

سوشی چیست؟

سوشی چیست؟

غذا نمادی از فرهنگ و زندگی هر جامعه‌ای و سوشی بهترین نشانه از زندگی مردمان ژاپنی در سراسر دنیا است. ماهی‌ها در قدیم به عنوان ماده غذایی اصلی مردم ژاپن باید در مدت‌زمان طولانی نگهداری می‌شدند. برای این کار آن‌ها را با استفاده از فرایندهای مختلف حفظ و با برنج که نوعی رطوبت‌گیر بود می‌پوشاندند تا زمانی دیگر مصرف کنند. بعد از چند ماه، ماهی را از برنج خارج می‌کردند و به عنوان غذا مورد استفاده قرار می‌دادند و برنج را دور می‌ریختند.



سوشی سفر طولانی به سراسر جهان شروع کرد و به عنوان روشی برای نگهداری ماهی شناخته شد اما زمانی که پای چینی‌ها به میان آمد، سوشی از روش نگهداری به نوعی دستور غذایی تغییر پیدا کرد. سوشی در چین دارای انواع مختلفی شد که بر اساس روشهای مختلف پختن و خوردن ماهی دسته‌بندی می‌شوند. آنچه که ما به عنوان سوشی امروزی

می‌شناسیم، قدمتی در حدود ۱۰۰ سال دارد

خواص سوشی برای سلامتی

سوشی خوراکی که در زبان ژاپنی با عنوان سوشی اُدو شناخته می‌شود ترکیبی از برنج به همراه ماهی و غذای مورد علاقه بسیاری از طرفداران غذاهای دریایی است. سوشی مزایای سلامتی فراوانی در خود دارد که از جمله آن‌ها پیشگیری از کم کاری تیروئید، کمک به کاهش وزن، منبع غنی از آنتی اکسیدان، کمک به جلوگیری از سرطان، غنی از امگا ۳، اسیدهای چربی که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند، منبع خوب برای پروتئین، کاهش اثرات پیری، کلسیم ساز در بدن و مزایای دیگری که سلامت مضاعف به شما هدیه می‌دهد از جمله آهن فراوان که خون‌ساز است و از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کند.

بهبود عملکرد تیروئید

یکی از خواص سوشی این است که منبع غنی از ید است و محققان شواهد گوناگونی برای اثرگذاری این عنصر روی عملکرد هورمون‌ها و غدد درون‌ریز بدن به دست آورده‌اند. وجود ید برای بیمارانی که از کم کاری تیروئید رنج می‌برند کاملاً مفید است چرا که از کم کاری غدد جلوگیری کرده و به عنوان عاملی برای کنترل آن عمل می‌کند. کم کاری غدد تیروئید از جمله بیماری‌هایی است که در طولانی مدت باعث بروز مشکلات خطرناک و مرگ و میر می‌گردد. علاوه بر این کم کاری تیروئید، چاقی مفرط به دنبال دارد که موجب بروز فشارخون و ناراحتی‌های قلبی است. اضافه کردن سوشی به رژیم غذایی می‌تواند راهی برای حفظ سلامتی شما در برابر کمبود ترشح غدد تیروئیدی باشد.

کمک به کاهش وزن

غذا خوردن در رستوران، امری اجتناب‌ناپذیر و همگانی است که باید هر از چند گاهی آن را تجربه کرد؛ اما خوردن غذا در رستوران می‌تواند اثرات جانبی به مانند چاقی و عادات‌های غذایی بد به همراه داشته باشد. یکی از خواص سوشی این است که می‌تواند راه نجات و فرار شما از اثرات بد رستوران و غذاهای فست فودی باشد چرا که اغلب سوشی بدون روغن و همراه با مواد غذایی مغذی طبخ می‌شود و دارای منابع فراوان پروتئین و کربوهیدرات سالم برای بدن است. سوشی غذایی است که خوردن آن با فرهنگ خود مردم چین آمیخته شده و به همراه سالاد ارائه می‌شود که در نوع خود خواص بیشتری به غذای شما می‌بخشد.

منبع غنی از آنتی اکسیدان

یکی از خواص سوشی این است که منبع غنی از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ترکیبات مغذی به مانند ویتامین‌ها هستند که بدن شما را در برابر بروز بیماری‌های خطرناکی که حاصل از انجام فرایندهای اکسیداتیو میشوند، محافظت می‌کند. فرایندهای اکسیداتیو توسط رادیکال‌های آزاد انجام می‌شود. این رادیکال‌ها روی پوست تا اعضای درونی بدن تولید و فعالیت می‌کنند و تنها آنتی اکسیدان‌های هستند که می‌توانند آن‌ها را خنثی یا کنترل کند. از همین رو شما با خوردن سوشی، به بدن خود در تأمین آنتی اکسیدان کافی کمک می‌کنید و باعث کاهش احتمال بروز بیماری‌های گوناگون می‌شوید.

