

Sposób odżywiania Japończyków na podstawie badań ankietowych

The Japanese nourishing pattern based on questionnaire research

Natalia Czech ², Ewa Nowakowska-Zajdel, Małgorzata Muc-Wierzoń ¹

STRESZCZENIE

WSTĘP

Celem pracy jest ocena sposobu odżywiania Japończyków, z uwzględnieniem podziału na 6 grup produktów spożywczych.

MATERIAŁ I METODY

Badania ankietowe uwzględniające spożycia wybranych produktów przeprowadzono wśród 60 Japończyków na stałe zamieszkałych w Japonii.

WYNIKI

Częstość spożycia wybranych produktów wykorzystano w ocenie nawyków żywieniowych badanej grupy.

WNIOSKI

1. Analiza wybranych produktów spożywanych przez Japończyków potwierdza charakterystyczny i odmienny sposób żywienia tej grupy
2. Sposób żywienia badanej grupy można uznać za zgodny z zaleceniami prawidłowego żywienia.
3. Wybrane elementy żywienia Japończyków warto wykorzystać, w miarę możliwości, w diecie Polaków jako przykład prawidłowego żywienia.

ADRES

DO KORESPONDENCJI:
Natalia Czech
41-908 Bytom
Ul. Racjonalizatorów 39/5
tel. +48 511 892 551
E-mail: czech.n@gmail.com

Ann.Acad.Med.Siles. 2009, 63, 1, 28-34
Copyright © Śląski Uniwersytet Medyczny
w Katowicach
ISSN 0208-5607

SŁOWA KLUCZOWE

Japończycy, sposób odżywiania, podział produktów

ABSTRACT

THE INTRODUCTION

the purpose of the research paper is the evaluation of the Japanese nourishing pattern with consideration of 6 groups foodstuffs division.

THE MATERIAL AND THE METHOD

the questionnaire research taken into consideration selected products the uptake was carried out among 60 Japanese men residing in Japan permanently.

THE RESULTS

the frequency of selected products uptake was employed in the evaluation of eating habits in the tested group.

CONCLUSIONS

1. The analysis corollas of the selected alimentary products consumed by the Japanese confirms characteristic and different for this group nourishing pattern.
2. Nourishing pattern in the tested group can be acknowledge to comply with proper nourishment commendations.
3. It is worth to use selected parts of Japanese nutrition in Polish diet as an example of proper nutrition

KEY WORDS

Japanese, nourishing, foodstuffs division

WSTĘP

Sposób odżywiania to zespół zwyczajów dotyczących wyboru produktów spożywczych oraz sposobu ich przygotowywania, charakterystyczny dla jednej osoby bądź grupy ludności. Sposób odżywiania w Japonii zasługuje na szczególną uwagę, gdyż wyróżnia go nie tylko sama specyfika potraw, ale głównie sposób ich dobierania, przygotowywania oraz spożywania. Jest to sposób odżywiania odmienny nie tylko od zachodnich, ale także znacząco wyróżnia się na tle innych kuchni Dalekiego Wschodu: chińskiej, tajskiej czy koreańskiej [1]. Właściwe żywienie w Japonii to niezwykle istotny element zarówno kulturowy, jak również społeczny, mogący mieć wpływ na pozytywny stan zdrowia jej mieszkańców. W literaturze światowej wiele uwagi poświęcono badaniom korzystnego wpływu produktów

występujących w tradycyjnej japońskiej diecie na stan zdrowia tej populacji. Zalecenia żywieniowe oraz rekomendowane zasady zdrowego żywienia nie różnią się znacząco od zasad rekomendowanych w innych krajach świata [2]. Różnice w sposobie odżywiania tej grupy są związane głównie z doбором składników i sposobem ich przygotowania oraz spożycia [1]. Sama czynność spożywania posiłku, nawet współcześnie, kiedy brakuje czasu na spokojne jedzenie, w Japonii jest swoistą celebracją. Japończycy według badań Światowej Organizacji Zdrowia z roku 2003 żyją najdłużej, średnia długość życia mężczyzn wynosi 79, a kobiet 86 lat [3]. Obserwuje się również niski odsetek osób otyłych, choć tendencja jest wzrastająca. Według Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad Otyłością z roku 2005: 11% Francuzów, 23% Anglików, 30% Amerykanów jest otyłych, podczas gdy 3% Japończyków [4,5]. Istnieją przypuszczenia, że charakterystyczny dla

