



Elementy tradycyjnej diety japońskiej jako klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia

dr Aleksandra Bykowska-Derda





WYDZIAŁ NAUK
O ŻYWNOŚCI
I ŻYWIENIU



Poradnia dietetyczna UPP

zapraszamy na indywidualne konsultacje z zakresu dietetyki dotyczące zdrowego stylu życia i kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych jak i różnych dieto-zależnych jednostkach chorobowych.

Nasza poradnia posiada nowoczesny sprzęt do pomiarów składu ciała (Nutrilab, Tanita v-scan, Bodymetrix).

Uczelniana Poradnia Dietetyczna
ul. Wojska Polskiego 42,
60-624 Poznań
pokój 425

poradnia.dietetyczna@up.poznan.pl
+48 61 846 6702



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



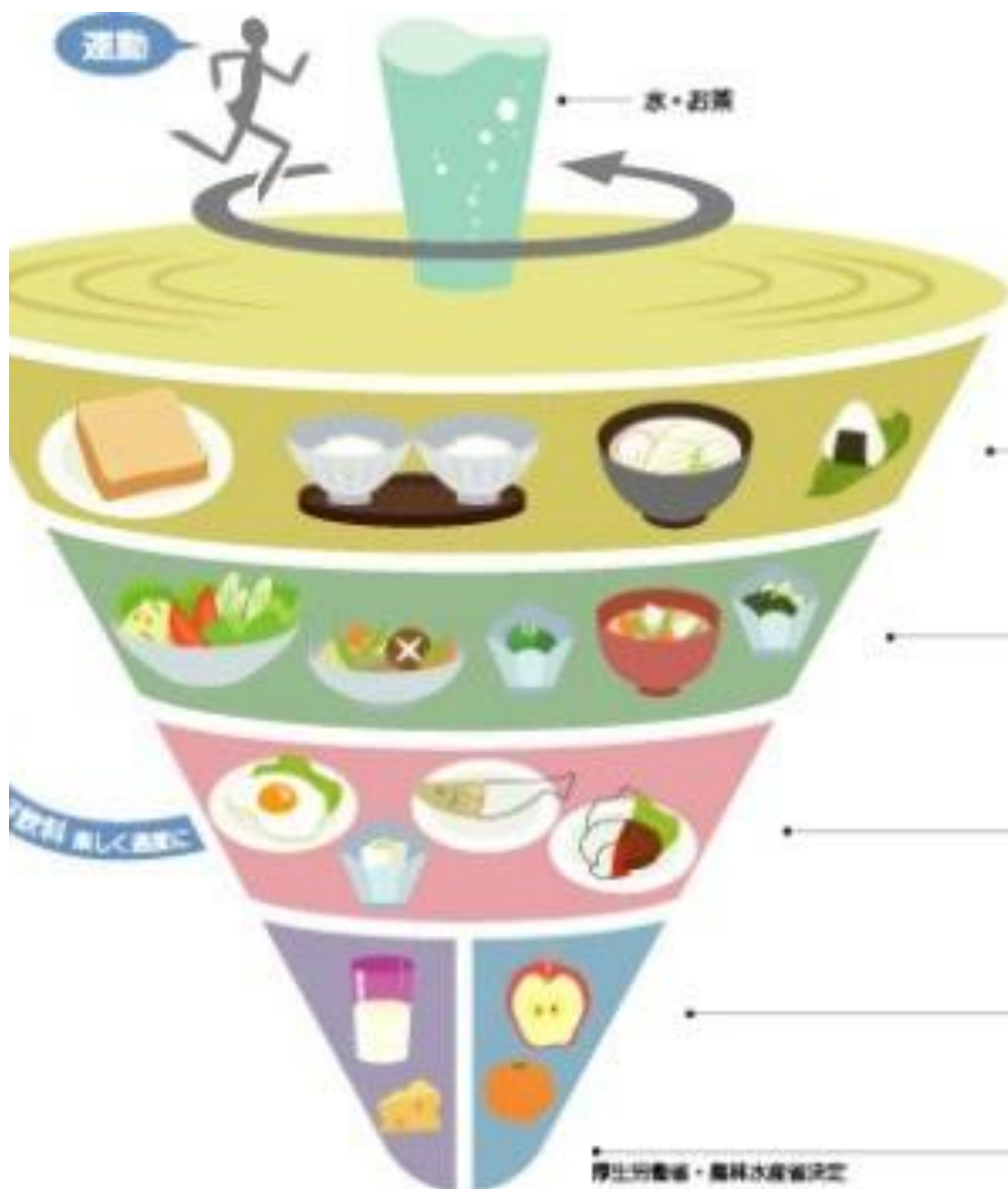
Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





