Cucina cinese e giapponese, attenzione a fritti, sale e salsa di soia

salsa-di-soia-2bfbb459

Ingredienti freschi e cotture brevi e poco elaborate sono i punti di forza della **cucina giapponese**, nella quale si utilizza molto il pesce, ricco di acidi grassi Omega-3. L'utilizzo della **soia**, che grazie alla capacità di "emulare" gli effetti degli estrogeni, ormoni sessuali femminili sui recettori cellulari, ha un possibile effetto protettivo sui tumori che dipendono dagli ormoni, è invece il punto di forza della **cucina cinese**, insieme a ingredienti come **carni bianche, maiale, pesce, riso e verdure**.

In questi regimi alimentari però ci sono delle cose di cui tenere conto: prima di tutto il **sale** contenuto nella salsa di soia in entrambi, poi le **fritture** nel caso della cucina cinese e invece nel caso di quella giapponese lo **scarso contenuto di prodotti di origine vegetale e frutta**, anche per ragioni legate al territorio.

Lo spiega in due approfondimenti sul proprio profilo social la **Fondazione Airc per la ricerca sul cancro**. Se per quanto riguarda il contenuto di sale nella salsa di soia può essere utile ricordare che in commercio vi sono versioni a ridotto contenuto, per quanto riguarda invece le fritture, in particolare quelle della cucina cinese, occorre tenere presente - secondo Airc - che, se troppo frequente come metodo di cottura, può essere dannosa per l'organismo.