Japończyków sposób odżywiania i wykorzystywane w diecie produkty mogą mieć wpływ na zachowanie pozytywnego stanu zdrowia.

CEL PRACY

Celem pracy jest charakterystyka sposobu odżywiania Japończyków z wykorzystaniem podziału na 6 grup produktów spożywczych. Podstawę oceny sposobu żywienia badanej grupy stanowiła częstość spożycia poszczególnych produktów zgodnie z ich podziałem: 1. produkty zbożowe i ziemniaki, 2. warzywa i owoce, 3. mleko i produkty mleczne, 4. mięso, wędliny, drób, ryby, jaja, 5. tłuszcze (zwierzęce, roślinne), 6. cukier i słodycze.

METODA I MATERIAŁ

Badaniami objęto 60 Japończyków: w przedziale wiekowym 19-48 lat na stałe zamieszkałych w Japonii. Średni wiek badanej grupy wynosił 29 lat \pm 8,62. Kobiety stanowiły większość badanych – 44 osoby (73,3%), mężczyźni 16 (26,6%). 39 (65%) badanych mieszka z rodziną, pozostała część mieszka sama. 26 (57%) osób jest aktywnych zawodowo. Z podanych danych: wzrostu i wagi obliczono wskaźnik masy ciała BMI grupy. 24 badanych miało wskaźnik BMI w granicach 20-24, a więc w normie, zdecydowana większość badanych, 33 osoby, miała BMI poniżej lub równe 19. Osoby z nadwagą stanowiły grupę 5%, nikt z ankietowanych nie miał otyłości. U pozostałej części BMI wynosiło poniżej 19. Średni wskaźnik BMI badanej grupy wynosił $19,5 \pm 2,08$.

Badania zostały przeprowadzone na podstawie anonimowego kwestionariusza ankiety składającego się z 25 autorskich pytań typu zamkniętego oraz metryczki składającej się z 8 pytań typu otwartego i zamkniętego. Kwestionariusz był przygotowany w języku angielskim oraz japońskim. Wszyscy badani zostali poinformowani o charakterze badania i wyrazili na nie zgodę. Pytania zawarte w kwestionariuszu dotyczyły następujących zagadnień: część pierwsza zawierała metryczkę (płeć, wiek, wagę,

wzrost, pracę zawodową oraz miejsce zamieszkania). Druga część ankiety zawierała pytania o sposób odżywiania badanej grupy. Określając częstość spożycia wybranych produktów ankietowani mieli następujące możliwości wyboru odpowiedzi, zgodnie z częstością spożycia: codziennie, kilka razy w tygodniu, 1-2 razy w tygodniu, rzadko lub kilka razy w miesiącu, w ogóle.

Kwestionariusze zostały częściowo wysłane do Japonii i tam wypełnione, a częściowo wypełnione drogą poczty elektronicznej. Zebrane dane zostały wprowadzone do bazy danych arkusza kalkulacyjnego „Microsoft Excel”.

WYNIKI

Analiza spożycia I grupy produktów, która zawierała produkty zbożowe i ziemniaki wykazała, że 82% ankietowanych zadeklarowała, codzienne spożycie ryżu. Pieczywo białe spożywane jest 1-2 razy w tygodniu przez 19 osób (32%), a codziennie przez 16 badanych (27%). Rzadko też spożywane jest pieczywo razowe, tylko 4,2% spożywa je codziennie lub kilka razy w tygodniu. Zdecydowana większość spożywa je rzadko lub w ogóle. Częste jest spożycie makaronów, będących główną alternatywą ryżu w japońskiej diecie. Połowa badanych spożywa ten produkt 1-2 razy w tygodniu, a aż 35% kilka razy w tygodniu.

