

Е. С. Шишнина, В. О. Сычева

# Японская диета



Елена Шишнина

**Японская диета**

«Научная книга»

2013

## **Шишнина Е. С.**

Японская диета / Е. С. Шишнина — «Научная книга», 2013

Каждая женщина, даже та, которая не показывает виду, мечтает о красивой фигуре. Это факт. Немаловажное значение играет не только наличие совершенных пропорций, но и их сохранность на долгие годы. Ведь часто бывает так, что некогда безупречная фигура спустя определенный интервал времени превращается в нечто непонятное и пугающее... Чтобы не допустить подобного, воспользуйтесь японской диетой, которая отражает лучшие японские традиции в плане кулинарии.

© Шишнина Е. С., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Секреты рационального питания японцев	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Японская диета

## Введение

Появление слова «диета», означающего образ жизни, режим питания, в словаре современного человека неслучайно. Население планеты неуклонно толстеет. Поскольку наше здоровье, продолжительность жизни, современные представления о красоте связаны с таким понятием, как «вес», то понятно, почему все мы время от времени стараемся подобрать для себя какой-то более строгий и подходящий режим питания.

Статистика утверждает, что на сегодняшний день уже зарегистрировано более 28 000 всевозможных диет. Более того, 65 % американок, особо заиклившись на поиске наиболее действенных способов похудения, ежегодно выбирают для себя новые способы сжигания веса. Не отстают от них и россиянки. Если века два назад в понятие о красоте русских женщин входило такое определение, как «быть в теле», то сегодня мы скорее мечтаем о пресловутых стандартах 90–60–90, а потому с такой завистью наблюдаем за миниатюрными женщинами Востока, пытаясь разгадать секреты их стройности, молодости, долголетия и прекрасного самочувствия. И конечно, особое внимание представляет для нас самая развитая страна восточного мира – Япония, славящаяся своей древней культурой, национальными традициями, высокими технологиями, оригинальной кухней, выдающимися достижениями в традиционной и альтернативной медицине.

Давно известно, что человек сам создает свое тело, используя то, что потребляет в пищу, и потому качество «строительного» материала так и или иначе определяет нашу жизнь. Соблюдение национальных традиций в подборе продуктов и приготовлении пищи так или иначе помогает человеку сохранить завидное здоровье до глубокой старости. Вероятно, именно поэтому островное государство бьет все рекорды по продолжительности жизни населения, славится красотой своих женщин и светлой мудростью своих стариков.

В свою очередь японские врачи считают, что образ жизни населения Западного мира ошибочен, а следовательно, и питаются они неправильно: слишком увлекается пищей жирной, содержащей чересчур много углеводов. Действительно, на Востоке редко встретишь человека, страдающего от избытка веса, в то время как в США, по статистике занимающих первое место по количеству людей, страдающих ожирением, каждый третий является обладателем лишних килограммов. С каждым годом растет число чересчур полных людей в Европе, в том числе и в нашей стране.

Связано это прежде всего с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Наш век называют стремительным и парадоксальным. Стремительность проявляется в быстрой смене высоких технологий, обилии информации, однако парадокс в том, что мы становимся рабами собственных достижений, поскольку все больше проводим времени, сидя на «пятой точке». Гиподинамия – наш бич, и значит, сколько бы мы ни сидели на диетах, талии не станут тоньше. И потому стоит обратить внимание на японскую систему ценностей, образ жизни и питания японцев.

Многих здесь ожидают сюрпризы и неожиданности: в отличие от представителей западного мира большинство японцев не признают диеты как способа отказа от еды или ее ограничения. Возможно, потому что энергетическая ценность рациона среднестатистического жителя страны почти вдвое ниже, чем у европейца или американца. Кроме того, образ их жизни, питание, внимание к собственному здоровью, правила поддержания самочувствия – все зиждется на многовековых традициях, которые передаются из поколения в поколение. Так, они предпочитают не лечить болезни, а поддерживать здоровье. Обо всем этом можно узнать из этой книги.

Надеюсь, что знакомство с традициями японского питания и поддержания самочувствия поможет вам отказаться от дурных привычек в питании, и вы найдете силы, чтобы заняться своим здоровьем, а заодно расстаться с лишними килограммами.