食事バランスガイ

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もみぎは1杯、コッパシューマイ
2つ分 = うどん1杯、もみぎは1杯、コッパシューマイ

1つ分 = 野菜炒め、お味噌汁、煮物、揚げ物、漬物、海藻類、きのこ類、豆腐料理、肉類料理、魚類料理、卵料理、大豆料理
2つ分 = 野菜炒め、お味噌汁、煮物、揚げ物、漬物、海藻類、きのこ類、豆腐料理、肉類料理、魚類料理、卵料理、大豆料理

1つ分 = 肉類、魚類、卵類、大豆類、肉類料理、魚類料理、卵料理、大豆料理
2つ分 = 肉類、魚類、卵類、大豆類、肉類料理、魚類料理、卵料理、大豆料理
3つ分 = 肉類、魚類、卵類、大豆類、肉類料理、魚類料理、卵料理、大豆料理

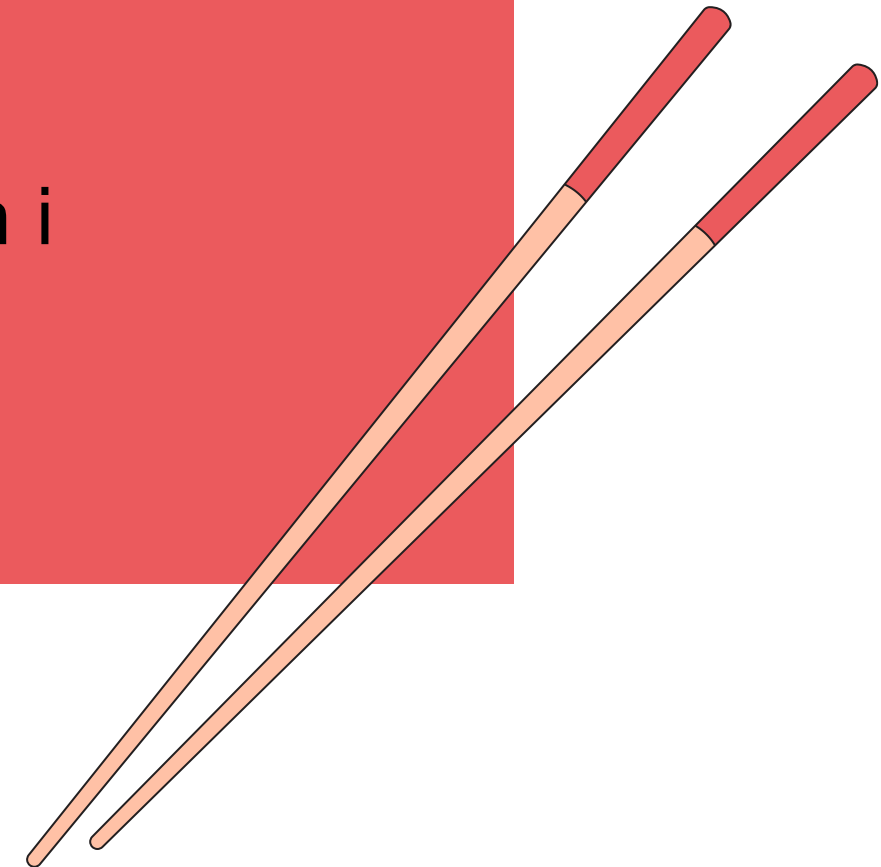
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイスキャンディー、アイスミルク、アイスデザート
2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイスキャンディー、アイスミルク、アイスデザート

1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、桃、オレンジ、柚子、柿、干果類

Co to jest dieta *Washoku*?

Tradycyjna dieta japońska jest bogata w ryby, owoce morza i produkty roślinne, zawiera niewiele białka zwierzęcego, dodatku cukrów i tłuszczu.

Washoku bazuje na małych porcjach z prostych, świeżych i sezonowych składników



和食 WASHOKU



ZUPA, RYŻ I TRZY DODATKI

DODATEK 2
Fukusai 2



ichiju-sansai

DODATEK 1
Fukusai 1



RYŻ
Gohan



DANIE GŁÓWNE
Shyusai



ZUPA
Shirumona



różnorodność i sezonowość

wg Kuono (2012)

Autorka: Magdalena Dębińska-Kubiak, studentka kierunku dietetyka

Klasyczny posiłek WASHOKU składa się z pięciu potraw - ichiju-sansai:

1. zupy na bazie bulionu dashi i pasty ze sfermentowanej soi - miso
2. gotowanego ryżu
3. dania głównego, którym może być np. omlet czy ryba
4. i 5. dwóch warzywnych dodatków.