Codziennie ziemniaki spożywa tylko 1,7% ankietowanych, 35% kilka razy w tygodniu i taka sama ilość 1-2 razy w tygodniu. Ziemniaki nie są tak popularne w Japonii jak w krajach zachodnich..

Analiza spożycia II grupy produktów - warzywa, w tym suche nasiona roślin strączkowych i owoce, wykazała: 85% ankietowanych spożywa warzywa codziennie, pozostała część kilka razy w tygodniu. Owoce przez prawie połowę ankietowanych są spożywane kilka razy w tygodniu, a 24% spożywa je codziennie. Spośród grupy suchych nasion roślin strączkowych soja jest rośliną najczęściej spożywaną. Charakteryzuje ją szerokie wykorzystanie, które głównie wynika z dużej wartości odżywczej tej rośliny. 26 (43%) ankietowanych zadeklarowało, że spożywa soję i/lub produkty sojowe codziennie, a 19 (32%) kilka razy w tygodniu. Także częste jest spożycie grochu oraz fasoli, połowa

SPOSÓB ODŻYWIANIA JAPOŃCZYKÓW NA PODSTAWIE BADAŃ ANKIETOWYCH

Tabela I. Charakterystyka grupy badanej
Table I. The characteristics of the tested group

	Grupa badana (n=60)	Mężczyźni (n=16)	Kobiety (n=44)
WIEK	29 ± 8,62	28 ± 9,2	29 ± 8,4
PRACA ZAWODOWA			
• tak	26	12	14
• nie	34	4	30
ZAMIESZKANIE			
• sam	21	9	12
• z rodziną	39	7	32
BMI			
średnie	19,5 ± 2,08	21,5 ± 2,35	18,8 ± 1,43
≥19		4	29
20 - 24		9	15
≤ 25		3	0

Tabela II. Częstość spożycia produktów zbożowych i ziemniaków w grupie badanej (n=60)
Table II. The frequency of grains products, bread and potatoes uptake in tested group

	Codziennie (n=60)	Kilka razy w tygodniu (n=60)	1-2 razy w tygodniu (n=60)	Rzadko	W ogóle
Pieczywo razowe	1,8%	2,4%	2,4%	10,8%	43,3%
Pieczywo pszenne	26,6%	18,3%	31,6%	16,6%	6,6%
Ryż	82%	5%	10%	3%	-
Kasze	1,6%	5%	3%	36,7%	53,3%
Makarony	-	35%	50%	8,4%	6,6%
Ziemniaki	1,7%	35%	50%	25%	3,3%

ankietowanych spożywa je 1-2 razy w tygodniu, 6 (10%) codziennie, a 12 (20%) kilka razy w tygodniu. Najbardziej popularna jest czerwona fasola, którą wykorzystuje się do przygotowywania słodkiej pasty będącej składnikiem słodczy. Inne gatunki fasoli są wykorzystywane do wyrobu mąki [6].

Analiza spożycia 3 grupy: mleko i przetwory mleczne wykazała, że spożycie mleka i jego przetworów codziennie deklaruje 57% badanych. 11% spożywa ten produkt kilka razy w tygodniu, a 24% 1-2 razy w tygodniu. Należy jednak podkreślić popularność produktów so-

Tabela III. Częstość spożycia warzyw, w tym suchych nasion roślin strączkowych i soi oraz owoców w grupie badanej (n=60)

Table III. The frequency of vegetables, soy, beans and fruits uptake in tested group

	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	1-2 razy w tygodniu	Rzadko	W ogóle
Warzywa	84%	16%	-	-	-
Owoce	24%	45%	20%	10%	1%
Soja oraz produkty sojowe	43%	32%	18%	5%	1%
Groch, fasola	10%	20%	50%	13%	7%

