

Maailma kõige tervemad lapsed elavad Jaapanis

Irina Palk, 2017 a.

Sissejuhatus

Jaapanlanna Naomi Moriyama elab New Yorgis, kuid see ei takista tal kasutada Jaapani söögikultuuri kasutamist perekonnas. Koos abikaasa, William Doylega õppis ta Jaapani traditsioone ja intervjueris palju eksperte - selle tulemusena ilmus raamat, mis paljastab saladusi tervest eluviisist Jaapanis. Mida erilist teevad jaapanlased? Kuidas käituvad lapsed igapäevaelus? Kas me saame midagi kasutusele võtta ka iseenda jaoks?

Paar aastat tagasi käis ta Tokios koos pojaga. Nad külastasid ka Jaapani kaugemaid kohti. Näiteks käisid nad Naomi isa perefarmis, kus ta sugulased elavad ja töötavad. Nad rääkisid kohalike inimestega, külastasid koole, käisid supermarketis ja põllumeeste turgudel.

Naomi koos abikaasaga küsitlesid Jaapani emasid ja isasid, vanaemasid ja vanaisasid, lasteaiaõpetajaid ja kooliõpetajaid ja koolitöötajaid, et saada teada, kuidas nad toidavad lapsi ja kuidas korraldavad nende vaba aega. Järk-järgult avastasid nad, et mitmed traditsioonid on juurdunud Jaapani kultuuri ja neid jälgitakse igapäevaelus. Seetõttu on Jaapanis maailma tervemad lapsed.

2012 aastal viis rahvusvaheline teadlaste meeskond, keda toetab Bill ja Melinda Gatesi fond, läbi uuringu "Global Burden of Disease" inimeste tervisest erinevates riikides. Uuringu tulemused avaldati prestiižses meditsiini ajakirjas "Lancet". Praeguseks on see kõige põhjalikum teaduslik tervise uuring rahva tervise hindamiseks kogu maailmas ja prognoositud inimeste oodatav eluiga eri maailma nurkades.

Tutvunud objektiivse ja subjektiivse mõjutavate teguritega: terviseseisundi, haigestumuse ja suremusega, teadlased reastasid 187 riiki, asetades need kahanevas järjekorras. Määratluse kohaselt pakkus üks uuringu autoreid, professor Haydun Van, Washingtoni Rahva Tervise ülikoolist, et oodatud terve elu kestvuse indeks (HALE – healthy life expectancy) on võrdne eluaastate "haigustevabale" arvule, mis inimesi ees ootab. See indeks arvestatakse iga riigi kohta, võttes arvesse statistilisi andmeid elanikkonna suremuse ja haigestumuse kohta.

Lapseeas rasvumine on juba praegu ülemaailmne epideemia, mis mõjutab miljoneid inimesi erinevatest rahvustest, lühendades nende elu, tuues kaasa erinevate haiguste põdemist. Ajakirja „Lancet” uuring on kui ”lootuse majakas” avastades maailmas riigi, kus kõige tervemad lapsed elavad. See riik on Jaapan.

Miks on Jaapani lastele vedanud?

Jaapani lapsed ei ela ainult arenenud riigis, kus on tõhus tervishoiusüsteem, nad kasutavad traditsioonilisele käitumismudelile lisaks ka toitumismudelit, mis on suunatud tervise edendamisele.

Kui Naomi poeg sai kolmekuuseks, tulid tema vanavanemad Tokiost New Yorki külla. Esimesel õhtul valmistas vanaema Tidzuko jaapani rooga, mis oli tehtud toiduainetest, mida saab osta igast Ameerika supermarketist. Vanaisa Shigeo kiigutas samal ajal oma lapselast kätel. Korter täitus suurepärase ja maitsvate lõhnadega, nad kuulasid imelist muusikat. mis oli vanaaegne Jaapani hällilaul ja vanaema ja vanaisa laulsid seda oma lapselapsele.

Jaapani naised, nagu kõik maailma emad, näitavad ja kingivad oma armastust lastele läbi selle, et valmistavad neile maitsvat ja kasulikku toitu. Looduslik tarkus, mida toetavad ka tugevad ajaloolised traditsioonid, aitab neil kasvatada kõige tervemaid lapsi Maal.

Jaapani köök teistes riikides - see on võimalik

Seitse aastat tagasi, kui Naomist sai ema, üritas ta kohe algusest peale pakkuda pojale tervislikku ja maitsvat toitu, nii palju kui võimalik. See töötas: näiteks pakkus ta pojale esimeseks lisatoiduks püreed avokaadost, hiljem aurutas bataati, mida ta ise armastas, siis hautas peeti. Tema Ameerikast pärit mees valmistas hommikusööki, mis oli tehtud traditsiooniliste Jaapani retseptide järgi (selle valmistamine ei nõua rohkem kui viis minutit aega).

