

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

المرجع الأكيد لمن يريدون الراحة الذهنية والصحة الأفضل

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

كتاب شامل في
الغذاء والرياضة
بنظام الماكروبيوتك

أسلوب
www.ibtesama.com

الماكروبيوتك
** معرفتي **

تأليف : ميشيو كوشي



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...

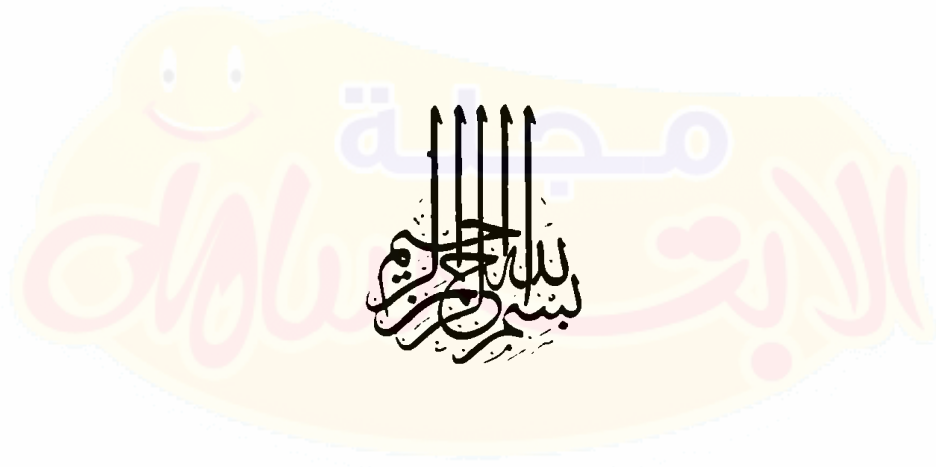
www.ibtesama.com

Exclusive





أسلوب
الماكروبيوتك



المرجع الأكيد لمن يريدون الراحة الذهنية والصحة الأفضل

أسلوب الماكروبيوتك

كتاب شامل في الغذاء والرياضة
بنظام الماكروبيوتك

ميشيو كوشي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... Not Just a Bookstore

٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	ص. ب ٣١٩٦
٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الاحساء
٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع الامير عبدالله
		شارع عقبة بن نافع
٣٨١٠٠٣٦	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
٨٩٨٢٤٩١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
٨٠٩٠٤٤١	تليفون	شارع الكورنيش
٥٣١١٥٠١	تليفون	مجمع الراشد
٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	الشارع الاول
٥٦٠٦١١٦	تليفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
٤٤٤٠٢١٢	تليفون	المبرز طريق الظهران
٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
		شارع صاري
		شارع فلسطين
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		اسواق الحجاز
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبوظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى

٢٠٠٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

THE MACROBIOTIC WAY by Michio Kushi.

Arabic Language Translation Copyright © 2002 by Jarir Bookstore.

All Rights Reserved.

Original English language edition Copyright © 1985, 1993 by Michio Kushi and Stephen Blauer.

All Rights Reserved. This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Putnam Inc.

The Macrobiotic Way

**THE
COMPLETE
MACROBIOTIC
DIET &
EXERCISE
BOOK**

مجلة
الابتسام
SECOND EDITION

MICHIO KUSHI

WITH STEPHEN BLAUER

FOREWORD BY JOHN DENVER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...





جدول المحتويات

١.....	المقدمة
٧.....	١ الطريق نحو صحة أفضل
٨.....	أطعمة كاملة غير معالجة
٩.....	الأطعمة النامية محلياً
٩.....	نظرة على نظام الماكروبيوتك
١٠.....	نظام الماكروبيوتك الغذائي القياسي
١٧.....	٢ أفضل طعام يمكنك تناوله
١٧.....	الكربوهيدرات المعقدة أم البسيطة
١٨.....	أطعمة الطاقة أم الأطعمة البناءة
١٩.....	سكر منخفض . سكر مرتفع
٢٥.....	٣ البروتين ونظام الماكروبيوتك الغذائي
٢٦.....	البروتين ونظام الماكروبيوتك الغذائي
٢٨.....	إذا كنت رياضياً
٣٠.....	نظام غذائي لاكتساب القدرة على التحمل
٣٢.....	مصادر البروتينات والمجاعة العالمية
٣٥.....	٤ الدهون ونظام الماكروبيوتك الغذائي
٣٦.....	نظام الماكروبيوتك الغذائي وانقاص الوزن
٣٧.....	الدهون التي يحتويها طعامك
٣٨.....	حل الماكروبيوتك لأمراض القلب
٣٩.....	الدهون في منتجات الألبان
٤٢.....	تغذية الرضع في نظام الماكروبيوتك

٤٧.....	٥ الألياف والأطعمة المخمرة والهضم
٤٨.....	الألياف ونقصها في الغذاء
٤٩.....	الماكروبيوتك والألياف
٤٩.....	محتوى الأطعمة من الألياف
٥١.....	الأطعمة المخمرة
٥٧.....	٦ واحدة في اليوم، هل هذا كثير؟
٥٩.....	الفيتامينات في الأغذية الكاملة
٦١.....	الأملاح المعدنية
٦٤.....	دور المعادن في الصحة
٧٥.....	٧ أطعمة الماكروبيوتك الرئيسية
٧٦.....	الحبوب الكاملة: مصدر طاقتنا
٧٨.....	الخضراوات
٨٢.....	البقوليات وخضار البحر
٨٨.....	الأطعمة المزروعة بطريقة عضوية
٨٩.....	٨ أطعمة الماكروبيوتك التكميلية
٨٩.....	التوابل والمشبهات
٩٤.....	المُحليات الطبيعية
٩٤.....	زيوت الطهي غير المكررة
٩٦.....	الأسماك الطازجة والأطعمة البحرية
٩٨.....	وجبات الماكروبيوتك الخفيفة (سناك)
٩٩.....	الفواكه الطازجة والمجففة
١٠٠.....	المشروبات
١٠٢.....	استعمال الأطعمة المُكملة
١٠٣.....	٩ الين واليانج
١٠٤.....	الين واليانج في الماكروبيوتك
١٠٦.....	الين واليانج في الطعام
١١٠.....	لكل عُملة وجهان
١١٣.....	١٠ متعة التريض
١١٥.....	حركات الإطالة الدائرية

المشي	١٢١
بعض النصائح الإضافية	١٢٤
١١ الارتقاء بالحياة	١٢٧
اقتراحات عامة لنمط الحياة	١٢٧
تأملات يومية	١٣١
١٢ موازنة وجبة الماكروبيوتك	١٣٥
قابلية نظام الماكروبيوتك الغذائي للتعديل	١٣٧
الموازنة بين الين واليانج في الطعام	١٣٨
كيف تنتفع بنظام الماكروبيوتك الغذائي	١٤٠
تناول الطعام على طريقة الماكروبيوتك	١٤١
١٣ مطبب الماكروبيوتك	١٤٧
معدات المطبخ	١٤٧
التخزين فوق أرفف مطبخك	١٥٣
في مطبخك بالمنزل	١٥٦
تقنيات الطهي	١٥٨
كيف تخطط لتجهيز وجبات ماکروبيوتك	١٦٤
١٤ وصفات أطباق	١٦٩
الحبوب	١٧٠
أطباق الخضراوات والسلطة	١٨٧
البقول، منتجات البقول، وخضراوات البحر	٢٠٦
أطباق الحساء	٢١٢
الأطعمة المكملة	٢١٨
١٥ في المنزل وعلى الطريق	٢٣١
الترفيه	٢٣٢
اصطحاب غدائك معك في العمل	٢٣٣
أثناء ركوب الطائرة	٢٣٣
على الطريق	٢٣٤

خاتمة	٢٣٧
ملحق أ التحليل الغذائي	٢٣٩
ملحق ب علاجات ماكروبيوتك منزلية	٢٤٧
ملحق ج معجم المصطلحات	٢٥٩
ملحق د الأطعمة الانتقالية	٢٧٩
ملحق ه فصول دراسية ومزيد من المعلومات	٢٨٢



المقدمة

الماكروبيوتك Macrobiotic أسلوب في تناول الطعام والمعيشة مارسه الكثيرون منذ آلاف السنين في جميع أنحاء العالم، ومنشؤه الفهم الفطري لنظام الطبيعة. وتركز فلسفة الماكروبيوتك المعاصرة على تقديم أسلوب المعيشة الذي يكفل سد الفجوة الآخذة في الاتساع بين البشر وبين عالم الطبيعة. وتفترض نظرية الماكروبيوتك أن المرض والتعب ما هما إلا وسيلتان تستخدمهما الطبيعة لحثنا على اتباع النهج الأمثل في التغذية وفي المعيشة. إن هذه المتاعب تصبح غير ضرورية عندما نعيش في انسجام مع البيئة من حولنا. ويقوم غذا، الماكروبيوتك على أساس تناول الحبوب الكاملة والأطعمة التقليدية في مواسمها.

ولما كنا قد ابتعدنا بعض الشيء عن العناصر الطبيعية، فإننا بذلك فقدنا الكثير مما يُعد نفيساً بالنسبة لنا. ويمكننا أن نتعلم الكثير من شعوب مثل الهونزاكوت، والفيلكبابامبا، والأبخازيون، الذين يعيشون في الغالب على صلة وثيقة ومستمرة بالطبيعة. وهم أصحاء ممثلثون بالحيوية ويتمتعون بنشاط جم من الناحية البدنية. وكثير منهم تجاوزت أعمارهم المائة عام. إن أغلب الأطعمة التي يتناولونها تزرع محلياً وبأسلوب عضوي، وهي أطعمة نباتية غير معالجة. وغذاؤهم بصفة أساسية يتبع منهم الماكروبيوتك حيث إنه يقوم بصفة أساسية على الحبوب الكاملة، كالقمح، والشعير، والحنطة السوداء، والذرة، والأرز البني (الحبوب غير منزوعة القشرة). مع الخضراوات الطازجة والخضراوات الورقية، والبازلاء، والكسرات، والبقول، والفواكه. وبرغم أنهم يتناولون بعض اللحوم ومنتجات الألبان والدواجن، إلا أنها لا تُشكل سوى أقل من واحد بالمائة من طعامهم.

قد لا نكون قادرين على اتباع نفس مستوى النشاط الذي يمارسه أولئك (برغم أن هناك كثيرين يشعرون أنه ينبغي عليهم ذلك)، أو ممارسة أسلوب حياتهم الأكثر بساطة. إلا أنه في استطاعتنا تناول غذا أكثر شمولاً. ففي واقع الأمر أن الأبحاث الغذائية التي أجريت مؤخراً لصالح الحكومة الأمريكية توصي باتباع منهاج أكثر بساطة في التغذية. وهناك عملان منشوران هما: "الأهداف الغذائية للولايات المتحدة" Dietary Goals For the United States (١٩٧٧)، و"الطعام والتغذية والسرطان"

Diet, Nutrition and Cancer (١٩٨٢)، خرجا بنتيجة في صالح إجراء تغييرات غذائية كاسحة، تشتمل على زيادة مقدار الحبوب غير المقشورة، المنتجات المصنوعة من الحبوب غير المقشورة، البقوليات، الخضراوات الطازجة، الفاكهة، والإقلال من اللحوم الحمراء، الجبن بأنواعه، البيض، الدواجن، والأطعمة عالية التكرير التي تفتقر إلى الألياف. وتوصي الدراسات أيضاً بالإقلال من معدل استهلاك الملح والسكر والدهون.

ويؤمن المثات من علماء الطب والتغذية الذين أسهموا في إعداد التقارير الحكومية بأن التغييرات الغذائية التي يوصون بها يمكنها أن تخفض من نسبة حدوث أمراض القلب، وارتفاع الضغط، والسمنة، واضطرابات المرارة والكبد والسرطان. والتقارير الأول الذي أصدرته لجنة "ماجفرن" المشكلة من أعضاء الكونجرس Mc. Govern Senate Select Committee حول التغذية والاحتياجات البشرية، توصل في الختام إلى أن "عادتنا الغذائية الراهنة قد تضر إضراراً بالغاً بصحة الأمة بنفس القدر الذي حققته الأوبئة المعدية التي وقعت في بدايات القرن العشرين".

وبرغم أن هذه الدراسات البارزة لم تلق سوى اهتمام ضئيل -هذا إن كانت قد لقيت أي اهتمام من الأصل- من وسائل الإعلام، إلا أن الآلاف من الناس بدءوا يتحولون نحو بدائل مثل نظام الماكروبيوتك في التغذية للوقاية من الأمراض ولتحسين صحتهم. ويمتدح العديد من مشاهير الأطباء، مثل "كيث بلوك"، وهو استشاري في مجالي الطب والتغذية يعمل لحساب محطة إذاعة CBS بشيكاغو. ود. روبرت مندلسون، وهو المدير الطبي السابق للمستشفى الأمريكي الدولي بزيون، ولاية إلينوي، يمتدحون نظام الماكروبيوتك الغذائي باعتباره شعاع الأمل للوقاية من المرض.

ذكر الطبيب "إدوارد كاس"، و"فرانك ساكس" من جامعة هارفارد في المجلة الطبية الأمريكية لعلم الأوبئة في عدد مايو ١٩٧٤ أن نظام الماكروبيوتك الغذائي عمل على جعل ضغط الدم في مستواه الطبيعي. وأظهرت دراستهما التي أجريت على ٢١٠ شخص ممن تحولوا إلى نظام الماكروبيوتك أن الوجبة التي تحوي في معظمها أصنافاً نباتية حققت فعالية في خفض ضغط الدم المرتفع إلى المستويات الطبيعية، كما حافظت على تلك المستويات بصورة أنجح بكثير من الوجبة التي يتناولها المواطن الأمريكي العادي.

وبعدها بعام واحد، نشرت مجلة نيو إنجلاند الطبية New England Journal of Medicine دراسة أخرى أجراها دكتور كاس، ودكتور ساكس، وذكرت في هذه المرة أن من تحولوا إلى نظام الماكروبيوتك في الغذاء صاروا يتمتعون بمستويات دهون وكوليسترول في الدم أفضل من المتوسط صحياً، برغم أنهم تناولوا الوجبات المعاصرة

النمطية (والتي عادةً ما ترفع مستويات دهون وكوليسترول الدم) أغلب فترات حياتهم. وفي عام ١٩٨٢، أكد ج. ت. كنومان، وسي. إ. ويست النتائج التي توصل إليها د. كاس في بحث خاص بهما، قارنا فيه بين إجمالي مستويات دهون وكوليسترول الدم لكل من الذكور الذين يتبعون نظام الماكروبيوتك، والنباتيين وغير النباتيين. وقد نشرت نتائجهما في مجلة تصلب الشرايين Atherosclerosis.

إن نجاح نظام الماكروبيوتك الغذائي في السيطرة على ضغط الدم، ومستويات الدهون والكوليسترول جعله يحظى بالمصداقية من الواجهة الطبية. وقد صار بعض الأطباء الآن يوصون مرضاهم باتباعه بجانب العلاج التقليدي. في واقع الأمر، أن وجبات الماكروبيوتك الشاملة متوفرة للعاملين ولبعض المرضى في مستشفى "ليمويل شاتاك" ببوسطن. وفي "لينهو" بالبرتغال، مُنحت الفرصة لمجموعة من المساجين لتناول الطعام على طريقة الماكروبيوتك. وقد أعرب "شيكو فارتوجو"، مدير المركز الماكروبيوتك بالسجن عن شعوره بأن الغذاء الفقير في توازنه والمتوفر في الوجبة التقليدية هو المسئول بدرجة كبيرة عن الجرائم والإهمال في المجتمع المعاصر.

وأفضل شيء، اتباع وجبات الماكروبيوتك بأسلوب واثق وغير مُتَعَجَل. ابدأ بإضافة الأطعمة الكاملة (غير المقشورة) مثل الأرز الأسمر المطهي في حلة الضغط إلى وجبتك الحالية، ثم اعمل بالتدرج على إضفاء المزيد من التنوع على الأطعمة الطبيعية وأساليب الطهي التي تتبعها. تجنب النكهات والتوابل ذات المذاق الحريف. واستعمل بدلاً منها أساليب طهي ملائمة تمكنك من تذوق النكهة الأصلية ومن الاستفادة من العناصر الحيوية الموجودة في الأطعمة الطبيعية. وبلاستعانة بالفصول التي تتحدث عن إعداد الطعام ووصفات الطهي في هذا الكتاب، سوف تقطع شوطاً طويلاً على طريق إعداد وجبات ماكروبيوتك تستمتع بها كما لو كنت مُعتاداً على ذلك طوال حياتك. وقد ترغب كذلك في حضور فصول دراسية في الطهي بأسلوب الماكروبيوتك وهو ما يقدم في العديد من مناطق الولايات المتحدة (انظر الملحق هـ).

وعلى النقيض من أغلب الأنظمة الغذائية الأخرى استمر أسلوب الماكروبيوتك في النمو والتوسع في مجال تأثيره على امتداد خمسين عاماً. لقد كان معلمو الماكروبيوتك رواداً لثورة الأطعمة الطبيعية والحيوية، واليوم نجد أكثر من خمسمائة مركز تعليمي تقوم بتدريس هذا النظام الغذائي في جميع أنحاء العالم. ولا تكاد أي مدينة كُبرى تخلو من أناس يتبعون منهج الماكروبيوتك من دبلن إلى دالاس ومن أثينا إلى أطلنطا. في العديد من المدن سوف تجد واحداً أو أكثر من مطاعم الماكروبيوتك، أو المطاعم التي تقدم وجبات

ماكروبيوتك. ففي استراحة سيارات "فينواي هوراد جونسون" ببوسطن على سبيل المثال، يمكن للنزلاء الاستمتاع بإفطار ماكروبيوتك كامل (انظر الصفحة التالية).

وعلى امتداد صفحات هذا الكتاب سوف تقرأ عن أشخاص، ممن جربوا نظام الماكروبيوتك وبعد أن كانوا يعانون من اعتلال صحتهم لفترة من الزمن، اكتشفوا أنه قد أفادهم بحق. وفي جميع الحالات، كانت هناك ثلاثة عوامل أسهمت في نجاح شفائهم: الطعام الأمثل كيفاً وكماً وإعداداً، التريض المنتظم؛ والنظرة الإيجابية الذهنية إلى المستقبل. وهذه الجوانب من أسلوب الماكروبيوتك هي النقاط المحورية لهذا الكتاب.

في الفصل الأول سوف تتعلم مكونات نظام الماكروبيوتك الغذائي، وكيف يمكن مقارنته بالطعام الذي يتناوله الناس حالياً في أجزاء عدة من العالم، وكيف يمكنك الاستفادة من أسلوب الماكروبيوتك لتحسين صحتك وصحة عائلتك.





استراحة سيارات

١٢٧١ ش بوسطن

بوسطن ماستشوستس ٠٢٢١٥

(٦١٧) ٢٦٧٨٣٠٠

عزيزي الضيف :

إنه لمن دواعي سرورنا في هوارد جونسون أن نُعلن عن توافر إضافة جديدة إلى قائمة الإفطار المتميزة لدينا. وهو إفطار الماكروبيوتك! إن العاملين في مطعمنا مدربون على الإعداد السليم لتلك الأطعمة وسوف يقدمونها لكم وفي ذهنهم تحقيق أفضل فائدة لضييفنا الكريم.

قائمة إفطار الماكروبيوتك

صحن شوفان مطحون	١.٠٠٠ دولار
توست قمح كامل طبيعي خالص	
سادة.....	٠.٧٥ دولار
مع زبدة السمسم	١.١٠ دولار
مع زبدة التفاح	١.١٠ دولار
فنجان من حساء ميزو الفوري	١.٢٥ دولار
سايدر تفاح نقي غير مُحلى	
حجم صغير	١.٠٠ دولار
حجم كبير	١.٢٥ دولار
شاي بانشا.....	٠.٦٠ دولار

المشهييات تتضمن :

ملح سمسم محمص

و مُحلى من مالت الشعير

صورة من قائمة طعام إفطار ماكروبيوتي طُبعت بإذن من استراحة سيارات هوارد جونسون فينواي .
بوسطن . ماساشوستس .





الطريق نحو صحة أفضل

إن منهج الماكروبيوتك في الطعام والتريض والمعيشة يمكنه أن يؤدي بك وبأسرتك نحو صحة أفضل. فإذا اخترت أن تفتت بأسلوب الماكروبيوتك، وأن تتبع الاقتراحات الأخرى الواردة في هذا الكتاب، فسوف تجني الثمار مُتمثلة في أسلوب حياة نشيطة ذكية مليئة بالحيوية والتجدد. وسوف تكتشف مدى ثراء وتنغم الطبيعة، حتى وأنت في خضم الضغوط والأخطار المحيطة بنا في عالمنا المليء بالتعقيدات.

تعلمنا فلسفة الماكروبيوتك أن الطعام الشامل هو أقصر الطرق نحو صحة طيبة. ولهذا فإن القسم الأول من هذا الكتاب موجه نحو بحث دور التغذية في منهج الماكروبيوتك. وهكذا فإن فلسفة الماكروبيوتك، أكثر من أي أسلوب آخر. تعني وتؤكد على الاختلافات الفردية مثل أين تعيش. وماذا تفعل، وحالتك الصحية الراهنة.

وبناءً على المبادئ الفلسفية للتوازن والتنغم. فإن الفكرة التي يقوم عليها النظام الغذائي البسيط: إن المناخ الذي تعيش فيه أو الموقع الجغرافي ومستوى النشاط الذي تقوم به وكذلك علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا) تعمل جميعاً على تحديد احتياجاتك الغذائية. وعند إجراء اختياراتك الغذائية، فإن هذه العوامل تُعد أدلة أفضل كثيراً من جداول التغذية العامة والسعرات لكي نتبعها.

علاوة على ذلك. فإن نقاط الماكروبيوتك تتغلب على الأثر الضار الذي تحدثه أساليب معالجة وتكرير الأطعمة على صحتنا البدنية والذهنية. ولا يستخدم نظام الماكروبيوتك الغذائي (الحيوي الشمولي) سوى الأطعمة الكاملة والأطعمة المصنعة (المطهية) بالوسائل التقليدية.

أطعمة كاملة غير معالجة

على عكس شعوب "الهونزا"، و"الفيلكبابامبا"، وغيرهما من الحضارات البدائية، الذين يقتاتون على الحبوب الكاملة المزروعة محلياً، وعلى الخضراوات الطازجة، والفاكهة، مع أقل القليل من الأطعمة المعالجة (إن وجد) التي تحتوي على إضافات كيميائية صار الأمريكيون يعتمدون اعتماداً أساسياً على الأطعمة المصنوعة. ويقول "ألكس شوس"، في كتابه Diet, Crime and Delinquency عام ١٩٧١، حققت الولايات المتحدة تميزاً مشكوكاً فيه عندما أصبحت أول أمة على وجه الأرض تستهلك الأطعمة المعالجة في أكثر من ٥٠٪ من غذائها. أما "صموئيل إبستين"، دكتورة في الطب، في كتابه The Politics of Cancer، فيخبرنا بأن المواطن الأمريكي العادي يستهلك الآن تسعة أرطال من الإضافات الكيميائية كل عام، في شكل مواد حافظة، وألوان ونكهات صناعية، ومواد تضيف القوام للطعام. وهذا الطعام "الأمريكي" هو بالفعل النمط السائد أيضاً في بلدان صناعية أخرى تتمتع بالرخاء ورغد العيش. غير أنه، وكما يشهد طول الأعمار والصحة العامة الطيبة التي يتمتع بها أولئك الذين لا يحتوي غذاؤهم سوى على القليل من الأطعمة المعالجة، فإن استعمال المواد الكيميائية المضافة إلى الأطعمة ليس ضرورياً للحفاظ على صحة طيبة.

إن الفائض من السعرات الحرارية والدهون الحيوانية المشبعة، إضافة إلى فقدان العناصر الغذائية في عمليات المعالجة واستعمال المواد المضافة، هو المسئول بقدر كبير عن المعدل الهائل من المشاكل الصحية التي تعاني منها العديد من الأمم الغربية. ويذكر تقرير "المركز القومي للإحصائيات الصحية المسمى "استبيان مقابلات الصحة الراهنة" أن حوالي واحد من كل اثنين من المواطنين الأمريكيين يُعاني من حالة مزمنة قد تؤدي إلى شكل ما من أشكال المرض. ولنعكس الآية، لنجد أن نظام الماكروبيوتك الغذائي (أي الأطعمة الكاملة) يوصي بتناول الأطعمة الكاملة، القائمة أساساً على مصادر نباتية، الأقل في محتواها من السعرات والتي تحتوي على قدر أقل من الدهون المشبعة وبلا إضافات كيماوية، والتي لا تحتاج لمعالجة أو تخضع لقدر ضئيل منها.

الأطعمة النامية محلياً

تفرض كل منطقة من مناطق العالم، من خلال طبيعتها الجغرافية ومناخها، متطلبات معينة وضغوطاً ما على السكان الذين يقطنونها. وتناول الأطعمة التي تنمو في نفس الظروف والأحوال التي نعيش فيها يمكننا من التأقلم بصورة أكثر نجاحاً مع التغييرات التي تحدث من حولنا. فـشخص ما يعيش في طقس بارد رطب مثل اسكتلندا أو أيرلندا سوف يحسن صنعاُ بتناول الشوفان الغني بالزيوت التي اعتاد أهل تلك البلاد تناولها على نحو تقليدي. أما ذلك المواطن الذي يعيش في جنوب الولايات المتحدة، فإن صحته تتحسن بتناول الأرز البني أو منتجات الذرة الحلوة التي تنمو في منطقته.

وينبغي أن نجعل طعامنا بقدر الإمكان مما ينمو في المنطقة التي نعيش فيها. فإذا تناول مواطن من نيو إنجلاند برتقال فلوريدا أو موز كوستاريكا فإنه بذلك يتجاهل العلاقة الوثيقة التي تربط بين الجسم وبين البيئة المحيطة به مباشرة ومن ثم يتعرض لحدوث اختلالات موسمية مثل نزلات البرد والأنفلونزا وربما أمراض أكثر خطورة.

إن أغلب من يقيمون في الولايات المتحدة، يعيشون في المنطقة المعتدلة. والتي تقع شمال مدار السرطان وجنوب الدائرة القطبية. والأطعمة التي تنمو بشكل طبيعي في المنطقة معتدلة المناخ -وبخاصة الحبوب الكاملة البقول، البذور، الخضراوات، وبعض الفاكهة- متوازنة غذائياً بالنسبة لمن يعيشون منا حيث تُزرع هذه الأطعمة وتحصد.

