

CULINÁRIA JAPONESA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alinne Araujo Demetrio¹, Gerlane Dantas da Silva², Juliana Alexandra Takeda Agnani³, Leonardo Pereira de Siqueira⁴, Maria do Rosário de Fátima Padilha⁵, Amanda de Moraes Oliveira⁶, Neide Kazue Sakugawa Shinohara⁷

Introdução

A busca pela longevidade vem se tornando cada vez mais comum em todos os estratos sociais, com o objetivo de retardar os efeitos indesejáveis à saúde decorrente do consumo da dieta ocidental, que envolve as preparações com muita gordura, açúcar e poucos legumes e folhosos. Como alternativa, tornou-se comum pela maioria das populações, a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Em se tratando de longevidade, os japoneses continuam sendo a civilização com maior expectativa de vida em nosso planeta.

Os habitantes do Japão vivem, em média, 81,1 anos (77,6 para homens e 84,6 para as mulheres), segundo o Ministério da Saúde do governo japonês, e 73,6 anos, de acordo com a Organização Mundial de Saúde [1].

A dieta tradicional japonesa é o principal fator pela longevidade encontrada naquele país. O Japão é um dos países com o maior número de centenários: 17.934, em uma população estimada de 120 milhões, segundo o Ministério da Saúde do país. A maior parte deles está em Okinawa, ilha ao sul do Japão. Esse número tende a aumentar, já que, há dez anos, não havia sequer 9 mil centenários no arquipélago. Em 2020, o Japão será o país com mais idosos no mundo, com aproximadamente 31% da população, segundo a OMS [1].

A gastronomia japonesa oferece capricho e imaginação à apresentação das refeições, com sua culinária cheia de cores e texturas e a delicadeza que envolve o seu prato; os japoneses prezam pelo sabor e pela pureza de cada ingrediente. Por isso é comum a adoção de métodos de cocção menos intensos, preservando assim o sabor natural de cada ingrediente.

Comer menos para viver mais, já está enraizado na tradição japonesa, aliado a isso uma dieta composta basicamente de peixe e frutos d mar, arroz, legumes,

folhosos, derivados de soja e algas marinhas.

Dois princípios servem de pilar para a gastronomia japonesa: os alimentos, em particular os peixes crus, que devem estar absolutamente frescos; os complementos e os temperos devem servir apenas para complementar ou ressaltar os sabores naturais dos ingredientes principais, mas nunca para transformá-los.

A. Ingredientes base

A.1 Peixe

A maioria dos tradicionais pratos consumidos no Japão é a base de peixes e frutos do mar, até hoje uma grande variedade desses grupos de alimentos é consumida diariamente, o que o torna um alimento largamente consumido em diversas preparações culinárias. Afinal, o país é formado por um conjunto de ilhas e estudos apontam que a composição nutricional dos peixes e frutos do mar, estão intimamente ligados à longevidade japonesa. [2]. De acordo com estudos da nutrição, o peixe constitui importante fonte alimentar de alto valor biológico, tão importante quanto a carne bovina, com a vantagem de ser conhecido como alimento completo e de baixa caloria [3]

O peixe fresco contém uma alta proporção de proteínas e de aminoácidos essenciais, vitaminas e gorduras insaturadas. Todos esses compostos são indispensáveis para a promoção e manutenção da saúde. Os lipídeos são compostas de ácidos poliinsaturados e um pequeno índice de colesterol. A proporção desses itens varia de acordo com a espécie a ser consumida. [2]

A.2 Arroz

Foi na era Yayoi 300 a.C. a 300 d.C. que os coreanos introduziram a cultura do arroz na região. O arroz é obtido de gramíneas cujo nome científico é

1. Primeiro Autor é Discente do 6º Período Curso de Bacharelado em Gastronomia e Segurança Alimentar da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: alinne.demetrio@gmail.com

2. Segundo Autor é Discente do 5º Período do Curso de Bacharelado em Gastronomia e Segurança Alimentar da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: gerlanedantas@gmail.com

3. Terceiro Autor é Discente do 5º Período do Curso de Bacharelado em Gastronomia e Segurança Alimentar da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: junegajapa@hotmail.com

4. Quarto é Professor Assistente do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: lp_siqueira@yahoo.com.br

5. Quinto é Professora Assistente do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: fpadilha@oi.com.br

6. Sexto é Professora Assistente do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: oliveira.ufpe@gmail.com

7. Professora Adjunta do Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Av. Dom Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife, PE, CEP 52171-900. E-mail: shino@ufrpe.br

Oryza sativa L. e considerado o principal alimento para aproximadamente metade da população mundial.[4]

Contém aproximadamente 7% de proteína, 12% de água e, em menor quantidade, celulose, matéria graxa, cloreto de potássio, magnésio, manganês, sais de cálcio e de potássio, enxofre, óxido de ferro, cloro, ácido fosfórico e outras vitaminas [5]. O arroz em suas diversas formas de apresentação está bastante presente nas refeições, começando o dia no café da manhã, no almoço e finalizando a sua presença no jantar em família.