Vahel söövad nad ka seda, mis lastele tavaliselt meeldib: pitsat, krõpsu, friikartuleid, muffineid. Kuid peamiselt on nende menüüs ikkagi Jaapani road.

Kuidas Jaapani köök saab nii hea olla? Esiteks, sellele on omane lihtsus. Jaapani menüü koostisosad on tavaliselt kõige lihtsamad tooted - supermarketist, väikestest kauplustest või

turult. Jaapani restorani kokkadel on ilmselt omad saladused, aga see pole nii oluline. Naomi arvates suudab iga perenaine enamiku jaapani köögi roogade valmistamisega toime tulla. Ja mis on kõige huvitavam: toitumisspetsialistide kaasaegsed soovitused langevad peaaegu täielikult kokku Jaapanis vastuvõetud toidukultuuri reeglitega.

Reisimine Jaapanisse: mälestused ja retseptid

Omalt poolt soovis Naomi näidata lapsele kohti, kus tema lapsepõlv möödus. Umbes aasta hiljem lendasid nad koos pojaga kahekesi New Yorgist Tokiosse. Kogu suve elasid nad Jaapanis tavalist jaapanlaste elu. Kogu selle aja jooksul püüdis Naomi hoolikalt meelde jätta mida ja kuidas valmistatakse toitu kohalikes peredes, et hiljem Ameerikas kasutada praktikas omandatud teadmisi ja oskusi. Ta aitas rõõmuga emal valmistada traditsioonilist toitu, mida jaapanlased söövad igapäevaelus. Paari päeva pärast läksid nad pojaga rongiga väikesesse mägikülla Kozaki, kus asub nende perekonna talu. Rongi aknast välja vaadates nägid nad ilusaid Jaapani maastikke. Fujii siluett paistis kaugele ja Naomile tuli lapsepõlv meelde. Mälust ilmusid pildid traditsioonilisest sügismessist, kus kohalikud talupidajad müüsid igasuguseid köögivilju ja puuvilju. Ta tundis mandariinide maitset - tüdrukuna võttis ta neid otse puu otsast.

Ta mäletas ka seda, et ükski selle aja sõber ei olnud kunagi haige. Siis pidas ta seda muidugi enesestmõistetavaks. Ta ei ole siiani aru saanud, et see on lihtsalt õnn, sest nad on sündinud ja üles kasvanud riigis, mille inimesed on saajandeid loonud spetsiaalset tarbijakultuuri, mis võimaldab nautida pikka elu ilma tervisehäireteta.

Miks jaapanlased nii harva haigestuvad?

Kaasaegne teadus ei anna sellele küsimusele täpset vastust. Pikemat aega arvati, et asi on geenides, kuid täna on teadlased tõestanud, et see pole nii.

Dr Robert Vogel, Maryland meditsiinikooli professor arvab nii: "Ilmselt pole geenidel sellegamidagi pistmist. Nad on uurinud statistikat südame-veresoonkonna haigustest Jaapanis

elavate meeste seas, samuti Honolulu ja Ameerikas, Saan-Franciscos. Leiti, et keskmine eluiga, infarkti ja insuldi sagedus on sarnased nii jaapanlastel, kes elavad Ameerikas, kui ka inimestel kes elavad Havai saartel ja California osariigis.

Prantsuse arstid jõudsid samale järeldusele. Riigi teaduskeskuse juhtiv uurija Lyonis on uurinud Vahemere dieedi ja südamehaiguste ennetamise suhet. Michel de Lorzheril on veendunud: "Geneetiline eripära ei paku kindlustust haiguste vastu."

Võib-olla üks põhjusi, miks Jaapani elanikud elavad kauem kui teised inimesed, on arenenud tervishoiusüsteem, mis tagab igale kodanikule kvaliteetse tasuta arstiabi. Selleks, et võidelda südame-veresoonkonna haigustega riigis, on läbiviidud mitu üleriigilist kampaaniat, et veenda inimesi, et nad vähendaksid soola tarbimist.

Suurt tähelepanu pööratakse haiguste ennetamisele: koolides ja teistes asutustes rahastab riik regulaarselt arstlikke läbivaatusi. Lisaks ei tohiks eirata ka traditsioonilist Jaapani puhtust, tänu millele Jaapan suutis oluliselt vähendada imikute suremust ja lapsepõlve nakkushaiguste määra.