نظرة على نظام الماكروبيوتك

على سطور الصفحة التالية نجد مقارنة بين نظام الماكروبيوتك الغذائي (الشمولي الحيوي) وبين الطعام الذي تتناوله المجتمعات الحديثة وذلك النظام الذي أوصت به إحدى الهيئات الحكومية في نشرة بعنوان "الأهداف الغذائية للولايات المتحدة". ويتكون نظام الماكروبيوتك الغذائي من أطعمة كاملة. ومصدر أغلب طاقة الطعام الكربوهيدرات المركبة. وفي نظام الماكروبيوتك الغذائي، تحافظ أساليب

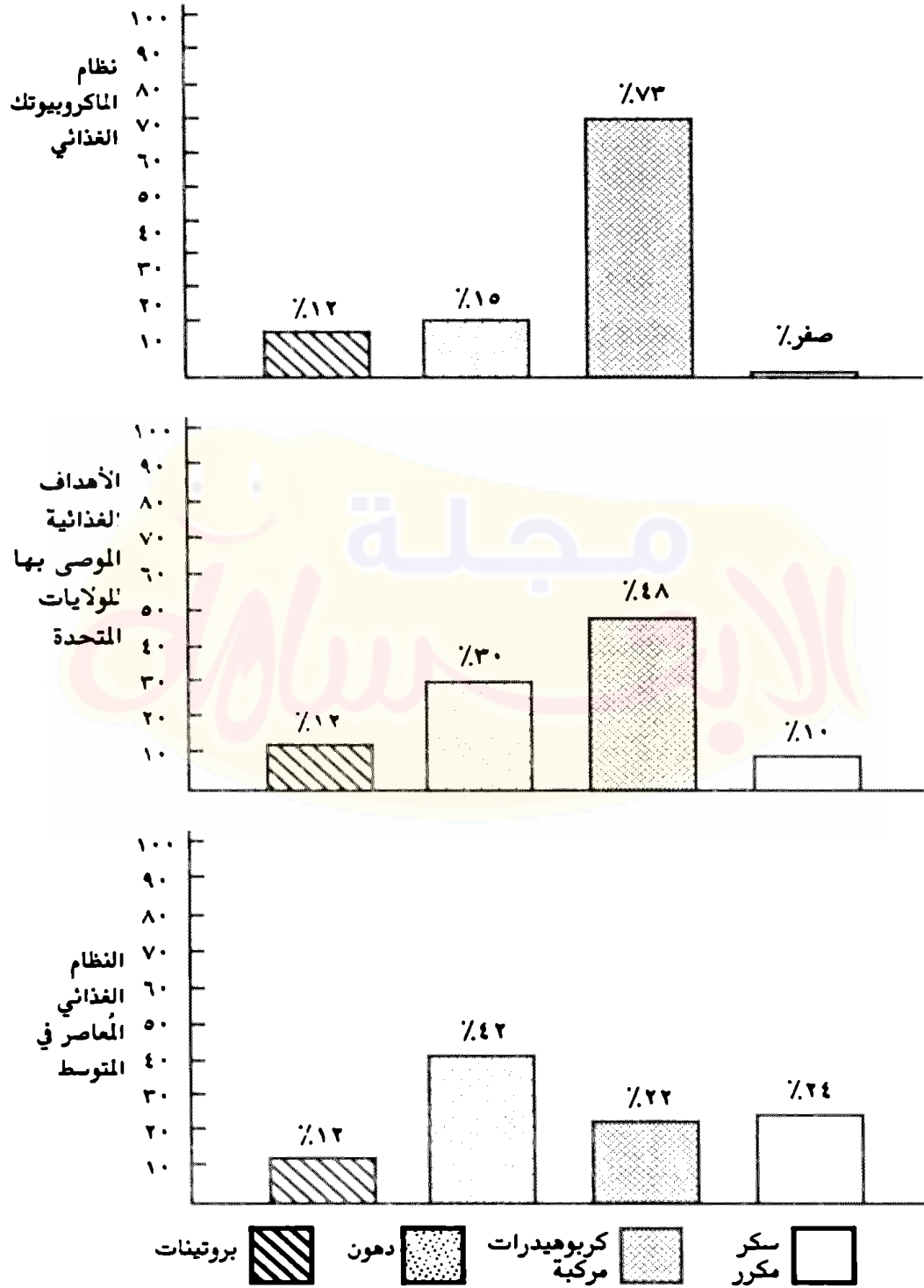
الطهي المثلى على العناصر الغذائية كما تحسن من نكهة ومذاق الأطعمة. أما الأطعمة التي تتدخل فيها المعالجة بكثافة والتي تحتوي على إضافات، أو ملح تجاري، أو سكر القصب، أو البنجر فإن هذا النظام يتحاشاها بقدر الإمكان. ولا يوصى عادة بتناول منتجات الألبان واللحوم الحمراء والدواجن والأطعمة التي تحتوي على هذه المكونات لمن يعيشون في أجواء المنطقة معتدلة المناخ.

ونأتي لتوصيات "الأهداف الغذائية" فنجدها لا تستبعد أصناف الطعام المعالج بكثافة التي تحتوي على إضافات ومواد حافظة. ولا يزال هذا النظام الغذائي غنياً بالدهون المشبعة، والكوليسترول، والدهون النباتية عالية النقاوة والتي تُعد مثالية من الناحية الصحية. ولا توجد توصيات خاصة بشأن إجراءات الطهي أو بشأن التوازن الغذائي. إلا أن هذه التوصيات تمثل تطويراً هائلاً يفوق الأسلوب الذي نتناول به غذاءنا في هذه الأيام.

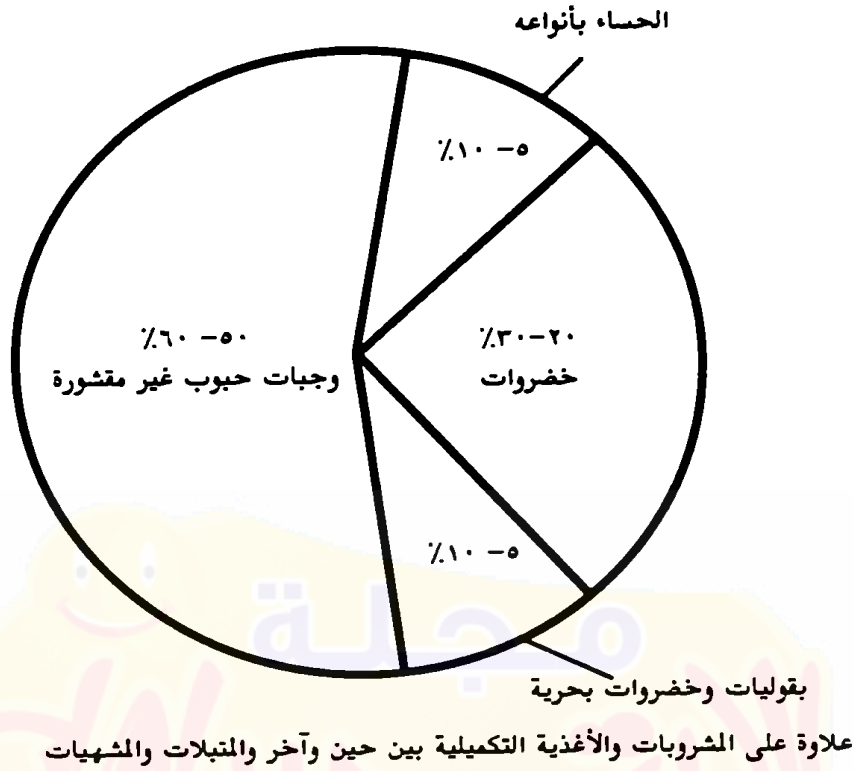
ويعتمد النظام الغذائي المعاصر اعتماداً كاملاً على الأطعمة المعالجة والتخليقية. فهو غني بشكل مُفرط بالشحوم الحيوانية المشبعة، والكوليسترول، والدهون النباتية عالية النقاوة، في حين أنه يفتقر إلى الكربوهيدرات المركبة، والألياف، والفيتامينات، والمعادن الطبيعية. ولما كان ذا محتوى عال بصورة مفرطة من الملح، والسكر، والإضافات الكيماوية (وصل منها حوالي ٣٥٠٠ نوع إلى طعامنا)، فإن الطعام المعاصر أصبح الآن وبصورة متزايدة أكثر عرضة للنقد من حيث قيمته الغذائية كما وكيفاً.

نظام الماكروبيوتك الغذائي القياسي

يتكون نظام الماكروبيوتك الغذائي من: ٥٠-٦٠٪ حبوب كاملة ومنتجات مصنوعة من الحبوب الكاملة؛ ٢٠-٣٠٪ من الخضراوات المزروعة محلياً (كلما أمكن؛ المزروعة بأسلوب عضوي)؛ ٥-١٠٪ من البقوليات والنباتات البحرية؛ ٥-١٠٪ من أنواع الحساء المختلفة؛ ٥٪ مشهيات وأطعمة مكملية، وتشمل المشروبات والأسماك والحلويات. ويُبين الشكل ١-٢ النسب المثوية لمكونات الوجبة في شكل رسم بياني.



شكل ١ - ١ مقارنة ثلاثية الأطراف



شكل ١-٢ النسب العامة لنظام الماكروبيوتك الغذائي

وهناك العديد من الأطعمة التي تُشكل جزءاً هاماً من وجبة الماكروبيوتك القياسية قد لا تكون مألوفة لديك. وسوف يتضح معنى هذه الأطعمة. والقائمة المذكورة فيما يلي. أكثر وأكثر أثناء قراءتك لهذا الكتاب ومع اطلاعك على عينات من وصفات الأطباق. وفي نظام الماكروبيوتك يمكنك التطلع لتناول غذاء لذيذ شهى وصحي في آن واحد باعتباره أسلوب حياة. فإذا كان يستهويك أن تكتشف المزيد عن أطعمة الماكروبيوتك الآن، فانتقل إلى المعجم قرب نهاية الكتاب.

ورغم أن اللحوم الحمراء، والدواجن، ومنتجات الألبان، والأطعمة المعدة معها لا يوصى بها عادةً لسكان المناطق المناخية المعتدلة، فإن نظام الماكروبيوتك ليس بالضرورة نباتياً خالصاً. فهو يشمل مقادير ضئيلة من الأسماك ذات اللحم الأبيض وبعضاً من أنواع المحاريات. ويستعمل "التوفو" عالي القيمة الغذائية

وكذلك التمثيه (وهي من منتجات فول الصويا التي تخضع لأقل قدر من المعالجة والطبخ باستعمال الأساليب التقليدية دون اللجوء لمواد كيميائية)، بديلاً للأطعمة الحيوانية الأخرى. وهناك "السيطان" Seitan، وهو منتج غني بالبروتين مصنوع من القمح؛ والأماسكي Amasake، وهو مشروب حلو المذاق أشبه باللبن الحليب مصنوع من الأرز البني؛ علاوة على عدة أطعمة أخرى تكميلية سوف نناقشها بمزيد من التفصيل فيما بعد، والتي يشتمل عليها النظام الغذائي، وتستعمل غالباً كبديل للحوم ومنتجات الألبان.

وجبة الإفطار
وجبة شوفان توست عجين مُخمر "ساورداف" من القمح غير المقشور مع زبد التفاح شاي بانشا
وجبة الغذاء
خيار سوشي وتمبيه - ساور كراوت سوشي سلطة مسلوقة (سوتيه) مع تتبيل بقطع التوفو شاي بانشا بالليمون
وجبة العشاء
حساء ميزو صينية سمك موسى بالأرز دايكون مبشور مع شرائح نوري محمصة قرة العين (أحد البقول المائية) مسلوقة سلقاً سريعاً مع جزر بصوص تتبيل الأوميبوشي والكراث كعكة كسكسي مع صوص الكمثرى قهوة حبوب
أطعمة خفيفة بين الوجبات
بذور أو مكسرات محمصة مع زبيب، أو كرات الأرز، كعك أرز، فيشار مصنوع بالمنزل فاكهة الموسم (مطهية، أو مجففة، أو طازجة)، كعك موشى (مصنوع من الأرز البني الحلو)، بسكويت قمح غير مقشور بدون خميرة.

وتؤكل الأطعمة الكاملة في صورة أقرب ما تكون لصورتها الطبيعية. فبدلاً من الحبوب المكررة (منزوعة القشرة) أو أنواع الدقيق الأبيض فإننا نقترح عليك استعمال الأرز البني مع نزع فقط الغلاف الخارجي للحبة، وكذلك حبوب الشوفان الكاملة، والجودار غير منزوع القشرة، وكذلك القمح والذرة السمراء وحبّة الدخن. وأنواع الدقيق المصنوعة من القمح والجودار والذرة غير منزوعة القشرة يمكن أن تحل محل الدقيق الأبيض في صنع الخبز والمعجنات (الباستا). ويمكن صنع وجبات الإفطار من الحبوب الكاملة سواء الشوفان الكامل أو المدروس، أو دقيق الذرة المطحون حديثاً، أو الأرز البني وما إلى ذلك. وعلى صفحة ١٣ نجد قائمة طعام تقليدية لليوم طبقاً لهذا النظام.



تجربة الدنمارك في الماكروبيوتك

خلال الحرب العالمية الأولى، تعرضت الدنمارك للحصار، وانتشرت المجاعات وحالات سوء التغذية مما شكل تهديداً حقيقياً لحياة سكان البلاد. وعُين "ميكيل هينيهده"، وهو عميد معهد الدولة الدنمركي لبحوث الغذاء مستشاراً غذائياً للحكومة الدنمركية. ولم يكتفِ "هينيهده" بحل المشكلة وحسب، وإنما حقق كذلك حلاً قلب الموقف تماماً رأساً على عقب.

ففي السنوات التي سبقت الحرب، كانت الدنمارك تستورد حبوباً رخيصة الثمن وكان المزارعون الدنمركيون يربون قطعان الخنازير والماشية والدواجن ويصدرون البيض والزبد إلى إنجلترا. وكان الدنمركيون أنفسهم مستهلكين شرهين للحوم والبيض. غير أنه بعد فرض الحصار عليهم، انقطع إمدادهم بالحبوب، وكانت أمامهم ما يزيد عن خمسة ملايين رأس من حيوانات المزارع التي تقتات على الحبوب علاوة على ثلاث ملايين ونصف المليون نسمة من المواطنين يتعين إطعامهم.

وعلى الفور، أمر "هينيهده" بإعدام أربعة أخماس عدد الخنازير وخمسة عدد الماشية، حتى يتوفر المزيد من الحبوب لاستهلاك الأدميين. علاوة على ذلك، تم تخفيض حجم الاستهلاك من لحم الخنزير وغيره من أنواع اللحوم أو تحريم استهلاكها نهائياً. كما حد "هينيهده" أيضاً من إنتاج المشروبات الكحولية، لعلمه بأن الحبوب المستخدمة في إنتاجها من الأفضل أن تُستهلك في إنتاج وحية خاصة من الحبوب تُسمى "الكليبروت" Kleiebrød. وبدأ الدنمركيون في تناول المزيد من العصيدة والمزيد من الخضراوات الورقية الطازجة، والحضراوات الأخرى، والبازلاء، والبقوليات والفاكهة، مع استهلاك كميات أقل من اللبن الحليب والزبد.

واعتباراً من شهر أكتوبر عام ١٩١٧ إلى أكتوبر ١٩١٨، وهي أفسى فترات الحرب، صار الدنمركيون أكثر شعوب أوروبا تمتعاً بالصحة. وخلال عام واحد من الحياة على وجه أشبه بنظام الماكروبيوتك الغذائي، انخفض معدل الإصابة بالسرطان بنسبة ٦٠% وانخفض معدل الوفيات بنسبة فاق الأربعة بالمائة. وبعد أن وضعت الحرب أوزارها، عاد الدنمركيون إلى وجباتهم السابقة وسرعان ما ارتفع معدل الوفيات إلى نفس مستواه قبل الحرب. ■



٢

أفضل طعام يمكنك تناوله

هل تتحاشى النشويات لأنك سمعت أنها تؤدي إلى السمنة؟ قد تُدهش إذا عرفت أن النشويات المركبة، الطبيعية الموجودة في الحبوب الكاملة غير المقشورة مثل الأرز البني أو القمح غير المقشور، وفي الخضراوات هي في واقع الأمر أفضل ما يمكننا تناوله من طعام. إن الأطعمة الطبيعية، التي تحتوي على كربوهيدرات مركبة هي أطعمة الطاقة. وإذا قورنت بالبروتينات أو الدهون، لوجدنا أن الكربوهيدرات المركبة تمد الجسم بوقود تسهل الاستفادة منه في توليد الطاقة. وتُخفف وراءها قدراً أقل من المواد الإخراجية.

كلنا تقريباً نأكل الكربوهيدرات في صورة ما مع كل وجبة. غير أنه في عالمنا المعاصر، وحيث صارت الأطعمة المصنعة وعالية النقاوة متوفرة بسهولة، فإن نسبة تصل إلى نصف ما نتناوله من كربوهيدرات في المتوسط تأتي لنا في صورة كربوهيدرات بسيطة. والمشكلة ببساطة أن الكربوهيدرات المكررة أو النقية قد تدمر صحتك.

الكربوهيدرات المعقدة أم البسيطة

قطعة من حلوى الزلابية مع فنجان قهوة بانكريمة والسكر في الصباح، وإصبع حلوى بعد الظهر، قد تبدو في صورة مأكولات تمدك بالطاقة وتساعدك على النشاط، غير أنها في واقع الأمر لكونها من الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة تسبب لك الإرهاق خلال بضع دقائق. عندما يُغادر السكر تيار الدم، وما يحدث حقاً أن مستوى الأنسولين يرتفع بشدة لكي يُعادل الانطلاق المبالغت للسكر الذي تناولته. وهذا من شأنه أن يخفض من مستوى السكر بالدم، يخفضه تماماً.

إلى الدرجة التي تبدأ معها تشعر بالتوتر، والنهم للمزيد من السكر. ويوماً بعد يوم، يركب جسدك قطار الأفعوان المزعج وكأنه في ملاه، ولا تتمكن عواطفك من احتمال هذا الصعود والهبوط المتكرر.

إن نظام الماكروبيوتك الغذائي يستبدل الكربوهيدرات البسيطة بنوع أكثر تعقيداً، وأبطأ في حرقه. فالأرز البني، على سبيل المثال يطلق تياراً مستمراً من الجلوكوز في الدم بمعدل يبلغ حوالي سعين حراريين في الدقيقة. أما السكر الذي يحتوي عليه إصبع الحلوى فيحرق بصورة أسرع، لينطلق منه ثلاثون سعراً حرارياً أو أكثر في الدقيقة. إن السكريات البسيطة مثل تلك الموجودة في عسل النحل، أو السكر الأبيض المكرر، وحتى سكريات الفاكهة، تمتص بسرعة لأنها تهضم دون استخدام إنزيمات البنكرياس؛ لكنها لا توفر طاقة تدوم طويلاً. إن وجبة ماكروبيوتك مكونة من حبوب غير مقشورة وخضراوات وبقوليات سوف تطلق طاقتها على امتداد فترة زمنية تبلغ عدة ساعات. دون أن تؤدي إلى تلك التآرجحات واسعة النطاق في المزاج أو الجوع للحلويات.

أطعمة الطاقة أم الأطعمة البناءة

تمنحنا الكربوهيدرات الطاقة. في حين تساعدنا البروتينات على بناء وتجديد خلايا الجسم وعضلاته وأنسجته. وعلى الرغم من أن الجسد يحتوي على قدر هائل من البروتين، فإن احتياجاتنا الغذائية الأساسية هي للطاقة حتى نحافظ على حالة داخلية متوازنة. ويجب أن يكون الإمداد بالكربوهيدرات متواصلاً في طعامنا لأن الجسم لا يمكنه أن يخزن سوى احتياطي قليلة منها. ولا يبدأ الجسم في تكسير البروتينات للحصول على الطاقة إلا في حالة عدم كفاية الإمداد بالكربوهيدرات، مثلما يحدث في حالات المجاعات.

إن شعب "الهونزا". وهو شعب اشتهر أفرادها بالصحة الطيبة وبطول أعمارهم بصفة عامة، يحصلون على حوالي ٧٥٪ من إجمالي ما يتناولونه من سعرات حرارية من مصادر كربوهيدراتية مركبة. في حين تأتي الخمسة والعشرون بالمائة الباقية من البروتينات والدهون. فنسبة الكربوهيدرات المعقدة إلى البروتينات في طعامهم تبلغ حوالي ٦ أو ٧ إلى واحد؛ وهي نسبة مطابقة لما ينادي به نظام

الماكروبيوتك. وفي المقابل، نجد أن وجبات الطعام في عدة مناطق من العالم تحتوي على ما يقرب من ١٢٪ في صورة بروتينات و ٢٢٪ فقط في صورة كربوهيدرات مركبة؛ أي أن النسبة حوالي ٢ إلى ١ (انظر الشكل ١-١).

وهذا يعني أن أجسامنا في المتوسط عليها أن تبذل جهداً أكبر، لأنها مُرغمة على تحويل نسبة من الدهون والبروتينات التي نأكلها إلى طاقة. علاوة على ذلك، ينجم عن تلك العمليات التحويلية منتجات ثانوية يتعين على الكبد والكلية أن تقوم بتخليص الجسم من شرورها. ومن ناحية أخرى، نجد أن جوهر نظام الماكروبيوتك الغذائي يعتمد على الكربوهيدرات المركبة التي تحترق بصورة نظيفة والتي تتحول داخل الجسم إلى جلوكوز يمنحنا الطاقة، وإلى ثاني أكسيد كربون يخرج مع هواء الزفير، وماء.

سكر منخفض، سكر مرتفع

إن نوعية الكربوهيدرات التي نتناولها لا تقل أهمية بحال عن كميتها. وافتقاد الكربوهيدرات المركبة؛ وكذلك تناول كميات زائدة من الكربوهيدرات البسيطة؛ مسئولان بدرجة كبيرة عن مشكلة انخفاض سكر الدم. وتكشف حالة انخفاض سكر الدم النقاب عن وجهها أولاً في صورة جوع لا يمكن إشباعه، والذي قد يظل ملازماً للإنسان حتى بعد امتلاء معدته. وليس الإرهاق. وغزارة العرق؛ والتشاؤم؛ والرجفة؛ والمشاعر الخارجة عن نطاق السيطرة سوى أمثلة قليلة على الأعراض الأخرى التي تُصاحب انخفاض سكر الدم.

يُعاني أكثر من عشرة ملايين أمريكي من انخفاض سكر الدم. والبعض منهم حتى لا يعرفون أنهم مصابون به. وللوهلة الأولى قد يبدو هذا أمراً من قبيل العبث؛ إذ كيف يكون مثل هذا العدد الكبير من الناس مصاباً بانخفاض السكر في الدم في حين أنهم يستهلكون في المتوسط ما يقرب من رطلين (الرطل يوازي ٤٥٠ جراماً) من السكر أسبوعياً؟ وإذا كنت تذكر مناقشتنا التي دارت حول الكربوهيدرات البسيطة، فإنه يمكنك أن تفهم كيف كان السكر نفسه هو سبب هذه المشكلة.

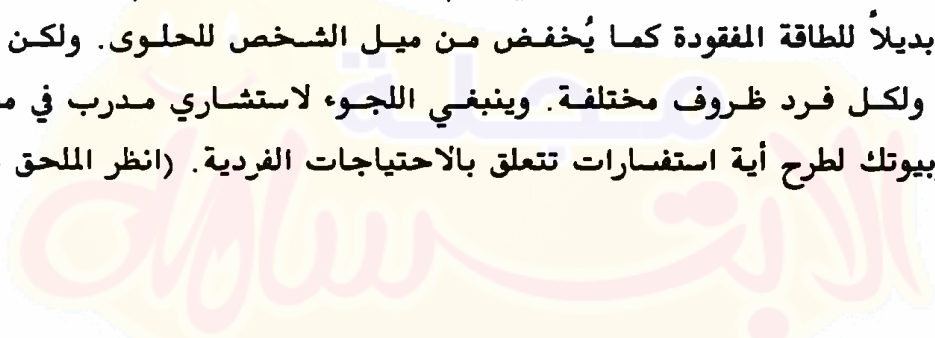
ولما كان السكر، في صورة الجلوكوز، يمد الجسم كله بالطاقة، فإن نقصه قد يعمل على إضعاف كل عضو بالجسم، ومنها المخ، الذي يعتمد على السكر في أداء

وظائفه على النحو الأمثل. أما عند تناول مقدار مُبالغ فيه من السكر، فإنه يعمل بالفعل على خفض مقدار السكر المتوفر للجسم كي يولد الطاقة اللازمة له.

جزر "لانجرهانز" عبارة عن غدد دقيقة الحجم، تقع في البنكرياس، وهي المسؤولة عن إنتاج هرمون الأنسولين. وتعرض هذه الغدد لاستثارة مُفرطة عند تناول كميات زائدة من السكر سريع الاحتراق في طعامنا. مثال لذلك، عندما يأكل شخص مصاب بانخفاض في سكر الدم إصبع حلوى أو مشروباً مرطباً، تقذف جزر لانجرهانز بالأنسولين في الدم، مما يُخفض من مستويات السكر بالدم ويحرق مخزون الجليكوجين (وهو مصدر الطاقة السريعة الذي يختزن في صورة احتياطات داخل الكبد). ولما كان الكبد عاجزاً عن زيادة مستوى سكر الدم بدون اللجوء للجليكوجين، فإنه يبعث برسالة استغاثة للمخ طالباً النجدة؛ وفجأة نجد المصاب بانخفاض سكر الدم مشتاقاً ونهماً للمزيد من السكر. فإذا استهلك هذا الشخص مزيداً من السكر، تعود الدورة لتبدأ من جديد. وإذا لم يأكل المزيد من السكر، يفرز الجسم هرمون الأدرينالين الذي يعمل بجانب أشياء أخرى على توفير السكر لتوليد الطاقة في حالة الطوارئ. إن إطلاق الأدرينالين أمر مسئول جزئياً عن الأعراض التي ذكرناها آنفاً. وبرغم أن الطبيب قد يأمر المرضى المصابين بانخفاض في سكر الدم ألا يتناولوا السكر، إلا أن كثيرين منهم يظلون يتناولونه، لأنهم لا يفهمون لماذا هو ضار لهم.

النصيحة العامة التي توجه لجميع من يعانون من انخفاض السكر بالدم هي اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات. وقد يبدو أن الأمر بذلك يسير على ما يرام على المدى القصير. ففي كل مرة يشعر المرضى باشتياقهم للسكر، يؤمرون بتناول صنف غني بالبروتين لإشباعهم. ومع نقص المخزون من الجليكوجين بالكبد، يُرغم الجسم على تحليل البروتين إلى جلوكوز لاستخدامه كوقود. إن إجراء هذا التحويل يستلزم قدراً رهيباً من الطاقة، وبعد بضعة أسابيع غالباً ما يكتشف مريض السكر المنخفض أنه من المستحيل عليه أن يتبع نظاماً غنياً بالبروتين. ولما كان قد بلغ به الإرهاق مداه، وصار يشاق للحلويات أكثر من أي وقت مضى، فإنه يتوقف عن اتباع النظام الغذائي.

