



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)

Новини > Вчений із Японії розповів, чи можна їсти суші щодня

Вчений із Японії розповів, чи можна їсти суші щодня



Автор: **Александр Панько «Фраза»**
Редактор
03.06.26 11:45  12 



Доцент факультету нутриціології університету Накамура в Японії Хідекі Кімура розповів про сушу щось важливе. Каже, що їх не слід їсти щодня.

Фахівець зазначив: «Суші здебільшого складаються з риби та рису – сярї. Овочів у них майже немає. Тому вони не дозволяють заповнити вітаміни, пов'язані з овочами, та харчові волокна. Є проблема і з поглядом солі».

Додається, що сярї, тобто рис для суші, змішують з оцтом для суші, який у свою чергу роблять з оцту, цукру та солі.

Наголошується, що сіль вже міститься у рисі для суші.

Зазначається: «Якщо мачати нета (рибу, морепродукти або інші основні інгредієнти, що використовуються в суші) або сашими в соєвий соус, то при десяти шматках суші можна отримати близько п'яти грамів солі. П'ять грамів – верхній денний орієнтир, встановлений ВООЗ».

Раніше корейці розповіли, чому варто їсти кімчі.



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

Коментарі



Статті

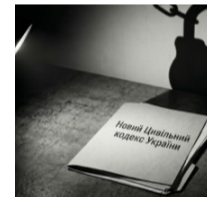


24.05.26 21:05

Даниель Немес: «демони» з темної матерії чи цифрова містифікація?

Автор: [Михаил Масонов](#)

Дайджест



03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані

Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Русини чи «русские»?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

03.06.26 12:13

Зеленський приєднається до наступного саміту G7, — Politico

03.06.26 12:00

Мерц зробив парадоксальну заяву щодо ситуації у Німеччині

03.06.26 11:57

Мадьяр розморозив гроші ЄС на зброю Україні, які ветоував Орбан, — Politico

03.06.26 11:54

Генсек НАТО Марк Рютте прибув до Києва

03.06.26 11:18

Трамп вимагає ядерних поступок від Ірану вже в рамках попередньої угоди, - ABC

03.06.26 10:53

США розпочали виведення військ та техніки з Литви, — LRT

03.06.26 10:43

Зеленський розкрив подальші плани Росії

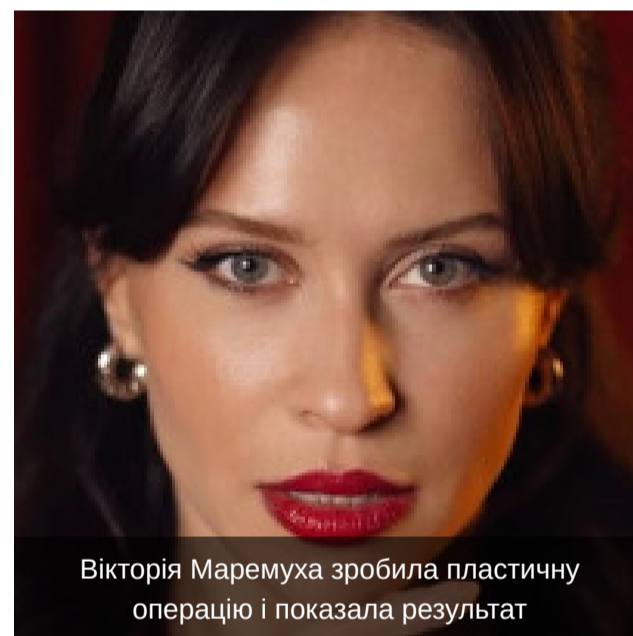
03.06.26 10:39

Космонавт розповів про проблему з польотом людини на Марс

03.06.26 10:27

В ООН відреагували на нову атаку РФ по Україні

Фото та Відео



Вікторія Маремуха зробила пластичну операцію і показала результат

Новини блогосфери

03.05.26 14:11

Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52

Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)