Polskie śniadanie WASHOKU.

23 produkty spożywcze: domowy żytni chleb, twaróg, rzodkiewka, zmielone siemę lniane, rosół, gotowany kurczak, marchewka, natka pietruszki, sos sojowy, pomidory, świeże oregano, świeża bazylia, ogórek, jogurt, sproszkowana chlorella, miks sałat (4 rodzaje liści), żółte pomidorki, papryka, oliwa z oliwek i zielona herbata.

Autorka: Magdalena Dębińska-Kubiak, studentka kierunku dietetyka

Wartość energetyczna śniadania ok. 400 kcal. Posiłek zawiera 21 gramów białka i 8 gramów błonnika.

Produkty sojowe i strączki

Fermentowane produkty sojowe: naturalny sos sojowy, natto, miso mają właściwości **probiotyczne**.

Niefermentowane produkty sojowe: tofu, edamame mają właściwości **prebiotyczne**.

Wszystkie wymienione produkty sojowe zawierają izoflawony.

Izoflawony sojowe

Fitoestrogeny występujące w dużych ilościach w ziarnach soi.
Trzy główne izoflawony to **daidzeina, genisteina i glicyteina**.

- Łagodzą objawy menopauzy.
- Hamują m.in. miażdżycę oraz inne choroby układu sercowo-naczyniowego.
- Pomagają obniżyć cholesterol, a także usprawnić mikrokrażenie.
- Mają korzystny wpływ na układ kostny.
- Mają działanie antyoksydacyjne.





Natto
o



Miso



Sos sojowy



Tofu



Edamame
(zamiennik: fasolka szparagowa)

Ryby i owoce morza

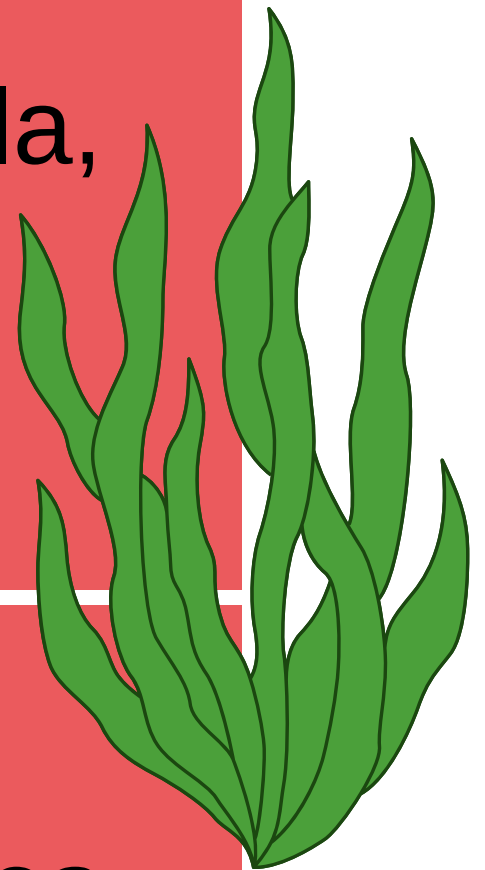
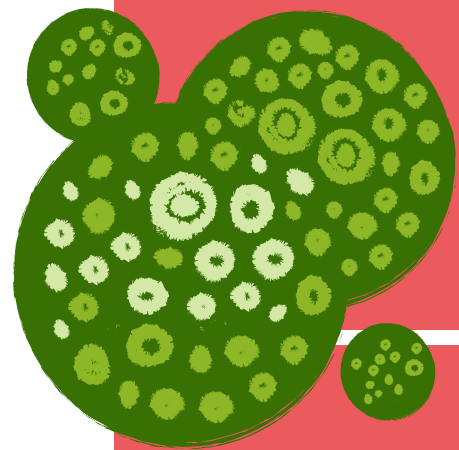
- Znakomite źródło białka
- Bogate w witaminy i minerały
- Źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3
- Właściwości: obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów



Algi morskie

Duża grupa organizmów morskich – na świecie wyróżnia się ok. 100 gatunków jadalnych wodorostów.

Najbardziej znane odmiany kelp, arame, hijiki, kombu, chlorella, dulse, spirulina, wakame i nori.



Wodorosty zawierają dużo składników mineralnych, m.in jod, są znakomitym źródłem białka.

Chociaż powszechnie uważa się, że to ryby są kluczowym elementem diety, warto jednak wiedzieć, że ryby nie wytwarzają kwasów omega-3 samodzielnie, ponieważ spożywają algi i plankton.