لقد أدت بي سنوات الخبرة التي قضيتها في التعامل مع مرضى السكر المنخفض إلى اتباع منهج مختلف في حل هذه المشكلة. إن مرضى انخفاض سكر الدم لا يحتاجون للبروتينات أكثر مما يحتاجها أي شخص آخر. وإنما ما هم بحاجة إليه أكثر هو نفس الشيء الذي نحتاج جميعنا إليه بكثرة؛ وقود لإنتاج الطاقة، في شكل كربوهيدرات مركبة. ومن الأفضل لهؤلاء الذين يعانون من انخفاض سكر الدم أن يتجنبوا السكر والأغذية المنقاة والمكررة. علاوة على ذلك، قد يحتاج مرضى انخفاض سكر الدم لتناول وجبات أصغر حجماً وأكثر عدداً لفترة من الزمن. إنه تحول ميسور نسبياً لا يحتاج لأكثر من قرار من المرء، لأن الشكل الآمن تماماً من السكر، والذي ينطلق في الدم ببطء من خلال نظام الماكروبيوتك، يكون بديلاً للطاقة المفقودة كما يُخفض من ميل الشخص للحلوى. ولكن لكل موقف ولكل فرد ظروف مختلفة. وينبغي اللجوء لاستشاري مدرب في مجال الماكروبيوتك لطرح أية استفسارات تتعلق بالاحتياجات الفردية. (انظر الملحق هـ).



الحياة الطوة لمُدمن سكر تائب

لسنوات عديدة مضت، كان صديقي "وليم دافني" وهو من نجوم الإذاعة ومؤلف كتاب Lady Sings the Blues من المُغرمين بأكل الحلويات. ويقول وليم عن نفسه في هذا الصدد "لابد أن تعلقي بالسكر بدأ منذ طفولتي المبكرة، لأن ذكرياتي الأولى عن أوقات الطعام في منزلنا وسط عائلتي كانت عن نوع من التعذيب باستخدام أطباق اللحم والبطاطس التي كنت أضطر لابتنلاعها غصاً كي أفوز في نهاية الأمر بالنعيم: طبق من الحلوى".

ومرت سنوات بعدها، وبينما كان "بيل" جالساً بجوار الممثلة "جلوريا سوانسون" في غداء عمل أقيم خلال مؤتمر صحفي بنيويورك، إذ أفاق إلى مشكلته. كان على وشك أن يسقط مكعباً من السكر في فنجان قهوته عندما همست له "جلوريا" قائلة: "هذا الشيء سم، إنني لا أسمح بدخوله منزلي، ناهيك عن جسمي" وظل الحوار الذي دار بعدها بينهما عالقاً في ذهنه لأيام. لقد كان وزنه زائداً وكان كثيراً ما يشعر بالإحراج.

وبعد أن التقى "بيل" و "جلوريا" واكتشف أسلوب الماكروبيوتك، توقف عن تناول السكر ومضى يكتب عن تجربته. وفي مقدمة كتابه أغاني السكر الحزينة Sugar Blues، كتب يقول:

... ذات ليلة، قرأت، دفعة واحدة، كتاباً صغيراً قال لي ببساطة مناهية إنك إذا كنت مريضاً فإن الخطأ خطئك. والألم إن هو إلا إنذار نهائي. وأنت أكثر شخص يعلم كيف أنك تسيء استغلال جسدك، لهذا ينبغي عليك أن تكف عن ذلك. وقال الكتاب أيضاً إن السكر من السموم، وهو أكثر فتكاً من الأفيون وأكثر خطورة من سقوط قنبلة ذرية. وتراءى لي خيال "جلوريا سوانسون" وقطعة السكر. ألم تقل لي ساعته إن على كل إنسان أن يكتشف نفسه؛ وإن وجد مشقة في هذا؟ لم يكن هناك ما أخسره سوى الأمل. فبدأت في الصباح التالي بحل حاسم. ألقيت بكل ما لدي من سكر خارج مطبخي. ثم تخلصت من كل شيء يحوي سكرًا بداخله، وجبات الحبوب والفواكه المعلبة، وأنواع الحساء والخبز. ولما كنت لم اطلع يوماً على عناوين ومُعلقات أي منتج من قبل، فقد هالني أن أجد أرفق مطبخي وقد صارت خاوية على عروشها؛ وكذلك أرفق النلاجة. وأصبحت لا أكل سوى الحبوب غير المقشورة والخضراوات.

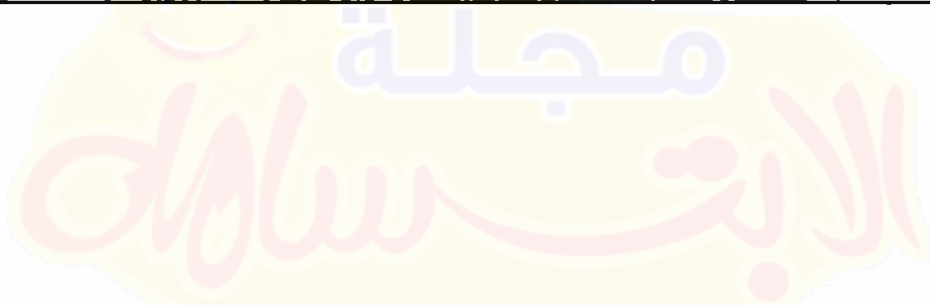
... ومضت علي أوقات عصيبة للغاية خلال الأربعة والعشرين ساعة الأولى، غير أن الصباح التالي حمل لي مفاجأة. لقد أويت إلى فراشي ليلاً وأنا أشعر بالإنهاك وقد تصببت عرقاً وانتابنتي رجفة. فإذا بي استيقظت في الصباح شاعراً بأنني قد ولدت من جديد. لقد بدت لي أهمية الحبوب والخضراوات.

وفي الأيام القليلة التالية تعاقبت علي العجائب. لقد توقف النزيف من مؤخرتي، وكذلك من لثتي. وبدأ جلدي يشفى وصار قوامه مختلفاً تماماً عندما

اغتسل. واكتشفت أن داخل يديّ وقدميّ عظاماً كانت مدفونة أسفل الانتفاخات المتورمة. وصرت أقفز من فراشي في همة ونشاط في ساعات مبكرة من الصباح لم أكن لأتصورها. وبدأ رأسي وكأنه عاد للعمل من جديد. ولم تعد لدي مشاكل. لقد صارت قمصاني واسعة علي. وكذلك أحذيتي. وذات صباح اكتشفت أن لي فكاً.

وحتى اختصر روايتي السعيدة، أخبركم أنني أنقصت وزني من تسعين كيلوجراماً تقريباً إلى صافي خمسة وخمسين كيلوجراماً خلال خمسة شهور وانتهى بي الأمر إلى جسد جديد امتلكه، وكذا رأس جديد، وحياة جديدة... ■

وصار "بيل" يأكل طعامه بأسلوب الماكروبيوتك وقد مرت عليه سنوات الآن، ولا يزال يزورنا كثيراً في بروكلين. وقد أخبرني مرة سرّاً أن الكتاب الصغير الذي غير حياته كان Macrobiotics، من تأليف "جورج أوساوا".





٣

البروتين ونظام الماكروبيوتك الغذائي

البروتينات عبارة عن جزيئات معقدة التركيب توجد في أغلب الكائنات الحية. وفي حين أن الكربوهيدرات تُعد أفضل مصدر للطاقة من الطعام، فإن البروتينات هي أفضل مصدر للمادة الخام للعمليات الحيوية من نمو وإصلاح لما تلف من أنسجة.

البروتينات هي لبنات البناء بالنسبة للجسم البشري. وهي توجد بوفرة في العضلات والأوتار والدم والأحشاء. والأظافر والشعر والجلد جميعها مصنوعة من البروتين. غير أننا لسنا في حاجة للبروتين نفسه داخل طعامنا. وإنما لمكونات البروتين المعروفة بالأحماض الأمينية.

في عملية الهضم، يقوم الجسم بتكسير جزيئات البروتين إلى أحماض أمينية. ويُعاد تجميع الأحماض الأمينية التي نحصل عليها من الطعام بجانب تلك التي يُعاد تدويرها داخلياً، بواسطة الكبد، فيصنع بذلك البروتينات التي يحتاجها الجسم لإصلاح الخلايا والأنسجة والنمو وللحفاظ على عمليات الأيض الغذائي. ومن بين الأحماض الأمينية الاثنى عشر والعشرين المطلوبة للمحافظة على الصحة. هناك ثمانية منها تُعرف باسم "الأحماض الأمينية الأساسية". لا يمكن الحصول عليها سوى من الطعام. ويستطيع الجسم تصنيع باقي الأحماض الأمينية الأخرى من مواد متنوعة.

يناقش هذا الفصل البروتينات ونظام الماكروبيوتك من زاويتين: الأولى، كيف يؤثر البروتين الموجود في الطعام من حيث كميته أو نوعه على الصحة، وبخاصة

على أداء الرياضيين؛ والثانية، كيف يرتبط استهلاك البروتين بمشكلة الجوع العالمية.

البروتين ونظام الماكروبيوتك الغذائي

نظام الماكروبيوتك الغذائي يمدنا بالبروتينات، والتي تحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية الثماني، من أفضل المصادر المتاحة للبروتينات؛ وهي الحبوب غير المقشورة، البقوليات، الخضراوات، خضراوات البحر، البذور والمكسرات، الأسماك ذات اللحم الأبيض، والفاكهة. وهناك مصادر أخرى للبروتين مثل اللحم الأحمر، والدواجن، واللبن، تحتوي بصفة عامة على نسبة مرتفعة من المواد التي قد تسهم في الإصابة بأمراض الشرايين التاجية وغيرها من المشاكل الصحية.

كثير من الناس اليوم يفرطون كثيراً في تناول البروتينات. ولما كانت الأطعمة الغنية بالبروتينات غالباً ما تكون غنية بالدهون، فإن أولئك الناس قد يأكلون أيضاً كميات وفيرة من الدهون (وبخاصة النوع الحيواني من الدهون عالية التشبع). وقد يؤدي الإفراط في البروتين بالطعام إلى تراكم البوليئنا (اليوريا)، وحمض البوليك كما أن الدهون في الدم تميل إلى حرمان الجسم من مخزونه من المعادن الأساسية مثل الحديد والماغنسيوم والزنك والفوسفور والكالسيوم، مما يتسبب في ضعف العظام والأسنان. إضافة إلى ذلك، وحسبما أوصت الأكاديمية القومية (الأمريكية) للعلوم في نشرتها بعنوان "الغذاء، والتغذية، والسرطان"، فإن تناول قدر كبير من البروتين قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم والبنكرياس والبروستاتا والكلية.

يلخص الجدول ٣-١ التركيب الغذائي لمختلف الأطعمة. وقد بنيت النسب المثوية للبروتين والدهون والكربوهيدرات على أساس إجمالي القيمة السعيرية لطعام معينة. مثال لذلك، في حالة الأرز البني، نجد أن ٧٪ من السعرات الحرارية مصدرها البروتين، و٤٪ منها مصدرها الدهن، و٨٩٪ مصدرها الكربوهيدرات. في الخضار الجذري المسمى "دايكون" (نوع من الفجل)، نجد أن ١٦٪ من السعرات مصدرها البروتين، و٥٪ مصدرها الدهن، و٨٠٪ تأتي من الكربوهيدرات.

جدول ٣ - ١ النسب المئوية للبروتينات والدهون والكربوهيدرات

% للدهون			
% للبروتين (غير المشبعة) % للكربوهيدرات			
حبوب كاملة ومنتجات من الحبوب الكاملة			
٨٩	٢	٨	شعير، حبيبات
٨٩	٤	٧	أرز بني
٨٢	٦	١٢	حنطة سوداء، معكرونة
٨٢	٦	١٢	حنطة سوداء، غير مقشورة
٨٤	٩	٧	دقيق ذرة أسمر
٧٠	٨	٣	حبة دخن، غير مقشورة
٧٢	١٦	١٣	عصيدة شوفان
٨٠	١١	٩	فيشار
٨٥	٤	١١	جودار
٨٢	٣	١٠	قمح، برغل
٨٤	٣	٩	قمح، معكرونة
٨١	١٣	٥	قمح، غير مقشور
الخضروات			
٦٨	٥	٢٧	فول نابت
٦٦	٨	٢٧	بروكولي
٦٣	٩	٢٨	ملفوف بروكسل
٨٠	٧	١٣	كرنب
٨٩	٤	٧	جزر
٦٩	٦	٢٤	قنبيط
٨٢	٥	١٣	كرفس
٦٠	١٧	٢٣	أوراق كرنب (ملفوف)
٨١	٩	٩	ذرة، حلوة
٨٠	٥	١٦	دايكون
٥١	٢١	٢٨	ملفوف
٦٩	١٤	١٨	خس، روماني
٥٥	٩	٢٥	عش غراب
٦٢	١٤	٢٣	أوراق خردل
٨٨	٢	١١	بصل
٦٩	١١	٢٠	بقونس
٨٧	٦	٦	جزر أبيض (فجل)
٦٩	٥	٢٦	بازلاء، خضراء
٨٥	٧	٧	قرع عسلي

% للدهون			
% للبروتين (غير المشبعة)	% للكربوهيدرات		
١٦	٨	٧٦	لوبيا
٧	٥	٨٨	كوسا، شتوية
٧	٢	٩٠	لفت سويدي
١٠	٧	٨٣	لفت
٢٩	١٣	٥٧	قرة العين (جرجير الماء)
البقوليات			
٢٣	٣	٧٤	فول أدوكي
٢٣	٤	٧٤	فول أسمر
٢٠	١١	٦٩	حمص
٢٦	مقدار لا يذكر	٧٤	عدس
٢٠	٤	٧٥	فول ليما
٢٣	٣	٧٤	فول بينتو
٢٩	٣٧	٣٤	فول صويا
٢٤	٢	٧٤	بازلاء فصوص

المصدر: بناءً على بيانات وزارة الزراعة الأمريكية كتيب رقم ٨، تركيب الأغذية. ومن رابطة أخصائي التغذية باليابان.

ملحوظة: قيمة واحدة مُعطاة لكل من الأطعمة المطهية والنيئة، حيث لا تتغير النسبة المئوية للبروتينات والدهون والكربوهيدرات تغيراً ملحوظاً بالطهي. ولما كانت القيم المحسوبة مقربة إلى أرقام صحيحة وتتأثر بعوامل أخرى مختلفة، فإن مجموع النسب المئوية لكل صنف قد لا يكون ١٠٠٪.

في المتوسط، فإن حوالي ١٢٪ من إجمالي السعرات التي يتناولها المرء في نظام الماكروبيوتك مصدرها البروتين، و١٥٪ من الدهون، و٧٣٪ من الكربوهيدرات المركبة. وأسلوب تحقيق هذا التوازن الأمثل يتلخص في تناول أطعمة متنوعة تقدم قدراً أمثل من البروتين عالي الجودة، دون تناول مقادير زائدة من الدهون المُشبعة أو الكوليسترول.

إذا كنت رياضياً

لقد بدأت الأساطير المحيطة بالتغذية لتوها في الزوال. ودعونا نبحث بعضاً منها. فلقد كان هناك اعتقاد شائع بأنه لكي تبني عضلات كبيرة وقوية، فإنك بحاجة

للكثير من البروتينات. لكن هذا ببساطة ليس صحيحاً. فحاجة لاعب كمال الأجسام للبروتين لا تزيد عن حاجة أي شخص آخر. فالتمرين المطول والشاق وليس البروتين هو الذي يبني العضلات ويقويها.

خرافة أخرى شائعة أنه عندما تستعمل عضلاتك بعنف في الرياضات أو التدريبات: فإن هذا يتسبب في تدهور حالتها، ولهذا تحتاج للمزيد من البروتينات لإعادة بنائها. غير أن رواد العلماء قد أثبتوا بوضوح منذ تاريخ طريل يعود إلى عام ١٨٦٦ أن النشاط العنيف لا يعني أي استخدام زائد للبروتين. وللأسف، إن وجهة النظر السائدة في مجال التغذية أن الرياضيين يحتاجون لأطعمة غنية بالدهون وغنية بالبروتينات للقوة والتحمل.

قد صار مؤخراً أسلوباً يُعرف باسم "تحميل الكربوهيدرات" شائعاً كطريقة لزيادة قوة تحمل عدائي المسافات الطويلة وغيرهم من الرياضيين الذين يحتاجون للتحمل. وقد نشأ أسلوب تحميل الكربوهيدرات عام ١٩٦٧ عندما قام د. بيرولوف أستراند وهو متخصص في فسيولوجيا التدريب من ستوكهولم باختبار تسعة رياضيين سويديين من حيث قدرتهم على التحمل وذلك على جهاز الدراجة الثابتة. وبعد ثلاثة أيام من اتباع نظام غذائي غني بالحبوب والخضراوات. صار الرياضيون، في المتوسط، قادرين على إدارة بدالات الدراجة لمدة أطول بمقدار ثلاثة أضعاف ما كانوا يفعلونه مع اتباع نظام غذائي من ثلاثة أيام مكون من لحوم وشحوم حيوانية. وعند قياس مستوى الجليكوجين (وهو الوقود المخزن في صورة احتياطات) في عضلات أفخاذ هؤلاء الرياضيين، وجد "أستراند" أنهم يملكون ٣,٥١ جرام من الجليكوجين في كل ١٠٠ جرام من العضلات عقب السير على النظام الغذائي النباتي، مقارنةً بـ ١,٧٥ جرام بعد اتباع نظام غذائي مدته ثلاثة أيام من الطعام الغني بالدهون والبروتينات. ومن واقع تجربة د. أستراند، وتجارب أخرى شبيهة، نشأ مفهوم تحميل الكربوهيدرات.

يستغرق تحميل الكربوهيدرات أسبوعاً حتى يكتمل. فقبل البطولة الرياضية بسبعة أيام، يتدرب الرياضي حتى يصل لمرحلة الاستنزاف التام واستنفاد ما بالعضلات والكبد من جليكوجين. وعلى مدى الأيام الثلاثة التالية بتناول الرياضي

(أو الرياضية) ما وسعه من أطعمة غنية بالبروتينات وبالشحوم (مثل اللحوم الحمراء، البيض، الدواجن، اللبن الحليب)، مع أقل قدر ممكن من الكربوهيدرات. ولمدة ثلاثة أيام تسبق المنافسات مباشرة يتكون طعام الرياضي من كربوهيدرات كثيرة، ودهون قليلة وبروتينات قليلة مثل المعجنات، والخبز والحبوب والحلوى، وما إلى ذلك، في شكل وجبات صغيرة على امتداد اليوم. وأثناء هذه المرحلة من التحميل بالكربوهيدرات، تقوم العضلات والكبد باحتزان حمل زائد نسبياً من الجليكوجين، وهو الذي يحتاجه الرياضي في يوم التنافس لمنحه القوة والقدرة على التحمل.

على الرغم من أن أسلوب تحميل الكربوهيدرات قد حقق بعض النجاح، إلا أنه لا يخلو من مخاطره. فالمرحلة التي يتناول فيها الرياضي غذاءً غنياً بالبروتين والدهون ينتج عنها تكوين "كيتونات" وهي مواد سامة قد تؤدي إلى جفاف وإلى فشل كلوي. علاوة على ذلك، قد يتسبب طور التحميل بالكربوهيدرات في إضافة كميات هائلة من الدهون إلى الدم. فإذا كان الرياضي يعاني من حالة قلبية راهنة، فإن ارتفاع دهون الدم قد يتسبب في إصابته بنوبة قلبية.

أفضل السبل لتحسين أداء الرياضي، وبخاصة القدرة على التحمل، اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي. ولما كان هذا النظام غنياً بصورة طبيعية بالكربوهيدرات المركبة، فإن العضلات سوف تحتزن المقدار الأمثل من الجليكوجين، دون أن يتسبب هذا في إحداث خلل بأجهزة الجسم.

نظام غذائي لاكتساب القدرة على التحمل

إن الحيوانات نباتية المأكّل مثل الخيول والزراف والظباء تتمتع بقدرة أكبر على التحمل من الحيوانات آكلة اللحوم مثل أفراد عائلة القطط. التي عُرف عنها ميلها للخلود لفترات تُعاس وخمول طويلة. وتبدو هذه العلاقة بين الغذاء والتحمل صحيحة على مستوى البشر كذلك.

لعل هنود "التاراهومارا"، الذين يعيشون في منطقة جبال سييرا مادري في شمال غرب المكسيك، يعتبرون مثلاً على الرياضيين الأبطال الذي يقتاتون بصورة

شبه تامة على أطعمة نباتية. إن طعامهم يتكون كله تقريباً من البقوليات، والذرة، والكوسة، والقرع العسلي، والخضراوات الجذرية، والنباتات البرية، والفواكه مع تناول أطعمة حيوانية في مناسبات قليلة (وتمثل حوالي ١٪ من طعامهم). غير أنهم قد يكونون أعظم الرياضيين في العالم قدرة على التحمل.

إن أجسامهم قوية ورشيقة خالية من الشحوم، كما أنهم عداءون رائعون. وفي رياضتهم المحلية، وهي ضرب من لعبة كرة القدم تلعب بكرة من خشب البلوط في حجم كرة البيسبول، يعدو اللاعبون مسافة تصل إلى مائتي ميل قبل أن تنتهي المباراة. وأثناء الليل، يقوم عداءون آخرون بإضائة مسار اللعب بالمشاعل. ولا يتوقف العداءون إلا كل اثني عشر ميلاً أو نحوها لتناول الطعام والماء. لقد اكتشف وليم إ. كونور، الذي درس قبائل التاراهومارا دراسة مستفيضة أنهم يتمتعون بصحة يُحسدون عليها. ولقد ذكر النتائج التي توصل إليها في المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية American Journal of Clinical Nutrition عامي ١٩٧٩ و١٩٨٢.

وهناك عدد من أبطال الرياضة يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالكربوهيدرات المركبة ومنخفض الشحوم والبروتينات، يشبه نظام الماكروبيوتك الغذائي.

فهناك عداء الماراثون العالمي روب دي كاستيلا، الحائز على بطولة ألعاب الكومنولث عام ١٩٨٢ في بريسيان باستراليا؛ وبطولة ماراثون فوكوكا باليابان عام ١٩٨٣؛ ومارتينا نافراتيلوفا، لاعبة التنس المعروفة والمُصنفة الأولى على العالم في وقت من الأوقات؛ وديفيد سكوت، أعظم رياضي في الثلاثي على مستوى العالم (الثلاثي مسابقة رياضية يتنافس فيها الرياضيون في السباحة، وركوب الدراجات، والعدو على مدى عشر ساعات)؛ وسكوت مولينا، وسكوت تينلي، وهما اثنان من أقرب المنافسين إلى ديفيد سكوت في لعبة الثلاثي؛ وجاك ستيفنز صاحب الرقم القياسي العالمي الحالي (وقت تأليف الكتاب) لسباقات ٤٠٠، ٨٠٠، و١٦٠٠ متر في المرحلة السنية ٦٥-٦٩ عاماً، كل هؤلاء ليسوا سوى أمثلة قليلة على رياضيين ذكرهم كتاب "ناثان بريتيكين" عام ١٩٨٤ بعنوان "وعد بريتيكين" The Pritikin Promise. إن عشاق الرياضة يمكنهم دون شك أن يتذكروا أمثلة أخرى عديدة.

مصادر البروتينات والمجاعة العالمية

وراء مسألة الاحتجاجات الغذائية الفردية، تكمن مشكلة أكبر تتمثل في أزمة الطعام والمجاعات العالمية. إن الاستهلاك الغزير لموارد الطاقة والموارد الطبيعية على مستوى العالم يُشير إلى الحاجة لإعادة تقييم واسعة النطاق لسلوكياتنا تجاه البروتينات الحيوانية واعتمادنا عليها باعتبارها مصدراً أساسياً للغذاء. فالحياة المعاصرة فرضت أساليبها في تصنيع الطعام وصارت الأطعمة في الغالب تخضع لعمليات تركيز وتكرير لتخرج لنا منتجات أقل في قيمتها الغذائية نسبياً. ولعل من أمثلة ذلك وجبات الطعام السريعة التي نتناولها في كل مكان. فالأمر يستلزم حوالي عشرة أرطال (٤ كيلو جرامات ونصف) من الحبوب لإنتاج اللحم البقري الذي يُصنع منه الهامبرجر؛ وثلاثين كوزاً من الذرة للحصول على زيت لعمل البطاطس المقلية؛ وأربعة أرطال من فول الصويا ونصف لتر تقريباً من اللبن لعمل مخلوط اللبن المعروف؛ وأكثر من رطل من البنجر لإنتاج سكر يكفي لتحلية طبق من أصناف الحلويات؛ ومجموعة من الإضافات لتحسين النكهة والقوام وعمر تخزين الأطعمة السريعة؛ وجرامين من الملح لإضافة النكهة. إضافة إلى ذلك، نجد أن العديد من الأطعمة المكررة الغنية بالدهون المشبعة والسعرات الحرارية فقيرة في الفيتامينات الطبيعية والأملاح المعدنية.

في الولايات المتحدة، يستهلك الفرد ما يقرب من ألفي رطل من الحبوب سنوياً (بصورة مباشرة أو من خلال إطعام الماشية). ويستهلك الناس في باقي أنحاء العالم في المتوسط حوالي أربعمئة رطل من الحبوب سنوياً. ولا يكف د. جان ماير رئيس جامعة "تافتس" عن توجيه النقد لسلوك الأمريكيين عندما يتعلق الأمر باعتمادهم على اللحوم كطعام. وطبقاً لتقديرات د. ماير فإن إنقاص استهلاك اللحوم بنسبة ١٠٪ فقط سنوياً كفيل بتوفير مقدار من الحبوب يكفي لإطعام ستين مليوناً من البشر.

تُشير "فرانسيس مور لابييه"، في كتابها بعنوان "طعام لكوكب صغير" Diet for A Small Planet، إلى أن مواطني أمريكا الشمالية، الذين يشكلون ٧٪ من تعداد سكان العالم، يستهلكون أكثر من ٣٠٪ من طعام حيوانات العالم. وتؤكد

الكاتبة أن إنتاج اللحوم الكافية لإطعام البشر بالبروتين يُعاني من عجز هائل، كما توضح في كتابها كيف أن تخصيص مساحات واسعة من الأقدنة حالياً لتربية الماشية كان يمكن بدلاً من ذلك أن يكفي لإطعام عدد من البشر يزيد عشرين مرة عن العدد الحالي لو أنها زرعت بالمحاصيل الغذائية.



فريق البيسبول النباتي

ارتقى فريق ياباني في لعبة البيسبول من قاع الدوري إلى قمته بفضل تحوله إلى نظام ماكروبيوتك غذائي.

بدأت القصة في أكتوبر من عام ١٩٨١، عندما تولى "ناتسوروهيروكا" المسئولية كمدير فني لفريق "أسود سايبو"، حيث وصف للاعبيه تغيرات غذائية، وكان الفريق قد أنهى الموسم الماضي في المركز الأخير. لقد قام "هيروكا" بالحد من استهلاك لاعبي الفريق للحوم وحرّم عليهم تماماً تناول الأرز منزوع القشرة والسكر. وبدلاً من ذلك، وعلى حد قوله، تعين على لاعبيه أن يأكلوا الأرز غير منزوع القشرة، والتوفو والسمك ولبن الصويا. وفي الربيع التالي، أمرهم بأن يتبعوا نظاماً غذائياً من الخضراوات والصويا.