Tabela IV. Częstość spożycia mleka oraz produktów mlecznych w grupie badanej (n=60)

Table IV. The frequency of milk and dairy products uptake in the tested group

Produkt	Codziennie (n=60)	Kilka razy w tygodniu (n=60)	1-2 razy w tygodniu (n=60)	Rzadko	W ogóle
Mleko i przetwory mleczne	57%	11%	24%	6%	2%

Tabela V. Częstość spożycia mięsa, ryb, jajek w grupie badanej (n=60)

Table V. The frequency of meat, fishes, eggs uptake in the tested group

Produkt	Codziennie (n=60)	Kilka razy w tygodniu (n=60)	1-2 razy w tygodniu (n=60)	Rzadko	W ogóle
Mięso czerwone	11%	51%	22%	11%	3%
drób	10%	52%	28,3%	8%	1,7%
ryby	7%	70%	15%	8%	-
Owoce morza	6,7%	63,3%	15%	13,3%	1,7%

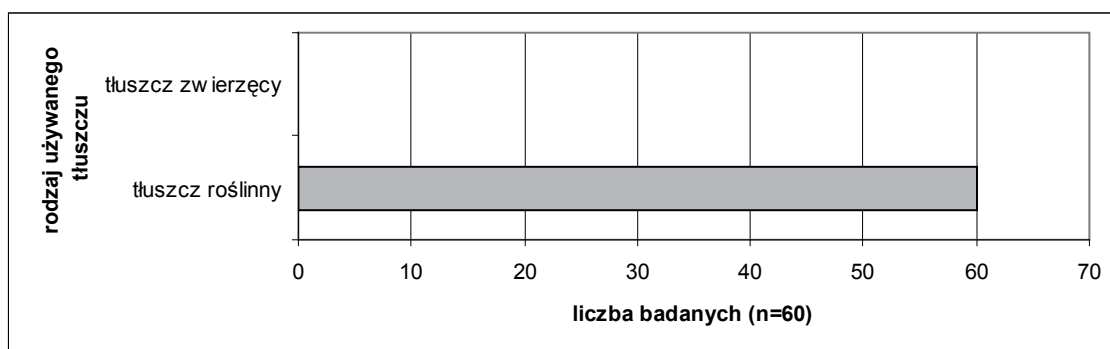
Tabela VI. Częstość spożycia słodczy w grupie badanej (n=60)

Table VI. The frequency of sweets uptake in the tested group

Produkt	Codziennie (n=60)	Kilka razy w tygodniu (n=60)	1-2 razy w tygodniu (n=60)	Rzadko	W ogóle
słodycze	35%	28%	25%	3%	8%

Rycina 1. Rodzaj tłuszczu stosowanego do smażenia potraw

Figure 1. Kinds of fat using for frying



jowych w japońskiej diecie, które nierzadko są alternatywą mleka oraz jego produktów.

Analiza spożycia 4 grupy: mięso i ryby wykazała, że 42 (70%) ankietowanych spożywa ryby kilka razy w tygodniu. Połowa respondentów kilka razy w tygodniu spożywa mięso czerwone oraz drób, a 38 (63%) spożywa z taką samą częstością owoce morza. Nikt z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi „w ogóle” przy spożyciu ryb, 4 (7%) spożywa ryby codziennie, podczas gdy kolejno 7 (12%) i 6 (10%) spożywa codziennie mięso czerwone i drób.

Analiza wykorzystywanego do smażenia rodzaju tłuszczu: zwierzęcego lub roślinnego wykazała, że wszyscy ankietowani stosują do tej obróbki wyłącznie tłuszcz roślinny.

Analiza częstości spożycia grupy 6: cukier i słodycze wykazała, że 35% ankietowanych spożywa słodycze codziennie, 28% kilka razy w tygodniu, 25% 1-2 razy w tygodniu. Należy jednak podkreślić, że tradycyjne japońskie desery przygotowane są z rozklejonego ryżu, słodkiej fasolowej pasty, mączki agar-agar z alg morskich czy zielonej herbaty [1]. Nie zawsze są to więc wyroby bogate w cukry proste.