Wraz ze wzrostem liczby ludności na świecie wzrasta również zapotrzebowanie na żywność.

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa do 2050 roku świat może stracić do 250 milionów akrów upraw z powodu urbanizacji, degradacji gleby i zmian klimatycznych.

Naukowcy szukają alternatywnych opcji żywności, która byłaby bardziej zrównowazona, a jednocześnie jej spożycie dostarczałoby składników odżywczych.

Czy tym wszechstronnym pokarmem mogą być algi?

Suplementacja algami morskimi przez co najmniej 8 tygodni może wspomagać redukcję otyłości i poprawę profilu lipidowego. Wyniki badań wykazują znaczące obniżenie BMI oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, a także spadek poziomu cholesterolu całkowitego i LDL. Nie wykazano natomiast wpływu suplementacji alg na metabolizm glukozy.

Łagowska K, Jurgoński A, Mori M, Yamori Y, Murakami S, Ito T, Toda T, Pieczyńska-Zajac JM, Bajerska J. Effects of dietary seaweed on obesity-related metabolic status: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr Rev. 2024 May 15:nuae042. doi: 10.1093/nutrit/nuae042. Epub ahead of print. PMID: 38749056.





Zielona herbata

Japońska zielona herbata to np.
matcha, sencha, bancha,
genmaicha (z prażonym ryżem)



Rytuał parzenia herbaty



Niektóre badania wykazują, że regularne spożycie zielonej herbaty:

- Pozytywnie wpływa na profil lipidowy,
- Wspomaga redukcję masy ciała,
- Działa przeciwdepresyjnie,
- Obniża ryzyko marskości wątroby,
- Działa przeciwnowotworowo.

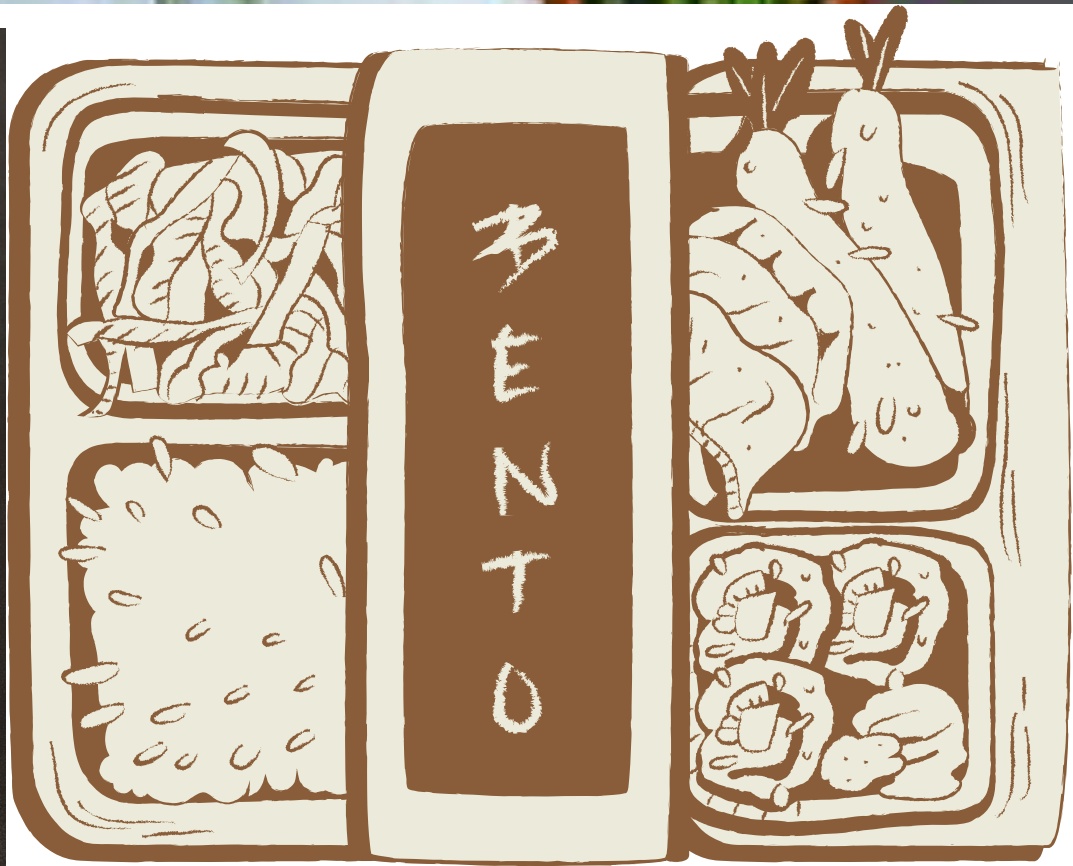
Uważność jedzenia

Japończycy zasiadają wspólnie do posiłku, nie rozpraszając się telewizją czy telefonem w rękę, bardzo powoli i długo przeżuwają.

