

Carmen Domingo

POR QUÉ LAS JAPONESAS NO ENGORDAN

© 2010 Carmen Domingo © 2010 Editorial Oceano S.L Barcelona (Spain) All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Перевод *Наталии Гелазония*

Доминго, Кармен.

Д66 Почему японки не полнеют / Кармен Доминго ; [пер. с исп. Н. Гелазония]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 184 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

С этой книгой вы поймете главный смысл древнего японского режима питания. Вы научитесь быть терпеливыми и ценить все продукты, которые есть у вас под рукой. Благодаря рациону самураев вы углубитесь в изучение философии дзен и, кроме того, узнаете принципы адаптации японских рецептов к вашему стилю жизни. Мы расскажем о питании жителей острова Окинава, где проживает большинство долгожителей мира.

УДК 641.55
ББК 36.997

© ИП Пухов, перевод на русский язык, оригинал-макет, художественное оформление, 2017

ISBN 978-5-699-99158-7

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Доминго Кармен

ПОЧЕМУ ЯПОНКИ НЕ ПОЛНЕЮТ

Ответственный редактор *Елена Левашева*

Редактор *Надежда Кузнецова*. Дизайн обложки, макет *Юлия Анохина*

Художественный редактор *Дарья Краснощекова*. Технический редактор *Тамара Анохина*

Компьютерная верстка *Наталья Тихоплав*. Корректор *Людмила Воробьева*

В оформлении обложки использована фотография:

luckyvewa/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.08.2017. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,04.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-99158-7



9 785699 991587 >

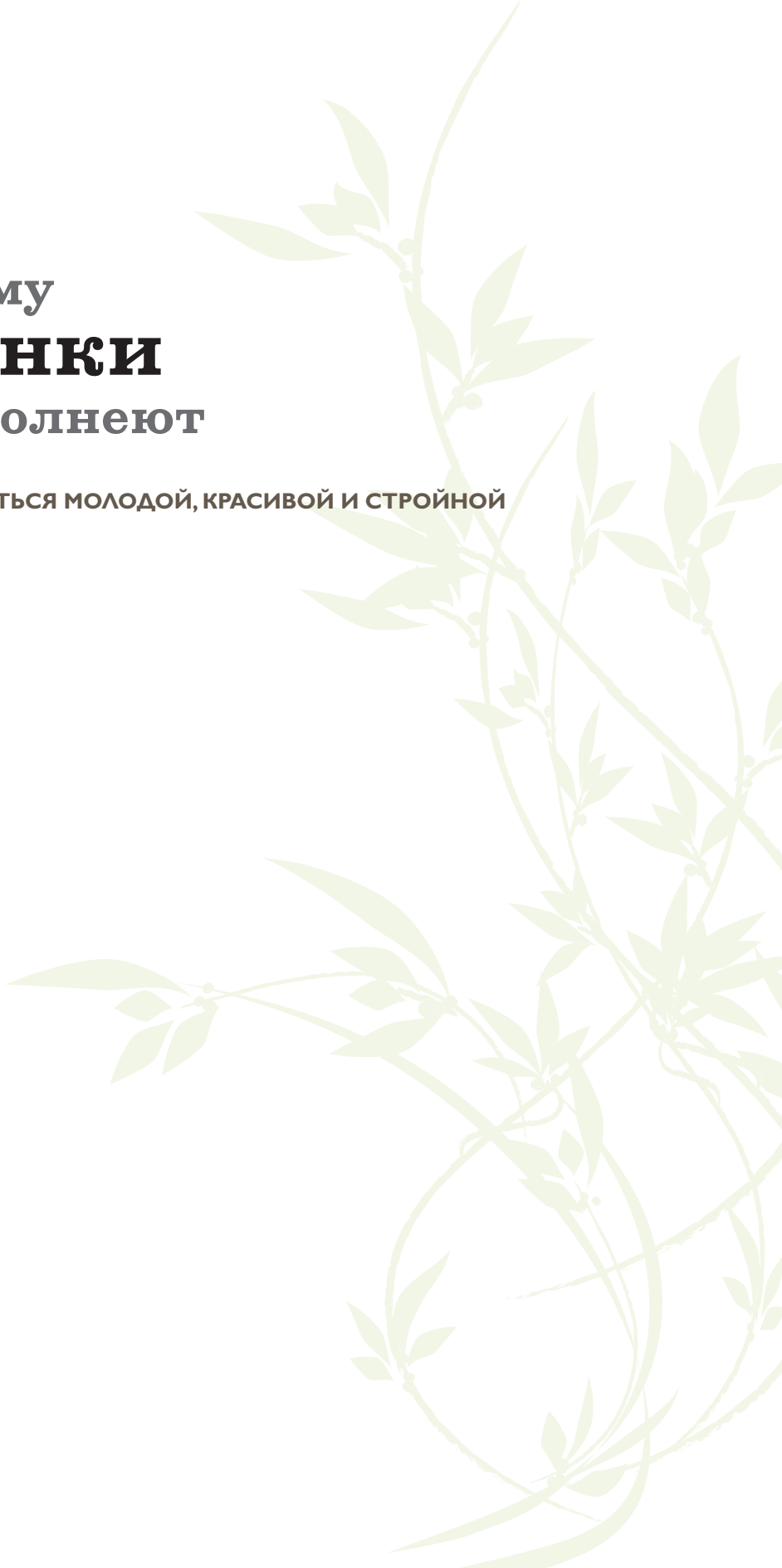
В электронном виде книга издается по лицензии
ссылка на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Почему
ЯПОНКИ
не полнеют