Suurt rolli mängib Jaapani eluviis. Jaapani ühiskond on uskumatult tihedalt üksteisega seotud. Erinevate sotsiaalsete gruppide esindajad on traditsiooniliselt toetanud üksteist. Väga tihedad on omavahelised suhted ja kollektiivides on juurdunud mõiste, "sõprus elu lõpuni". Väga populaarsed on erinevad võistlused, kus hinnatakse teadmisi ja erudeeritust, et aidata jaapanlastel edukalt stressi maandada ilma ravimiteta.

Professor Kenji Shibuya Tokio ülikoolist, koos kolleegidega tervishoiuministeriumist on esile toonud neli faktorit, mis nende arvates aitavad jaapanlastele elada kauem kui kõik teised rahvad meie planeedil:

“Esiteks, jaapanlased pööravad suurt tähelepanu isiklikule hügieenile. See harjumus on seotud kliimaga - paljudes kohtades riigis on kliima niiske ja kuum. Teiseks, traditsioonilise jaapani religiooni Shintoga, mis räägib, et enne kohtumist teiste inimestega peab läbima keha ja vaimu puhastusprotseduuri. Kolmandaks, jaapanlased ei laiskle, läbivad õigeaegselt tervisekontrolli. Tervisekontroll aitab avastada haigusi varajases staadiumis, kiirendab haiguste ravi. Neljandaks, jaapani köögile on iseloomulik toiduainete maksimaalne tasakaal. Mida edukam on riigi majanduskasv, seda paremini Jaapani inimesed söövad.

Jaapani traditsiooniline köök

„Jaapani kultuuri kaks põhiprintsiipi on lihtsus ja elegants, seda ka toiduvalmistamisel. Väga suurt tähelepanu pööratakse toorainete kvaliteedile. Ka esteetilisele poolele, toidu lõhnale ja roogade väljapanekule, pööratakse suuremat tähelepanu kui läänemaailmas.

Toidukunst põhineb kolmel osal: riis või nuudlid, pearoog lihast, kalast, köögiviljadest või tofust ja supist. Kõiki söögikorras olevaid roogi saab maitsestada kolme Jaapani köögi põhilise maitseainega: dashi puljong, miso ja sojakaste. Jaapani toit sisaldab väga vähe rasva, kuid on suhteliselt soolane.

Traditsiooniline Jaapani toidukord koosneb ühest või mitmest erinevast pearoost, kausitäiest riisist, kausikesest supist ja marineeritud köögiviljadest (tsukemono). Toitu ei liigitata mitte põhikoostisosade (köögiviljad, kala, liha) järgi, vaid valmistamise meetodi järgi (grillitud, aurutatud, keedetud ...). Jaapani köök on välja arenenud rangest lihtsusest, ka tänapäeval on Jaapani toidule omane pigem mõõdukus kui pillav väljapanek.

Väga palju süüakse kala, põhjuseks oli budismi levik, mis piiras liha söömist ja ka pikk merepiir.

Jaapani põhitoiduaine on riis. Vanasõna ütleb: "Mida rikkam tera, seda madalamale painutab riisitaim oma viljapea". Seletatakse vanasõna nii: mida võimsam on inimene, seda alandlikum peaks ta teiste vastu olema. Riis kuulub iga toidukorra juurde.

Sushi on tänapäeval läänemaailmas tuntuim Jaapani roog. Hapustatud riisiga on kombineeritud erinevad lisandid, mis serveeritakse kaunikujuulise suupistena. Peamised koostisosad peale riisi on norilehed, vasabi ja sojakaste. Sushi tuntumad liigid on maki, nigiri ja temaki.

1960 või 1970ndatel hakati Los Angeleses Tokyo Kaika nimelises restoranis sushi valmistamise ideest lähtuvalt valmistama kalifornia rulle. See andis tõuke sushi populaarsuse levikule läänemaailmas.

Nuudlid levisid Hiinast Jaapanisse ja on tänapäeval kujunenud Jaapani toidukultuuri lahutamatuks osaks. Kaks traditsioonilist Jaapani nuudlitüüpi on soba (tatrajahunuudlid) ja udon (nisujahunuudlid). Süüakse neid nii kuumalt kui külmalt, kas sojakastme või dashi puljongiga. Viimase aastasaja jooksul on populaarseks lõunasöögiks

kujunenud ramen'id ehk hiinapäraseid nuudlid, mida serveeritakse puljongis koos liha või muude käepäraste toiduainete tükkidega.

