

# فوائد مثيرة للسوشي

لا يهم أين أنت في العالم، أو ما هي تفضيلاتك الشخصية للطعام، هناك فرصة جيدة أنك قد أكلت، رأيت، أو أعجبت بالسوشي. عند مناقشة السوشي، ولا سيما فوائدها الصحية، من المهم أن نتذكر أن السوشي يأتي في أصناف لا نهاية لها، وبالتالي فإن الفوائد الصحية تحول بالمثل اعتمادا على اللفات التي تختار أن تأكلها.

صحة القلب: ربما الأكثر رواجاً بعد الاستفادة من السوشي بالنسبة لمعظم الناس هو التغذية السهلة واللذيذة المركزة من الأحماض الدهنية أوميغا ٣. يساعد هذا الشكل الجيد من الكوليسترول على تحقيق التوازن بين الكوليسترول "السيئ" في الجسم بل والقضاء عليه، مما يساعد على التخلص من الشرايين المسدودة والمخاوف الصحية ذات الصلة، بما في ذلك تصلب الشرايين، النوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

تنظيم الهرمونات: على الرغم من أن الناس في الكثير من الأحيان يتناولون السوشي للتلذذ بالأسماء، من المهم أن نتذكر أن هناك مكونات أخرى في السوشي، بما في ذلك التفاف الأعشاب البحرية التي تأتي في معظم أصناف السوشي. في اليابانية، تسمى "نوري"، وهي تحتوي على نسبة عالية جداً من اليود، وهو عنصر أساسي، ولكن غالباً ما يتم تجاهله، في صحتنا. اليود مهم لتنظيم ومراقبة نظام الغدد الصماء لدينا، وأبرزها الغدة الدرقية.

التمثيل الغذائي المندفع: السمك هو بروتين عالي الجودة الذي يحتوي على كميات منخفضة من السعرات الحرارية والدهون. البروتين، وخاصة التي هي في أشكال صحية مثل الأسماك، يمكن أن يعزز بشكل كبير قدرة الجسم على العمل بانتظام، خلق خلايا جديدة، استقلاب الطاقة بكفاءة، والبقاء بصحة جيدة وقوة.

الوقاية من السرطان: العناصر المشتركة من الوسابي والزنجبيل على حد سواء لها خصائص مضادة للسرطان ومضادة للطفرات بسبب المركبات المضادة للأكسدة. هذه المواد المضادة للاكسدة تساعد على تحييد الجذور الحرة قبل أن تسبب الخلايا الصحية أن تتحول إلى الخلايا السرطانية.