dla organizmu składników wymienić można: witaminy C, B, E, K, aminokwasy, garbniki, mikroelementy (cynk, potas, mangan, fluor, miedź i wapń), polifenole oraz katechiny. Jej regularne picie ma pozytywny wpływ na wątrobę, stymuluje układ krążenia, poprawia pamięć oraz wspomaga odchudzanie.

Dieta sushi - z umiarem, nie do syta

Tradycyjne sushi jest pyszne i zdrowe, jednak jak to w życiu bywa - o wszystkim decydują szczegóły. Japończycy podczas posiłków kierują się prostą zasadą - nie najadają się do syta, co pozwala im zachować poczucie lekkości i chęci do działania. Dlatego warto delektować się każdym kawałkiem sushi, zamiast zapychać nim żołądek. Tym bardziej, jeśli w środku oprócz warzyw i ryb znajduje się serek, majonez czy produkty w tempurze, czyli smażone na głębokim oleju. Takie podejście sprawi, że nie dostarczymy organizmowi nadprogramowych kalorii, a skorzystamy z cennych właściwości odżywczych poszczególnych składników potrawy.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW!**](#) Jesteśmy w całej Polsce.**