

# Seis mitos (e verdades) sobre a culinária japonesa

## Especialista esclarece os benefícios e os cuidados ao consumir comida oriental

**28/09/2016 13:02:07**

A culinária japonesa tem conquistado cada vez mais o paladar dos brasileiros. Com isso, consequentemente, muitos mitos acabam sendo criados e cercando o assunto. Excesso de sódio, condimentos, riqueza de ômega 3 – que auxilia na diminuição dos níveis de triglicerídeos e colesterol ruim LDL e pode favorecer o aumento do colesterol bom HDL -, entre outras características, são divulgadas com frequência por quem consome sushis e sashimis. Mas, afinal, o que é mito e o que é verdade nesse turbilhão de informações?

Matilde Arruda, gerente operacional que integra a equipe técnica da Temakeria Makis Place, rede com 136 restaurantes no Brasil e nos Estados Unidos, esclarece alguns pontos verídicos e também aqueles que se tornaram mito:

- Comida japonesa não engorda?

Mito. Apesar de alguns alimentos conterem poucas calorias, consumir em excesso pode, sim, contribuir para o aumento de peso, ainda mais se preferir os alimentos fritos.

- Alimentos japoneses ajudam a prevenir o envelhecimento?

Em partes. Por conter Ômega 3 e ácidos graxos, eles ajudam na produção do colesterol do bem – HDL, o peixe acaba retardando o envelhecimento e auxilia também na diminuição de problemas cardiovasculares e ósseos.

- Comida japonesa é mais nutritiva que hambúrguer e pizza?

Verdade. A culinária japonesa é rica em nutrientes e com menor teor de gordura, o que aumenta a saciedade. Sendo assim, é natural que, muitas vezes, ao consumir peixes e alimentos orientais a pessoa fique mais satisfeita com menor quantidade.

- O shari (arroz branco) possui muito carboidrato?

Verdade. Se cozido sem sal e sem gordura e consumido com moderação, o shari é fonte de carboidratos e aminoácidos essenciais para o organismo.

- Temakis e sushis são ricos em cálcio?

Verdade. As algas, que envolvem os temakis e sushis, são ricas em cálcio. Proteína e ferro também estão presentes em grande parcela das algas.

- Comida japonesa não é indicada para gestantes?

Mito. Os alimentos japoneses podem ser consumidos por qualquer pessoa, mas pelas gestantes com cautela. A má fama acontece porque há um mito que o metilmercúrio (encontrado em alguns peixes) apresenta risco à saúde do bebê e da gestante. Todavia, esse tipo de peixe não é amplamente utilizado na culinária japonesa e o seu consumo esporádico também não apresenta risco nenhum à saúde. Vale destacar, no entanto, que é sempre indicado consultar o médico e seguir as orientações do especialista em relação ao assunto.