## Глава 1. Секреты рационального питания японцев

Секрет грациозной невесомости японок предельно прост: это рис, соя, сырая рыба и морепродукты. Это подтверждает статистика. Взглянув на цифры, не приходится удивляться стройности женщин Страны восходящего солнца. Японская барышня потребляет в 50 раз больше рыбы, в 17 раз больше риса и в 3 раза больше злаков, чем, например, француженка. Дневной энергетический рацион жителя Японии составляет в среднем 1200 калорий против 2400 калорий в Европе. Перейдя на новый режим питания, можно за месяц без особых усилий избавиться от 4–5 лишних килограммов. Если вы любите японскую кухню и хотите похудеть, приготовьтесь к бесконечному экспериментированию на собственной кухне и научитесь виртуозно владеть палочками.

### Принципы питания

Рис отлично заменяет хлеб. Сделайте выбор в пользу коричневого и тайского риса и разнообразьте свой рацион рисовыми крекерами, рисовой пастой (мисо) и японской лапшой.

Не ограничивайте себя в рыбе, креветках, красной икре, морских гребешках.

Соя в виде зерен, растительного масла, йогурта, бифштекса или тофу представляет собой великолепный источник протеинов – настоящий продукт здоровья. Специалисты считают, что лучшего профилактического средства в борьбе с раковыми и сердечно-сосудистыми заболеваниями не найти.

Компенсируйте недостаток молочных продуктов минеральной водой с высоким содержанием кальция.

Будьте осторожны с солью – морепродукты и так содержат ее в достаточном количестве.

Ежедневно съедайте по два фрукта, чтобы восполнить недостаток витаминов, и одну порцию молочных продуктов для возмещения дефицита кальция.

### Примерное меню в домашних условиях

Завтрак: маленькая чашка салата из морских водорослей и огурцов, 8 суши или шираки (большая чашка риса, перемешанного с кусочками сырой рыбы), или кусочек рыбы.

Ужин: большая чашка японского супа с лапшой (в избытке есть в любом супермаркете) и омлет с грибами или суки-яки – японское жаркое (репчатый лук, капуста и травы с маленькими кубиками говядины).

На десерт – фруктовый салат или йогурт.

Сегодня о многочисленных достоинствах зеленого чая знают все. Зеленый чай богат антиоксидантами, витаминами С и Е. Он замедляет процесс старения и предупреждает некоторые виды рака и сердечно-сосудистые заболевания. А тонизирующие, жиросжигающие, мочегонные и дезинтоксикационные свойства делают его главным козырем в азартной игре под названием «похудание».

Такая диета поможет быстро сбросить лишний вес, не лишая себя необходимой энергии и витаминов. Однако при этом нужно следить за своим самочувствием, особенно на первых этапах перехода к новому режиму питания, поскольку относительный недостаток овощей в

сочетании с рисом может привести к запору. Кроме того, страдающим от избытка холестерина не следует употреблять креветки чаще одного раза в неделю.

Процесс питания в Стране восходящего солнца, имеющей свои давние, идущие из глубины веков традиции, похож на многоголосую симфонию, где каждая звуковая линия имеет особое магическое значение, а все вместе они творят настоящие чудеса. И японская кулинария преподает нам настоящий урок премудрости омоложения и оздоровления организма через пищу.

Японский режим питания позволяет повысить выносливость, укрепить расшатавшееся здоровье, забыть о возрасте (которого у японок попросту нет).

Японская кухня сохраняет свою специфику. Рацион отличается от западного рациона питания прежде всего по уровню калорийности, потреблению белков и жиров, а также по своей структуре. В японской кухне растительные белки преобладают над животными, причем существенная доля животного белка потребляется за счет рыбных продуктов, важное место занимает рис. В целом рацион менее калориен, чем в большинстве стран.

Медики давно призывают всех здравомыслящих людей употреблять меньше жиров животного происхождения, продуктов, содержащих холестерин, соль и сахар, а вместо этого обратить внимание на еду, содержащую большое количество клетчатки. Японская кухня во многом отвечает именно этим рекомендациям.

