

الماكروبيوتك

Macrobiotics

توصيف المقرر

يهدف مقرر "الماكروبيوتك" إلى دراسة النظام الغذائي الماكروبيوتيكي كأحد أساليب الطب البديل لتحقيق التوازن الصحي والبدني من خلال التغذية المتوازنة. يركز المقرر على فهم المبادئ الأساسية للماكروبيوتك، اختيار الأطعمة الطبيعية والمحلية، وأهمية تحقيق التوازن بين الأطعمة الحيوية (بين ويانغ). كما يتناول المقرر تأثير الماكروبيوتك على تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

أهداف المقرر

1. تعريف الطلاب بمفهوم الماكروبيوتك وأهميته في تعزيز الصحة العامة.
2. دراسة المبادئ الغذائية للماكروبيوتك وكيفية تحقيق التوازن بين الأطعمة.
3. تدريب الطلاب على تصميم وجبات غذائية وفقاً لمبادئ الماكروبيوتك.
4. تحليل الفوائد الصحية للنظام الماكروبيوتيكي ودوره في الوقاية من الأمراض.

المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادراً على:

1. شرح مفهوم الماكروبيوتك وأساسياته الغذائية.
2. تصميم نظام غذائي متوازن وفقاً لمبادئ الماكروبيوتك.
3. تقييم تأثير الماكروبيوتك على الصحة والوقاية من الأمراض.
4. تطبيق الممارسات الغذائية الماكروبيوتيكية في الحياة اليومية لتعزيز الصحة العامة.