W pytaniu dotyczącym słodzenia kawy lub herbaty cukrem 68,3% odpowiedziało „NIE” natomiast 31,6% potwierdziło używanie cukru.

DYSKUSJA

Spożycie produktów zbożowych w Japonii jest wysokie ze względu na szczególnie wysokie spożycie ryżu. Według przeprowadzonej

ankiety w styczniu 2007 roku przez japoński portal internetowy różnych zachowań wśród 10, 245 osób badanych, 70% ankietowanych spożywa ryż raz dziennie, a 12% spożywa go częściej niż raz dziennie [8]. W badanej grupie codziennie ryż spożywa 82% ankietowanych. Obecnie spożywanie białego ryżu jest zdecydowanie wyższe niż pełnoziarnistego, brązowego. W przeszłości tradycyjna makrobiotyczna dieta Japonczyków opierała się głównie na pełnych ziarnach brązowego ryżu [1]. Obecnie ryż brązowy jest wykorzystywany rzadziej do przygotowywania potraw lub nie jest spożywany w ogóle. Być może ze względu na niemal dwukrotnie dłuższy czas jego przygotowywania.

Pieczywo białe jest spożywane codziennie przez 25% badanych, a przez większość badanych 1-2 razy w tygodniu. To między innymi odróżnia odżywianie Japonczyków od populacji zwłaszcza zachodnich, w których pieczywo jest podstawą, co najmniej jednego posiłku dziennie.

Podobnie jak ryż, często spożywane są makarony. 50% ankietowanych spożywa je „1-2 razy w tygodniu”, a 35% „kilka razy w tygodniu”.

Zgodnie z założeniem programu poprawy sposobu odżywiania w Japonii wzrosło spożycie mleka w ostatnich latach. W Ameryce natomiast spożycie mleka i jego przetworów jest około 2,5 razy wyższe niż w Japonii, jednak spożycie to zdecydowanie wzrosło w porównaniu do poprzednich lat z 37,7 g dziennie w latach osiemdziesiątych do 133 g dziennie obecnie [9]. Prawie połowa ankietowanych spożywa mleko i jego przetwory codziennie, większość to kobiety i dzieci. Należy przy tym pamiętać, że ze względu na duże spożycie soi

i produktów sojowych, mleko sojowe czy ser tofu są powszechnie stosowane w japońskiej diecie jako zamiennik nabiału.

Mięso, pomimo ogólnie przyjętej opinii o wysokim spożyciu w Japonii wyłącznie ryb, obecnie jest spożywane niemal tak często jak ryby. Prawdopodobnie wpływa na to ma rosnące zainteresowanie w Japonii kuchniami zachodnimi. Nie ma wyraźnego podziału na częstość spożycia poszczególnych gatunków, zarówno mięso białe (drób) oraz czerwone są spożywane tak samo często. Ponad połowa badanych, spożywa mięso kilka razy w tygodniu. Przy założeniu, że tradycyjna, japońska dieta oparta jest prawie wyłącznie na rybach, a mięso zaczęto spożywać dopiero od XX wieku to spożycie chociaż jest częste, to utrzymuje się na niskim poziomie światowym. Średnie spożycie na rok na osobę w roku 2002 wynosiło 43,9 kilogramy. Średnie spożycie w Europie natomiast 74,3 kg, a w samych Stanach Zjednoczonych 124,8 kg [10]. Ryby są spożywane przez zdecydowaną większość badanych, podobnie jak mięso, kilka razy w tygodniu i dokładnie tak samo często owoce morza, ponad połowa spożywa je kilka razy w tygodniu. Jednak w przeprowadzonych badaniach na temat ilości spożywanych ryb i owoców morza, mieszkańcy Japonii spożywają ich zdecydowanie najwięcej. W 2002 roku średnie spożycie ryb na dzień na osobę na świecie wynosiło 28,1 gram, w Europie 38,8 g, w Stanach Zjednoczonych 28,7 g natomiast w samej Japonii 172,7 g [10].