وأخبر "هيروكا" لاعبيه بأن اللحوم وغيرها من "الأطعمة الحيوانية" تزيد من تعرض الرياضي وتأثره بالإصابات. أما الأطعمة الطبيعية فإنها تحمي الجسم من التمزقات وحالات خلع المفاصل وتبقي الدهن صافياً.

ونال فريق "الأسود" الكثير من السخريّة أثناء موسم ١٩٨٢. وأطلق عليهم المدير الفني لفريق "مقاتلو نيبون-هام" -وهو الفريق الذي ترعاه شركة كبرى لإنتاج اللحوم- "فريق المعز" وتهكم عليهم قائلاً "إنهم لا يأكلون سوى العشب والكلأ" غير أن "الأسود" احتلوا مركزاً متفوقاً على مقاتلي هام ليفوزوا ببطولة دوري الباسفيكي فيما أسماه الكتاب الرياضيون وقتها "حرب الخضراوات ضد اللحوم"، ثم واصلوا مسيرتهم ليهزموا فريق "شونيشي دراغونز" في مجموعة اليابان. ثم فاز سايبو مجدداً ببطولة دوري الباسفيك ومجموعة اليابان في عام ١٩٨٣. طعام يحقق فكراً متميزاً، أليس كذلك؟ ■



الدهون ونظام الماكروبيوتك الغذائي

يخزن الجسم البشري أي طاقة زائدة يمدد بها الطعام على شكل دهون. ولما كان الطعام المعاصر غنياً للغاية بكل من الدهون والسعرات الإجمالية. فإنه يميل للتشجيع على إضافة وزن زائد للجسم. وفي الولايات المتحدة، نجد أن اثنين من كل ثلاثة بالغين زائدا الوزن بصورة ملحوظة. أكثر من خمسين مليون نسمة من هذا البلد يتبعون نظاماً غذائياً أو يعتزمون الانخراط في نظام غذائي (ريجيم). وفي هذا الفصل نعقد مقارنة بين مصادر الدهون في الطعام المعاصر وبين تلك المتواجدة في نظام الماكروبيوتك الغذائي. وسوف نناقش عدة جوانب من مسألة استهلاك الدهون في الطعام تهم الناس بصفة خاصة، مثل الوزن الزائد وأمراض القلب وتغذية الرضع.

بالنسبة لكثيرين من الناس يبدأ نضال الحفاظ على الوزن الطبيعي بداية بطيئة. فبين سني الخامسة والعشرين والأربعين يتراكم لديهم أربعة عشر رطلاً زائداً من الشحم. وفي حالات كثيرة، تحدث هذه الزيادة ومقدارها رطل واحد سنوياً حتى إذا لم يستهلك سوى ٤٠ سعراً زائداً (علاوة على المتوسط اليومي الذي يبلغ ٢٠٠٠ سعر حراري). ويمكن رؤية أثر السعرات الزائدة بمجرد تناول ملعقة شاي إضافية من السكر يومياً. وعشرون دقيقة من المشي البطيء أو عشر دقائق من المشي النشط كل يوم من شأنها أن تساعد على معادلة هذه السعرات الزائدة. وتغيير النظام الغذائي في استطاعته أن يمحوها تماماً. ويشتمل نظام الماكروبيوتك

الغذائي على حبوب أكثر اكتمالاً، وخضراوات، وبقوليات متفوقاً بذلك على النمط المعاصر من النظم الغذائية (الريجيم) مع اعتماده على مصادر أقل للدهون.

ويتفق أغلب الأطباء على أن الوزن الزائد يفرض مخاطر واضحة على صحة المرء. ولا يعود هذا إلى أي حمل نفسي قد يعانيه المرء الذي يتصف بالبداية، ولكن بالتحديد لأن ثقل الوزن الزائد يضر بالصحة الجسمية. وطبقاً لما أعلنته مجموعة من العلماء رفعت تقاريرها للجنة الكونجرس المعنية بالتغذية والاحتياجات البشرية منذ بضعة أعوام مضت، فإن السمنة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وأمراض المرارة، وبعض أنواع السرطان. كما أنها تعمل على تفاقم التهاب المفاصل، وتُتلف الكبد، وتزيد من خطر الفتاق وتسبب صعوبة في الحمل والولادة.

نظام الماكروبيوتك الغذائي وانقاص الوزن

برغم العديد من التفسيرات المعقدة التي كثيراً ما تقدم لشرح السبب والكيفية التي يزيد بها وزن المرء أصلاً، فإن الأمر حقاً غاية في البساطة: فالناس يأكلون كميات مبالغاً فيها من أنواع خاطئة من الأطعمة ولا يمارسون قدراً كافياً من التريض. والوجبة المعاصرة تحتوي بالتقريب على ٤٢٪ منها دهون (أغلبها دهون حيوانية مُشبعة)، التي تحتوي على مقدار يزيد على ضعفي السعرات الحرارية القادمة من البروتينات أو الكربوهيدرات المركبة. كذلك فإن عمليات تصنيع الغذاء تعمل على تكثيف العديد من الأطعمة الشائع تناولها. ولما كانت معظم كتلة الطعام (الألياف الطبيعية) قد تم التخلص منها، فقد صار من الأسر حشو المعدة بالمزيد من الطعام -وبالتالي السعرات- في وقت أقل.

أما في نظام الماكروبيوتك، فإن نسبة تصل إلى ١٠٪ من الوجبة العادية تتكون من ألياف تُشكل حجماً، وذلك مقارنة بحوالي ٢٪ أو أقل في الوجبة التي صار أغلب الناس يتناولونها في الوقت الحاضر. إن الحجم المُضاف يعطي إحساساً بالشبع، دون إضافة سعرات حرارية إلى الطعام. كما أنه يساعد الجسم على أن يتخلص بصورة أسرع وأكثر كفاءة من الطعام الذي لا يستفيد منه.

وعلى عكس الأطعمة التي تتكون منها الأنظمة الغذائية التي تستهدف إنقاص الوزن والغنية بالبروتين التي يشيع اللجوء إليها، وهي أنظمة أقرب إلى استنفاد الطاقة وتنشيط الميل لتناول الحلوى، فإن الكربوهيدرات المركبة في نظام الماكروبيوتك تقلل من الميل للحلوى وغيرها من الأطعمة المسببة للسمنة، وعلاوة على ذلك تزود الجسم بطاقة وفيرة.

إن إنقاص الوزن ثم المحافظة على الوزن المرغوب فيه ليس أمراً عسيراً مع اتباع نظام الماكروبيوتك. وبشكل عام، نجد أن أولئك الذين يتحاشون تناول أطعمة غنية بالدهون المشبعة (مثل اللحوم الحمراء، ومنتجات الألبان. والدواجن)، والسكريات البسيطة، يتمتعون بالنحافة، ويميلون إلى أن يظلوا كذلك. وتبعاً لمقدار وزنك الآن ومدى التزامك بقواعد الماكروبيوتك، فإن وزنك ينبغي أن يصل إلى الوزن الطبيعي في غضون أيام أو أسابيع أو شهور. وكما في حالة "وليم دافتي"، فإن فقدان خمسين رطلاً أو أكثر على مدى فترة تمتد لشهور ليس أمراً مُستغرباً.

في نظام الماكروبيوتك، طالما أنك تأكل حتى تشبع، وجبتين أو ثلاثة يومياً، فإنك سوف تفي باحتياجات جسدك الغذائية. ويمكنك بصفة عامة أن تتوقع فقدان حوالي رطل إلى ثلاثة أرطال أسبوعياً. وبطبيعة الحال، إذا بدأت ولو ببرنامج معتدل من الترييض (انظر الفصل العاشر) فإن النتائج التي تبغي الوصول إليها سوف تتحقق سريعاً. وسوف تحصل على مكافأة إضافية ألا وهي عودة مستويات الدهون والكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم إلى حالتها الطبيعية.

الدهون التي يحتويها طعامك

إن تناول كميات زائدة من الكوليسترول والدهون يخلق مخاطر صحية جسيمة. ولعلك تعلم أن الكوليسترول، وهو مادة من عائلة الدهون، هو أحد الضالعين في إصابة الإنسان بأمراض الشرايين التاجية. وخلال السنوات القليلة الماضية، قام كثيرون بخفض ما يتناولونه من كميات الدهون الحيوانية المشبعة، كما قللوا من حجم ما يتناولونه من كوليسترول. غير أن استهلاك الزيوت النباتية المكررة بدرجة عالية والدهون النباتية المهدرجة (وهي زيوت مُشبعة بالهيدروجين) مثل المسلي

والزبدة النباتية قد زاد. ورغم أن هذه الدهون النباتية العديدة غير المشبعة تعتبر صحية أكثر من غيرها في رأي العديد من الخبراء، فإن إجمالي محتوى الوجبة المتوسطة من الدهون لا يزال مرتفعاً للغاية، بصرف النظر عن مصادرها الغذائية.

وحتى الزيوت النباتية غير المكررة، إذا أفرط المرء في استهلاكها، قد تجعل الدم مُشبعاً بالدهون والكوليسترول. والغالب الأعم أن المحصلة ستكون تلف الشرايين أو تصلب الشرايين وهو مرض تدهوري يتسم بتكون طبقات ورواسب من البلاك والنسيج المتليف الذي يعمل على تبطين الشريان (وفي أغلب الأحوال تتسبب في انسدادها). وأمراض القلب، وهو الاسم الشائع لتلك الحالة، تُعد القاتل رقم واحد في أمريكا.

حل الماكروبيوتك لأمراض القلب

هناك دراسات منفصلة أجراها كل من كاس وساكس (١٩٧٤، ١٩٨٢)، وبيرجين وبراون (١٩٨٢) ومجلة الشرق والغرب The East West Journal (١٩٨٠) وكنيمان وويست (١٩٨٢) بينت أن نظام الماكروبيوتك الغذائي فعال في خفض دهون الدم المرتفعة وكذلك مستويات الكوليسترول لتعود إلى مستويات صحية. وله أيضاً تأثير مُعادل على ضغط الدم المرتفع، ويعيده إلى الوضع الطبيعي له. ففي دراسة أجريت عام ١٩٨١ على يد ساكس ومعاونيه، قُدِّمَ لواحد وعشرين شخصاً صحيح البدن من "آكلي وجبات الماكروبيوتك" لحم بقري لمدة ثلاثين يوماً لتحديد أثر اللحم والشحوم الحيوانية المُشبعة على المستويات الطبيعية الصحية للدهون والكوليسترول بالدم. وخلال أسبوعين ارتفع مستوى كوليسترول الدم لدى الأفراد المشاركين في التجربة في المتوسط إلى ١٤٠ مجم/ديسيلتر بعده. كذلك ارتفع ضغط الدم لديهم ارتفاعاً ملحوظاً.

وبعد فترة قصيرة من عودة الأفراد المشاركين في التجربة إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي، عاد الكوليسترول وضغط الدم لديهم إلى سابق مستواه. فمن الواضح أن نظام الماكروبيوتك في الغذاء يُعد حلاً واعداً لأمراض القلب.

وبطبيعة الحال، فإن بعض الدهون لا غنى عنها بل إنها قد تكون صحية. فالزيوت الموجودة بصورة طبيعية في الأطعمة الكاملة، وتلك الزيوت المُستخلصة من الأطعمة الكاملة دون أن تخضع للمزيد من التكرير، هي أكثر أنواع الزيوت تحقيقاً للصحة الجيدة. وهذه الزيوت إذا تناولها المرء بكميات معتدلة، تساعد في حماية الأعصاب من التآكل وتقوم بتليين الدم والممرات التي يتدفق من خلالها. وهي تُشكل أيضاً احتياطات وقود للطوارئ، وتحافظ على دفء الجسم في الأجواء الباردة، وتتحوّل إلى طاقة عندما ينخفض المخزون من الجليكوجين. وقليل من الزيت المستخدم في صنع الخبز أو الخضار السوتيه سوف يُحسن من نكهة الطعام وكذلك سهولة هضمه أيضاً.

ومن بين الزيوت العديدة غير المُشبعة: نجد أن زيوت الذرة والسّمسم غير المكررة هي أكثر الزيوت ثباتاً والصالحة لاستخدامها في الطهي والخبز. وتليها زيوت العصفروالزيتون والزيوت الأخرى التي سوف نتحدث عنها في الفصل الثامن. وثبات الزيت معناه قدرة هذا الزيت على الاحتفاظ بحالته الطازجة فوق رف المتجر أو داخل نملية المطبخ. إن فيتامين (هـ) الموجود بشكل طبيعي في الزيوت غير المكررة يُسهم في ثباتها، وبذلك يعمل كمادة حافظة تحول دون إصابة الزيت بالزنخة.

حوالي ١٠-١٥٪ من السعرات في نظام الماكروبيوتك الغذائي مصدرها الدهون. وهذا يعكس حالة من التوازن المثالي.

الدهون في منتجات الألبان

إن نوعية اللبن الحليب ومنتجات الألبان في عالم اليوم تختلف اختلافاً تاماً عن تلك التي تستهلكها القبائل البدائية. فالبسترة وإضفاء التجانس وإضافة فيتامين "د" التخليقي بأسلوب كيميائي جميعها تغيير في مواصفات منتجات الألبان. وعلاوة على ذلك، نجد أن الشعوب التي تعيش على الفطرة كالأبخازيين، الذين يستخدمون بعض منتجات الألبان، يقومون في الغالب بتخميرها. إن المنتجات المُضاف إليها خميرة بكتيرية كالزبادي والكفير تتفوق على منتجات الألبان

الأخرى لأنها سهلة التحلل أثناء عملية الهضم. غير أنه حتى تلك المنتجات المضاف إليها خميرة لا يوصى بها عادةً للاستهلاك المنتظم في نظام الماكروبيوتك الغذائي، لأنها تحتوي على كميات زائدة من الدهون المشبعة والكوليسترول.

لقد ربطت الأبحاث التي أجريت مؤخراً ونُشرت في تقرير الغذاء والتغذية والسرطان، وهو تقرير تصدره الأكاديمية القومية للعلوم، بين الدهون الموجودة في منتجات الألبان وبين زيادة وجود الأكياس الدهنية وأورام الثدي، والرحم، والمبايض لدى النساء الأمريكيات. إن النساء اليابانيات، اللاتي نادراً ما يأكلن منتجات الألبان، واللاتي يأكلن مقادير أقل من الدهون المشبعة تصبن بهذه المشكلات الصحية بنسبة أقل من مثيلاتهم في باقي أرجاء المعمورة.

وعلاوة على ذلك، يجد كثير من الناس أن منتجات الألبان تجعل الجسم يُفرز المزيد من المخاط، وهو ما يظهر في الغالب على شكل رشح أنفي خلفي، وأعراض حساسية، وصعوبات في التنفس، وانسداد أو تهيج في الجيوب الأنفية. إن تضيق نطاق استعمال مشتقات الألبان أو تغاديها بشكل مطلق يتسبب في حالات عديدة، في إبطال تلك الأعراض وغيرها.

الحساسية ضد الحبوب

قد تتسبب الدهون والبروتينات الموجودة بمنتجات الألبان في بعض أنواع الحساسية ضد الأطعمة. على مر السنين قدمت مشورتي للعديد من الناس الذين، لسبب أو لآخر، كانوا مصابين بحساسية ضد الحبوب الكاملة. وفي رأيي، أن المصابين بحساسية تجاه الجلوتين أو أي من المكونات الأخرى الداخلة في تركيب القمح أو الشوفان أو الذرة أو المنعكرونة أو وجبات الحبوب أو منتجات الدقيق ربما يكونون قد أفرطوا في تناول العديد من منتجات الألبان علاوة على الإفراط في تناول السكر منذ ولادتهم. فما حجم هذا المقدار الذي يمكن اعتباره إفراطاً تقريباً أي كمية. إذا كانت هناك حساسية تجاه الحبوب الكاملة. والاحتمال الغالب أن المشكلة تبدأ خلال سنوات الطفولة المبكرة.

إن الأطفال الذين يرضعون حليب الأبقار أو الحليب الصناعي تفوتهم فرصة رضاعة لبن السرسوب من أئداء أمهاتهم، وهو ذلك اللبن الذي يفرزه الثدي خلال

الأيام القليلة الأولى عقب ولادة الطفل. ويحتاج الطفل للبن السرسوب لتكوين مناعة قوية وبكتيريا معوية صديقة قبل أن يصبح الطفل متأهباً لهضم الأطعمة الصلبة. أما الأطفال الذين يرضعون لبناً صناعياً فهم أكثر عُرضة بكثير للإصابة بالأمراض أثناء طفولتهم، وهم عُرضة كذلك للحساسية تجاه الأطعمة فيما بعد ؛ وخاصةً إذا استمروا في استهلاك مقادير زائدة من منتجات الألبان والسكر.

إن الاستمرار في تناول هذه الأطعمة يُسبب تغييراً في خلايا المعدة والأمعاء، ومنها خلايا الخلايا (وهي تكوينات صغيرة تُشبه المجسات مسئولة عن امتصاص الطعام). وقد يتأقلم الجسم بالكامل مع جزيئات البروتين الأكبر حجماً الموجودة في حليب الأبقار وفواض الكالسيوم وغيرها من العناصر الغذائية التي يزودنا بها. لكنه في الوقت نفسه قد يُعاني من تفاعلات عكسية تجاه أطعمة كاملة مقدمة بصورتها الطبيعية، ونحن نُسَمي هذه التفاعلات حالات حساسية.

فإذا كنت تعاني في الوقت الحالي من حساسية ضد الحبوب المحتوية على "الجلوتين"، وخاصةً القمح، أو الشوفان، أو الذرة، فجرب اللجوء للأرز البني أو حبة الدخن، وهي حبوب تحتوي على نسبة أقل من الجلوتين كبداية. كذلك قم بزيادة مقدار الخضراوات التي تتناولها، وتناول المزيد من البقوليات ومنتجات البقوليات أيضاً. قم تدريجياً بإنقاص مقدار منتجات الألبان والمحتوية على السكر في طعامك حتى تصبح قادراً على تجنبها تماماً. وخلال بضعة أسابيع قليلة. جرب تناول مقدار صغير من الحبوب الكاملة المحتوية على جلوتين. وخلال وقت ما، قد يصبح ممكناً لك أن تهضم وتستفيد من الحبوب الكاملة دون أن تعاني من أي تفاعلات عكسية.

أفضل مصادر الكالسيوم الغذائي

كثير ممن تربوا على حليب الأبقار صاروا يعتمدون عليه كمصدر للكالسيوم الغذائي. غير أنه وكما يتضح لك من الجدول ٤-١، الذي يعرض المصادر المتنوعة للكالسيوم في نظام الماكروبيوتك للغذاء، فإن أطعمة عديدة بجوار الحليب تُعد مصادر غنية لهذا المعدن الحيوي. ولما كانت تلك الأطعمة جميعها نباتية المصدر، فإنها تقدم

للكبار تغذية أعلى جودة؛ فهي تحتوي على قدر أقل من الدهون المشبعة والكوليسترول.

إن الكالسيوم يُنظم سرعة ضربات القلب، وتجلط الدم، وتوازن الأملاح المعدنية بصفة إجمالية. كما أنه يبني أسناناً وعظاماً قوية وصحيحة. وهشاشة العظام، وهي حالة يحدث فيها ضعف مضطرب بالعظام، تؤدي لحدوث كسور متكررة وقد تؤدي إلى الوفاة. والنساء الأمريكيات اللاتي تجاوزن الخامسة والثلاثين من العمر هن بصفة خاصة مُعرضات للإصابة بهذه الحالة المرضية. ورغم أن هناك العديد من التفسيرات المُعقدة التي قدمت باعتبارها سبباً لهشاشة العظام، إلا أنها تحدث على الأرجح نتيجة لارتفاع مقدار ما يتناوله المرء من بروتين بجانب الاستهلاك الزائد للسكريات البسيطة. هذا الطعام المعاصر يتسبب في إعادة سحب الكالسيوم وغيره من المعادن المختزنة في العظام إلى تيار الدم. ووجبة الماكروبيوتك بتقديمها لمقدار مثالي من البروتين ومجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، يمكنها تقديم العون في علاج هذه الحالة دون حدوث أعراض جانبية.

تغذية الرُضع في نظام الماكروبيوتك

لقد كان الحليب دوماً رابطة حيوية بين مختلف الأجيال. ومن خلال علاقة الأم بطفلها عن طريق الرضاعة الطبيعية، يوضع أساس إمالة اللثام عن الذكاء والوعي الإنساني. وحتى يومنا هذا فإن الاعتماد الطويل للأطفال حديثي الولادة على أمهاتهم يقوي الرابطة بينهم ويضمن للطفل أن ينمو قوياً وصحيح البدن.

والأبحاث التي تم جمعها على مدى السنوات العشرين الماضية أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن لبن الأم هو الأفضل للأطفال حديثي الولادة. إن الأطفال الرضع الذين يتغذون على اللبن الصناعي يكونون أكثر ميلاً للمعاناة من المشكلات والإسهال. إنهم أيضاً يعانون من نقص مناعتهم التي تقيهم المرض والعدوى الميكروبية، وتقل فرص بقائهم على قيد الحياة خلال السنوات الأولى من أعمارهم ناهيك عن التمتع بصحة جيدة.

جدول ٤-١ النسب المثوية للبروتينات والدهون والكربوهيدرات

مصدر الكالسيوم	مقدار التقديم	الكالسيوم لكل (مجم) مقدار تقديم	الكالسيوم (مجم) لكل ١٠٠ جم
أوراق الخضراوات			
بروكولي، مطهي على البخار	فنجان واحد	١٣٦	١٠٣
أوراق خردل، مطهية بالبخار	فنجان واحد	١٩٣	١٤٠
أوراق لفت، على البخار	فنجان واحد	٢٦٧	١٨٤
أوراق ملفوف، على البخار	فنجان واحد	٢٨٢	١٨٥
أوراق كرنب، على البخار	فنجان واحد	٣٥٧	١٨٨
بذور ومكسرات وبقول			
بذور عباد الشمس	٢,٥ أوقية	٤٥	١٢٠
فول بنتو، مجفف	٤ أوقيات	٦٧	١٣٥
حمص، مجفف	٤ أوقيات	٧٥	١٥٠
توفو	٣,٥ أوقيات	١٥٤	١٥٤
لوز	٢,٥ أوقيات	١٦٧	٢٣٤
منتجات ألبان			
لبن كامل الدسم	فنجان واحد	٢٩١	١١٨
جبين شيدر	أوقية واحدة	٢٠٤	٧٥٠
خضراوات بحرية			
دولسي	ملعقتا مائدة	—	٢٩٦
آجار- آجار	ملعقتا مائدة	—	٥٦٧
طحلب إيرلندي	ملعقتا مائدة	—	٨٨٥
كيلب	ملعقتا مائدة	—	١٠٩٣

• لا يوصى به بصفة عامة لمن يسير على نظام ماكروبيوتك غذائي.

المصادر: وزارة الزراعة الأمريكية ورابطة أخصائيي التغذية اليابانية.

ملحوظة: الشرطة الأفقية - معناها عدم توفر بيانات.

إن لبن الأم هو أفضل السبل لحماية الرضع من الفيروسات والميكروبات. فهو يمنحهم مناعة صلبة ضد العدوى. وحسب رأي د. آرثر جاتيون وهو طبيب بارز من أعلام الفسيولوجيا ومؤلف مرجع "الفسيولوجيا الطبية"، أن لبن الأم يحتوي على أجسام مضادة خاصة تكافح نمو الفيروسات والبكتيريا غير المرغوب

فيها. أما "ليونارد ج. ماتا" في كتابه "تفرد اللبن البشري" uniqueness of Human Milk فيقول إن لبن الأم يحمي الرضع من ميكروبات الريكتسيا (التي تسبب الحمى والتيفود)، ومن شلل الأطفال، وفيروس الأنفلونزا، والسالمونيلا، والميكروبات المسببة للعدوى المعوية، والميكروبات العنقودية والسبحية وغيرها من أشكال العدوى.

إضافة لذلك، قد يتأثر ذكاء الطفل أيضاً نتيجة لاعتماده على حليب الأبقار. فالدراسات التي وردت في مقال كتبه و.ب. هوايلستون، تحت عنوان التخصص البيولوجي للبن الحليب، والتي نشرت على يد La leche League في عام ١٩٧٦، قد أوضحت أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي يتمتعون بمهارات أفضل في كل من القراءة والتهجي عن أقرانهم الذين تغذوا على حليب الأبقار. وهكذا ليس من العسير علينا أن نفهم سبب هذا الأمر.

جميع المخلوقات تولد عند مراحل مختلفة من النمو البيولوجي (الحيوي). فعلى سبيل المثال، نجد أن العديد من أنواع السمك قادرة على السباحة وتناول الطعام عقب ولادتها مباشرة. أما الخيول والأبقار فإنها تستطيع الوقوف بعد ساعات من ولادتها. وأطفال البشر لا يستطيعون عمل ما هو أكثر من الرضاعة. وهم معتمدون بالكلية على أمهاتهم لفترة أطول كثيراً من أغلب الحيوانات الأخرى.

فإذا استعنا بالنمو المخي كدليل لنا، يمكننا بذلك المقارنة بين الحيوانات المختلفة واحتياجاتها الغذائية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة. فعند الولادة، يكون المخ البشري قد حقق حوالي ٢٣٪ من نموه، مقارنةً بأربعين بالمائة عند قرود الشمبانزي والغوريلا. أما مخ العجل الوليد فإنه يكون مكتملاً بنسبة ١٠٠٪ تقريباً وهو يرى نور الحياة لأول مرة. ولا تزال باقي الحيوانات تظهر لنا معدلات متفاوتة من نمو المخ عقب الولادة أيضاً. ففي خلال العام الأول من العمر، يحقق مخ الشمبانزي ثلاثة أرباع نموه الكامل، لكن المخ البشري يستغرق ثلاث سنوات حتى يبلغ نفس المرحلة من النمو.

والعجل نظراً لعدم احتياجه للكثير من غذاء المخ، وإنما لطعام لبناء العظام والعضلات، قد يكتسب زيادة مقدارها خمسة وسبعين رطلاً (حوالي اثنين وثلاثين كيلو جراماً) خلال الأسابيع الستة الأولى. إن حليب البقرة أغنى بمقدار ثلاثة أضعاف بالبروتين وأربعة أضعاف من حيث احتوائه على عنصر الكالسيوم من نظيره البشري. أما أطفال البشر الرضع فنجدهم في المقابل ينمون بمقدار يقل عن رطل واحد أسبوعياً خلال مرحلة الأسابيع الستة الأولى من العمر. واحتياج الطفل الرضيع للبروتين والكالسيوم يقل كثيراً عن احتياج العجل الرضيع لهما. غير أن احتياج الطفل الرضيع للكربوهيدرات، التي تُغذي خلايا المخ والأعصاب، أعظم كثيراً من احتياج العجل الرضيع، وحليب لبن الأم يحتوي تقريباً على ضعفي مقدار الكربوهيدرات التي يحويها الحليب البقري.

