

Вред и польза роллов и суши для организма

В последнее время в ресторанах стало модным подавать блюда японской кухни. Чуть ли не в каждом втором подобном заведении можно заказать роллы, суши и другие экзотические яства. Любители этих блюд давно спорят, вредны ли роллы и суши для здоровья или от них есть какая-то польза. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Суши и роллы. Что это такое?

Это блюда японской кухни. Они могут быть одного состава, но отличаться по способу приготовления и внешнему виду. *Настоящие японские суши готовят на основе слегка проваренной, копчёной или сырой рыбы, риса и специального соуса.*

Часто используются морские водоросли, овощи и имбирь. Для приготовления суши все ингредиенты заворачиваются в спрессованные морские водоросли, нарезаются на порции и переворачиваются. Сверху кладут кусочки сырой свежей рыбы. Все манипуляции делаются руками.

Для изготовления роллов рыба заворачивается внутрь и, кроме основных ингредиентов, добавляются различные добавки. Готовят при помощи бамбуковой циновки. Это такой маленький коврик, помогающий плотно скрутить роллы, благодаря чему они сохраняют свою форму.

История появления блюда.

Суши начали готовить ещё в VII веке. В то время люди рис не ели, и суши тогда были рыбой, маринованной с рисом. В южной Азии рыбу очищали, нарезали на порции и пересыпали отваренным рисом. Плотно укладывали в посуду и прижимали камнем. Таким образом, рыба могла сохраняться целый год. Рис выбрасывался, а рыбу ели.

И только в XVII веке начали рыбу употреблять вместе с рисом. К ним добавлялись различные приправы и готовили роллы. С XIX века в Токио начали делать суши с сырой рыбой. Это позволяло готовить блюда перед самым потреблением на глазах у посетителей.

Откуда взялся интерес к сушам?

Суши и роллы – это японские блюда. Но в России они стали популярны благодаря европейской моде. Сначала их полюбили в Европе и США, а уже от них они распространились в РФ.

Дома мало кто готовит эти блюда на завтрак или ужин. Но как пользоваться японскими палочками научились многие. В ресторанах их заказывают скорее из интереса, чем из-за их вкуса. Люди едят их, потому что это модно. Рестораны готовят по той же причине.

В России даже стали готовить суши на русский манер, используя селёдку, бекон и сало.

Что касается вкуса, то японские суши больше на любителя. Кому-то достаточно было раз попробовать, чтобы никогда больше к ним не возвращаться. А кто-то считает их деликатесом, достойным занимать не последнее место на столе.

Но все сходятся во мнении, что эти блюда у нас не приживутся. Славянская кухня характеризуется большими порциями блюд, прошедших хорошую термическую обработку. О японской кухне такого не скажешь. *Порции умеренные, блюда слегка проварены, полусырые.* В этом и заключается главная опасность для человека, непривыкшего к таким яствам.

Вред суши для здоровья человеку.

Употребление сырой рыбы для людей, привыкших питаться варёными продуктами, чревато опасными последствиями

- В первую очередь от таких продуктов можно подхватить паразитов, которыми на 100% заражена морская рыба. Она является носителем червей класса ленточные и круглые. Эти паразиты погибают лишь при заморозке или при нагревании на более 100 градусов. Вяление, копчение и соление с этой задачей не справляется, паразиты выживают. А при частом съедании сырой рыбы в несколько раз возрастает риск возникновения рака печени.

Суши не употребляют без соевого соуса. А в нём содержится очень много соли, по одному грамму в каждой ложке. Норма для человека в день до 8 граммов. Чрезмерное употребление соли приводит к отёкам и задержке жидкости в организме. Её излишки откладываются в суставах и делают их жёсткими, эластичность теряется. Развивается остеохондроз.

- Вред роллов повышается из-за употребления морских и океанских водорослей. Они богаты большим содержанием йода. Если его в организме становится слишком много, это плохо действует на щитовидную железу. Один ролл содержит около 92 мкг, в то время как норма в день — не более 150 мкг.
- Загрязнение мирового океана привело к тому, что в некоторых видах рыб стали накапливаться вредные и ядовитые вещества. Например, тунец накапливает в себе ртуть, и суши с этой рыбой опасны для человеческого организма. Особенно она вредна детям и беременным женщинам. Даже самые маленькие дозы ртути могут привести к необратимым изменениям в мозге эмбриона, и он родится умственно отсталым. Многие специалисты уже открыто требуют, чтобы суши с тунцом в ресторанах не подавали.

До десятилетнего возраста не стоит кормить детей сушами из сырой или копчёной рыбы. Это может быть опасно отравлениями и заражением паразитами. *Для детского*

организма суши вредны. И взрослым, прежде чем заказать суши, стоит подумать, стоит ли так рисковать своим здоровьем.

Польза от суши и роллов

Не всё так плохо, и в употреблении ролл есть некоторая польза для здоровья.

Например:

- Ингредиенты, из которых готовят суши, богаты полезными веществами, витаминами и микроэлементами. Они способствуют снижению веса. Организм человека их хорошо усваивает, улучшается работа сердца и желудка.
- Употребление чистого риса способствует быстрому утолению голода и нормализации переваривания пищи.
- Рыба богата фосфором и другими микроэлементами.
- Водоросли, которые употребляются с суши, богаты йодом и полезны при его недостатке и нарушениях щитовидной железы.
- В соусе васаби содержится японский хрен. Он богат витаминами и действует как антисептическое средство.
- Поскольку суши употребляются в сыром или полусыром виде, все составляющие элементы в продуктах сохраняются неизменными и полностью усваиваются организмом. Учитывая все пункты, многие люди предпочитают регулярно употреблять роллы в пищу. Особенно они популярны среди женщин, желающих сбросить лишний вес.

Меры профилактики тяжёлых последствий от потребления суши

Чтобы избежать неприятных последствий от японской кухни, нужно соблюдать некоторые несложные правила:

1. Никогда не заказывать суши в сомнительных заведениях. Они качественные только там, где их готовят перед самым употреблением.
2. Брать готовые роллы в супермаркетах не рекомендуется, там их свежесть сомнительна.
3. Не стоит рисковать с сырой необработанной рыбой. Лучше отдавать предпочтение солёной, маринованной или копчёной рыбе.
4. Не надо потреблять суши часто. Это можно делать регулярно, но не чаще одного раза в три-четыре дня.
5. Суши и роллы надо заказывать маленькими порциями. Для сохранения здоровья и долголетия японцы едят умеренно. Большие наборы вредны
6. Если человек болен сахарным диабетом, роллы противопоказаны из-за входящего в их состав риса. Прежде, чем заказать суши, стоит взвесить все за и против. Если правильно выбрать ресторан и следовать приведённым правилам, можно безопасно и вдоволь насладиться этими блюдами.

Разнообразие японской кухни порой достойно восхищения. В настоящее время она набрала популярность по всему миру. *Человеку славянских регионов не следует слишком увлекаться ею.*

В основу суши входит свежая морская рыба, а пока она достигнет центральных районов, она уже не совсем свежая. Приготовить из неё блюдо так, как это делают на Японских островах, невозможно.

п/сан.врача филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в РО в Шилловском районе»

Надежда Колдаева