

الماكروببيوتك

Macrobiotics

توصيف المقرر

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

أهداف المقرر

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

المخرجات المتوقعة

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

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