ورغم أن السنوات الأخيرة شهدت تخلي الكثيرين عن إعطاء الأطفال المواليد حليب الأبقار، إلا أن بعض الأمهات لا زلن يدخلن حليب البقر في طعام أطفالهن عندما يبلغون بضعة شهور من العمر. وهذا قد يؤدي إلى مشكلات صحية على المدى البعيد، حيث إن الحليب البقري غني بالبروتين والكالسيوم والمعادن الأخرى إلى درجة عظيمة. ولقد جعله الله على هذه الصورة لكي يساعد على نمو العجل الوليد الذي لا يزيد وزنه على ١٣٠ كيلوجراماً.

إن الأطفال الذين يتغذون على الحليب البقري قد يصبحون أكبر حجماً أسرع من غيرهم، غير أن أعضاءهم الداخلية تصبح كسولة ومُتراخية وضخمة إلى حد ما. ولما كان الحليب البقري يتكون من جزيئات أكبر حجماً من جزيئات حليب الأم، فإن الحليب البقري يميل إلى التغذية المفرطة للجسد وإلى فقر في تغذية المخ والجهاز العصبي. والرضع الذين يتغذون على حليب ثدي الأم تجددهم بصفة عامة أكثر ذكاءً وأكثر حساسية وانتباهاً من أولئك الذين يتغذون على الحليب البقري.

في أغلب مناطق العالم، نجد قليلاً من الأطفال يشربون اللبن الحليب بعد بلوغ عامين. ولم يتحقق لدى بعض الأوروبيين والأمريكيين تحمل ظاهري لمنتجات الألبان إلا بعد أن ظلوا يشربون الحليب بشكل متواصل طوال أعمارهم. وأحد

أسباب استمرار كثيرين من الناس في تناول الحليب والزبد والجبن والزبادي والأيس كريم يعود إلى التعود، والسبب الآخر هو الاحتياج العاطفي. فمثلما يجد الأطفال الرضع صعوبة في التخلي عن أئداء أمهاتهم وعن مذاق وقوام اللبن الحليب، يظهر لدى الكبار أيضاً ارتباط عاطفي ببذائله. غير أن هذا الإدمان يتجاوز العواطف؛ كما رأينا، فالجسم يحدث له تغير فسيولوجي مع طول سنوات تناول منتجات الألبان.

ويشير أسلوب الماكروبيوتك في رعاية الأطفال الرضع على الأم بأن تقلل من مقدار الرضاعة الطبيعية من الثدي عندما يبلغ الطفل من العمر حوالي ستة أشهر، في الوقت الذي تقدم فيه أطعمة لينة مثل وجبات الحبوب الممهوكة من الأرز البني المطهي، حبة الدخن، المعكرونة الممهوكة، الشوفان، البقول المطهية اللينة والممهوكة، الخضراوات، وخضراوات البحر، والفاكهة. وخلال العام التالي، يتعود الطفل تدريجياً على الأطعمة اللينة. أما الأطعمة الأكثر صلابة فيمكن تقديمها عند سن العشرين إلى الأربع وعشرين شهراً تقريباً. وتحل الفواكه والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة محل الحلوى والأطعمة المحلاة بالسكر في نظام الماكروبيوتك، ويستطيع الطفل أن يستمتع بها مع الشاي أو الأماساكي (وهو مشروب مخمر يُصنع من الأرز البني الحلو)، بدلاً من اللبن الحليب. ويُشكل لبن الصويا أو لبن المكسرات، البذور، البقول ومنتجاتها، والمشروبات المصنوعة من الحبوب الكاملة بدائل جيدة محل منتجات الألبان خلال فترة التحول إلى نظام أكثر ميلاً للماكروبيوتك.

٥

الألياف والأطعمة المخمرة والهضم

إن ازدياد استهلاك الأطعمة المكررة والسكر واللحوم الحمراء قد أدى إلى زيادة مخيفة في مشكلات أسفل القناة الهضمية. والوجبة الأمريكية في المتوسط شديدة الفقر في الألياف، ولها كذلك تأثير عكسي على الميكروبات النافعة التي تعيش داخل القولون (المعي الغليظ). وللوقاية من المشكلات الإخراجية. ومنها سرطان القولون. يقترح أسلوب الماكروبيوتك استعمال الأطعمة الكاملة مثل الحبوب غير المقشورة والبقوليات والخضراوات الغنية بالألياف والأطعمة المخمرة مثل الميزو والتيمبيه والتاماري والأوميبوشي والساوركروات (الكرنب المخمر) والمخللات.

أثناء محاضرة ألقاها مجموعة من الأطباء. فسر الطبيب البريطاني د. دينيس بيركيت، وهو حجة في الألياف الغذائية، الصحة المتدهورة في مصطلحات بسيطة. فالأمريكيون. حسبما لاحظ، يتبرزون قليلاً ويبنون مستشفيات كبيرة. وهذا يعني أنه نظراً لفقر طعام الأمريكيين في الألياف، فإنهم يعانون من عدة مشكلات في القناة الهضمية. تبدأ من تسوس الأسنان والإمساك وتنتهي بسرطان القولون والمستقيم (وهو ثالث أسباب الوفاة في الولايات المتحدة).

ولعل الألياف تُشكل أقل أجزاء الطعام الذي نأكله من حيث قدرتنا على فهمها. فلسنوات عديدة كان يُعتقد أنها عنصر غير غذائي عديم النفع ينبغي إزالته من الأطعمة لجعلها أكثر قابلية للهضم ولجعل مذاقها أكثر استساغة. غير أنه في السنوات الأخيرة قام الأطباء والعلماء من أمثال د. دينيس بيركيت بإجراء

دراسات مستفيضة حول دور الألياف في التغذية. وكان الاستنتاج الذي توصلوا إليه أنه في المتوسط، لا يمكننا أن نعيش بصحة جيدة أو نعيش لفترات عمر طويلة بدونها.

الألياف ونقصها في الغذاء

الألياف تُمثل هيكل النبات؛ فهي الجزء الذي يحقق له التدعيم البنائي. وكل خلية نباتية محاطة بجدار ليفي. كذلك تُشكل الألياف جزءاً من البذور والأوراق والسيقان. ولا تتكون الألياف من مادة واحدة، وإنما من ثلاث مجموعات مختلفة من المواد: السكريات الخماسية، وهي كربوهيدرات مركبة؛ ومادة السلولوز، وهي أيضاً من الكربوهيدرات المركبة؛ والليجنين، وهو مكون خشبي.

وفي حين أن الدهون والبروتينات والكربوهيدرات غير المصحوبة بالألياف تمتص بشكل شبه كامل في الأمعاء الدقيقة، فإن الألياف تتحرك عبر القولون أو المعى الغليظ، دون أن يحدث لها تغير يُذكر. ولما كانت لا تتعرض للهضم بالمعنى المفهوم، فإن أهل الغرب قاموا بتكرير الأطعمة بهدف إزالة الألياف منها منذ أكثر من مائة عام.

وفي واقع الأمر، أن الألياف تؤثر على وظيفة القناة الهضمية بالكامل، وتحقق أعظم أثر لها في القولون. إن الألياف تضيف حجماً وكتلة للبراز، مما يُيسر انتقاله عبر الأمعاء. كما أنها تحبط عملية تكوين السموم ونمو بعض الأنواع المعنية من البكتريا الضارة داخل القولون. وعن طريق تخفيف تركيز السموم، تمنع الألياف كذلك جدار القولون من أن يُصيبه أذى.

إن شعوب الشرق وأولئك الذين يعيشون في البلدان النامية لا يعانون من اضطرابات معوية بنفس القدر الذي يعاني منه الأمريكيون لأن طعامهم أقل نقاوة ويحتوي على كم أكبر من الخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف. إن نسبة حدوث سرطان القولون في الولايات المتحدة تبلغ ٩٠٪ نفس النسبة في نيجيريا، و١٣٠٪ مما في أوغندا، وهما بلدان نجد الطعام فيهما غنياً بالألياف عادةً. غير أنه بعد أن عاش جيلان من الأمريكيين السود في الولايات المتحدة، أصيبوا بسرطان القولون

بنفس معدل إصابة الأمريكيين البيض به. كذلك الجيل الثاني من الأمريكيين ذوي الأصول اليابانية الذين يعيشون في هاواي، بعد أن تركوا طعامهم التقليدي الغني بالألياف، صاروا يصابون كذلك بسرطان القولون بنفس معدل إصابة باقي الشعب الأمريكي به.

الماكروبيوتك والألياف

تتوافر دلائل كثيرة تُشير إلى أن التحول إلى طعام غني بالألياف قد يقي الإنسان شر العديد من الاضطرابات الإخراجية مثل الإمساك والبواسير والمصران الغليظ والتهاب القولون وسرطان الأمعاء. الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب غير المقشورة قد تمنع أيضاً حدوث تسوس الأسنان، السكر، السمنة، أمراض القلب، ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، الدوالي، والمشاكل الصحية بالكبد والمرارة.

إن نظام الماكروبيوتك الغذائي غني بالألياف، وهو أفضل السبل نحو تشجيع حدوث عدد من التغييرات الإيجابية في الجسم. وعندما يتناول شخص ما طعامه حسب أسلوب الماكروبيوتك، تقوى عضلات القولون لديه. وعلاوة على ذلك، يصبح حجم برازه أكبر، وأقل صلابة، وأكثر ليونة عند إخراجهِ. نظام الماكروبيوتك يحوي قدرًا من الألياف لا يقل عن ثلاثة أضعاف ما يحويه طعام الشخص العادي. كذلك فإن البكتيريا المعوية الصديقة تنشط وتصبح أكثر حمضية، مما يمنع تكون الغازات و/ أو حدوث عفونة البطن. والتغيير الغذائي لا يُحقق فعالية تفوق المليّنات في إصلاح مشاكل التبرز وحسب، وإنما هو الأسلوب الآمن الوحيد حقاً والحل طويل المدى المتاح أمام الناس.

محتوى الأطعمة من الألياف

الألياف توجد بوفرة على الأسطح الخارجية للحبوب غير المقشورة والبقول والخضراوات والفاكهة أكثر مما توجد بداخلها. إن نخالة الحبوب الكاملة، وقشور البقول والخضراوات والفاكهة تحتوي على كميات هائلة من الألياف. وهذا من الأسباب المهمة التي تجعل نظام الماكروبيوتك ينصح مريديه باستعمال الحبوب

الكاملة بدلاً من الحبوب منزوعة القشرة، وكذلك الفاكهة والخضراوات غير المقشرة (كلما أمكن ذلك).

وهناك كثير من الناس، الذين بعد أن أدركوا أهمية الألياف، استعملوا النخالة (الردة)، وهي تحوي أليافاً بنسبة ٤٤٪، كمُكمل غذائي. غير أن النخالة المضافة لا يوصى بها للاستهلاك المنتظم لأنها قد تعمل على تهيج جدار القولون، وتمنع امتصاص المواد الغذائية التي تحتوي عليها باقي الأطعمة. أما الحبوب الكاملة والبقول والبذور والمكسرات والخضراوات والفاكهة غير المقشورة فتتمتع بالتوازن المثالي بين الألياف والعناصر الغذائية الأخرى. وبتناولك هذه الأطعمة بوفرة تحصل بذلك على ما مقداره ثلاثة أو أربعة أضعاف مقدار الألياف التي تحصل عليها من الوجبة المعاصرة المتوسطة. والجدول ٥-١ يُقارن بين مختلف الأطعمة من حيث محتوى كل منها من الألياف. وقد حذفنا المنتجات الحيوانية لأن أغلبها يحوي قدراً ضئيلاً من الألياف أو لا يحويها على الإطلاق.

جدول ٥-١ محتوى الأطعمة من الألياف

الصفة	٪ للألياف	الصفة	٪ للألياف
نخالة	٤٤	أوراق خضراء (في المتوسط)	٣,٨
لوز	١٥	جزر	٣,١
فول صويا	١٤,٣	بروكولي	٣
بازلاء خضراء	١٢	ملفوف بروكسل	٢,٩
قمح غير مقشور	٩,٦	تفاح	٢
خبز أسمر	٨,٥	دقيق أبيض	٢
فول سوداني	٨,١	بطاطس بيضاء	٢
فول بينتو	٧	أرز أبيض	٠,٨
فول، أنواع أخرى	٧	جريب فروت	٠,٦
كروم	٦,٨	عصير برتقال	٠,٥
أرز بني	٥,٥	سكر	٠,٠
عدس	٣,٨		

الأطعمة المخمرة

على نفس القدر من الأهمية تقف كل من مسألتي المحافظة على العضلات وجدران القولون في شكل جيد مع الإمداد المنتظم بالآلياف الغذائية وكذلك المحافظة على بقاء البكتيريا الصديقة بالأمعاء في حالة طيبة. وبرغم أننا لا نعرف سوى القليل عن الخمسين تريليون ميكروب المتواجدة داخل أمعائنا، إلا أن هذا القليل الذي نعرفه قد يقينا شر الكثير من المعاناة وينقذ حياة البعض منا.

عندما نهضم طعامنا، لا نكون وحدنا الذين نقات عليه، وإنما تشاركنا إياه البكتيريا الموجودة في الأمعاء. إن الحبوب الكاملة والخضراوات وبخاصة الأطعمة المخمرة مثل "الكرنب المخمر"، المخللات، ثمار أوميبوشي، ميزو، تاماري، الخبز المخمر (السوبيا)، الأماساكي، التمبيه تُنتج حمض لاكتيك (لبنيك) بالقولون. وهذا الحمض يعمل على تهيئة القولون برفق ويصلح من شأن التوازن بين البكتيريا الهضمية النافعة وتلك التي يحتمل أن تكون ضارة فيما بعد وإن كانت نشطة ولا يمكنها النمو بفعالية في وسط حمضي.

إن المفعول الواقي للأطعمة المنتجة لحمض اللاكتيك أشير إليه في دراسة أجريت على اليابانيين والأمريكيين بمعرفة ج. كلارك، ونُشرت في المجلة الطبية الغربية Western Journal of Medicine (١٩٧٤). وقد وجد كلارك أن الأمريكيين ذوي الأصول اليابانية الذين لا يزالون يعيشون على الطعام الياباني التقليدي، والذي يشتمل على حوالي ملعقتي مائدة من الميزو كل يوم، بجانب أطعمة تقليدية مُخمرة أخرى، كانت لديهم بأمعائهم أنواع أقل تبايناً بصورة واضحة من الميكروبات، مقارنةً بالأمريكيين العاديين.

كذلك ذكر و. مور، ول. هولدرمان في مقالاتهما بمجلة بحوث السرطان Cancer Research (١٩٧٥) أن نسبة الإصابة ببعض الأمراض المحددة، وبخاصة سرطان الأمعاء، كانت أقل لدى الشعوب التي تتمتع ببكتيريا معوية أقل تنوعاً من التي لدى الأمريكيين. فالأفارقة الريفيون وكذلك سكان المناطق الريفية من اليابانيين أمثلة طيبة على شعوب تتناول طعاماً أكثر بساطة ولا يعانون سوى من

بعض المشاكل الإخراجية القليلة. إن الطعام البسيط القائم على الحبوب والذي يتكون في معظمه من أطعمة غير مكررة (غير منقاة أو مقشورة)، مصحوباً باستخدام المنتظم للأطعمة المخمرة المنتجة لحمض اللاكتيك، والاستهلاك في أضييق الحدود للحوم ومنتجات الألبان، هو مفتاح تحررهم النسبي من الاضطرابات المعوية ومن بينها سرطان القولون.

حساء "ميزو" الخفيف ذو المذاق الملحي، المصنوع من عجينة "ميزو" والخضراوات، هو مرق شعبي يمكن تناوله مرة واحدة على الأقل يومياً لمن يسيرون على نظام ماكروبيوتك غذائي. كذلك "التمبيه" وهو طعام مُخمر آخر يؤكل في نظام الماكروبيوتك، يصنع من فول الصويا. والخيار المخلل، والذي يمكنك بسهولة صنعه بنفسك في المنزل، طعام آخر مُحبب، كما في "الساوركراوت" القديم الذي يُصنع من الكرنب وملح البحر. وسوف يكون لدينا المزيد لنقوله حول استخدامات وإعداد تلك الأطعمة المخمرة وغيرها في وقت لاحق.

أعنف معركة خاضها ديرك بندكت

قام "وليم دافتي"، مؤلف كتاب Sugar Blues والذي يُلقي باللوم على السكر ويعتبره سبب جميع أنواع المشاكل الصحية، بتقديم بندكت إلى خبير الماكروبيونك المقيم في بوسطن "ميشيو كوشي". ويقول بندكت إن تعاليم كوشي أنقذت حياته.

خلال فحص طبي أجري مؤخراً على بندكت تلقى نتيجة الفحص من د. كيت بلوك من إيفانستون بولاية إلينوي، وورد بها أنه لا يعاني من أي مشاكل صحية. ويقول د. بلوك "في رأيي الشخصي، أن شفاءه أمر ينير العجب. فبالنظر إلى سنه، كان مستبعداً تماماً أن يكون الورم حميداً". لقد قرر بندكت أن يتحدث مع "لويس أرمسترونج" حول رحلاته العديدة عبر البلاد والنظام الغذائي الذي غير حياته.

لقد كنت أكل كما الغول. فكنت أتناول شريحة لحم فينيسون وبيضاً وفطيرة بالسكر على الإفطار، ورغيف لحم على الغداء وشريحة لحم كبيرة مع بطاطس وسلطة وفطيرة تفاح أو قطعة من الكعك على العشاء. كنت أكل ما كتب عنه إرنست همنجواي. وعندما كنت طالباً بالجامعة كنت أشغل مركز المدافع من الخط الخلفي وكان وزني ٩٠ كيلوجراماً (٢٠٠ رطل) ولكني أصبت بالتهاب مفاصل شديد الإيلام في ركبتني، وفي مفصل الورك واليدني، وانتابني نوبات صداع، كما بدأت أفقد شعري وأصبت بمشاكل جلدية. وبعدها في عام ١٩٧١، عندما كنت في السويد أصور فيلماً، هجرت أكل اللحوم والدواجن وخلال عشرة أيام رالت آلام ركبتني. وفي عام ١٩٧٢ بدأت في تأسيس نظامي الغذائي بكامله على أساس الحبوب، وبحلول نهاية عام ١٩٧٤، توقفت عن تناول منتجات الألبان.

وعندما هجرت اللحوم، كنت لا أزال أتعثر. كنت أقرأ كتباً عن النظم الغذائية (الريجيم) والفلسفة والطب الشرقيين، وأتبع طرقاً بديلة للعناية بنفسني ولكن لأسباب عضوية بحتة. ثم عرفتني "جلوريا" و"بيل" على فلسفة شرقية تدعو لأسلوب آخر في تناول الطعام؛ وهو الماكروبيوتك، أو الطعام الكامل. وهي فلسفة الين واليانج. توازن القوى المضادة وإن كانت مكتملة لبعضها البعض. وقد وفرا علي بذلك سنوات من البحث.

وفي شهر مايو من عام ١٩٧٥ قبل لي إنني أعاني من متاعب البروستاتا. كنت أعاني ألماً وكنت أتيّز دماً. غير أنني كنت قد غيرت أسلوبني في تناول الطعام وكنت أفكر بأسلوب أكثر اتجاهًا للصحة.

كنت في غاية السرور، ولدي شعر كثيف ولا أعاني من التهاب المفاصل. لقد تغير جسدي بالكامل. لم أكن أصدق أن هذا من الممكن أن يحدث لي.

أخبرني أحد الأطباء أنني مصاب بورم في البروستاتا، ثم ذهبت إلى طبيب آخر في نيويورك فقال لي، "نعم، هذا مؤكد". وأراد أن يحجرني فوراً في

المستشفى. وكان "بيل دافتي" معي عند الطبيب. ولا زلت أذكر الطريقة التي عرض بها بيل الأمر علي: "إذا قرروا أنك تُعاني من مشكلة ما، فلن تخرج من هناك مطلقاً. وسوف يحبسوك هناك ويذهبون إلى عملهم". وكان "بيل" مُحَقّاً، وبعد أن أخبرني الطبيب بالأنباء السيئة، جاء لي أناس باستمارات كي أملاها لدخول المستشفى. وتسَلَّلت خارجاً من المكتب ثم اجتزت الصالة هارباً من المستشفى والأطباء يصيحون خلفي".

ثم ذهبت لزيارة ميشيو كوشي في بوسطن. وكنت قد التقيت معه منذ ثلاثة أعوام قبل ذلك من خلال "ميس سوانسون". وأكد لي ميشيو أنني مصاب بورم بالبروستاتا وقال لي إنه من المهم لي "أن أسلك سلوكاً حميداً" على مدى الأشهر الأربعة التالية بالالتزام بالنظام الغذائي. دون غش وخداع. ولم أشعر بالخوف لأنني كنت أدرس الماكروبيوتك، وكنت أعتقد واثق تماماً بالمبادئ التي يستند إليها. والحقيقة أنني كنت أشعر بالإثارة لإقبالي على تلك المغامرة. لقد نشأت في ولاية "مونتانا"، حيث تعلمت هناك: إذا تعطل الجرار، فقم بإصلاحه. وهكذا كان هذا الأمر من طبيعتي دوماً. كان الأمر خطيراً، لكنني أردت أن أنحقق منه بنفسي.

ولم أكن أعلم ما يُخبئه القدر لي. ولم أكن أعلم مقدار الألم الذي تُخبئه لي الرحلة ولا مدى صعوبتها. وكنت أعلم أناساً جربوا علاج الماكروبيوتك لفترة ما، ثم عادوا من جديد إلى "كعك الجبن". فكل إنسان يريد أن يُشفى، غير أنه يريد هذا الشفاء عبر الطريق السهل وعلى أن يتم ذلك سريعاً.

عندما علمت أنني مصاب بورم -رفضت إجراء اختبار الورم لمعرفة إن كان خبيثاً أم لا- كنت أزن ١٨٠ رطلاً (حوالي ٨١ كيلوجراماً). وعندما خرجت من جبال نيو هامبشاير بعدها بستة أسابيع، كنت أزن ١٥٥ رطلاً. لقد ذهبت للإقامة في شاليه أحد أصدقائي هناك لأنني لم أرغب في أي نوع من تشنيت الذهن، أو أية إغراءات، أو أن يتصل بي أي شخص قانلاً "هيا نذهب لتتناول الحلوى". حسناً، لقد ودعت كل المواعيد. في بعض الأيام كنت أخلق في عنان السماء وفي أيام أخرى لم يكن بمقدوري النهوض من الفراش. وفي بعض الأحيان لم يكن في مقدوري ارتقاء درجات السلم، وأحياناً كنت أمتطي صهوة جواد وأقطع الأخشاب لمدة ٢٤ ساعة.

كنت أرثدي لباس البحر على الدوام. لم يكن ثمة أناس من حولي ولم تكن لدي مرايا بطول الجسم؛ وهكذا أصبت بصدمة عندما ارتديت سراويلي فوجدتها تسقط مني. وواصلت إنقاص وزني، حتى وصل إلى ١٢٥ رطلاً، وعند هذه النقطة كان هناك أناس يرغبون في إدخالني المستشفى. لقد كنت أبدو تماماً مثل شخص مريض بعلة خطيرة، وهو ما كان حالي بالفعل.

لكنني برغم ذلك لم أدخل المستشفى. وإنما حزمت حقيتي المصنوعة من قماش الخيام وتحولت إلى متشرد، أسافر من مونتانا، إلى "مين"، إلى كاليفورنيا، ثم نيويورك، ثم ويسكونسن أنصب مخيماتي بطول البلاد وعرضها مُرتحلاً بين الشرق والغرب. وكتبت قصتين قصيرتين، ومعالجتين سينمائييتين

وفكرة مقترحة لمسلسل تليفزيوني. وكان الطعام يُمثل لي مشكلة، برغم ذلك. والشيء الوحيد الذي أمكنتني العنور عليه في المطاعم كي أتناوله كان عصيدة الشوفان. فكنت أطلب صحنًا، ثم صحنًا آخر، وأخيرًا أطلب وجبة الشوفان داخل سلطانية سلطة. أما باقي الأوقات فكنت أعتمد على وعاء صغير من الحديد الزهر، وأقوم بطهي الحبوب والخضراوات في الهواء الطلق.

ما كان ينبغي علي أن أسافر. كان من الواجب علي أن أبقى في مكان واحد وأن أعتنى بنفسى. لقد كان جسدي يتضور جوعاً. لم أكن أكل أي شيء اعتاد عليه جسدي. ونظراً لخوفي من السرطان، لم أكن أعيش نفسى. وقبل ذلك، كان لا مانع عندي من تناول القليل من الجبن، أو القليل من السمك، أو الخبز أو السلطة، ولكن كل هذا مضى الآن. لم أكن أتناول سوى الحبوب، وهكذا بدأ جسدي يعيش على شحومي، ثم بدأ جسدي يلتهم عضلاتي. لقد كان يسحب البروتين، من عضلاتي، أي أن واقع الأمر أنني كنت أكل نفسى. واعتدت على أن أحلم بالهامرجر وقطع شرائح اللحم وهي ترجوني أن ألتهمها، مثل كابوس في رسوم والت ديزني المتحركة!

وذات مرة، كنت أقود سيارتي من لوس أنجلوس إلى الساحل الشرقي، فخرجت على موبانا لأرى عائلتي. ولعلني ما كان ينبغي علي أن أفعل. فانا لم أكن قد أخبرتهم مطلقاً عن حالتي. إن الأمر لم يعد يهم الآن، غير أنني لم أكن استطيع أن أخبرهم حينئذ. وعندما شاهدتني أمي، والتي تعمل في مستشفى، وكيف أنني قد صرت نحيفاً، توسلت إلي كي أزور طبيباً. وتركها ومعها شقيقتي تنتحبان سوياً في الفناء الخلفي وواصلت طريقي إلى نيويورك.

وبدأت أشعر بالتحسن عندما بدأ وزني يعود إلى سابق عهده بعد حوالي عام من السير على النظام الغذائي. كنت أزن ١٢٥ رطلاً حتى نهاية عام ١٩٧٥، ثم ارتفع وزني إلى ١٤٨ رطلاً حتى نهاية عام ١٩٧٦. بل إنني ألزمت بالنظام الغذائي أثناء عملي في فيلم Battlestar Galactica عام ١٩٧٨، لكنني في الحقيقة كنت عندئذ مَكنَنز القوام قليلاً. وعند هذه المرحلة شعرت أنني بدأت أتماثل للشفاء. ومنذ حوالي شهرين تقريباً، نلت درجة النجاح من د. بلوك بعد اختبارات دم مطولة. لم أعد مصاباً بالورم.

