

Cinco mitos e verdades sobre a comida japonesa

Aline Souza, nutricionista que integra a equipe da Temakeria Makis Place, elenca cinco tópicos interessantes sobre o que é verídico e o que é mito quando o assunto é a comida japonesa.

15/10/2019 16:39:42

A culinária oriental, mais especificamente a japonesa, entrou na rotina alimentar dos brasileiros há alguns anos. Embora consumida com maior frequência, alguns mitos ainda cercam esse nicho de mercado, que reúne alimentos ricos em ômega 3 - que auxilia a diminuir os níveis de triglicérides e colesterol LDL (ruim) e pode favorecer o aumento do colesterol HDL (bom).

Aline Souza, nutricionista que integra a equipe da Temakeria Makis Place, rede com quase 100 restaurantes distribuídos pelo Brasil, elenca cinco tópicos interessantes sobre o que é verídico e o que é mito quando o assunto é a comida japonesa:

- Temakis e sushis são ricos em cálcio e proteína? VERDADE. As algas, que envolvem os temakis e sushis, são ricas em cálcio, ferro, magnésio e em vitaminas do complexo B, que auxiliam no bom funcionamento do sistema nervoso, e também em vitamina A, que auxilia na visão e na saúde da pele.

- Hambúrguer e pizza são mais nutritivos que comida japonesa? MITO. A culinária japonesa é rica em diversos nutrientes importantes que garantem uma alimentação saudável e promovem a saúde. A questão de uma preparação ser mais ou menos nutritiva depende muito das escolhas dos ingredientes que compõem a receita. A comida japonesa é muito rica em fibras, nutriente que promove saciedade, melhora o trânsito intestinal, combate o aumento de colesterol ruim (LDL) no sangue. São encontradas principalmente nas algas, frutas, legumes e folhosos e todos esses são ingredientes-chave do cardápio da Makis Place.

- Comida japonesa não é indicada para gestantes? MITO. Os alimentos derivados da culinária japonesa podem ser consumidos por qualquer pessoa, entretanto pelas gestantes vale destacar que é preciso ter cautela. O período gestacional interfere muito nas respostas imunológicas da futura mamãe e o organismo fica 'mais sensível'. Então, orienta-se que a gestante evite consumir alimentos crus ou malcozido devido ao risco de intoxicação alimentar e pela presença do metal mercúrio em alguns peixes e frutos do mar, que podem afetar diretamente o bebê e a gestante. Na dúvida, consulte sempre o médico.

- Consumir comida japonesa não engorda? MITO. Todo alimento que for consumido em excesso poderá causar sérios prejuízos à saúde. A culinária japonesa contribui muito para uma dieta balanceada e nutritiva. Você sabia que a ideia de se comer com o hashi é promover saciedade? O uso do hashi permite levar pequenas porções à boca, fazendo com que se mastigue mais vezes e melhor os alimentos, resultando em uma melhor absorção de nutrientes e promovendo saciedade, evitando, assim, o consumo exagerado dos alimentos. Para estar sempre dentro do peso sem deixar de comer o que gosta, mastigue mais os alimentos e evite as preparações fritas. Vale também consumir molhos com moderação.

- Alimentos japoneses podem auxiliar na prevenção do envelhecimento? SIM. Os nutrientes chamados antioxidantes, além de prevenirem o envelhecimento, também auxiliam na prevenção de câncer, por evitarem a formação de radicais livres no organismo. Dentre os antioxidantes, encontramos a vitamina C, encontradas nas frutas cítricas como laranja, limão, tomate, folhosos verde escuros; a vitamina A (carotenoides, flavonoides), encontradas nos alimentos de cores avermelhados, amarelados e alaranjados; vitaminas do complexo B, encontradas no arroz, na alga, no salmão, camarão, verduras como o espinafre; vitamina E, encontrada no salmão, nas sementes como o gergelim e no abacate; proteínas encontradas nas carnes, no arroz e nas leguminosas, como queijos em geral.

Acesse o site e confira todas as novidades da marca: www.makisplace.com.br