Tempura pärineb tegelikult Portugali misjonäride ajast. Tegemist on õhukeses taigas frititud mereandide ja köögiviljatükkidega, mida serveeritakse veel särisevana riisipaberiga kaetud bambusrestil.

Miso on kääritatud sojaubadest (võib sisaldada ka mõnda vilja) valmistatud pasta. Seda kasutatakse kastmete, suppide ja marinaadide valmistamisel.

Sashimi tähendab õhukesteks viiludeks lõigatud (enamasti tooreste) mereandide valikut. Serveeritakse eelroana koos sojakastme või vasabiga.

Yakitori on grillitud kanavardad.

Jaapani visiitkaardiks on saanud rituaalne teejoomine - 15. sajandil Hiinast ülevõetud rituaal. Tee kõrval on traditsiooniline Jaapani jook sake. Riisist, kergitatud riisipärmist ja veest fermenteeritud jook. Algselt valmistati seda vaid talvel, tänapäeval aastaläbi. Jaapanis ei tohi saket ja õlut endale ise kallata. Terve söögiaja tuleb olla valvel, et märgata, kas naabri saketass või õlleklaas vajab täitmist. Kui selles on vähem kui pool, siis tuleb juurde kallata; ja kui enda omas on vähem kui pool, peab naaber selle täitma. Ise kallates häbistaks me naabrit. Sake oli viimane jook, mida pakuti Jaapani kamikaze-lenduritele.

Jaapani toidukultuuris puuduvad magustoidud, serveeritakse vaid puuvilju. Ei ole ka piimatooteid ja juustu.”

http://www.hkhk.edu.ee/eope/aasiatoit/jaapani_toidukultuur.html (5.10.2017)

12 jaapani laste tervislike harjumusi

Erinevalt teistest arenenud riikidest, Jaapani lapsed:

1. Söövad oma rahvusköögi kala- ja köögiviljaroogasid, mis sisaldavad rohkem toitaineid ja vähem kaloreid kui liha.
2. Alates varasest lapseõlvest on harjunud tarbima palju erinevaid köögi- ja puuvilju.
3. Söövad väikestest taldrikutest.
4. On harjunud rohkem mõistlike piirangutega, mitte rangete keeldudega.

5. Toidukordade vahel söövad vahepalasisid ja magusat söövad vähehaaval ning mitte liiga tihti.
6. Nad liiguvad palju. Õpilased treenivad iga päev ja mitte ainult kehalise kasvatuses tundides - "viie-minutilise sportimise pausid" on lisatud kõikidesse õppeainetesse.
7. Nad suudavad hinnata spordialaseid saavutusi, auhindu ja stiimuleid.
8. Söövad õhtust peamiselt kodus perega koos: isa ja emaga. Perekoondlik õhtusöök on üks tähtsaim Jaapani rituaalidest.
9. Kodus ja koolis on lapsed ümbritsetud suure hoole ja armastusega täiskasvanute poolt, see aitab minimeerida psühholoogilisi probleeme mis sageli on ülesöömise põhjuseks.
10. Vanemad toetavad oma lapsi, nende ülesanne ei ole lihtsalt õpetada, kuidas süüa tervislikult, nad nõuavad ka sama koolilt.
11. Kinnistavad tervisliku toitumise põhitõdesid ja tervislikku elustiili kodus, oma pere keskel, kodukasvatuse süsteemi raames, mis põhineb vanema autoriteedil, mitte autoritaarsusel.
12. Juba väikesed lapsed aitavad vanematel toitu valmistada, lauda katta ja peale söömist ka laua pealt kõik ära panna. Sama teevad nad ka koolides ja lasteaedades. Lapsed on pidevalt täiskasvanutele abiks.

Kokkuvõtteks tahaks öelda, et Jaapani lapsed on tõepoolest väga terved: nad on maailma kõige tervemad lapsed. See on nagu "Jaapani ime", võrreldes olukorraga teistes arenenud riikides. Peaaegu kõikjal kasvab ülekaaluliste laste arv, välja arvatud Jaapan, kus on viimastel aastatel märgatud isegi ülekaaluliste laste arvu langus. Muidugi, see ei vabasta Jaapani söömishäirete haigustest, sellised nagu anoreksia, (peamiselt tütarlaste ja noorte seas), kuid see ei ole katastroof, nii nagu see on teistes riikides, sealhulgas ka Ameerikas.

Kasutatud kirjandus

1. Самые здоровые дети в мире живут в Японии/ Н. Морияма — Издательство «Синдбад», 2015 — (Мировые родители)
2. http://www.hkhk.edu.ee/eope/aasiatoit/jaapani_toidukultuur.html (5.10.2017)