باتباعك لمنهج الماكروبيوتك، تبدأ في الإحساس بما تريده. لقد صرت الآن في معظم وجبات إفطاري أتناول، حساء ميزو الياباني -والذي بُصنع من عجينة فول صويا، وقطع من التوفو، وانسحب البحر والكراث الأندلسي- وصحنًا كبيراً من عصيدة الشوفان. وأنا أخذ غذائي إلى الاستديو؛ وهو عبارة عن نوع من أنواع الخضراوات المطهية على البخار. كما أنني أتناول قدرًا كبيراً من الباسنا (المعكرونة) والكوسة الشتوية. ولا يوجد من عالم الخضراوات صنف لا أكله. وحوالي ٦٠% من طعامي من الحبوب، وحوالي ٢٥% منه بقوليات، وهناك ١٥% أخرى عبارة عن أطباق جانبية مثل المكسرات والبذور والفواكه والأسماك. وأنا ألزم بهذه النسب ما وسعني ذلك.

إن الشيء الذي تمنحك إياه هذه الوجبة هو القوة والقدرة على التحمل. لكن الشيء الذي لا تمنحك إياه هو قوة الحجم الهائل. فهي لا تناسب تماماً "مستر تي" وبعض أصدقائي من أبطال رفع الأثقال قاموا بمعاونتي مؤخراً في نقل بعض قطع الأثاث. في البداية كانوا هم الأقوى، ولكن بعد ساعتين، كنت لا أزال قوياً بينما بدءوا هم تخور قواهم.

لقد ثبت وزني عند رقم يتراوح بين ١٥٥ و ١٦٠ رطلاً. ولما كان طولي ١٧٥ سنتيمتراً، فإني بذلك أزن نفس وزني عندما كنت مراهقاً.

لا ينبغي معاملة الماكروبيوتك باستخفاف. فهو ليس مثل الذهاب لمشاهدة ريتشارد سيمونز مرتين أسبوعياً ثم العودة لتناول طبق السلطة. إذا أردت أن تجرب الماكروبيوتك، فاقرا بعض الكتب عنه. فإذا اقتنعت به، فانخرط به إلى درجة ما. مثلاً ثلاثة أيام أسبوعياً، يمكنك تناول أرز بني بدلاً من اللحم. إن الماكروبيوتك ينلخص في نقطة مهمة ألا وهي السيطرة على حياتك، ثم التعامل معها بنفسك. فالحياة ملك لأولئك المستعدين لتقبل مسئولية امتلاكها. ■



٦

واحدة في اليوم، هل هذا كثير؟

يسود في أوساط دوائر علماء التغذية آرايان متعارضان رداً على سؤال ما إذا كانت المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن ضرورية من عدمه. فهناك من يقولون إنه من الحمق اللجوء للمكملات، فإن الوجبة العادية تمدنا بجميع العناصر الغذائية الدقيقة (الفيتامينات، المعادن، والعناصر الصغرى) التي نحتاج إليها. وهناك من يقولون إنه من الأفضل استعمال المكملات لأننا نعاني من حالات نقص غذائية نتيجة لفقر الغذاء فيها ونتيجة للضغوط البيئية من حولنا.

يحتل الشعب الأمريكي المركز الأول على مستوى العالم في تناول العناصر الغذائية الصغرى، نتيجة لانتشار عادة تناول المكملات من الفيتامينات والأملاح المعدنية. وفي استطلاع رأي أجري حديثاً بمعرفة هيئة الدواء والغذاء الأمريكية أشارت نتائجه إلى أن أكثر من ٦٠ مليون أمريكي يعتقدون أن المكملات من الفيتامينات ضرورية بشكل مطلق للصحة الجيدة. وعلاوة على هذا، ذكرت الدراسة أن ٢٠ مليون أمريكي يؤمنون بأن نقص الفيتامينات قد يؤدي إلى أغلب الأمراض التي نعرفها ومنها السرطان.

بيد أنه في عام ١٩٨٠ اكتشفت اللجنة المعنية بالمقايير الغذائية المسموح بها والتابعة للأكاديمية القومية للعلوم (وهي اللجنة التي أسست ما يُعرف بالمقايير الغذائية اليومية الموصى بها) عدم وجود أي دليل علمي على الفوائد الغذائية

المُشتقة من الفيتامينات أو المعادن أو العناصر الصغرى عند تناولها بجرعات أعلى من تلك التي توفرها وجبة متوازنة.

ومن بين أسباب الشعبية الكبيرة لمكملات الفيتامينات حجم الدعاية والإعلان الهائل التي تلقاها (والتي غالباً ما ترعاها كبريات الشركات الدوائية). وهناك سبب آخر ألا وهو أن ما يزعمه المعلنون من ادعاءات لا تخلو من بعض الحقيقة. فالجسم البشري يحتاج بالفعل إلى فيتامينات ولا يمكنه الحياة بدونها.

فالفيتامينات عناصر غذائية أساسية، ليس لأغراض الطاقة، وإنما لقدرتها على تنظيم التفاعلات الكيميائية داخل الجسم. فهي تساعد في جعل الطاقة المتواجدة بالطعام مُتاحة للاستخدام. وبدون الفيتامينات سوف نتعرض لأزمة غذائية. فبدون المقادير الكافية من الأنواع الصحيحة، تقل كثيراً قدرتنا على المعالجة والاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة في طعامنا، وتظهر أعراض النقص المتنوعة ومنها سوء التغذية. ويقوم كثير من الناس دون قصد منهم بتدمير العديد من الفيتامينات التي يأكلونها ضمن غذائهم. مثال لذلك، غسلهم الثمار بالصابون الخشن فيزيلون بذلك فيتامين ج لذي يُشكل جزءاً من الغلاف الحمضي الذي يحمي القشرة. كما أن السكر والكحول يمكنهما معادلة فيتاميني ب١، وب٦، وحمض الفوليك. كما أن التدخين يؤثر على قدرة الجسم على الاستفادة من فيتامين ج. وفائض البروتين أو السوائل في الطعام قد تعمل على طرد مجموعة متنوعة من الفيتامينات الأخرى من الجسم، في حين أن المضادات الحيوية، والمُليّنات، ومضادات الحموضة، والأسبرين، والعديد من العقاقير التي يصفها الأطباء للمرضى، والضغط العصبي والنفسي تدمر قدراً كبيراً من تلك الفيتامينات.

أغلب مكملات الفيتامينات في الأسواق تصنع من قطران الفحم ومن المشتقات البترولية الأخرى. ورغم أن المواد التخليقية قد تكون مطابقة كيميائياً أو قريبة الصلة من الفيتامينات الطبيعية، إلا أنها لا تحقق سوى جزء من النشاط البيولوجي. فالفيتامينات التخليقية قد تؤدي بعض، وليس كل، الوظائف التي تؤديها نظيراتها من الفيتامينات الطبيعية. إن الفيتامينات الصناعية قد تكون لها أيضاً آثار إضافية تفوق تلك التي نجدها في الطعام. فالحقيقة أن صانعي

الفيتامينات يحذروننا من أن الجرعات الكبيرة من الفيتامينات المكملة أ، ب المركب، ج، د، هـ قد تؤذي الجسم. وعلاوة على ذلك، فإن استعمال مقادير أقل من هذه المكملات من الفيتامينات الصناعية قد يؤدي إلى تراكم تدريجي للسمية بالفيتامينات. فإذا أردت استعمال فيتامينات أو معادن تكميلية، فجرب الحصول عليها من مصادرها الطبيعية (من مصادرها الغذائية) وليس من الأنواع التخليقية.

الفيتامينات في الأغذية الكاملة

تقدم أطعمة الماكروبيوتك جميع الفيتامينات الضرورية بكميات تساوي أو تفوق المقادير اليومية الموصى بها، بدون الحاجة لمكملات. والأطعمة الرئيسية في نظام الماكروبيوتك -الحبوب غير المقشورة، الخضراوات الطازجة والورقية، البذور والبقول، والفاكهة- تُعد من بين أهم الأطعمة الغنية بالفيتامينات.

فيتامين أ، الذي يساعد في النمو والتطور الطبيعيين، نجده بوفرة في نظام الماكروبيوتك الغذائي في صورة بيتا كاروتين أو فيتامين أ في صورته الأولية. والصورة الأولية لفيتامين أ ليست سامة حتى لو كانت بجرعات كبيرة ويسهل تحولها إلى فيتامين أ يُنتفع به وذلك بواسطة الكبد. وتُعد الخضراوات الصفراء والبرتقالية اللون وكذلك الخضراوات الورقية مصادر ممتازة لفيتامين أ في صورته الأولية.

فيتامين ب المركب مجموعة من الفيتامينات التي تعمل سوياً. ويساعد فيتامين ب المركب الجسم على الهضم والاستفادة بالطاقة الموجودة في الكربوهيدرات، ويقوي مقاومة الجسم للعدوى. ومن بين أهم مصادره الطبيعية الحبوب الكاملة، التي تُشكل ٥٠٪ من وجبة الماكروبيوتك.

وفيتامين ب ١٢، الذي يحتاجه الجسم بمقادير شديدة الضالة (بضع آلاف من المليجرامات في اليوم الواحد)، يساعد على منع تآكل الأعصاب والخلايا. ويساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء. ولما كان غير متوفر بالأنسجة النباتية، لذا يعتقد أحياناً أن نظام الماكروبيوتك يفتقر إليه. غير أنه كثيراً ما يوجد في صورة بكتيريا أو فطر العفن فوق قشر الفاكهة والخضراوات التي تُزرع بالطريقة العضوية. وفي البلدان التي يزرع فيها الطعام بأسلوب عضوي ولا يخضع إلا لأقل قدر من

التصنيع والمعالجة، وحيث لا يؤكل البيض ولا اللحم ولا اللبن، نجد أعراض نقص فيتامين ب ١٢ نادرة الحدوث. علاوة على ذلك، هناك مجموعتان مهمتان من أطعمة الماكروبيوتك التكميلية - وهما الأطعمة البحرية (مثل الخضراوات البحرية، والمحار، والسماك ذو اللحم الأبيض)، وأطعمة الصويا (وبخاصة التمبيه والميزو) - تحتويان بالفعل على كميات وإن كانت صغيرة إلا أنها ذات أهمية من هذا الفيتامين.

وقد اعتبر البعض أن فيتامين ج بمثابة دواء سحري قادر على شفاء نزلات البرد، وأمراض القلب، والسرطان، وعدد من الأمراض الأخرى. غير أنه لا يوجد دليل حقيقي على أن المزيد من فيتامين ج التكميلي يفعل أيًا من هذه الأشياء. إنه بالفعل يحمي الأعصاب والغدد والأنسجة الضامة من الأكسدة، ويساعد في امتصاص الحديد. ويوفر نظام الماكروبيوتك الغذائي ثلاثة إلى خمسة أضعاف المقدار اليومي الموصى به من فيتامين ج، وهو ٥٠ ملليجراماً يومياً. وأفضل المصادر الطبيعية لفيتامين ج الأوراق الخضراء، البروكولي، الفواكه، والخضراوات الطازجة.

أما فيتامين "د" فهو ليس فيتاميناً في حقيقة الأمر، حيث إنه يصنع داخل الجسم. وهو يلعب دوراً في امتصاص الجسم للكالسيوم، وهو مهم لصحة العظام والأسنان. ولا نحصل على هذا الفيتامين عادةً بكميات كافية من الطعام وحده؛ فهو يتكون نتيجةً لعمل ضوء الشمس ومفعوله على بعض المواد الشبيهة بالكوليسترول في الجلد. والأطفال بصفة خاصة يحتاجون للتعرض المنتظم لضوء الشمس. ويكفيهم في هذا الصدد خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة من تعريض الوجه لضوء الشمس يومياً.

فيتامين "هـ" يعتقد أنه مضاد للأكسدة؛ أي أنه مادة تحمي الجزيئات المهمة والعضيات الحيوية بالخلية من أن تتلف بفعل الأكسجين. وبرغم أنه لم تلاحظ مطلقاً علامات نقص فيتامين "هـ" لدى البشر البالغين، إلا أن فيتامين "هـ" التكميلي يُعد ثاني الفيتامينات شعبية بين الناس ولا يتفوق عليه سوى فيتامين "ج" فقط. فالمعلنون يزعمون أن فيتامين "هـ" التكميلي يزيد القدرة الجنسية، ويقي

من نوبات القلب ويساعد في إطالة العمر. ومرة أخرى نقول، إنه لا يوجد ثمة دليل يؤيد هذه المزاعم. والمقدار اليومي الموصى به من فيتامين "هـ"، وهو عشرة ملليجرامات في اليوم، قد يتحقق بمجرد تناول فنجان واحد من الخضراوات الورقية. والبذور والمكسرات والخضراوات تحتوي أيضاً على مقادير صحية من فيتامين "هـ" الطبيعي.

إن وجبة الماكروبيوتك المتنوعة تقدم لمن يتناولها قدرأ أكثر من كافي من الفيتامينات التي تحفظ الصحة المثلى، دون تعريضه لخطر سُمية الفيتامينات أو تراكمها.

الفيتامينات الأساسية ووظائفها

الجدول التالي مقصود منه مساعدتك على اختيار الأطعمة التي يتضمنها طعامك بحكمة. وفيه قائمة بمصادر الطعام التي توفر أهم الفيتامينات، ويُحدد بصفة عامة وظائفها بالجسم، ويقارن المقادير اليومية الموصى بها حالياً مع المقادير التي تقدمها وجبة الماكروبيوتك في اليوم العادي.

الأملاح المعدنية

الغالبية العظمى ممن يستعملون حبوب الفيتامينات المكملة كل يوم يتعاطون بجانبها أملاحاً معدنية مكملة. فالأملاح المعدنية أو ما اصطلح على تسميتها "المعادن" تُضاف إلى الخبز الأبيض، ووجبات الحبوب، والأطعمة المعلبة وأغذية الأطفال. كما توجد أيضاً مع الفيتامينات في العديد من العقاقير التكميلية التي تباع في السوق. ولكن كما هي الحال مع أغلب الفيتامينات التكميلية، فإن المعادن المضافة إلى الأطعمة أو توجد في الحبوب الدوائية لا تأتي من مصادر غذائية على الإطلاق، وإنما من المناجم والمحاجر (بعد مرورها على المعامل أولاً).

أما المعادن الموجودة بشكل طبيعي داخل الأطعمة فهي دائماً ما تكون متحدة بفعل الطبيعة مع أحماض أمينية معينة، وفي بعض الأحيان تأتي متحدة مع فيتامينات أيضاً. ويتعرف الجسم بسهولة على المعادن في هذه الصورة. ويعرف

جدول ٦ - ١ الفيتامينات الأساسية ووظائفها

الفيتامين	مصادره من الطعام	وظيفته في الجسم	المقدار اليومي الموصى به (للبالغين) *	قيمته التقديرية لكميته في طعام الماكروبيوتك
أ (الكاروتين)	براعم البرسيم الشمش الجزر أوراق الطرخشقون الخضراوات الورقية الخضراوات الخضراوات البرتقالية وصفراء اللون البقدونس الخوخ الكوسة الشتوية	يساعد على النمو الطبيعي، والوظائف التناسلية، والنمو. مفيد للجلد والأسنان والأغشية المخاطية وللنظر. يحافظ على المقاومة ضد العدوى.	٥٠٠٠ و.د.	١٤,٧٨٩ و.د.
ب١ (ثيامين)	البقول الخضراوات الورقية المكسرات البذور الخضراوات الحبوب الكاملة	يساعد في التمثيل الغذائي للنشويات والسكريات. يبني الشهية والطاقة. يساعد في الهضم. ويفيد القلب والكبد.	١.٢-٢.٠ مجم	٣.٠٧ و.د.
ب٢ (ريبوفلافين)	لوز كيلب (عشب بحري) الخضراوات الورقية عش الغراب فول الصويا الخضراوات الحبوب الكاملة	يُحسن مقاومة الأمراض. يساعد على النمو والتطور الطبيعي. يحسن صحة الجلد والنظر.	١.٦-٢.٦ مجم	١.٨٥ مجم
ب١٢	فول نابت دولسي كومبو أطعمة الصويا	يمنع تآكل الأعصاب والخلايا وتحللها. ويساعد في تكوين كرات الدم الحمراء.	٣-٥ ميكرو جرامات	٥ ميكروجرامات
نياسين (أحـد فيتامينات ب)	كيلب (عشب بحري) الخضراوات الورقية عش الغراب الفول السوداني والبقول مكسرات بذور السمسم بذور عباد الشمس الحبوب الكاملة	يساعد في الاحتفاظ بالصحة الذهنية وسلامة الجهاز العصبي. يساعد في الاحتفاظ بالشهية وصحة الغدة الكظرية.	١٢-٢٠ مجم	٢٠.٣٠ مجم

جدول ٦ - ١ الفيتامينات الأساسية ووظائفها

الفيتامين	مصادره من الطعام	وظيفته في الجسم	المقدار اليومي الموصى به (للبالغين)*	قيمته التقديرية لكميته في طعام الماكروبيوتك ^١
جـ (حمض اسكوربيك)	بروكولي ملفوف بروكسل قنبيط أوراق ملفوف فواكه بقدرنس قررة العين	يساعد في النمو والتطور. يحافظ على الأنسجة، والمفاصل، والأربطة، والأسنان، واللثة. يُشجع على التئام الجروح ومقاومة العدوى.	١٠٠-٧٥ مجم	٢٣٦ مجم
د	الأسماك ضوء الشمس	يُشجع التكوين الطبيعي للعظام والأسنان القوية.	٤٠٠ و.د.	٤٠٠ و.د.
هـ	الخضراوات الورقية المكسرات والبذور الزيوت النباتية الحبوب الكاملة	يساعد في الإنجاب وصحة القلب والاستفادة من الأحماض الدهنية.	٣٠-١٠ مجم	٤٥-٢٠ مجم
ك	براعم برسيم خضراوات ورقية أعشاب البحر الخضراوات الحبوب الكاملة	يساعد في تجلط الدم. يقلل خطر النزيف عند الحوامل.	-	٥٠٠-٣٠٠ ميكروجرام

المصادر:

* المقادير اليومية الموصى بها: الأرقام المذكورة مُعدلة من المقادير اليومية الموصى بها للبالغين الذكور والتي أصدرتها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية عام ١٩٨٠.

^١ المحتوى الغذائي التقديري في طعام الماكروبيوتك (لشخص واحد، ليوم واحد) على أساس كتيب تركيب الأطعمة رقم ٨ من إصدار وزارة الزراعة الأمريكية.

الاختصارات:

و.د. -- وحدة دولية

مجم -- ملليجرام.

ملحوظة: الشرطة (-) تعني عدم وجود مقدار يومي موصى به لهذا البند.

كيف يستفيد منها بكفاءة. ولكن الأملاح المعدنية المضافة مثلها مثل الإضافات الغذائية والمكملات التي تُضاف للطعام، تربك الجسم أكثر مما تفيده.

وعندما يتقبل الجسم عنصراً معدنياً ما، ينبغي عليه حينئذ أن يوازنه مع احتياجاته المعدنية الإجمالية. فتناول مقدار مبالغ فيه من معدن معين قد يتسبب في بدء تفاعل تسلسلي يُخل بتوازن مستويات باقي الأملاح المعدنية. وهذا ليس معناه أن تناول حبة من الحديد لبضعة أيام سوف يُسبب المرض، فهذا ليس بالقدر الكافي لإحداث أي تغيير.

ولكن إذا استمر تناول الحديد أو أي من المعادن المكملّة لمدة أطول من الزمن، فإنه قد يُخل بجميع توازنات المعادن الرئيسية الضرورية لصحة الإنسان.

فتناول حبة واحدة من الحديد لعلاج الأنيميا (فقر الدم) قد تزيد المشكلة سوءاً بالفعل. وعندما يتناول شخص ما حبة من الحديد، فإن مستوى الصوديوم لديه يرتفع نتيجة لاستثارة غدته الكظرية. وارتفاع مستوى الصوديوم يخفض من مستوى الماغنسيوم. وهذا يخفض كذلك من مستوى الكالسيوم، ويرفع مستوى البوتاسيوم ثم يخفض من مستوى النحاس والزنك؛ وفي نهاية الأمر ينخفض مستوى الحديد أكثر من ذي قبل.

أو بعبارة أخرى، لا يعمل أي ملح معدني وحده، فجميعها تعمل في انسجام معاً وتتوازن مع بعضها البعض. والمبالغة في اتباع النظم الغذائية (الريجيم)، وتناول معادن مكملّة، وكذلك بعض الحالات المرضية يمكنها أن تُهيمن على الألياف الدقيقة التي تحافظ على توازن المعادن بنسب سليمة مع بعضها البعض. والأصحاء من الناس الذين يتناولون أطعمة كاملة متوازنة أقدر من غيرهم على المحافظة على النسب السليمة للمعادن في أجسامهم. والواقع أنه مهما كانت حالتك البدنية، فإن الطعام هو أأمن وأفضل مصدر تحصل منه على كل ما يلزمك من معادن.

دور المعادن في الصحة

المعادن المتوازنة الموجودة في الأطعمة الكاملة ذات أهمية بالغة. فهي تساعد في المحافظة على مستوى الطاقة مرتفعاً، وعلى الأعصاب هادئة، وعلى صحة

العضلات والقلب والشعر والدم. كما أنها مهمة كذلك في تكوين العظام والأسنان والأظافر. علاوة على ذلك، فإن الأملاح المعدنية تلعب دوراً في الغالبية العظمى من الوظائف الفسيولوجية. على سبيل المثال، لا تقوم المعادن بدور في المحافظة على المناعة من الأمراض فحسب. وإنما تعمل كذلك في تنظيم الرقم الهيدروجيني PH للدم (أي درجة حموضة أو قلوية الدم). فتماماً مثلما تستطيع مياه البحر أن تعادل السموم التي تصب فيها قادمة من اليابسة، تستطيع المعادن داخل دماننا معادلة فوائض الأحماض أو القلويات وهي الفضلات المتبقية بعد عملية الهضم والتمثيل الغذائي للطعام.

وفي ظل الظروف الطبيعية يحتفظ الدم بمقدار طفيف من القلوية، حيث نجد رقمه الهيدروجيني يتراوح بين ٧,٣ و ٧,٤٥ (على مقياس الرقم الهيدروجيني الذي يبدأ من صفر وينتهي بأربعة عشر: الأرقام الأقل من ٧,٠ تكون حمضية وأعلى من ٧,٠ تكون قلوية). ونتيجة للتمثيل الغذائي (الأيض)، تنتج الأحماض بصفة مستمرة. ويجب معادلة هذه الأحماض بواسطة العناصر القلوية الموجودة بالدم، منعاً لحدوث حمضية الدم، الصدمة الكيتونية، النقرس، أو غيرها من المشكلات الصحية. وكلما زادت كمية الأحماض المنتجة داخل الجسم، وكذلك الأحماض المستخلصة من الطعام، قلت الاحتياجات المتوفرة من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم. وبعد مرور سنوات من تناول طعام غني بالمأكولات المكونة للأحماض مثل اللحوم الحمراء، السكر، الدواجن، البيض، الفاكهة الاستوائية، الدهون، والزيوت، يصبح الجسم حمضياً بصورة مفرطة. وتزداد كمية الكالسيوم الذي يُغادر الجسم بدلاً من أن يبقى به، مما يجعل الأسنان تضعف وتبدأ الأسنان في التسوس.

يجري اختبار الطعام من حيث حمضيته أو قلويته عن طريق حرقه وتحليل الرماد المتبقي منه. فإذا كان الرماد حمضياً، كان الطعام حمضياً. والالتباس الذي يحيط بمسألة الأطعمة الحمضية والقلوية يتعلق بتأثير تلك الأطعمة على الدم.

فبعض الأطعمة التي يظهر اختبار الرماد أنها حمضية -على سبيل المثال: الحبوب الكاملة، التي نجد رمادها حمضياً بدرجة طفيفة -قد يكون لها فعلياً تأثير قلوي طفيف على الدم. وهناك أطعمة قلوية الرماد كالفاكهة الاستوائية

تتسبب في تفاعل حمضي. والسكر، وهو أيضاً ذو رماد قلوي، وكذا بعض الخضراوات ذات الأصل الاستوائي ومنها الطماطم، تكون أحماضاً بالدم.

وعلى النقيض من الوجبة المعتادة لكثير من الناس في عالم اليوم، نجد أن وجبة الماكروبيوتك تتمتع بإجمالي قيمة رقم هيدروجيني (PH) قلوية بدرجة طفيفة داخل تيار الدم. والمحصلة مستوى أعلى من الطاقة ومناعة ضد نزلات البرد والأنفلونزا ووقاية من اضطراب المعدة وعظام وأسنان أكثر قوة وصحة.

ويُشير الجدول ٦-٢ إلى مصادر الطعام الجيدة التي توفر الأملاح المعدنية الضرورية وتفاصيل وظائف كل منها بالجسم. كما أنه يقارن كذلك بين المقادير اليومية الموصى بها وبين المقادير التي تقدم في اليوم العادي مع اتباع نظام الماكروبيوتك.

ومن بين جميع الأطعمة التي نوصيك بأن تتناولها بانتظام، تُعد خضراوات البحر أغنى مصادر الأملاح المعدنية. ولا يزال الملايين من البشر من جميع أنحاء العالم يأكلون خضراوات البحر مباشرةً من البحر، ويستفيدون من كل من الأملاح المعدنية التي تحتوي عليها وكذلك النكهة التي تضيفها على الأطعمة الأخرى. ويُورد الجدول ٦-٣ قائمة بالمحتوى المعدني لمختلف خضراوات البحر الموصى بها للاستهلاك المنتظم وفق نظام الماكروبيوتك. وسوف نناقش بمزيد من التفصيل دور خضراوات البحر في النظام الغذائي في الفصل التالي.

في هذا العصر الذي نعيشه والذي يؤمن بالتخصص، وحيث تعاظمت المعرفة الناشئة عن البحوث المكثفة، صار من السهل أن يغيب عن أعيننا كمال الحياة وشموليتها. وليس معنى هذا أن المعرفة بعلم التغذية مضيعة للوقت. وإنما فهم الاحتياجات الغذائية قد يساعدنا على الاختيار الأفضل للأطعمة الكاملة التي نحتاج إليها وأن نعرف متى نكون في حاجة إليها. وفي الوقت نفسه يتعين علينا أن ننظر بوعي لما وراء شظايا الحقيقة حتى نرى الحياة بشموليتها. إن أولئك الذين يشبون على أسلوب تقليدي فطري من الحياة لا يرون أي فارق في هذا الصدد. فاختيارهم للطعام ليس سوى جزء من تاريخهم وثقافتهم وتقاليدهم الغذائية المتكاملة. ومع هذا الغذاء المتكامل الذي يقتاتون عليه، يحافظ هؤلاء الناس على

اكتمال صحتهم. وبمحافظة على تلك التقاليد، يحقق نظام الماكروبيوتك (الغذاء الشمولي) الاكتمال لغذائنا، ومن ثم لصحتنا وحياتنا.

