

Vamos Comer e Manter a Saúde!

A cultura alimentar japonesa, "Washoku", foi registrada como patrimônio cultural intangível pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) em 2013. Foi reconhecida por seu uso de ingredientes frescos e diversificados, seu equilíbrio nutricional, sua expressão de beleza natural e sua estreita conexão com eventos anuais. No Japão, onde as pessoas comem alimentos japoneses saudáveis, poucas pessoas têm excesso ou insuficiência de peso, e muitas pessoas vivem vidas longas e saudáveis. Em particular, a Província de Shizuoka que tem a montanha mais alta do Japão, o Monte Fuji, e o oceano mais profundo do Japão, a baía de Suruga, é cheia de peixe fresco, carne, vegetais e frutas. Como resultado, a Província de Shizuoka tem um grande número de pessoas que vivem vidas longas e saudáveis. Apresentaremos agora "Como Comer pela Saúde".



Vamos comer todos os dias para obter os nutrientes que o nosso corpo precisa.



Hábitos alimentares saudáveis

Equilíbrio nutricional
 Hábitos alimentares

Para se manter saudável todos os dias, é importante mover seu corpo, descansar bem e comer bem. É especialmente importante comer bem para construir um corpo forte. Comer é viver. Para evitar pegar doenças ruins, coma bem e acumule forças para resistir a elas. Quando você se machucar, coma bem para construir a força necessária para curar suas feridas.

Três dicas para uma boa saúde

Exercício suficiente para não se cansar

Mantenha seu corpo em boa forma
 Redução do estresse



Descanso moderado

Não acumule cansaços



Ajuda a regular o corpo

- Vitamina A
 - Vitamina D
 - Vitamina E
 - Vitamina K
 - Vitamina B1
 - Vitamina B2
 - Niacin
 - Vitamina B6
 - Vitamina B12
 - Ácido Fólico
 - Vitamina C
- * Há mais.

Energia para construir músculos e outras partes do corpo

- Proteínas
- Carboidratos
- Gordura

Para regular a condição do corpo e para construir ossos e dentes

- Sódio
- Potássio
- Cálcio
- Fósforo
- Magnésio
- Ferro
- Zinco
- Cobre

* Há muitos mais.



As Bases da Alimentação para a Saúde

Alimentos básicos : Esta é a fonte de energia e contém muitos carboidratos.

Prato principal : A parte principal da refeição, que contém muita proteína e gordura, tais como carne, peixe e produtos de soja.

Pratos secundários : Estes são pratos feitos com vegetais, etc., e são ricos em vitaminas, minerais e fibras dietéticas.

Pratos laterais

Coma muitos vegetais, algas marinhas, cogumelos, batatas, feijões, etc. (cerca de 2 porções).

Pratos principais

Coma peixe, soja (produtos de soja), etc., uma vez por dia.

A carne deve ser pobre em gordura.

Limitar os pratos à base de óleo a um por refeição.



Arroz, pão, macarrão, etc.

Sopas. Consuma cerca de uma vez por dia para reduzir a quantidade de sal que você ingere.

Alimentos básicos

Pratos laterais

Além disso, leite e produtos lácteos (1 copo de leite, 1 xícara de iogurte) e frutas (2 laranjas, 1/2 maçã) podem ser consumidos como refeições ou lanches para complementar os nutrientes necessários.

Coma uma ampla variedade de alimentos para obter os nutrientes de que você precisa.

Os alimentos mais frescos e nutritivos são vegetais e peixes sazonais, consumidos perto do local onde são cultivados ou capturados.

Tente escolher alimentos da Província de Shizuoka, que é rica nas bênçãos do mar e das montanhas.

Como Comer para uma Boa Saúde

- ✓ Coma peixe e produtos de soja uma vez por dia como pratos principais.
- ✓ Se você come carne como prato principal, escolha um com menos gordura.
- ✓ Coma uma variedade de vegetais, cogumelos, algas marinhas, batatas, feijão, etc.
- ✓ Coma dois pratos secundários.
- ✓ Tome o café da manhã todos os dias.
- ✓ Coma o jantar até as 20h, sempre que possível.
- ✓ Vamos parar de comer à noite. Nos dias em que você chegar tarde em casa, coma um pouco no entardecer e tente não comer muito tarde da noite.



Se você comer uma ampla variedade de alimentos e viver uma vida regular, será menos provável que você adoça. Vamos experimentar.

Supervisor: Hidekazu Arai, Professor e Dietista Registrado, Faculdade de Ciências Alimentares e Nutricionais, Universidade de Shizuoka

Planejamento: Universidade de Shizuoka, Projeto de Promoção da Inovação Alimentar Saudável, Grupo de Estudo do Modelo de Negócios, Equipe Global (responsável: Sachi Takahata)

Contato: Escritório de Projeto de Inovação Alimentar Saudável, Universidade de Shizuoka, 52-1 Yata, Suruga-ku, Cidade de Shizuoka, 422-8526, Japão Email: kenkoshoku@u-shizuoka-ken.ac.jp

Este folheto foi produzido utilizando os fundos do Projeto de Criação de Modelos de Negócios de Alimentação Saudável da Província de Shizuoka FY2020.

Ilustração: Musashi Maeda

Projeto: S-Create Co.

Este folheto foi criado em japonês, inglês, português, filipino e chinês simplificado.

<https://www.livinglabs-shizuoka.jp/> <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

Você pode fazer o download em versão de cada idioma a partir deste site. ▶