Однако мало остановить свой выбор на японских блюдах. Необходимо уяснить и стараться придерживаться правил, которые соблюдают жители Страны восходящего солнца.

### **Первое правило – небольшой объем порций.**

Любой из нас может съесть достаточно много и быстро, в результате чего порой бывает сложно осознать, а что, собственно, он съел и какой вкус имела пища. Жадно глотать неразжеванные куски пищи, потом еще и еще – до полного опьянения. Отчего же мы так неразумны, и за что грех чревоугодия в конце концов приводит нас к страданиям? Невоздержанность превращает в смертельный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.

То, что японцы едят маленькими порциями, по-видимому, приносит немалую пользу не только их организму, но и их эстетическому чувству. И первый шаг, который можно сделать к правильному питанию, – это всего лишь сменить привычные необъятные тарелки на более миниатюрные. В маленькую посуду вы просто физически не сможете положить большую порцию.

Затем действуем таким образом. В первую неделю уменьшаем количество порции на 1/6, в следующую – на 1/5, затем на 1/4. Таким образом, через 4 недели можно без особых для себя усилий уменьшить привычную порцию вдвое. Когда порция большая, зачастую по инерции, без особого аппетита, человек поглощает такое количество еды, которое организму совершенно не требуется. Более того, это вредит ему. Умеренность – основа хорошего здоровья. Умение мало есть – это важный способ избавиться от некоторых болезней, появляющихся от перенасыщения и отравления организма.

### **Второе правило – свежесть и соответствие пищи сезону и времени года.**

Чем более свежий продукт используется для приготовления блюда, тем больше в нем полезных и нужных организму веществ. Как известно, японцы весьма трепетно относятся к свежести продукта, из которого собираются приготовить блюдо.

По наличию на японском столе того или иного продукта можно безошибочно определить время года, не заглядывая в календарь, поскольку вкусы японцев находятся в полной гармонии с природой. Они, как правило, употребляют только ту пищу, которая считается наиболее

сочной и, соответственно, свежей для данного конкретного времени года. В Японии все знают, что в конце весны особенно хороши молодой зеленый чай, ростки бамбука и лосось. А осенью лучше всего выставлять на стол блюда с макрелью и первыми грибами мацутаке.

Ни для кого уже не секрет, что используемые овощи по сезону гораздо полезнее для здоровья. В Японии выбор пищи во многом определяют сезон и время года. Обычно в ходу именно то, что в это время созревает в поле и на грядках. К примеру, мало кто из японцев купит тепличную землянику, прекрасно понимая, что в сезон она гораздо вкуснее и полезнее. Кроме того, они стремятся употреблять именно ту рыбу, которая только что выловлена.

Япония тянется огромной дугой с северо-востока на юго-запад. И климатические условия задают японской кулинарии не только сезонные, но и местные факторы. На севере, например, нельзя возделывать рис, но там замечательные условия для выращивания кукурузы и картофеля, а также для разведения животных.

Пища для северян, по мнению японцев, должна быть более калорийна, поэтому типичная для всей Японии лапша «рамэн» на Хоккайдо подается с щедрым куском масла. По той же причине – повышенные энергозатраты – в префектурах Северной Японии весьма популярна похлебка о-набэ, сваренная из крабов, ракушек и горбуши в одном котелке.

Свои особенности имеет кухня и в регионах Канто с центрами в Токио, Иокогаме, а также кухня регионов Кансай и островов Рюкю. Например, вкус и цвет соевого соуса в Канто заметно отличается от соуса из Кансай. Также весьма принципиальные для японца различия существуют в форме и вкусе маринадов, суши и сладостей.

В Киото существует изысканная кухня, рецепты которой были созданы тысячелетия назад поварами императорского дворца. Нагоя славится пшеничной лапшой «удон» и сладким рисовым желе. Паломники в буддистских храмах на острове Сикоку пробуют иваси, мандарины и местную лапшу. А остров Кюсю известен своим чаем, морепродуктами и фруктами. Здесь чувствуется особенное влияние китайской кулинарии.