جدول ٦-٢ الأملاح المعدنية الأساسية ووظيفة كل منها

المعدن	مصادره من الطعام	وظيفته في الجسم	المقدار اليومي الموصى به (للبالغين) *	قيمته التقديرية لكميته في طعام الماكروبيوتك
الكالسيوم	اللوز فجل دايمون أوراق الطرخشقون طحلب دولسي لفت عشب بحري أوراق خضراء مكسرات بقدونس خضراوات البحر السهم أطعمة الصويا قوة العين	يبني عظاماً وأسناناً سليمة. يساعد في تجلط الدم. ينظم ضربات القلب وتوازن المعادن.	٨٠٠ مجم	٨٥٩ مجم
الكلور	كرفس كرنب أخضر لفت خس جزر أبيض فجل خضراوات البحر خضراوات	يساعد في الهضم والإخراج. يحافظ على النشاط الطبيعي للقلب.	كمية ضئيلة	كمية ضئيلة
اليود	السك الأوراق الخضراء الخضراوات البحرية الخضراوات (المزروعة عضوياً)	يُنشط الغدة الدرقية، والتي تُنظم معدل الهضم. مهم للنمو والتطور.	١٥٠ ميكروجرام	٣٠٠-١٥٠ ميكروجرام
الحديد	البقوليات الفاكهة (مجففة وطازجة) عشب البحر الأوراق الخضراء المكسرات خضار البحر البذور التكا	يساعد في تكوين الهيموجلوبين. يساعد في نقل الأكسجين إلى الخلايا ويمنع الإصابة بالأنيميا.	١٠ مجم	٣٩.٣ مجم

جدول ٦-٢ الأملح المعدنية الأساسية ووظيفة كل منها

المعدن	مصادره من الطعام	وظيفته في الجسم	المقدار اليومي الموصى به (للبالغين) *	قيمته التقديرية لكميته في طعام الماكروبيوتك †
الحبوب الكاملة				
الفوسفور	البقوليات الفاكهة المكسرات القرع العسلي بذور الكوسة خضراوات البحر بذور السمسم بذور عباد الشمس (اللب السوري) الخضراوات الحبوب الكاملة	يبني ويحافظ على العظام والأسنان والشعر والأنسجة العصبية. يساعد الخلايا في امتصاص الدهون والكربوهيدرات.	٨٠٠ مجم	١٥٣٩ مجم
البوتاسيوم	البقوليات الكرنب الكستناء الفاكهة المجففة طحلب دولسي الفواكه العشب البحري الأوراق الخضراء المكسرات الخضراوات	يحافظ على توازن المعادن والوزن وتناغم العضلات. يساعد في التخلص من الفضلات. يحسن الجمال.	-	٣٦٦٦ مجم
الصوديوم	خيار (قرعيات) الفجل الحار الأوراق الخضراء ميزو خضراوات جذرية خضراوات البحر سمسم تاماري	يساعد في الهضم، يسرع عملية التخلص من ثاني أكسيد الكربون، وينظم سوائل الجسم وعمل القلب.		٢٥٦٠ مجم

المصادر:

* المقادير الموصى بها: الأرقام الواردة معدلة من المقادير الموصى بها التي أصدرتها عام ١٩٨٠ هيئة الغذاء والدواء الأمريكية والتي تخص الذكور البالغين.
† المحتوى الغذائي التقديري لنظام الماكروبيوتك (لشخص واحد، لمدة يوم واحد) محدد على أساس كتيب تركيب الأطعمة الذي أصدرته وزارة الزراعة الأمريكية رقم ٨.

و. — وحدة دولية مجم — مللي جرام
ملحوظة: الشرطة الأفقية (-) معناها عدم وجود مقدار موصى به محدد.

جدول ٦-٣ محتوى خضراوات البحر المختلفة من الأملاح المعدنية
(ملليجرام لكل ١٠٠ جرام)

خضراوات البحر	كالسيوم	فوسفور	حديد	صوديوم
آجار - آجار	٥٦٧	٢٢	٦.٣	---
الأرامي	١١٧٠	١٥٠	١٢	---
دولسي	٢٩٦	٢٦٧	---	٢٠٨٥
هيجيكي	١٤٠٠	٥٦	٢٩	---
طحلب أيرلندي	٨٨٥	١٥٧	٨.٩	٢٨٩٢
كيلب	١٠٩٣	٢٤٠	---	٣٠٠٧
كومبو	٨٠٠	١٥٠	---	٢٥٠٠
نوري	٢٦٠	٥١٠	١٢	٦٠٠
واكامي	١٣٠٠	٢٦٠	١٣	٢٥٠٠

المصادر: وزارة الزراعة الأمريكية والرابطة اليابانية لأخصائيي التغذية.
ملحوظة: الشرطة (-) معناها نقص في البيانات التي يمكن الاعتماد عليها بالنسبة
للمعدن الذي يُعتقد وجوده في كمية قابلة للقياس، والنجمة (*) تعني أن
المعلومات في هذا البيان غير متوفرة.

النقوض من كبة الهيبوجليسميا تاريخ حالة مرضية

قصة ديان ساكوليك

قيل أن يدهمني المرض الشديد في ديسمبر عام ١٩٨٢، أصبت بعدة مشاكل صحية مزمنة ثقيلتها باعتبارها جزءاً من حياتي. وكانت الجهود الوحيدة التي أبدتها لتحسين الموقف تتمثل في زيارتي للأطباء لكي يكتبوا لي روصتاتهم. كنت مصابة بالإمساك في أغلب الأوقات، وكنت معتادة على الإصابة بالعدوى الفطرية، وكنت أصاب بثلاث وست نزلات برد سنوياً. كنت أستعمل الدواء المُلين "ميتامبوسيل" كعلاج للإمساك، وأنبوية وراء أخرى من كريم قاتل للفطريات ومضادات حيوية لنزلات البرد.

كانت عدوى المثانة تصيني كل عام بشكل أسوأ من العام الذي قبله في العدد وحجم الضيق الذي تسببه لي. وبعد زيارتي لثلاثة أطباء مختلفين وحربت نمانية أدوية متنوعة، أخبرني أحد أخصائيي المسالك البولية أن الغدد المحيطة بالإحليل (قناة مجرى البول) قد أصابها العدوى هي الأخرى. وكان اقتراحه الوحيد إجراء عملية قال إنها ستكون شديدة الإيلام وربما لا تفيد كثيراً. وقررت ألا أجري العملية وأقنعت طبيب الباطنة المُعالج لي أن يعطيني دواء "الماكرودانتين"، وقد حقق هذا العقار نجاحاً مع إحدى الصديقات التي كانت تعاني من مشاكل شبيهة. وأوقف الماكرودانتين العائلي والألم الحاد، وكنت أتناوله يومياً كدواء وقائي.

واحتجت لتناول "موترين"، وهو مضاد للالتهاب، كل أربع ساعات أثناء الدورة الشهرية وإلا فإنه بعد مرور أربع ساعات ونصف، أذرف الدموع من جراء الآلام التي تعترض بطني. وحتى مع تناول الدواء، كنت أشعر بالضيق والاكنتاب الشديد أثناء دورتي الشهرية وكنت أحد صعوبة بالغة في أثناء النوم.

وجئت إلى واشنطن العاصمة في أغسطس عام ١٩٨٢ لحضر محاضراتي في كلية الحقوق بجورج تاون. وظل جسدي يتحمل قلة النوم والعادات الغذائية السيئة بصورة تسحق الإعجاب إلى أن جاء شهر أكتوبر. وعندئذ بدأت أعاني من نوبات دوار عارضة بين الحين والآخر. وكنت أصاب بالاكنتاب بدون أي سبب. وأصابني نزلة برد شديدة لا تريد أن تزول واضطرت لملازمة الفراش مرتين كل منهما بلغ زمنها أسبوعاً كاملاً، حيث كنت أنام في بعض الأيام فترات تصل إلى عشرين ساعة. وبدأت نوبات الدوار تُدهمني أكثر وأكثر، وصارت الآن مصحوبة بصعوبة في التنفس، وتشوش في الإبصار، وانهيار الدموع. والنصيحة الوحيدة التي قدمها لي الأطباء والممرضون في هذه المرة أن "أخذ الأمر ببساطة"، وأعطاني أحدهم روصته وصف لي بها مضادات حيوية. لقد أصيب كل من زوري وجيوي الأنفية وأذني وأنفي جميعاً بالعدوى الميكروبية دفعة واحدة.

وبحلول شهر ديسمبر، أصبحت غير قادرة على قراءة واستذكار دروسي استعداداً للامتحان، ولهذا أجلتها إلى دور يناير. وعدت إلى موطني في مانهاتن. لم يستطع طبيب عائلتي اكتشاف علتي.

عند هذه المرحلة، كنت قد وصلت إلى درجة من الاكتئاب جعلتني أبدا التفكير في الانتحار. ولما لم يكن هناك أي علة عضوية في جسدي، حسبما قال الأطباء، فقد اعتقدت بأنه قد أصابني مس من الجنون. وفكرت في دخول مصحة عقلية، غير أنني واصلت البحث عن إجابة.

وأثناء وجودي بالمنزل أقامت والدتي حفلة حيث التقيت بامرأة تم تشخيص حالتها على أنها انخفاض في سكر الدم (هيبوجليسميا). وكانت تعاني من بعض ما أعانيه من مشاكل. وجدتها! هكذا قلت لنفسي. وقمت بعدها بأيام فلانل بإجراء اختبار تحمل الجلوكوز. لقد أعلنت أسوأ أعراضي عن نفسها بكل قوة أثناء وبعد الاختبار: الدوار، تشوش الرؤية وضعوبة التنفس ونوبات الصراخ. واتفق الأطباء في تشخيصهم لحالتي على أنها هيبوجليسميا.

في أوائل يناير بدأت نظاماً غذائياً يصفه الأطباء لكل من بصابون بالهيبوجليسميا! فهو غني بالبروتين، وفقير في الكربوهيدرات. وكانت حصتي اليومية تتكون من ست إلى ثمان وجبات صغيرة تضمنت واحداً من الأطعمة التالية: اللبن الحليب، الجبن، المكسرات، الأسماك، الدجاج، اللحوم الحمراء، أو البيض. وكنت أسقط السمك والدجاج والبيض في الزبد لأنني أحب مذاقه، ولأن الوجبات الغنية بالدهون يفترض أنها مستحبة لمرضى الهيبوجليسميا طبقاً لما ورد في كتب عديدة كنت قد قرأتها. أما باقي طعامي فقد تكون من خضراوات فقيرة في الكربوهيدرات مثل عيش الغراب والخس. ونخلت تماماً عن شراحتي لتدخين السجائر، احتساء القهوة، الكحوليات، مشروبات الصودا الدايت، السكر، الدقيق، الفواكه خلال تلك الفترة. وأخطرت كلية حقوق جورج تاون أبي لن أعود للدراسة بها.

تحسنت حالتي بعض الشيء. فقد قل الاكتئاب بدرجة بسيطة وصارت نوبات الدوار تدهمني عدداً أقل من المرات. غير أنني لما كنت شديدة الالتزام بهذا الرجيم، فقد ظللت أعاني من أعراض هيبوجليسمية شديدة في حداثي في بعض الأحيان. وداهمت غيوم كثيفة ذهني إلى الحد الذي جعلني أنسى على الدوام ما كنت على وشك أن أقوله أو أين وضعت شيئاً ما. ومرت علي أيام كثيرة لم أكن أصنع فيها شيئاً أكثر من شراء الطعام وإعداد وجباتي؛ وكان هذا وحده يرهقني ويستنزف قواي اليوم كله. وكانت أصابعي لا تخلو أبداً من ضامدتين على الأقل، وفي بعض الأحيان ثلاث أو أربع ضامدات، لأنني كنت أحرق أو أقطع يدي عدة مرات أثناء الطهي. وصرت خائفة من الخروج وحدي، وأخاف أن أنهار وأنا في الشارع. فلازمت المنزل أغلب الأوقات و"أعطيته وقتي". فزاد وزني عشرة أرطال.

وبحلول أوائل مارس قررت أنه لابد من عمل شيء ما أكثر من ذلك. فبدأت سلسلة زيارات لأخصائي حساسية. وطبقاً لتعليماته، قمت بتسجيل كل شيء أكله ومتى تناولته وذلك لمدة أسبوع؛ كما دونت كذلك في ملاحظاتي الأعراض التي أشعر بها ومتى شعرت بها. كما دونت كذلك المواد التي صنعت بها كل الأشياء التي تحتويها شفتي، وكذلك اسم كل مستحضر تجميل أو مادة تنظيف استعملها. وأنفقت مئات الدولارات على إجراء اختبارات متنوعة، ومئات أكثر على مواعيد لاحقة.

وعلى مدى خمسة أسابيع، تم تشخيص حالتي بأنني أعاني من مشكلات أخرى بجانب الهيوجليسما، منها الكديدا البيضاء (عدوى فطرية)، وحالة حادة من الحساسية، وحساسية استنشاقية وكيميائية وحالة نقص مناعة، وحساسية للبن الحليب ومنتجاته، ونقص في إنزيمات البنكرياس وحمض الهيدروكلوريك وتوقفت عن تناول جميع منتجات الألبان. ومع كل وحية، كنت أناول مُهْضماً مساعداً مثل حمض هيدروكلوريك وكال-إن-زايم Kal-n-Zyme. واشترت "نستاتين"، وهو قاتل للفطريات لمكافحة العدوى الفطرية، واشترت عشر زجاجات من الفيتامينات للتقوية. وشعرت بأن حالي صار أفضل كثيراً، غير أنني كنت لا أزال أشعر بأن نشاطي متدنٍ للغاية، وكنت أعاني من "نوبات" عابرة من الدوار مصحوبة بصعوبة في التنفس والرؤية.

ولم أكن مرتاحة تماماً باتباعي هذا الرجيم الجديد، وكانت الخطوة التالية إجراء اختبار حساسية باهظ التكلفة وعملية تبديل الأطعمة، ومعناها عدم تناول صنف واحد أكثر من مرة واحدة كل أربعة أيام. وكنت أعلم أن هذا لن يفيدني ولم أستطع أن أتحمّل فكرة القيام به. وعندما اقترح عليّ مساعد أخصائي الحساسية أن أتخلص من جميع النباتات التي في شفتي -لأن الفطر النامي فوقها يحتمل أن يكون هو سبب ما أعانيه من أعراض- علمت أنه لابد من وجود حل أفضل. لقد صار طعامي محدوداً أكثر وأكثر وصار مُملّاً وأنا أحاول تحديد السبب الذي يجعلني عليه.

خلال تلك الفترة تقريباً، أرسلت لي مؤسسة رابطة الهيوجليسما في ميريلاند نشرة تضمنت وصفاً للاجتماع التالي. وكان من المفترض أن يتحدث فيه بيل وباربارا تايلور أمام أعضاء الرابطة عن الماكروبيوتك. وحذبنني الأمر على الفور. لقد كنت قد بلغت حدّاً من الملل والغثيان من اللحوم الحمراء والدواجن. ثم قرأت كتاب د. ساتيلارو، "تذكرتني الحياة" Recalled by Life، وصرت متشوقة للغاية لهذا الأمر إذ خالجنني شعور قوي بأن الماكروبيوتك سوف يقدم لي العون.

بعد أن استمعت إلى محاضرة الشقيقين "تايلور"، صرت أكثر من مستعدة لبدء اكتشاف عالم الماكروبيوتك. فحجزت موعداً مع مايكل روسوف، وهو استشاري في الماكروبيوتك وأخصائي إير صينية في "بيتيسدا" بولاية ميريلاند. وبعد المقابلة والتقييم اقترح عليّ خطة غذائية لعلاج حالتي. وكانت توصياته تدور حول الطعام ونقاط الوخز بالإبر والكتب؛ لا أدوية ولا فيتامينات.

بعد ثلاثة أيام من اتباع تلك التوصيات، اختفت ستة أشهر من نوبات الدوار وأعراضها المصاحبة لها، اختفت بلا عودة. وشعرت بالابتهاج. وخلال سبعة أشهر من اتباع نظام الماكروبيوتك، اختفت كذلك أغلب مشاكلي الأخرى. ولم تعد لدي الآن أي تفاعلات حساسية، ولم أعد أعاني من الإمساك، وتُعد هذه أطول فترة مرت علي منذ عدة سنوات دون أن أصاب بنزلة برد، ولا عدوى فطرية، ولا عدوى بالمثانة. وفي سبتمبر من عام ١٩٨٣ جاءتني أول دورة شهرية منذ ست سنوات دون تقلصات ومغص. وجاء هذا التحسن سريعاً نتيجة لسلسلة من عشر جلسات للعلاج بالإبر الصينية تلقيتها أثناء مواظبتي على أسلوبي الجديد في تناول الطعام.

لم يسبق لي من قبل مُطلقاً أن تناولت "طعاماً" يمثل هذا التنوع والمرح. إن كلاً من الطهي وتناول الطعام صاراً بالنسبة لي الآن متعة عظيمة. فبدلاً من تناول وجبة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، صرت أستمتع بثلاث وجبات يومياً. لم أعد أجلس أسيرة للساعة. وحسب رغبتني، أستطيع الآن الاستيقاظ في الصباح، والتريض والانتظار لمدة تصل إلى ثلاث ساعات قبل تناول وجبة الإفطار، بدلاً من القيام من فراشي وأنا أترنج متجهة مباشرة نحو المطبخ. قد انقصت وزني أيضاً بمقدار ما كنت قد زدت في بداية العام.

لقد صار ذهني أكثر صفاءً، وصرت أكثر سعادة وهدوءاً وأكثر صبراً من ذي قبل. وقد أشعر أحياناً بالتوتر وقلة الصبر، ولا رلت أشعر بين الحين والآخر بمناعب من الإرهاق، ولكن -إجمالاً- صارت صحتي أحسن كثيراً وبسرعة تفوق أكثر أحلامي تفاؤلاً.

وهناك جانب آخر رائع في الماكروبيوتك ألا وهو تكلفته مقارنةً بأغلب الأساليب البديلة التي تهدف إلى صحة أفضل. فأغلب الأطعمة في هذا النظام رخيصة الثمن، وخاصةً إذا قورنت باللحم والجبن. وعندما كنت أسير على نظام طعام غني بالبروتين كنت أشعر بحرمان شديد ونعاسة إلى درجة أنني كنت كثيراً ما "أدلل" نفسي ببعض من أنواع الجبن واللحم باهظة الثمن.

الآن لم يعد هناك اختبارات أجريها، ولا أدوية ولا فينامينات أشتريها. وبطبيعة الحال، فإن قيمة الطاقة العالية والسعادة الغامرة التي شعرت بها مع الماكروبيوتك لا تقدر بمال. ■

بقلم ديان ساكوليك، بتصريح من Macro Muse Magazine





أطعمة الماكروبيوتك الرئيسية

يتفق نظام الماكروبيوتك الغذائي (الأطعمة الكاملة) مع أحدث الدلائل العلمية التي ظهرت عن النظم الغذائية والتغذية، غير أن المزيد الثري من التقاليد والمنطق الذي يُشكل جوهر هذا النظام يُعد سبباً أقوى لكي نتناول طعامنا على طريقة الماكروبيوتك. ومنذ أن بدأ نشاط الزراعة، منذ ما يقرب من اثني عشر ألف عام، كانت أغلب أقوام البشرية يأكلون طعاماً يحتوي على الحبوب الكاملة. أو المنتجات المصنوعة منها وعلى الخضراوات والبقوليات مع تناول مقادير محدودة من الأطعمة الحيوانية.

في أعقاب الثورة الزراعية التي ظهرت في القرن التاسع عشر، بدأت الوجبة المعاصرة في التغير سريعاً. لقد جعلت الوفرة التي اجتاحت الحبوب رخيصة الثمن من نشاط تربية الحيوانات نشاطاً مربحاً، وحققت اللحوم ومنتجات الألبان وفرة كبيرة. وجاء اختراع الطاحونة الدوارة ليُغير من أسلوب صناعة الخبز، بتنقيته وتكريره للحبوب الكاملة، بفصل أجزاء النخالة والبذرة عن السويداء. وجاء رخاء أوائل القرن العشرين ل يتيح للفرد العادي إمكانية الحصول على أطعمة مكررة ولحوم لم تكن متوفرة من قبل سوى للأثرياء. وأثناء السنوات الخمس والسبعين الماضية أو نحوها، صار طعامنا يوماً بعد آخر صناعياً واكتسبت الأطعمة الحيوانية المزيد من الشعبية. وتؤيد نزعة الماكروبيوتك اتباع السبيل الأكثر ميلاً للطعام التقليدي القديم ألا وهو تناول أطعمة طبيعية كاملة غير منزوعة القشرة.

في هذا الفصل والذي يليه ، سوف نناقش القيمة الغذائية والنواحي الشيقة واستعمالات أطعمة الماكروبيوتك ونبدوها بالحبوب الكاملة (غير المقشورة).



الحبوب الكاملة: مصدر طاقتنا

لم تتكيف الفسيولوجيا البشرية بصورة تامة مع العادات الجديدة للبشر المتمثلة في تناول "وجبات سريعة". وأفضل مثال يصور لنا هذه الحقيقة هو الاهتمام المتزايد بالأطعمة الكاملة وبخاصة الحبوب غير المقشورة. فمنذ آلاف السنين بدأ أسلافنا في تناول خليط الفواكه والبذور المغذي الذي نسميه الآن الحبوب الكاملة. ومنذ ذلك الحين اعتمدت العديد من الأمم الحبوب كطعام رئيسي لها. لقد اعتمد الصينيون القدماء على حبة الدخن والحنطة السوداء والأرز باعتبارها غذاءهم الرئيسي؛ أما قبائل الأزتيك و "المايا" فاعتمدوا على الذرة بشكل أساسي؛ في حين قام المصريون بزراعة أحد أجود أنواع القمح في العالم؛ واعتمد الأوروبيون مبكراً على القمح والجودار والشعير والشوفان؛ واعتمد البريطانيون على الشوفان والقمح؛ والهندوس على الأرز والقمح؛ وقام عدد من الشعوب الأفريقية بزراعة حبة الدخن. وقد وصل الأمر ببعض من أسلافنا إلى حد عبادة الحبوب باعتبارها رب الحياة، أو النسيج الذي صُنِعَ منه البشر. والكلمة اليابانية التي تعني "السلام والانسجام" تعني أيضاً "أكل الحبوب".

الحبوب الكاملة هي الحبوب التي تؤكل سليمة. ففي الحبوب الكاملة، لا ينزع أي من أجزائها القابلة للأكل (النخالة، البذرة، والجنين). وفي نظام الماكروبيوتك (الغذاء الكامل) يتم طهي الشعير، الحنطة السوداء، الأرز البني، حبة الدخن، الشوفان، الجودار، والقمح جميعها غير منزوعة القشرة في حلة الضغط أو مسلوقة أو مخبوزة في كسرولة. هناك أيضاً منتجات الحبوب الكاملة، التي تبدأ من العجينة المخمرة التي يصنع منها خبز الحنطة الأسمر إلى المعكرونة الأسباجتي. وجميع منتجات الحبوب منزوعة النخالة يمكن أن تعثر منها على صورتها المصنوعة من الحبوب الكاملة غير منزوعة النخالة.

تتكون الحبوب الكاملة من كربوهيدرات مركبة، بروتينات، دهنيات، فيتامينات، معادن بنسب مثالية توافق احتياجات الجسم البشري. وتبلغ نسبة الكربوهيدرات المركبة إلى البروتين في وجبة الماكروبيوتك حوالي سبعة إلى واحد. إن الحبة الكاملة في حد ذاتها تعكس أيضاً هذا التوازن المثالي، فهي توفر لمن يتناولها كربوهيدرات مركبة تبلغ كميتها تقريباً سبعة أضعاف ما بها من بروتين. كما أن الحبوب الكاملة أيضاً مصدر ممتاز للألياف، وفيتامينات ب المركبة، وفيتامين هـ، والفوسفور (وهو معدن رئيسي وغذاء للمخ).

وعلاوة على فائدتها الصحية، يوجد على الأقل سبب واحد آخر لتناولها بوفرة. ومن بين جميع الأطعمة، قد تكون هي الأقل ثمناً، لأنها تزرع على نطاق واسع. وتكلفة زراعتها أقل -كذلك تكلفة تناولها بحساب سعرها النقدي- من تكلفة اللحوم الحمراء، البيض ومنتجات الألبان الأخرى، الدواجن أو السمك. والحبوب التي ينصح بتناولها أكثر من غيرها بصورة منتظمة هي الشعير، الأرز البني، الحنطة السوداء، الذرة، حبة الدخن، الشوفان، القمح. ويعرض الجدول ٧-١ قائمة أكثر اكتمالاً للحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب.

جدول ٧-١ الحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب

للاستعمال المنتظم	للاستعمال بين حين وآخر	تجنبها
الشعير الكامل	معكرونة الحنطة السوداء	السلع المخبوزة التي تحتوي على منتجات الألبان
حنطة سمراء كاملة	(سوبا)	وجبات الحبوب المكررة
ذرة كاملة	دقيق ذرة	(منزوعة القشرة)
أرز أسمر متوسط الحجم	كوسكوسي	منتجات الدقيق الأبيض
كامل	قمح مجروش (برغل)	الخبز المصنوع بالخميرة، البسكويت، الكعك، المقرمشات، وما إلى ذلك
حبة دخن كاملة	أرز بني طويل	
جودار كامل	كعك أرز حلو مطحون	
أرز بني قصير كامل	(موشي)	
شوفان كامل	جلوتين قمح مُنتفخ	
قمح كامل	معكرونة طاجن (قمح كامل، أرز حنطة سمراء)	
وجبات الحبوب الكاملة الأخرى	كعك أرز	
	خبز أرز كايو (عصيدة)	
	رقائق الجودار (مثل الكورن فليكس)	

سومين (معكرونة من القمح
الكامل المنخول)
خبز القمح أو الجودار الكامل
المُصنوع من العجين
المخمر
شوفان مدروس
أرز بني حلو
تورتيللا
أودون (معكرونة من القمح
الكامل)
خبز قمح أو جودار كامل
غير مخمر
جلوتين القمح (سيتان)
مقرمشات قمح كامل أو ماتزو
معجنات القمح الكامل



الخضراوات

كلمة خضراوات مشتقة من كلمة أخضر. وكما أن الأخضر لون النبات والحياة، فإن الخضراوات (وكذا خضار البحر) تمدنا بمختلف أنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية التي نحتاج إليها كي نعيش وننمو بصحة جيدة.

وتُضفي الخضراوات على طعام الماكروبيوتك تنوعاً في الألوان والنكهات والأشكال. وتقطع في أشكال متباينة وتُطهى بأساليب متنوعة، فالخضراوات تُضيف الطازجة والخفة إلى الأطباق التي تحتوي على الحبوب الكاملة والبقول. وهي تؤكل أيضاً وإن كان بكميات أقل على شكل مخللات أو نيئة.

