8 أطعمة يابانية ينصح بإدراجها في نظامك الغذائي

يُعرف المطبخ الياباني بأنه من أكثر المطابخ الصحية حول العالم منذ القدم حتى اليوم. يتميّز هذا المطبخ بكثرة إستهلاك الأرز والأسماك والخضار بالإضافة الى تنوّع أطعمة يابانية مثالية للصحة لأنّها غنية بالكالسيوم والبروتينات والعديد من العناصر الغذائية.

تعرفوا على 8 أطعمة يابانية يجب دمجها بنظامك الغذائي:

الميسو

الميسو هو عبارة عن عجين مخمر مصنوع من حبوب فول الصويا والشعير. يعد الميسو مكوّن أساسي في المطبخ الياباني وهو غنّي بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والبروتينات.

التوفو

التوفو هو نوع من الجبن النباتي ومصنوع من حليب الصويا. يحتوي التوفو على نسبة عالية من البروتينات والحديد والكالسيوم والفيتامينات ويساعد على تحسين الدورة الدموية.

سلطة الأعشاب البحرية

تحتوي سلطة الأعشاب البحرية على الكثير من المواد المغذية وتتميز بطعمها اللذيذ. يمكن طبخ هذه السلطة مع الأرز والخيار والخل وصلصة الصويا.

حساء الشعرية

يتطلب حساء الشعرية 3 دقائق لطبخه فقط وذلك عندما يكون طازجاً ولكن عندما يكون جاف فيتطلب 6 دقائق. يمكن تناول هذا الحساء الياباني الشهير ساخن أو بارد.

الكينوا

تعتبر الكينوا وجبة غذائية تحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات. فهي مكمّل مثالي للسلطة وأرز البيلاو والبرغر.

الكونياكو

الكونياكو هي عبارة عن مادة هلامية مصنوعة من الكونياك، أي البطاطا اليابانية. يمكن شراء الكونياكو على شكل عجين أو كتلة صلبة وهي تأتي من دون دهون ودون طعم. تتميّز بأنّها غنية بالألياف وتعد مثالية للسلطة والمعكرونة والحساء.

السانسي

تعني السانسي "النباتات الجبلية" وحيث يمكن الحصول على مزيج النباتات هذا في محلات البقالة الممتازة. يوفر السانسي مواد غذائية أساسية كاملة للجسم.

الناتو

الناتو هو فول صويا مخمر وعنصر غني بالفيتامين K. يفيد الناتو صحة جهاز المناعة والأمعاء ويمكن تناوله مع الأرز والبصل الأخضر وصلصة الصويا.