O fator geográfico também influenciou tais costumes alimentares, uma vez que apenas 15% da terra são cultiváveis no Japão. Assim a cultura do arroz e da soja é propícia a uma utilização conveniente deste pedaço de terra, onde se obtêm alimentos ricos em proteínas[6].

A.3 A Soja e derivados

A soja é um alimento muito versátil. É considerado alimento funcional, pois além de nutrir possui benefícios importantes para a saúde, como os flavonóides, que tem ação anticarcinogênica.

Além de ser rica em proteínas, ácidos graxos insaturados, é uma excelente fonte de minerais e vitaminas do complexo B, além de sua ação hormonal (isoflavona).

Em relação à soja, pode-se dizer que a cozinha japonesa se assenta num tripé de subprodutos desse grão: o *missô*, que é a pasta de soja fermentada; o *tofu*, que é o leite coagulado; e o *shoyu*, molho de soja. A soja, com alto teor de proteína, é também rica em vitamina B1, cálcio, ferro e cobre [6], constituindo-se em importante fonte da dieta alimentar japonesa.

A.4 Algas

Das várias espécies que existem, as mais consumidas são a nori, a konbu, a hikiji e a wakame. Utilizada para enrolar o arroz no sushi, nori é uma das mais conhecidas. O pó obtido a partir das folhas desidratadas – o kanten, ou agar-agar –, é misturado à água e utilizado como substituto das gelatinas de origem animal [7]

As algas marinhas representam uma importante fonte de substâncias antioxidantes naturais, uma vez que têm as folhas das plantas vasculares e os talos de algas contém numerosas substâncias antioxidantes, bastante empregadas na indústria alimentícia, com capacidade de corrigir a homeostasia viciada [8].

Surgiu no Japão o interesse inicial pelo estudo de substâncias com atividade antioxidante em algas, na busca de novos aditivos para alimentos, em substituição aqueles antioxidantes sintéticos, que apresentavam efeitos carcinogênicos e alterações enzimáticas e lipídicas em animais [8].

Material e métodos

Para o referido estudo utilizamos como método de levantamento bibliográfico, a consulta em livros da área, artigos científicos e portais acadêmicos da Internet.

Resultados e discussão

A moderação japonesa pode ser conferida no ditado milenar sobre alimentação: “hara hachi bu” (“oito décimos da barriga”). A expressão é uma recomendação para parar de comer no ponto em que falem 20% para a barriga encher. A ciência já comprovou o ditado, pois a comunicação do estômago com o cérebro demora. Quando sentimos o estômago cheio, na verdade, ele está com 20% a mais de comida.

O baixo consumo de calorias reduz os efeitos negativos dos radicais livres, moléculas que agem no organismo e que estão envolvidas nos efeitos degenerativos do envelhecimento, incluindo cânceres e problemas do aparelho circulatório. A reduzida mortalidade por problemas cardíacos em idosos é explicada pelo baixo consumo de colesterol ruim (gordura saturada) – abundante na carne vermelha, nos laticínios e na manteiga.

De acordo com todas as considerações, podemos afirmar que a adoção de uma alimentação rica em peixes e frutos do mar, associado a cereais e hortaliças, constitui-se numa alimentação saudável e, portanto promover uma população com maior longevidade.

Agradecimentos

Os autores agradecem a Universidade Federal Rural de Pernambuco e a Pró-reitoria de Extensão/UFRPE.

REFERÊNCIAS

- [1] Longevidade: o segredo da dieta japonesa. Disponível em: <<http://madeinjapan.uol.com.br/2006/07/03/longevidade-o-segredo-da-dieta-japonesa/>>. Acesso em 18/09/2009.
- [2] O peixe na dieta japonesa. Disponível em: <http://madeinjapan.uol.com.br/2006/07/12/o-peixe-na-dieta-japonesa/>. Acesso em 18/09/2009.
- [3] GERMANO, P.M.L.; GERMANO, M.I.S.; OLIVEIRA, J.C.F. Higiene e vigilância sanitária de alimentos. São Paulo : livraria Varela, 2003.
- [4] ARAUJO, W.M.C.. Alquimia dos alimentos, São Paulo: editora Senac, 2008.
- [5] O arroz na culinária japonesa. Disponível em: <<http://madeinjapan.uol.com.br/2006/08/02/o-arroz-na-dieta-japonesa/>>. Acesso em 19/09/2009.
- [6] MOTTA, A.C.S.; SILVESTRE, D.M.; BROTHERHOOD, R.M. Gastronomia E Culinária Japonesa: Das Tradições Às Proposições Atuais (Inclusivas) Revista Cesium - Ciências Humanas e Sociais Aplicadas. On-line. 2006.
- [7] Disponível em: <<http://madeinjapan.uol.com.br/2006/07/22/as-algas-na-dieta-japonesa/>>. Acesso em 19/09/2009.
- [8] ROCHA, F.D.; PEREIRA, R.C.; KAPLANI, M.A.C. Produtos naturais de algas marinhas e seu potencial antioxidante. Revista Brasileira de Farmacognosia. On-line. 2007