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ, КРАСИВОЙ И СТРОЙНОЙ



Почему ЯПОНКИ не полнеют

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ, КРАСИВОЙ И СТРОЙНОЙ

КАРМЕН ДОМИНГО

Перевод с испанского Наталии Гелазони



Москва
2018

Содержание

Очарование японок	9
Япония — империя стройности	13
Живите долго	17
Что такое дзен?	27
Наслаждение жизнью	28
Гармония, природа и умеренность	30
15 правил дзен	34
Пища буддийских монахов: сёдзин рёри	37
Правила кулинарной традиции сёдзин рёри	41
Питание духа	42
Продукты инь и ян	46
Окинава: рай долголетия	51
Девяностолетние — здоровые и счастливые	51
Меню для удовольствия	51
Философия и единство	52
Не беспокойся, будь счастливым	52
Нучи гусуи	53
Овощи и фрукты	53
Вода	54
О рыбе	55
Хара хачи бу: ограничение калорий	56
Физические упражнения	58
Расслабьтесь и улыбайтесь	59

Не только едой жив человек	61
Питание жителей острова Окинава	64
Расслабьтесь и худейте с цигун	67
Цигун для похудения	68
Дыхание против килограммов	70
Японки стройные... но они любят есть	73
Секрет японок: есть мало, неторопливо и разнообразно	75
Меню для здоровой жизни и стройной фигуры	76
Японская кухня — источник здоровья	81
Кухонные помощники	81
Рис — основа японской кухни	84
Соя	87
Овощи, грибы, фрукты, травы, семена и корни	93
Даши — секрет хорошего бульона	96
Водоросли — морские овощи	96
Лапша: разнообразие и качество	99
Адзуки	100
Растительные масла Японии	101
Агар-агар: оружие против килограммов	105
Главная хитрость японок	109
Ешьте рыбу и проживете дольше	111
О пользе рыбы	112
Чай	117
Чайная церемония	121
Виды зеленого чая	124



Рецепты	129
Первые блюда	129
Даши	129
Суп из тофу с шиитаке	130
Адзуки с овощами	132
Суп из водорослей	132
Горох с водорослями вакаме и комбу	133
Салат из водорослей вакаме и сыра тофу	135
Мисо суп	136
Спаржа, обжаренная с кунжутом	138
Коричневый рис с травами	138
Рис с луком-пореем	139
Вареный японский рис	141
Рис с адзуки	142
Лапша удон с грибами шиитаке	142
Огурец с вакаме	143
Рис с чаем	144
Вторые блюда	147
Японские котлеты для гамбургера	147
Рис с треской	149
Суши с вареными креветками	149
Лапша соба с креветками	150
Табуле из киноа с курицей	150
Тофу не санбайдзу	151
Обжаренные креветки	152
Лосось с перцем	154
Лосось яки саке	154
Шампиньоны, фаршированные тофу	155
Шашлык из курицы	157
Десерты	159
Освежающий десерт из агар-агара	159
Сладкая паста из адзуки	159
Блинчики с адзуки	160

Мороженое из чая матча	160
Яблочный пудинг с агар-агаром	162
Желе из фруктового сока	162
Флан из баклажанов с оливками	163
Апельсиновое желе с агар-агаром	164
Мороженое из имбиря	164

Молодежная японская культура	167
Скажи мне, кто твой идеал, и я скажу, кто ты	167
Феномен кумиров в Японии	167
Невинность, честность и внутренняя красота	168
Гравюр-айдол	170
Новые кумиры	171

