

CIBO GIAPPONESE: MANGIARE SUSHI FA BENE ALLA LINEA



Molti si chiedono se **mangiare sushi** faccia ingrassare: al contrario, pur considerando alcune varietà di pesce grasso come il salmone, un sushi di pesce e un sashimi sono alimenti a basso contenuto calorico, digeribili e buoni per la linea.

Quindi **mangiare sushi** non costituirebbe un peccato di gola, ma un valido aiuto a smaltire i chili di troppo: è infatti, il segreto della dieta di molte star, come Victoria Beckham. Un pezzo di nigiri sushi ha infatti solo 40-50 calorie (a seconda del tipo di pesce) e la porzione minima è di due pezzi, quindi 80 calorie. **Anche a volersi mangiare dieci pezzi di nigiri sushi, avremmo totalizzato solo 400 calorie circa.**

Ma il senso di sazietà è assicurato, vuoi per il riso, vuoi per il pesce crudo che necessita di una più lenta masticazione. non ci sono condimenti, a eccezione della salsa di soia che ha pochissime calorie (circa 53 per 100 grammi, ce corrispondono a quasi un bicchiere!).

Ancora più magro è il sashimi, tenendo presente che si tratta di pesce servito in fettine davvero sottili. Mangiare sushi quindi ci permette di mangiare di più tenendo sotto controllo le calorie, con gusto e sazietà. Ma non basta.

Anche dal punto di vista nutrizionale, infatti, **mangiare sushi rappresenta un vero toccasana**: il cibo giapponese è infatti un cibo molto equilibrato e a basso contenuto di grassi. Un sushi di pesce e il sashimi, poi, sono ricchi di omega, iodio e acidi grassi utili a dare uno scossone al metabolismo, riequilibrare il funzionamento della tiroide, proteggere dalle malattie cardiovascolari e abbassare trigliceridi e colesterolo.

Ecco qualche consiglio:

Il pesce

- Poche calorie.
- Basso contenuto di grassi.
- Ricco contenuto proteico.
- Fonte di vitamina B12 e iodio.
- Granchi e ostriche contribuiscono ad abbassare il colesterolo.
- Tonno e salmone contengono molti acidi grassi omega-3, utili nella prevenzione di cardiopatie e ictus.

Il riso

- Fonte di proteine e carboidrati.

L'aceto

- Ha proprietà antibatteriche.
- Favorisce la digestione.
- È un balsamo naturale per la pelle.

La nori

- Ricca di proteine e minerali, specialmente iodio.
- Ricca di vitamina A, B1, C e niacina.

Zenzero e wasabi

- Hanno proprietà antibatteriche.
- Favoriscono la digestione.
- Lo zenzero allevia la nausea.
- Il wasabi è ricco di potassio e vitamina C.

Verdure fresche e in salamoia

- Ricche di fibre, minerali e vitamine.

A lato
alcuni esempi di cucina giapponese

Fonte: Kombusushi.com