Kolejnym ważnym elementem japońskiej diety, mogącym mieć korzystny wpływ na zdrowie tej populacji jest częste spożycie soi oraz produktów sojowych. Prawie połowa ankietowanych, 43% spożywa soję i produkty sojowe codziennie, a 32% kilka razy w tygodniu.

Tak częste i wysokie spożycie soi i jej produktów w Japonii poddano wielu badaniom naukowym określającym wpływ tych produktów na stan

zdrowia, zwłaszcza na częstość występowania raka piersi u Japonek. W roku 1990 przeprowadzono badania ogólnokrajowe na 21 852 Japonkach w wieku 40-59 lat. Po 9 latach u 179 z nich wykryto raka piersi. U kobiet, które spożywały wyjątkowo dużo wybranych produktów sojowych, szczególnie bogatych w izoflawony odnotowano działanie hamujące na rozwój tej choroby. Badania potwierdziły, że wysokie spożycie produktów sojowych może mieć hamujący wpływ na powstawanie i rozwój raka piersi, przy współdziałaniu takich czynników jak: aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie i unikanie palenia papierosów [11].

Sposób żywienia w Japonii oraz jego wpływ na pozytywny stan zdrowia mieszkańców tego kraju wciąż jest przedmiotem wielu badań. Większość składników diety ma działanie regulujące oraz profilaktyczne w zapobieganiu chorobom, a sam sposób odżywiania jest nierzadko zgodny z założeniami prawidłowego żywienia. Jednocześnie wiele badań wskazuje na zmiany zachodzące w sposobie odżywiania tej populacji, który staje się podobny do schematów żywienia krajów zachodnich, co może przyczyniać się do większości chorób.

WNIOSKI

1. Analiza wybranych produktów spożywanych przez Japończyków potwierdza charakterystyczny i odmienne odżywianie w tej grupie.
2. Sposób żywienia Japończyków można uznać za zgodny z zaleceniami prawidłowego żywienia.
3. Wybrane elementy żywienia Japończyków warto wykorzystać, w miarę możliwości, w diecie Polaków jako przykład prawidłowego żywienia.

PIŚMIENNICTWO

1. Tomaszewska – Bolałek M. Tradycje kulinarne Japonii, wyd. Hanami, Warszawa, 2006
 2. Torlińska T., Miyoshi M. Żywnienie i nawyki żywieniowe w Japonii. Nowiny Lekarskie. 2000; 69: 7-23
 3. Dane z biuletynu Światowej Organizacji Zdrowia na temat średniej długości życia na świecie, 2001 http://www.who.int/whr/2001/en/annex4_en.pdf
 4. Referat ze spotkania informacyjnego Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad

Otyłością, Bruksela, 15.03.2005 <http://www.iotf.org/media/euobesity3.pdf>
 5. Tanaka H., Kokubo Y. Epidemiology of obesity in Japan. Japan Medical Association Journal. 2005; 48 (1): 34-41
 6. Hosking R. A Dictionary of Japanese Food. Tuttle Publishing, Tokyo, 2004
 7. The Sixth Revision of Japanese Recommended Dietary Allowances, dane ze strony Japońskiego Towarzystwa Dietetycznego www.dietitian.or.jp

8. <http://whatjapanthinks./2007/02/05/al-most-four-in-five-japanese-eat-rice-daily/>
 9. Matsumura Y. Nutrition trends in Japan. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. 2001; 10: 40-47
 10. Dane statystyczne ze strony bazującej na Światowym Instytucie Danych: <http://earthtrends.wri.org>
 11. Yamamoto S., Sobue T., Minatsu K., Sasaki S. Soy, Isoflavones and Breast Cancer Risk in Japan. Journal of the National Cancer Institute. 2003; 95(12): 906-913