Алфавитный указатель	176
---------------------------------------	-----

Словарь	179
--------------------------	-----





Очарование японок

Название этой книги — не просто коммерческое обещание. Почему японки не полнеют (мы могли бы добавить: и не стареют) — секрет, который вы скоро узнаете. Закройте глаза и представьте себе японку. Кто возник в вашем воображении? Скорее всего, стройная девушка с гладкой кожей и без единой морщинки. И это не миф — это реальность. Японки, как правило, стройные, и кажется, что им лет двадцать, а на самом деле их возраст может приближаться к пятидесяти. Конечно, мы им немного завидуем. В чем их секрет? Правильное питание, а еще внутренняя культура, многовековые традиции и много всего, о чем вы даже и не догадываетесь.

Прочитав эту книгу, вы поймете главный смысл древнего японского режима питания. Вы научитесь быть терпеливыми и ценить все продукты, которые есть у вас под рукой. Благодаря рациону самураев вы углубитесь в изучение философии дзен и, кроме того, узнаете принципы адаптации японских рецептов к вашему стилю жизни. Мы расскажем о питании жителей острова Окинава, где проживает большинство долгожителей мира.

По статистике, в Японии самые низкие показатели распространенности ожирения среди населения и самый высокий на планете показатель продолжительности жизни. Избыточный вес является одной из главных проблем здравоохранения, от которой страдают европейские страны, в то время как Япония продолжает оставаться страной, ориентированной на здоровье и стройность. Кроме того,

благодаря своему режиму питания она также является страной с самым высоким показателем долголетия в мире. Почему? Какие продукты используют японцы? Как они их готовят? Какому темпу жизни следуют? Можем ли мы применить японские секреты к нашему рациону? Можно ли стать стройнее, изменив некоторые принципы питания и поведения, или прожить дольше, руководствуясь некоторыми кулинарными советами?

Если вы хотите узнать все о сбалансированном здоровом питании, использовании сезонных продуктов, вреде фастфуда, жира и белка, о рационе с низким содержанием сахара и богатым природными питательными веществами, пользе обычных продуктов (рис, соя, рыба, чай), познакомиться с новым способом восприятия продуктов, которые помогут вам стать более здоровыми, научиться наслаждаться отдыхом и жить комфортнее, то эта книга — для вас.

*Простой овощ обладает способностью превращаться в практику Будды
и прекрасно подходит для поддержания воли на жизненном пути.*

*Никогда не пренебрегай простыми ингредиентами.
Как учитель людей и богов, используй наилучшим образом любой
овощ, который есть у тебя под рукой.*

Тэндзо Кёкун





Япония — империя стройности

Есть такое место в мире, где людей, страдающих ожирением, очень мало. Это необыкновенный край, где люди живут дольше, чем в любой другой части света, где мужчины и женщины кажутся намного моложе своего настоящего возраста. В этом краю жители обладают искусством жить полноценно и есть только здоровую и полезную еду, наслаждаясь каждым моментом. Мы можем лишь изучить традиции этого народа, чтобы понять и почувствовать, откуда берутся истоки культуры. Удивительно, но в этом краю все женщины стройные, при этом они никогда не отказываются от еды. Это — Япония. Страна, которая отличается от европейского мира в вопросах питания и продолжительности жизни.

13

Мировая проблема

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2005 году в мире зафиксировано примерно 1,6 миллиарда взрослых с избыточным весом и 400 миллионов взрослых, страдающих ожирением, а также 20 миллионов детей в возрасте пяти лет с избы-

точным весом и ожирением. И хотя прежде избыточный вес и ожирение считались проблемой исключительно развитых стран, в настоящее время количество людей с ожирением растет и в странах третьего мира, особенно в городской среде.



В большинстве европейских стран в последние годы заболевание ожирением возросло до такой степени, что многие эксперты называют его глобальной эпидемией XXI века. Таким образом, эта проблема перестала быть исключительно эстетической. Проблема ожирения признается Всемирной организацией здравоохранения как серьезное заболевание.

Ожирение — это избыток жира в организме, который приводит к увеличению веса тела и зарождает ряд сопутствующих заболеваний. Все чаще эта патология считается хронической болезнью, распространенной в развитых странах. С каждым годом увеличивается количество людей с избыточным весом из-за постоянного переедания и неправильного режима питания (отчасти виной тому — чрезмерное потребление фастфуда). Одновременно то же самое общество, которое побуждает есть вредную еду, создает образ стройных людей как более успешных, тем самым вызывая развитие психологи-