

## Rahasia Tubuh Sehat Perempuan Jepang Lewat Makanan



Jika diamat-amati perempuan Jepang jarang ada yang mengalami obesitas. Selain kulitnya yang tampak selalu muda, usia harapan hidup orang Jepang memang terbilang lebih tinggi dibandingkan orang Asia pada umumnya. Tentu saja bukan tanpa alasan. Perempuan Jepang dikenal telaten mengatur pola makan, maka tak heran bila tubuh mereka selalu sehat.

Lantas, apa sih rahasia di balik kesehatan tubuh perempuan Jepang yang selalu terjaga? Naomi Moriyama, pegiat kesehatan Jepang mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *Japanese Women Don't Get Old or Fat*. Berikut ini rinciannya.

### **Mengutamakan Sajian Laut**

Bila Anda memperhatikan makanan Jepang, maka jarang ada yang ditemukan sajiannya dalam keadaan matang. Orang Jepang lebih suka makan makanan yang segar alias mentah. Favorit mereka adalah makanan laut. Wilayah Jepang yang dekat dengan laut membuat banyak warga, termasuk perempuan Jepang, terbiasa memakan *sea food* sejak usia dini. Sementara hasil laut dikenal memiliki kandungan protein dan omega-3 yang melimpah dan baik untuk menjaga proses regenerasi sel kulit wajah dan menjaga kesehatan tubuh.

### **Rajin Makan-makanan Rebus**

Selain olahan mentah, perempuan Jepang juga rajin memakan makanan yang direbus.

Bahkan dalam kesehariannya, hampir sebagian besar sajian memang disajikan dalam bentuk rebusan. Sebut saja miso dan ramen yang begitu populer. Kebiasaan ini sangat baik untuk menghindarkan tubuh dari konsumsi minyak dan kolesterol berlebihan.

### **Banyak Makan Buah dan Sayur**

Meski di Jepang tanahnya tidak begitu subur, namun hasil budidaya pertanian dan perkebunan di Jepang cukup untuk memenuhi semua kebutuhan masyarakatnya. Paling tidak, kegemaran memakan sayur dan buah membuat orang Jepang lebih rajin berocok tanam. Perempuan Jepang banyak memanfaatkan sayur dan buah baik sebagai pelengkap menu utama maupun camilan. Mereka lebih suka memakannya langsung daripada dibuat minuman, seperti *smoothie*. Hasilnya, vitamin dan nutrisi yang didapatkan lebih maksimal.

### **Tak Pernah Lupa Minum Teh Hijau**

Rahasia terakhir dari kesehatan tubuh perempuan Jepang adalah minum teh hijau yang sudah menjadi tradisi. Teh hijau mengandung banyak zat bermanfaat yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Perempuan Jepang meminum teh hijau dua kali sehari secara rutin. Selain untuk melestarikan tradisi juga untuk mempertahankan kesehatan tubuhnya.

Pengaturan pola makan yang tepat inilah yang membuat perempuan Jepang begitu sehat dan memiliki tubuh ideal. So, tertarik untuk mencobanya?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/rahasia-tubuh-sehat-perempuan-jepang-lewat-makanan.html>