

# Ce ar trebui sa stii despre dieta asiatica. Tu ai vrea sa o incerci?

BUCURESTI - 25 iunie 2019 ora 10:19

Comunicat tip General in Sanatate

Se crede ca dieta traditionala asiatica este legata de prevenirea bolilor si de cresterea longevitatii. Principiile dietetice se bazeaza pe dietele istorice din Japonia rurala, China si alte comunitati asiatici. In ziua de azi tot mai multe restaurante de tip fast-food au devenit frecvente in Asia. Aceste schimbari au dus si la cresterea numarului de afectiuni precum boli cardiaice si obezitate.



## dieta asiatica

O dieta bine echilibrata este o parte importanta a unui stil de viata sanatos, fie ca este vorba despre mai multe diete precum dieta Dukan sau dieta daneza de 13 zile. In intreaga lume agricultura, climatul, disponibilitatea anumitor alimente si diferentiale culturale influenteaza ceea ce oamenii mananca. De exemplu, cei din America au dezvoltat piramida alimentara pentru a arata modele de alimentatie sanatoasa pentru toate persoanele. Cercetatorii considera ca dieta asiatica bazata pe plante ofera protectie impotriva multor boli cronice. De asemenea, se crede ca dieta contribuie la longevitatea din Asia.

## Informatii nutritionale despre dieta

Dieta traditionala asiatica contine toate substantele nutritive esentiale necesare

majoritatii adultilor, insa trebuie consumata in cantitati adecvate. Fiind bogata in fibre, vitamine, minerale si antioxidanti, aceasta dieta este si scazuta in grasimi nesaturate. De asemenea, dieta este relativ scazuta in alimentele precum carne si lactatea. Proteinele si fierul sunt obtinute din nuci, seminte si leguminoase. Calciul este obtinut din produse din soia, nuci, seminte si legume cu frunze verzi. Principiile dietetice trebuie urmate doar de persoanele care nu au probleme de sanatate. Persoanele cu nevoi nutritionale speciale, cum ar fi copiii, femeile insarcinate sau cei cu anumite afectiuni medicale, ar trebui sa consulte un medic sau un dietetician pentru a determina cerintele lor dietetice corespunzatoare.

#### Alimentele consumate zilnic in dieta asiatica

Alimentele sunt impartite in categorii pe baza faptului ca acestea trebuie consumate zilnic, saptamanal sau lunar. Dieta asiatica nu se refera la un anumit numar de portii pe zi sau la cantitate. Mai degraba, accentul se pune pe un echilibru adevarat al alimentelor sanatoase.

Cereale si paine: din produsele alimentare consumate zilnic, orezul, produsele din orez, fidea, painea, meiul, porumbul si alte cereale sunt consumate in cea mai mare cantitate. Cartofii si cerealele sunt incluse in acest grup alimentar.

Legume: Legumele proaspete sunt, de asemenea, consumate in cantitati mari in dieta traditionala asiatica. Varza, varza chinezescă, ceapa verde, legume cu frunze inchise la culoare si germenii de fasole sunt doar cateva dintre cele mai multe tipuri diferite de legume consumate.

Fructe: Banane, mango, citrice, pepene verde, struguri si ananas se pot folosi atat in deserturi cat si consumate ca atare.

Nuci si legume: Nucile si legumele sunt principalele surse de proteine in dieta traditionala asiatica. Ele sunt de asemenea surse bune de fibre, vitamine si minerale. Soia este o leguma des folosita in dieta asiatica. Nucile si semintele sunt adesea folosite in supe sau salate.

Uleiuri vegetale: Uleiul vegetal, care este bogat in grasimi nesaturate, este utilizat in principal in gatit.

Studiile medicale au aratat ca o dieta bogata in grasimi saturate poate juca un rol in unele afectiuni cronice, cum ar fi boala cardiaca. Inlocuirea cu grasimi nesaturate s-a dovedit ca reduce riscul bolilor de inima. Astfel, poti sa te gandesti la retete culinare in care sa folosesti grasimi saturate.

#### Alimente consumate zilnic - optionale

Produse lactate: laptele si branza nu sunt consumate in mod obisnuit in majoritatea dietelor asiatice traditionale. Daca sunt folosite zilnic, alegeti produse cu continut scazut sau fara grasimi si in cantitati moderate.

Pesti si scoici: pestii si scoicile sunt de asemenea considerate a fi un produs alimentar zilnic optional. Acest lucru se datoreaza faptului ca multi oameni asiatici, cum ar fi cei

care trăiesc în regiunile interioare din China, nu au avut acces la cantități mari de peste.

Alimentele consumate de cîteva ori pe săptămîna

Dulciuri: deserturile care sunt bogate în grăsimi și zahăr sunt consumate cu moderatîe și doar de cîteva ori pe săptămîna. Încearcă fructele proaspete care sunt un desert sănătos și delicios.

Oua și pasari de curte: Oua, pui sau curcan sunt de asemenea consumate de cîteva ori pe săptămîna.

Alimentele consumate de cîteva ori pe luna

Carne rosie: Carnea este consumată lunar sau mai frecvent dacă este consumată în porții mai mici.

Sursa: Viata-sanatoasa.ro

**Adriana Sandu**

office@pr2advertising.ro

0770399614

**PR2ADVERTISING**