На выбор пищи в Японии, кроме сезонности, климатической зоны, еще влияет и погода. В летние жаркие дни японцы стараются употреблять такую пищу, которая приносит ощущение прохлады. А ощущение свежести, по их мнению, дают такие деликатесы, как угорь, осьминог и морские моллюски. Кроме того, охлаждающе действуют на них и различного вида желе. Осенью японцы предпочитают поглощать жареные каштаны, лапшу из гречневой муки и грибы. В преддверье они отдают предпочтение сашими – нарезанной полосками сырой рыбе и подогретому до температуры 36,6 °С sake. В холодную зимнюю пору любят употреблять согревающий набэ. Эту похлебку-суп они едят непосредственно во время готовки, наливая его себе прямо из кипящей кастрюли. В жаркие летние дни островитяне едят холодную разновидность набэ под названием сябу-сябу.

Таким образом, в зимний холод принято ставить на стол мясо, рыбу супы и согревающие напитки, а в летний зной – холодные супы, освежающие виды морской живности, холодную лапшу рамэн и салаты.

За последние полвека японская кухня, конечно, обогатилась самыми разными вариантами фаст-фуд. Это гамбургеры и чипсы, попкорн и быстрорастворимые супы. Разумеется, истинные ценители национальных традиций выступали против этого процесса американизации. Но все же отгородиться от малопитательных, а порою и малополезных для здоровья вариантов фаст-фуд японцам не удалось. Но они со свойственной им архаической мудростью попытались хоть в какой-то степени «японизировать» заокеанские блюда. Так появились картофельные чипсы с приправами из водорослей, спагетти с привычной для вкуса островитян тресковой икрой и мороженое с добавлением зеленого чая.

### **Третье правило – близость к натуральному исходному виду.**

Японская кухня отличается от европейской и даже от азиатской (например, китайской) тем, что проявляет несказанное уважение к первоначальному внешнему виду продуктов, которые при этом должны быть наисвежайшие и по возможности высочайшего качества.

Местные повара стремятся сохранить внешний вид рыбы и овощей, чтобы даже после приготовления они визуально остались самими собой, создав иллюзию, как будто они не подвергались тепловой или любой другой кулинарной обработке.

### **Четвертое правило – сохранение витаминов и минеральных веществ.**

Очень важно, как мы готовим продукты. От этого во многом зависит, насколько энергетически наполненной будет пища и сколько она принесет пользы.

Японцы готовят таким способом, что витамины и минеральные вещества хорошо сохраняются. Тут важен правильно выбранный температурный режим.

Важна и особая нарезка, к примеру, овощей. Кулинары умеют так их нарезать, что овощи не только выглядят привлекательнее, но и готовятся быстрее. Как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

Всем известны полезные стороны вегетарианского стола. Клетчатка, витамины – все это жизненно необходимо нашему организму. И все это весьма доступно практически каждому человеку, какого бы достатка он ни был. Многообразие японского вегетарианского стола удивляет разнообразием и изобретательностью. Тут и салаты из редьки дайкон, и огуречно-морковные скульптуры на столе. Употребляют жители Страны восходящего солнца дикорастущие растения, такие, например, как корень лопуха «гобо», травы, водоросли, приносящие организму витамины и минералы. Словом, у них есть чему поучиться.

Одно из главных правил японцев, связанных с питанием, гласит: на столе обязательно должно быть что-то с гор и что-то с моря. Условно горной продукцией можно назвать рис и многочисленные овощи по сезону. Это, разумеется, соевые бобы, а также их производные – тофу (соевый творог), мисо (ферментированная соевая паста для приготовления супов и приправ) и соевый соус сею. Морская составляющая поистине неисчислима в Стране восходящего солнца. Это практически все виды рыбы, китообразные, моллюски, водоросли, морская капуста и даже медуза.

Мяса они едят чрезвычайно мало. И это, как видно, весьма благотворно влияет на их организм. Продолжительность жизни на островах самая высокая по сравнению со всеми другими народами.

### **Рис – это здоровье**

Вон по холоду мальчик босой прибежал  
Попросить хоть горсточку риса  
Для посева весной.

Оги Исико.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.