Japończycy nakładają sobie małe porcje jedzenia, aby uniknąć zostawiania resztek, co uznaje się za bardzo niegrzeczne.

Uważne, wolne jedzenie jest związane z niższym ryzykiem otyłości.





Mindful eating, czyli jak jeść świadomie

**Zanim automatycznie sięgniesz po jedzenie daj sobie chwilę na
przeanalizowanie potrzeb swojego organizmu**

a. Czy to głód czy apetyt?

b. Jakie emocje Ci towarzyszą podczas jedzenia?

c. Czy jedzenie jest sposobem na wypełnienie wolnego czasu?



Mindful eating, czyli jak jeść świadomie

Zadbaj o odpowiednie warunki

a. Spożywaj posiłki w spokojnej, bezstresowej atmosferze

b. Nie jedz na stojąco, usiądź wygodnie

c. Zaserwuj posiłek w ulubionych naczyniach

d. Wyłącz tv, odłóż telefon – przez używanie ich podczas jedzenia, możesz nie wyczuć momentu uczucia pełności

Ćwiczenie uważnego jedzenia- medytacja nad rodziną

- 1) **Trzymanie:** Najpierw weź rodzinę i przytrzymaj ją w dłoni lub między palcem a kciukiem. Wyobraź sobie, że właśnie spadłeś z Marsa i nigdy w życiu nie widziałeś takiego obiektu.
- 2) **Wzrok:** Poświęć trochę czasu, aby naprawdę się skupić; patrz na rodzinę z uwagą. Pozwól swoim oczom zbadać każdą jego część. Przyjrzyj się jaśniejszym obszarom, w których świeci światło, ciemniejszym zagłębieniom, fałdom i krawędziom oraz wszelkim nierównym częściom lub unikalnym cechom.
- 3) **Dotyk:** Obracaj rodzinę między palcami, badając jej konsystencję. Spróbuj to zrobić z zamkniętymi oczami, jeśli wzmocni to Twój zmysł dotyku.
- 4) **Zapach:** Trzymaj rodzinę pod nosem. Z każdym wdechem wdychaj każdy zapach. Robiąc to, zwróć uwagę na coś interesującego, co może działać się w twoich ustach lub żołądku.
- 5) **Układanie :** Teraz powoli podnieś rodzinę do ust, zauważając, że twoja dłoń i ramię dokładnie wiedzą, jak i gdzie je umieścić. Delikatnie włóż rodzinę do ust; bez żucia, zauważając przede wszystkim, jak dostaje się do ust. Poświęć kilka chwil, koncentrując się na wrażeniach związanych z trzymaniem go w ustach, badając go językiem.
- 6) **Degustacja :** Kiedy już będziesz gotowy, przygotuj się do żucia rodziny, zwracając uwagę, jak i gdzie powinna się ona znajdować do żucia. Następnie, bardzo świadomie, weź jeden lub dwa kęsy i zauważ, co się stanie. Kontynuując żucie, zwracaj szczególną uwagę na pojawiające się fale smaku. Jeszcze nie przełykając, zwróć uwagę na nagie doznania smakowe i teksturę w ustach oraz na to, jak mogą się one zmieniać w czasie, chwila po chwili. Zwróć także uwagę na wszelkie zmiany w samej rodzinie.
- 7) **Połykanie :** Kiedy poczujesz się gotowy do połykania rodziny, sprawdź, czy najpierw odczuwasz potrzebę przełyknięcia, gdy się pojawi, tak aby nawet to odczuć świadomie, zanim faktycznie połkniesz rodzinę.
- 8) **Na koniec:** sprawdź, czy czujesz, jak resztki rodziny spływają do żołądka.

Podsumowanie

Elementy tradycyjnej diety japońskiej mogą być znakomitym dodatkiem do rodzimej zdrowej diety. Spożycie alg i produktów sojowych urozmaici naszą dietę w mikroelementy i antyoksydanty. Rekomendowane spożycie ryb i owoców morza obniży ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Regularne picie zielonej herbaty wspomogę nawodnienie, zapobiegnie wielu chorobom metabolicznym, a uważne jedzenie obniży ryzyko nadwagi i otyłości.

