

Bonsai zalogajčićima do savršene vitkosti

Želite li biti trendi, zdravi i vitki, dopustite da vas zavede naša japanska inspiracija prehranom. Sushi, tofu, miso juha, sashimi... birajte ove divne, šarene delicije iz Zemlje izlazećeg sunca. Bonsai dijeta je pravi užitek

Kao što dobro znate, Japanci mnoge stvari vole u majušnoj verziji - može to biti bonsai drveće ili malo žensko stopalo. Isto tako, vole i sitne zalogaje. Nutricionisti tvrde da su Japanci većinom vitki, dugovječni i bez izraženih kardiovaskularnih problema, ne samo zato jer im je hrana bogata ribom i plodovima mora, već i zato jer jedu male obroke, u malim zalogajima 5 - 6 puta dnevno.

Japanska hrana ima niz prednosti. Ona je poput mediteranske - niskokalorična, bogata ribom (omega 3 masnim kiselinama), hranjiva i ukusna. Osim toga, uvijek je lakše zamisliti sebe na dijeti koja zapravo uključuje hranu koja je totalno in. Svatko tko drži do sebe, jede „japanese food“ ili zalazi u „sushi takeaway“. Japanska hrana je u gurmanskom smislu postala isto što i Louboutin čizmice ili šarena Matthew Williamson haljinica u fashion svijetu.

Ako postoji dijeta koje se lagano držati, onda je to bonsai dijeta, jer ona zapravo uopće nije dijeta, već usvajanje japanskog načina prehrane. Riječ je zapravo o tradicionalnoj japanskoj hrani, čija je dobrobit za organizam znanstveno dokazana. Tradicionalna se japanska prehrana sastoji od ribe, povrća, i tek ponešto crvenog mesa, što uvelike smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Osim toga, Japanci uživaju u namirnicama koje su prepune antioksidansa - poput zelenog čaja, algi, cjelovitih žitarica, integralne riže... Jedu vrlo malo kruha, malo masnoća i raznolike sastojke u jednom jedinom obroku.

Prednosti i nedostaci

Velike prednosti donosi i jedenje sa štapićima. Stručnjaci, naime, tvrde da se štapićima jede mnogo sporije, te da su zalogaji manji i duže se žvaču. Još jedna prednost je japanska riža, čija su zrna okruglija i ne tako obrađena, pa graniče s integralnom rižom, koja ima znatno manji glikemijski indeks.

Ipak, bonsai dijeta ima i svojih nedostataka - japanska je hrana siromašna proteinima i kalcijem, a sirova riba često u sebi zna imati tragove žive (navodno nađena u relativno visokim razinama kod stanovnika Manhattana koji su ljudi za sushijem).

Još jedan nedostatak, o kojem smo na Femini.hr već upozoravali, jest konzumiranje sirove ribe, kojim se izlažemo i neugodnim rizicima. Naime, 80% inćuna, 30% skuša i 70% oslića, nositelji su crva koji izazivaju parazitoze. Pa tako npr. ličinke anisakioze prijanjaju uz stjenke probavnog kanala i pokušavaju se u njega zarinuti.

Posljedice nisu jako opasne ali su neugodne: povraćanje, dijareja, želučani bolovi... Srećom, za ljubitelje sushija, zamrzavanje na -20°C kroz sedam dana, dovoljno je da ubije parazite. Međutim, to zamrzavanje ne eliminira ni bakterije ni viruse koji se mogu nalaziti u ribi ulovljenoj u zagađenim vodama. Za njih je jedino rješenje - kuhanje.

Maštovite egzotične kombinacije

Japanski su specijaliteti relativno jednostavni za pripremu - japanskih knjiga s receptima ima u svakoj knjižari, na svim mogućim jezicima, pa tako i na hrvatskom, a i Internet je također vrelo jestivih japanskih recepata (opet na svim mogućim jezicima, pa vi birajte).

Ipak, trebat će vam neko vrijeme da proniknete u tajne japanski recepata, jer ćete inače iz dana u dan živjeti na teriyaki piletini s povrćem i gotovim soja-sosom. Doručak zna biti ponešto škakljivo pitanje, ali uvijek ga možete „podebljati“ s malo sezonskog voća, kojeg barem sada, u jesen, ima u izobilju. Ljubitelji japanskih specijaliteta za doručak najčešće jedu što i Japanci - dimljenu ribu, rižu i miso juhu. Ručak i večera obično su veliki gušt, a najpametnije ih je naručiti iz japanskog restorana ili uzeti u nekom japanskom takeaway restorančiću.

U Zagrebu su vam na raspolaganju tri zbilja divna - spektakularni novootvoreni japanski restoran Sora, u Neboderu na zagrebačkom Jelačićevom trgu, ponešto komorniji, ali vrlo šik dobri stari Takenoko u Kaptol Centru, te cool Manzoku Sushi Takeawayu Gajevoj.

Svi koji su bili na bonsai dijeti kroz mjesec dana, kažu da se osjećaju lagano i u formi, koža im je sjajnija i izgube do 4 kilograma.

Tjedan dana na bonsai dijeti:

Ponedjeljak:

Doručak: banana i svježe iscijeđeni voćni sok, malo kasnije miso juha sa smeđom rižom

Ručak: sashimi od tune i lososa

Večera: sushi po izboru

Utorak:

Doručak: miso juha s ukuhanom rižom

Ručak: sashimi od tune

Večera: jesenska juha od gljiva, sukiyaki odrezak s celerom, popularno azijsko Tiger pivo (ili neko naše, naravno, ako ovo ne možete nabaviti)

Srijeda:

Doručak: ananas i miso juha

Ručak: tempura (škampi i povrće), sušeni bakalar, riža, sashimi, sushi okruglice

Večera: japanski rezanci s lukom, teriyaki i škampi

Četvrtak:

Doručak: povrće po izboru i miso juha s ukuhanom smeđom rižom

Ručak: nigiri od tune i okruglice od rakova

Večera: krta svinjetina u soja-sosu i dvije velike Sapporo pive

Petak:

Doručak: avokado

Ručak: sušeni bakalar, miso juha, oshitashi, sashimi

Večera: tempura, sashimi

Subota:

Doručak: miso juha s rižom

Ručak: slatki krumpir sa soja-sosom

Večera: teriyaki piletina sa zapečenim rezancima i lukom

Nedjelja:

Doručak: -

Ručak: yuki udon

Večera: teriyaki biftek i riža

Nekoliko korisnih savjeta

Nemojte nipošto zaboraviti visoku nutritivnu vrijednost namirnica koje Japanci koriste u svojoj prehrani. Ponovimo da je riba najvažniji izvor omega 3 masnih kiselina, koje su neophodne za zdravlje srca i krvnih žila. Slatki krumpir izvor je vitamina C, vitamina E i beta-karotena, važnih antioksidansa koji su također neophodni za zdrav kardiovaskularni sustav. Vodite računa da u soja-sosevima koje možete nabaviti u velikim supermarketima ima jako puno soli, stoga pokušajte nabaviti one s nižim postotkom soli. Sušena riba također je vrlo slana, pa je s vremena na vrijeme kombinirajte sa svježom ribom. Budite oprezni s unosom soli u organizam, jer ona

uvelike podiže krvni tlak. Ako niste baš vješti s terminologijom japanskih specijaliteta, naručite iz restorana ponešto od gore navedenih jela, pa ako vam se sviđa, uvijek možete nastaviti s istraživanjem i eksperimentima u vlastitoj kuhinji. Sjetite se Samanthe u filmu „Seks i grad“ - sushi je i sjajan afrodizijak!