

Суши и роллы: польза и вред



Ингредиенты суши и роллов: в чем польза?

Рыба и морепродукты: основные полезные вещества:

✓ Омега-3 жирные кислоты:

Уменьшают воспаление.

Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Поддерживают здоровье мозга и глаз.

✓ Минералы:

Йод — регулирует работу щитовидной железы.

Селен — мощный антиоксидант, защищает клетки от повреждений.

✓ Витамины:

Витамин D — улучшает иммунитет, помогает усвоению кальция.

Витамин B12 — необходим для нервной системы и образования крови.

Витамин A — важен для зрения, кожи и иммунитета.

✓ Белок:

Высококачественный, легко усваивается.

Участвует в формировании мышц, ферментов, гормонов.



Чаще всего используются следующие виды морепродуктов:

Лосось — лидер по содержанию кислот омега-3 и витамина D.

Тунец — богат белком и селеном.

Угорь — содержит витамины группы B.

Креветки — низкокалорийны, содержат цинк, йод и астаксантин (антиоксидант).

Опасность **несвежей рыбы и морепродуктов**

Самая серьезная и потенциально опасная сторона суши

— употребление сырой рыбы, особенно в несертифицированных заведениях.

Недобросовестные рестораны могут:

- хранить рыбу при температуре выше нормы
- размораживать ее по несколько раз
- использовать испорченную или просроченную рыбу под соусами.



Что может скрываться в сырой рыбе:

✗ Паразиты (например, Anisakis).

Эти черви могут вызывать острые боли в животе, тошноту, рвоту и аллергические реакции. В тяжелых случаях — требуется хирургическое вмешательство.

✗ Бактерии *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *Vibrio* — могут вызвать пищевые отравления, лихорадку, гастроэнтерит. Особенно опасны для беременных, детей и людей с ослабленным иммунитетом.

✗ Гистамин — возникает при неправильном хранении рыбы (например, тунца, скумбрии). Может вызывать отравления, сыпь, головную боль, повышение температуры.

✗ Тяжелые металлы (ртуть, кадмий) — накапливаются в морской рыбе (особенно крупной — тунец, меч-рыба). Могут нарушать работу почек, нервной системы и вызывать хронические отравления при регулярном потреблении.

Рис

Он содержит:

Крахмал — помогает утолить голод.

Калий — регулирует водно-солевой баланс.

Магний и фосфор — важны для костей и обмена веществ.



Однако:

Белый рис очищен от оболочки, и в нем меньше клетчатки.



Добавление рисового уксуса, сахара и соли увеличивает калорийность и гликемический индекс.

Рис и риск запоров: как «безобидный» продукт может тормозить пищеварение

Рис — основа любого ролла. В японской кухне используют специальный клейкий белый рис, обработанный рисовым уксусом и сахаром. Почему рис может вызывать запоры:

1 **Отсутствие клетчатки.** Белый рис полностью очищен от оболочки, а значит, в нем почти нет пищевых волокон, необходимых для перистальтики кишечника.

2 **Клейкая структура.** Такой рис «схватывается» в желудке, образуя плотную массу.

3 **Малое количество овощей в роллах.** Большинство популярных роллов — это в основном рис с добавками, а не полноценное овощное блюдо.

4 **Переедание.** Часто съедают 2–3 порции за раз — это почти полкило риса.

Люди с сидячим образом жизни, слабой перистальтикой или хроническими проблемами ЖКТ могут столкнуться с:

- вздутием
- тяжестью
- нарушением стула и запорами

Нори

Сушеные водоросли нори — это не просто «обертка», а настоящий минеральный коктейль.

- ✓ **Йод:** важен для гормонов щитовидной железы.
- ✓ **Железо:** участвует в транспортировке кислорода.
- ✓ **Цинк:** улучшает иммунитет и состояние кожи.
- ✓ **Витамин К:** регулирует свертываемость крови.
- ✓ **Бета-каротин и лютеин:** антиоксиданты, поддерживают зрение.
- ✓ **Фукоидан:** вещество с возможными антивирусными и противоопухолевыми свойствами.

Также нори содержит пребиотики, поддерживающие здоровую микрофлору кишечника.

РОС КАЧЕСТВО



Огурец:

- ✓ **95% воды** — помогает увлажнению организма.
- ✓ **Витамин К** — полезен для костей и крови.
- ✓ **Кремний и флавоноиды** — поддерживают здоровье кожи.

Авокадо:

- ✓ **Мононенасыщенные жиры (омега-9)** — поддерживают здоровье сердца, снижают уровень «плохого» холестерина (LDL).
- ✓ **Калий** — регулирует артериальное давление, поддерживает работу мышц и сердца.
- ✓ **Витамин Е** (токоферол) — замедляет старение клеток, поддерживает здоровье кожи и иммунитета.
- ✓ **Витамин К** — участвует в свертывании крови, поддерживает здоровье костей.
- ✓ **Фолиевая кислота** (витамин В9) — обеспечивает правильное кроветворение и развитие нервной системы.
- ✓ **Витамины группы В** (В5, В6) — улучшают обмен веществ, поддерживают работу мозга и нервной системы.



Сливочный сыр: и польза, и калории

- ✓ **Кальций** — укрепляет кости.
- ✓ **Фосфор и витамин D** — поддерживают здоровье зубов и суставов.
- ✓ **Белок** — участвует в регенерации тканей.

**Однако важно знать и о «подводных камнях»
всеми любимого нежного сыра:**

1

Высокое содержание жиров и калорий

2

Часто содержит соль и консерванты

3

Может вызывать дискомфорт
при непереносимости лактозы



Вред и противопоказания

Сливочный сыр и майонез

(особенно в популярных роллах типа «Филадельфия» или «Дракон») — жирные и калорийные добавки.

Белый клейкий рис

быстроусвояемый углевод с высоким гликемическим индексом. В одной порции роллов может быть 150–200 г риса — это ~ 250–300 ккал только от риса.

Темпура (фритюр)

жареные в кляре ингредиенты увеличивают жирность и калорийность порции.

Соевый соус

содержит много соли, что вызывает задержку воды в организме.

В результате одна порция роллов (6–8 штук) может содержать от 400 до 800 ккал.

Регулярное потребление таких роллов может способствовать:

- набору веса
- нарушению углеводного обмена
- повышению аппетита из-за скачков сахара в крови.

Кому не стоит есть суши?

К основным противопоказаниям относятся:

- › Беременность
- › Хронические заболевания ЖКТ
(гастрит, язва, панкреатит, синдром раздраженного кишечника)
- › Болезни печени и почек
- › Аллергия на морепродукты
- › Диабет 2-го типа и метаболический синдром

