

۴ قانون غذایی سالم خوری در ژاپن!

با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌تواند در سلامت شما هم نقش داشته باشد، آشنا شوید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در این مطلب به بررسی قوانین غذایی در ژاپن که می‌تواند در سلامت بدن هم نقش داشته باشد، پرداخته شده که در ادامه می‌خوانید:

۱- سرو کردن غذا در مقادیر کم برای مقاومت در برابر وسوسه شدن، ژاپنی‌ها غذا را در مقادیر کم سرو می‌کنند. اولین گامی که می‌توانید برای یک رژیم غذایی سالم بردارید این است که بشقاب‌های استاندارد را با بشقاب‌های کوچک جایگزین کنید. حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید غذای زیادی را در یک ظرف کوچک بریزید. بهتر است برای موفقیت از این برنامه پیروی کنید: در هفته اول یک پنجم و در هفته دوم یک‌چهارم وعده غذایی‌تان را کاهش دهید. به این ترتیب، پس از سه تا چهار هفته می‌توانید حجم وعده‌های غذایی‌تان را بدون هیچ تلاشی کمتر کنید.

۲- مصرف محصولات تازه متناسب با فصل‌ژاپنی‌ها فقط از مواد غذایی که آن‌ها را تازه‌تر، ارزشمندتر و مفیدتر برای هر فصل می‌دانند استفاده می‌کنند. برای مثال آن‌ها در پایان فصل بهار، چای سبز تازه و ماهی قزل‌آلا و در پاییز، قارچ و ماهی خال‌مخالی مصرف می‌کنند.

۳- حفظ حالت اولیه مواد غذایی تا حد ممکن

این روش دیگری است که غذاهای ژاپنی را از فرهنگ‌های دیگر متمایز می‌کند. سرآشپزهای محلی سعی می‌کنند پخت انواع ماهی و سبزیجات را به گونه‌ای انجام دهند که حالت اولیه آن‌ها تغییر نکند و این تصور را ایجاد کنند که غذاها پس از آماده‌سازی، فراوری نشده‌اند.

۴- حفظ ویتامین‌ها و مواد معدنی ژاپنی‌ها به گونه‌ای آشپزی می‌کنند که ویتامین‌ها و مواد معدنی را در طول فرایند پخت سالم نگه دارند. دمای مناسب برای پخت و نحوه برش محصولات - مورب و مدور - برای حفظ این ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. ژاپنی‌ها ۱۰ نوع برش روی سبزیجات اعمال می‌کنند. صرف زمان کمتر برای برش و پخت مواد غذایی باعث می‌شود ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری در محصول نهایی حفظ شود. آن‌ها همچنین از گیاهان وحشی، ریشه‌ها، علف‌ها و حتی جلبک‌هایی که سرشار از مواد معدنی و ویتامین هستند، استفاده می‌کنند.