جلوگیری از بروز سرطان

یکی از خواص سوشی این است که به همراه سبزی‌ها و انواع افزودنی‌های ژاپنی به مانند واسابی سرو می‌شود. واسابی نوعی ترب ژاپنی است که فواید زیادی برای بدن به همراه دارد. با خوردن واسابی مقدار زیادی مواد مغذی و ویتامین وارد خون شما می‌شود. علاوه بر این واسابی منبع غنی از آنتی اکسیدان است. همان‌طور که اشاره کردیم آنتی اکسیدان ماده‌ای است که موجب جلوگیری از فعالیت‌های رادیکال‌های آزاد می‌شود. از جمله آثار مضر فعالیت این مواد بروز سرطان‌های مختلف است. آنتی اکسیدان‌های موجود در واسابی، رادیکال‌های آزاد در معده و روده را خنثی کرده و از بروز سرطان‌های شایع روده و معده جلوگیری می‌کند. همچنین از رشد سلول‌های سرطانی در بدن به واسطه سرطان پیشگیری می‌کند.

غنی از اسیدهای چرب و امگا ۳

یکی از خواص سوشی این است که منبع غنی از امگا ۳ است. این اسید چرب به عنوان عاملی برای بازسازی سلولی و جلوگیری از بیماری‌های پوستی به مانند لوپوس موثر است. اسیدهای چرب موجود در ماهی علاوه بر امگا ۳، می‌توانند سلامتی سلولی و رشد آن‌ها را تضمین کنند. برخی از بیماری‌ها به مانند لوپوس، موجب بروز آسیب‌های جدی به بدن می‌شود که در نهایت کارایی آن را مختل می‌کند. ممکن است لوپوس ارثی باشد اما اضافه کردن سوشی و تأمین‌کننده‌های اسیدهای چرب به غذا باعث پیشگیری بیشتر از بروز آن می‌گردد.

منبع پروتئینی

یکی از خواص سوشی این است که برای افرادی که بدنسازی می یا سلولهای عضلانی خود را به مقدار زیاد تقویت میکنند، لازم و ضروری است. از آنجایی که سوشی، مقادیر فراوانی پروتئین سالم در خود دارد، میتواند به عنوان وعدههای شام و ناهار سرو و در طول هفته چندین بار خورده شود. خوردن پروتئین کافی موجب حفظ عملکرد سلولهای مغزی در سطح مناسب، بازسازی سلولهای عضلانی و تقویت آنها میگردد.

منبع کلسیم

ماهی غنی از کلسیم است. با گذشت سن و پیری، اگر در دوران جوانی و نوجوان کلسیم کافی مصرف نکرده باشید، دچار پیری استخوان نیز خواهید شد. پیری استخوان یا همان پوکی استخوان بیماری است که موجب شکستگیهای شدید در کهنسالان میشود. علاوه بر این کاهش تراکم استخوانی از مشکلاتی است که کمبود مصرف کلسیم میتواند برای شما به بار بیاورد؛ بنابراین سعی کنید از سوشی و دیگر غذاهای دریایی به عنوان غذایی که تأمین کننده کلسیم بدن باشد استفاده کنید.

کاهش علائم پیری

سوشی، غذایی است که میتواند سن شما را پنهان نگه دارد. به طور کلی خوردن ماهی و ترکیبات شامل آن موجب کاهش اثرات پیری روی اندامهای داخلی و خارجی میشود. سوشی، قادر است رطوبت در سلولهای پوستی را به مقدار زیادی افزایش دهد و به نگه داری آن روی پوست کمک کند از این رو شما همیشه پوستی سالم و با طراوت خواهید داشت. علاوه بر این به واسطه وجود اسیدهای چرب امگا ۳، پوست شما سلاح لازم برای مبارزه با آنتی اکسیدان ها را دارد و دچار مشکلاتی به مانند چروک و خطوط شایع پیری زودرس نمیشود.

منبع غنی آهن

آهن در بدن شما میتواند نقش موثر تری از خانه‌هایتان داشته باشد. آهن در بدن، به عنوان عاملی برای بهبود عملکرد گلبولهای قرمز و هموگلوبین فعالیت میکند. کمبود آهن میتواند کشنده باشد و موجب کاهش فعالیت قلب نیز میگردد. از این رو سعی کنید آهن بدن خود را با خوردن مواد مغذی نظیر سوشی تأمین کنید. سوشی، بر اساس ارزش غذایی برآورد شده دارای مقادیر زیادی آهن است.

افزایش سلامتی قلب

خوردن ماهی از جمله مواردی است که متخصصان قلب از آن به عنوان روش کلیدی برای محافظت ای سلامت قلب و عروق یاد می‌کنند. اضافه کردن سوشی، به وعده غذایی خودتان باعث خواهد شد که میزان کلسترول مضر در بدن به شدت کاهش پیدا کرده و شریان‌های شما جریانی کاملاً آرام از خون بدون هیچ گرفتگی داشته باشند. به همین واسطه است که قلب شما نیز سالم‌تر از قبل کار خواهد کرد و دچار مشکل نخواهد شد. پس سعی کنید اگر اهل سوشی هم نبودید، در طول هفته یکبار غذای دریایی میل کنید.