وأفضل الخضراوات ما يزرع بالمنزل. فهي طازجة، مليئة بالنكهة، وخالية من المخصبات الصناعية أو أسمدة الرش. ويمكن إعدادها، في موسمها، بما لا يُعد ولا يُحصى من الطرق، سواء مطهية أو نيئة. وفي وقت الحصاد، عندما تتوافر المنتجات المزروعة بالمنازل وكذا المنتجة محلياً بسعر رخيص، يمكن تجفيف الخضراوات أو تخليلها أو تخزينها في المبردات لاستعمالها عندما تشح كمياتها.

وفي الشتاء، نجد أن خضراوات الصيف مثل الخيار واللوبياء تشحن من المناطق الدافئة مثل المكسيك أو فلوريدا إلى المناطق ذات الأجواء الباردة. غير أن هذه الخضراوات قد فقدت نكهتها الطبيعية بعد انتقالها إلى بيئة أكثر برودة، فهي ليست في موسمها وبعيدة عن التوازن مع الاحتياجات الفسيولوجية المحلية. فمن الأفضل شراء خضراوات مثل الكوسة الشتوية، الكرنب، والخضراوات الجذرية، التي تلائم أكثر الطقس الأكثر برودة، أو تخزين الخضراوات المحلية لاستعمالها أثناء شهور الشتاء.

وهناك أكثر من مائة نوع من الخضراوات القابلة للأكل، كثير منها يندرج ضمن الفئات الرئيسية الثلاث التي يوصى بتناولها تبعاً لنظام الماكروبيوتك؛ الخضراوات الورقية، الخضراوات الجذرية، والخضراوات الأرضية.

الخضراوات الورقية

الخضراوات الورقية الطازجة مثل الملفوف أو الكرنب تُعد من بين أكثر الأطعمة المتوفرة فائدة غذائية. وفي كل أجزائها نجد الفائدة، فهي تقدم لنا فيتامينات ومعادن وبروتينات أكثر مما تقدم اللحوم؛ وسعرها أرخص كثيراً من سعر اللحم. وإذا لم تكن معتاداً على تناول الخضراوات الطازجة، يمكنك البدء بإضافتها إلى أطباق الحساء أو إلى الخضراوات المسلوقة (السوتيه)، إلى أن تتمكن من الاستمتاع بها بعد ذلك مطهية وحدها، ومقدمة مع الحبوب الكاملة والبقوليات.

جدول ٧ - ٢ الخضراوات

الخضراوات الورقية الخضراء والبيضاء	للاستعمال المنتظم الخضراوات الأرضية	خضراوات سوقية/ جذرية
بروكولي	كوسة صنوبرية	أرقيون
بوك تشوي	كوسة بصلية	جزر
ملفوف بروكسل	كوسة جوزية	دايكون
عروش الجزر	قنبيط	جزر طرخشقون
الكرنب الصيني	كوسة هوبارد	جزر لوتس
الثوم المعمر	قرع هوكايدو	بصل
أوراق الملفوف	قرع عسلي	جزر أبيض
أوراق الدايفون		فجل

أوراق الطرخشقون	لفت سويدي
أوراق الكرنب	فومي (لحمية تيس)
ملفوف	لفت أفرنجي
كراث	
أوراق الخردل	
كراث أندلسي	
أوراق اللفت الأفرنجي	
قرة العين (جرجير الماء)	

للاستعمال بين الحين والآخر

براعم برسيم	بازلاء خضراء	خس روماني
براعم بامبو (خيرزان)	خس جبل الجليد	عش غراب شيتاكي
فول نابت	خرشوف مقدسي	بازلاء جليدية
كرفس	جينينجو (بطاطس جبلية)	لوبيا خضراء
كيزان ذرة	كولارابي وأوراقه	كوسة صيفي
خيار	عش غراب	بنجر سويسري
هندباء	كوسة بتي بان	قسطل الماء
إسكارول	كرنب أحمر (كابوتشي)	فول شمع أصفر

خضراوات تتجنبها

هليون	لسان الحمل (موز الجنة)	سبانخ
أفوكادو	بطاطس	بطاطا
حُماض ملفوف	بنجر أحمر	قلقاس (ألبى)
بازنجان	فلفل أحمر	طماطم
شمر	كيمس الراعي	يام (طعام أفريقي)
سرخس	حُماض	قرع صيفي
فلفل أخضر		

الخضراوات خضراء اللون مهمة لنظام الماكروبيوتك لعدة أسباب. فمن هذه الأسباب أنها غنية باليخضور (الكلوروفيل)؛ وهو مركب بروتيني يساعد في تكوين خلايا دم حمراء تتمتع بالصحة. الخضراوات الورقية كذلك مصدر متميز لفيتامين ج، والكالسيوم، والأملاح المعدنية القلوية. وهذه المواد من شأنها معادلة فائض الحموضة في الدم. وهناك سبب آخر لكي نوصي بتناول الأسماك بجانب الأوراق الخضراء مع دايكون نيء، مبشور (وهو نوع من الفجل الأبيض) وهو أن هذين الأخيرين يوفران الفيتامينات والمعادن التي تساعدنا في هضم العناصر الغذائية

الموجودة بالسّمك والاستفادة منها بشكل أفضل. وتتمتع الخضراوات الطازجة بموسم زراعة طويل وهي متوفرة في بلدان كثيرة طوال العام.

الخضراوات الجذرية

الخضراوات الجذرية كمجموعة نباتية تُعد مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، وهي مصدر ممتاز للكربوهيدرات المركبة. الخضراوات الجذرية المكتنزة والمليئة بالفائدة مثل الجزر واللفت السويدي والجزر الأبيض غنية بالمعادن والكربوهيدرات المركبة، وإذا قورنت بالخضراوات الورقية. نجدها تحتاج لمجهود أكبر في الهضم. وخلال هذه العملية نجدها تُشجع على الدفء، وتحسن الهضم لأنها تجلب المزيد من الدم إلى منطقة البطن. وهذه الخاصية المسببة للدفء، وجنباً إلى جنب مع كونها سهلة التخزين في المبردات خلال الشتاء. تجعل منها طعاماً مثالياً للأشهر الباردة من السنة. علاوة على ذلك، أنه في الخريف والشتاء نجدها أقل سعراً من الخضراوات التي تُزرع في أي مكان آخر وتُباع في غير موسمها.

الخضراوات الأرضية

من الناحية الغذائية. تقع الخضراوات الأرضية مثل الكوسة والكرنب بين الخضراوات الورقية والجذرية. فهي مثل الجذور، تُعد مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن ومصدراً ممتازاً للكربوهيدرات المركبة. والخضراوات الأرضية مفيدة إذا أكلت في الشتاء، حيث إنها تحقق كلاً من الدفء والشبع. علاوة على ذلك، يمكنها أن ترضي حتى أكثر الناس ميلاً للأطعمة الحلوة إذا جمعت ناضجة وطُهيت بطريقة سليمة.

الخضراوات التي يجب تجنبها

بعض الخضراوات تحتوي على مواد مُهيجة وعلى مواد قلوية سامة بدرجة طفيفة وقد أوردناها بالجدول ٧-٢ تحت عنوان خضراوات تتجنبها. الغالبية العظمى من هذه الخضراوات أصولها استوائية. الطماطم، الهليون، البنجر الأحمر، أوراق البنجر، السبانخ، والراوند أيضاً يوجد بها حمض الأوكساليك بوفرة، وهذا

الحمض يُقلل من امتصاص الكالسيوم بالجسم، مما يُضعف العظام والأسنان، وقد يؤدي إلى تكون حصوات بالكلية.

هناك خضراوات أخرى منها القرع الصيني، الأفوكادو، الباذنجان، البطاطس، وأعشاب متنوعة قابلة للأكل من الأفضل تحاشيها لأن لها أثراً حمضياً غير صحي على الدم إذا استهلكت بشكل منتظم، وخاصةً إذا أكلها أولئك الذين يعيشون في المنطقة المعتدلة.



البقوليات وخضار البحر

طعام مُفِيد من البحر

توجد المواد المستخلصة من الطحالب البحرية (خضار البحر) في الغالبية العظمى من الطعام المُحضر بدءاً من الأيس كريم والبودنج إلى صوص السلطة والأجبان والخبز. والحقيقة أن أي صنف غذائي يستعمل في صناعته مواد مغلفة للقوام أو مواد مثبتة ربما كان يحتوي على "الكاراجينان" أو الألبين أو الآجار، وجميعها مواد مستخلصة من خضار البحر أو الطحالب. غير أن تناول الطحالب على شكل إضافات يختلف اختلاف السماء عن الأرض عن تناولها مباشرة من البحر.

فعلى امتداد قرون قامت شعوب من جميع أنحاء العالم بحصاد خضار البحر لاستعماله كطعام. الصينيون، الأيرلنديون، البريطانيون، الأيسلنديون، الكنديون، اليابانيون، الهنود الأمريكيون (الهنود الحمر)، أهل جزر هاواي، الكوريون، الروس، الإسكيمو، شعب جنوب أفريقيا ليسوا سوى أمثلة قليلة من بين الشعوب التي اعتادت على تناول خضار البحر في طعامها.

فمنذ سنوات مضت، في بوسطن، بيع على الأرصفة طحلب البحر ذو اللون الأرجواني المسمى "الدولسي". وفي المقاطعات البحرية من كندا وفي اسكتلندا، لا يزال هناك طعام خفيف (سناك) من المقرمشات الرقيقة المصنوعة من الدولسي يقدم في الحانات. أما الروس فإنهم يبيعون مشروباً مخمرأ مصنوعاً من خضار البحر، ومزيجاً من الخضراوات المعلبة يسمى كرنب البحر، يشتمل على خضراوات

كالبنجر والطماطم، بجانب طحالب بحرية. وقد استخدم سكان الساحل الأيرلندي الطحلب (الأشنه) الأيرلندي وغيره من أنواع خضار البحر لقرون طويلة، في وصفاتهم التقليدية لصنع الخبز والمعجنات والمشروبات والجيلاتين. واليابانيون، الذين ربما كانوا أكثر شعوب المعمورة استهلاكاً لخضار البحر، يصنفون الخضراوات البحرية من حيث الجودة، تماماً مثلما تصنف وزارة الزراعة الأمريكية اللحوم أو منتجات الألبان.

تشكل الخضراوات البحرية عنصراً مهماً من مكونات نظام الماكروبيوتك الغذائي. وتعد هذه الفئة من الأطعمة من بين أكثر الأغذية قيمة غذائية على كوكب الأرض. فمثلاً، إذا قورنت بالخضراوات البستانية، لوجدنا أن عشب البحر يحتوي على مقدار من اليود يبلغ ١٥٠ مرة قدر الموجود في الخضراوات العادية ومن الماغنسيوم يبلغ ثماني مرات. والدولسي به بوتاسيوم ضعف الموز ثلاثين مرة ويفوق جذور البنجر مائتي مرة من حيث احتوائه على الحديد. وطحلب "النوري"، وهو عشب بحري بني اللون والذي يُباع على شكل أفرخ رقيقة مستطيلة الشكل، ينافس الجزر في احتوائه على فيتامين "أ" وبه ضعفاً قدر البروتين الموجود في بعض اللحوم. أما "الهيچيكي". وهو طحلب بحري ذو لون أزرق مائل للسواد ويشبه في منظره المعكرونة الاسباجتي، فإنه يحتوي على كالسيوم يبلغ مقداره ١٤ مرة قدر ما يحتويه اللبن الحليب كامل الدسم. وهناك العشب البحري ذو اللون البني المسمى "كومبو" Kombu والذي يباع على شكل أشرطة يبلغ طول الواحد منها حوالي ثلاثين سنتيمتراً (١٢ بوصة)، تعادل ما تحتويه الذرة الحلوة من الفوسفور. إن الخضراوات البحرية تحتوي على فيتامينات أ، ب (الثيامين)، ج، هـ، وفيتامين ب١٢ ذي الأهمية القصوى، وهو مكون ضروري يندر وجوده في الأطعمة النباتية غير أن الجسم يحتاج إليه لأداء وظائفه العصبية العضلية على أكمل وجه وكذلك يحتاج إليه الدم حتى يكون غنياً بالحديد.

أثناء نموها، تقوم خضراوات البحر بتحويل الأملاح المعدنية غير العضوية الموجودة في ماء البحر إلى أملاح معدنية عضوية تتحد مع الأحماض الأمينية؛ وهي

الطريقة المثلى بالنسبة لنا للحصول على الأملاح المعدنية التي نحتاجها لحماية القلب ولتغذية الشعر والأظافر والجلد والدم والعضلات والعظام. والحقيقة أنه منذ ابتكار أساليب الزراعة الحديثة والتدهور الذي تلى ذلك في جودة التربة السطحية، فإن إضافة الخضار البحري إلى طعامنا قد يكون السبيل الوحيد الذي يضمن لنا حصولنا على ما نحتاج إليه من مقدار صحي من العناصر الصغرى في الطعام. فالعناصر الصغرى، بجانب الأملاح المعدنية الأساسية التي تحدثنا عنها في الفصل السادس، مثل الكوبالت، والنحاس، والكروم، والفلور، والمنجنيز، والمولبدنيوم، والسيلينيوم، والزنك مطلوبة بكميات قليلة للمحافظة على العمليات الأيضية الطبيعية بالجسم.

وتقوم خضراوات البحر بعملها مباشرةً على الدم، فهي تجعله قلوياً إذا كان شديد الحمضية، وتعمل كذلك على اختزال أي فائض مخزون من الدهون أو المخاط. وهناك مادة تسمى حمض الألجينيك، توجد في طحالب البحر الداكنة مثل الكومبو والواكامي، تقوم بتحويل المعادن السامة في داخل الأمعاء إلى أملاح غير ضارة يسهل إخراجها مع الفضلات. وفي جامعة "ماكجيل" بمونتريال (١٩٦٤)، بين الباحثون قدرة خضار البحر على تخليص الجسم من مادة السترونيوم -٩٠ المشعة.

وعلاوة على هذه الفوائد الصحية الواضحة، فإن خضراوات البحر يمكن أن تكون أطباقاً شهية بحق. فالوافدون الجدد إلى نظام الماكروبيوتك الغذائي يكتشفون أنه عندما تضاف إلى أطباق الحساء والبقوليات، أو تطهى مع الخضراوات الطازجة كما سنوصي لاحقاً في وصفات الأطباق في هذا الكتاب، فإنها تقوي من نكهة باقي مكونات الطبق.

جدول ٧ - ٣ خضراوات البحر الموصى بها

عشب بحر (Kelp)	آجار - آجار
كومبو	آرامي
نوري (لاف)	دولسي
واكامي	هيجيكي
	طحلب أيرلندي

البقوليات ومنتجات البقول

عبر ثمانية آلاف عام حظيت البقوليات بمكانة رفيعة عند جميع حضارات العالم. غير أنه منذ قيام الثورة الزراعية في القرن التاسع عشر، صارت أقل شعبية لدى الغرب، حيث أصبحت اللحوم والدواجن وغيرها من الأطعمة الحيوانية هي مصدر البروتين الأول.

والماكروبيوتك يعيد بالتدريج تلك البقول التي طالما تعرضت للإهمال إلى موقعها المناسب على مائدة العشاء المعاصرة؛ بجانب الحبوب الكاملة. كان السائد قديماً أن تجتمع الحبوب مع البقول في وجبات قائمة على الحبوب جاءت من جميع أنحاء العالم. ففي أغلب مناطق أوروبا وأمريكا الجنوبية والوسطى وأفريقيا وأجزاء من آسيا والشرق الأوسط، كانت البقول والحبوب هي المصادر الرئيسية للبروتين والكربوهيدرات.

وقد كشف العلم الحديث عن السبب الذي يجعل هذا الجمع بين البقول والحبوب يُحقق نجاحاً هائلاً: فالبقول والحبوب عبارة عن بروتينات مكملّة لبعضها البعض، فأحدها يقدم الأحماض الأمينية التي يفتقر إليها الآخر. وهما معاً يقدمان أغلب ما تحويه وجبة الماكروبيوتك من بروتينات.

ولما كانت البقوليات بصفة خاصة غنية ببروتينات عالية الجودة -بمعنى أنها بروتينات ذات أصل نباتي، أي أن من السهل على الجسم أن يهضمها وينتفع بها، كما أنها تقدم بدون شحوم حيوانية مشبعة- فإنها أكثر فائدة للصحة من اللحوم. وفي واقع الأمر، أن البقول تحل محل اللحوم في أغلب بدائل اللحم التي يأكلها النباتيون وفي العديد من تركيبات اللبن الصناعي الذي يتناوله الأطفال الذين يعانون من حساسية اللبن الحليب. وعلاوة على ذلك تحتوي البقول أيضاً (وخاصة البقول النباتية) على مقادير لا بأس بها من بعض الفيتامينات والمعادن. يقدم الجدول ٧-٤ قائمة بأسماء بعض البقول ومنتجاتها المستخدمة في نظام الماكروبيوتك.

جدول ٧ - ٤ البقول ومنتجاتها

للاستعمال المنتظم	للاستعمال بين الحين والآخر
فول أدوكي	فول نابت
حمص	فول أسمر
عدس أخضر أو بجة	فول صويا أسمر
ميزو	فول السلحفاة الأسمر
ناتو (فول صويا مخمر)	فول شمالي كبير
صوص صويا تاماري طبيعي	فاصوليا
تمبيه	
توفو (فول رايب)	فول ليما
	فول البحرية
	فول بينتو
	عدس أحمر
	فول صويا
	بازلاء
	بازلاء مجففة
	كاملة

وفي حين نجد أن الوظيفة الأساسية للحبوب تتمثل في تقديم طاقة جاهزة داخل وجبة الطعام، فإنها تُعد أيضاً مصدراً مهماً للأحماض الأمينية التي تفتقر إليها البقول ومنتجاتها. والبروتين الذي توفره الحبوب الكاملة مرتفع الجودة أيضاً.

فول الصويا وأطعمة الصويا

برغم أن فول الصويا أغنى بالدهون والبروتينات من أي نوع آخر من الفول، إلا أنها أيضاً أكثر صعوبة في الهضم نتيجة لوجود إنزيم يسمى "مثبط التربيسين". إن نقع وطهي وتخمير فول الصويا يدمر "مثبطات التربيسين" بها، ولهذا السبب يتم معالجة هذا الفول المغذي أثناء تصنيع منتجات التوفر والنواتو والتمبيه والميزو وغيرها من أطعمة الصويا المتوفرة في متاجر الأغذية الطبيعية.

الميزة الرئيسية التي تمتلكها أطعمة الصويا المخمرة مثل التوفو والتمبيه وتنفوق بها البقول المطهية طهياً عادياً وغيرها من الأطعمة البروتينية الأخرى أن بروتيناتها سهلة الهضم وعالية الجودة. كما أن أطعمة الصويا أيضاً يسهل طهيها بطرق متنوعة وتتمتع بمذاق رائع مع مختلف وسائل الطهي.

وأكثر أطعمة الصويا استخداماً في نظام الماكروبيوتك الغذائي هي التوفو والتوفو المجفف والتمبيه والميزو وصوص الصويا التاماري الطبيعي. ويصنع التوفو من فول الصويا ويُضغَط على شكل كعك. وظل يستخدم على مدى أكثر من ألفي

عام بالصين وأكثر من ألف عام باليابان كمصدر هام للبروتين. وهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين القابل للانتفاع به وهي نسبة تفوق ما يوجد بالدجاج. والتمبيه يتكون من فول صويا و/أو حبوب تلتصق معاً باستخدام قالب كثيف أبيض وتشكل في صورة كعكات مدمجة. ومثل التوفو، نجده غنياً بالبروتينات فقيراً في الدهون ولا يحتوي على الكوليسترول مطلقاً، وسعراته قليلة. وهو طعام رائع لمن يتبعون الريجيم للتخسيس. وعلاوة على ذلك فإن التمبيه واحد من أغنى المصادر النباتية لفيتامين ب١٢. سوف نناقش الميزو وصوص صويا التاماري الطبيعي بمزيد من التفصيل في الفصل التالي.

لقد شجع الماكروبيوتك على استعمال منتجات الصويا التقليدية في الولايات المتحدة. وتعود شعبيتها الراهنة بدرجة ما إلى ازدياد وعي الأمريكيين بالعلاقة بين الطعام والصحة. غير أنه برغم تقديمها لنوعية متميزة ومتباينة من البروتينات في صورة رخيصة نسبياً وتتمتع بمذاق طيب، فإنه من المهم أن نتذكر دوماً أن أطعمة الصويا ليست الحل السحري للمشاكل الغذائية في أي بلد من البلدان ولا لمشكلة الجوع العالمي. فهي ليست سوى عنصر واحد في نظام غذائي شامل متوازن. ومثل باقي الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين، ينبغي تناولها باعتدال.

إننا لسنا في حاجة سوى لمقادير ضئيلة من البقول وأطعمة الصويا في كل وجبة. والنسبة المثالية بين الحبوب والخضراوات من ناحية وبين البقول من ناحية أخرى هي ٧ : ١. بمعنى أنه من الأفضل أن تتناول من الحبوب الكاملة والخضراوات بمقدار سبع مرات قدر البقول ومنتجاتها. وهذا معناه حوالي ٤ إلى ٦ أوقيات من البقول أو منتجاتها يومياً.

لا يوصى بتناول لبن الصويا، أيس كريم الصويا، زبادي الصويا. مايونيز الصويا، كعك جبن الصويا، وغيرها من أطعمة الصويا كل يوم لمن يسعون على برنامج ريجيم ماكروبيوتك. لكنها تشكل أطعمة تكميلية محببة للأطفال وغيرهم ممن لا يزالون يمرون بمرحلة التحول إلى نظام أكثر ميلاً للماكروبيوتك.

الأطعمة المزروعة بطريقة عضوية

الأطعمة العضوية لا تستعمل في زراعتها أسمدة صناعية ، ولا مبيدات حشرية ولا مبيدات حشائش ولا مبيدات فطريات صناعية. وإنما يعتمد المزارعون العضويون على تدوير المحاصيل، على السماد الطبيعي، عمل الكمبوست من مخلفات المحاصيل وعلى عدد من الوسائل الآمنة من الناحية الحيوية لمقاومة الحشرات، الأعشاب، وغيرها مما يضر بالنبات من آفات. إن الأطعمة المزروعة بطريقة عضوية هي أطعمة أكثر توازناً، تنمو اعتماداً على تربة أكثر توازناً مع الطبيعة. وهذا التوازن هو الذي يُشجع على أن يعيش الناس أكثر صحة وأكثر توازناً.





أطعمة الماكروبيوتك التكميلية

في نظام الماكروبيوتك الغذائي. تمارس المقبلات والمشهيات دوراً أكثر رقة من الدور الذي تمارسه في الطعام المعاصر التقليدي. فالتوابل والمشهيات تضيف لونا ونكهة وعناصر غذائية إلى أطعمة الماكروبيوتك. كما أنها تحسن من قابليتها للهضم. ونظراً لأهميتها المتباينة. فإن التوابل والمشهيات تعد أطعمة تكميلية في نظام الماكروبيوتك.

وإضافة إلى التوابل والمشهيات. تشتمل الأطعمة التكميلية على الأسماك. الأطعمة البحرية. الفواكه. المشروبات. والوجبات الخفيفة (السانك). ومكونات الطهي مثل المحليات الطبيعية والزيت غير المكررة تعد أيضاً أطعمة تكميلية.

ورغم أن الحبوب الكاملة والبقونيات والخضراوات تشكل المكونات الرئيسية لنظام الماكروبيوتك الغذائي. فإن الأطعمة التكميلية تلعب دوراً رئيسياً في التوازن الإجمالي للنظام الغذائي وفي تأقلمه مع الاحتياجات الفردية لكل شخص.

التوابل والمشهيات

إن الاستعمال الأمثل للتوابل والمشهيات يُعد جانباً مهماً من نظام الماكروبيوتك. وكل من التوابل ، والتي تستعمل في الطهي. والمشهيات. لاستعمال المائدة. دائماً ما تستخدم باعتدال. ويورد الجدول ٨-١ قائمة بمختلف الأنواع التي يوصى بها.

ولما كانت وصفات طهي الماكروبيوتك كثيراً ما تدعو للاستخدام المنتظم لتوابل ومشهيات معينة، فسوف نوجز باختصار خصائصها واستخداماتها.

ملح البحر

أغلب الناس اليوم يستخدمون الملح بمقدار مبالغ فيه، ربما في محاولة تتم بلا وعي منهم لمعادلة ضعف القيمة الغذائية للملح شائع الانتشار، ولمعادلة ما يتناولونه بإفراط من بروتين ودهون. إن الاستهلاك المتزايد للملح العادي قد أدى لمشاكل صحية عديدة في أوساط عموم الناس. أما إذا استخدم ملح البحر بدلاً من الملح العادي، فإننا نجد أن الجسم يصبح أكثر قوة وأكثر توازناً، ويعاني من مشاكل صحية أقل. وفي أسلوب الماكروبيوتك، تعد نوعية الملح في الطعام أكثر أهمية من كميته.

جدول ٨ - ١ التوابل والمشهيات

للاستعمال المنتظم		تتجنبها
توابل	مشهيات	توابل ومشهيات
زنجبيل	خل الأرز البني	جميع المشهيات المصنعة
جوماشيو	زنجبيل	كيميائياً و/ أو الصناعية
دايكون مبشور	فجل حار	أو غير الطبيعية
ملح سمسم - كيلب	ميرين	خل سيدر التفاح
تابل كومبو	ميزو	صوص الصويا التجاري
مسطردة طبيعية	مسطردة طبيعية	الملح العادي
تابل نوري	تابل نوري	جنسج
خضراوات مخللة	بصل	ملح البحر الرمادي
مسحوق أعشاب بحرية	بقدونس	الملح المضاف إليه يود
محمص	كراث أندلسي	مايونيز
كرنب مخمر	ملح البحر	مسلي الصويا
تكا	صوص صويا تاماري	بهارات (كاري، فلفل،
قطع أو ميبوشي أو معجون	تكا	كمون أسود، شطة ..
	قطع أو معجون أو ميبوشي	إلخ)
	خل أو ميبوشي	النبيد
		خل النبيد

إن الملح العادي، وهو الملح الذي يستخدم في أغلب الأطعمة الجاهزة ويأكله أغلب الناس، يتم الحصول عليه من سيّاحات تقع داخل اليابسة، ويتم تسخينه إلى درجات حرارة مرتفعة للغاية ثم يُكرر. ويُضاف إليه يوديد البوتاسيوم أو الصوديوم لصنع الملح المعالج باليود. وغالباً ما يضاف الدكستروز (سكر)، وبيكربونات الصوديوم وسيليكو ألومينات الصوديوم للمحافظة على بياض الملح وسهولة سكه من العبوة.

أما ملح البحر فيتم الحصول عليه من خلال عملية بسيطة تتلخص في تبخير ماء البحر تحت أشعة الشمس. وهو يحتوي على قدر أكبر من العناصر الصغرى وهي المسئولة عن النكهة اللطيفة والمذاق الطيب للملح البحر. وأهم شيء، أن هذه المعادن الموجودة في الطبيعة وكذلك العناصر الصغرى يمكن للجسم الاستفادة منها بسهولة.

إن اتخاذ قرار حول مقدار الملح الذي يمكنك استخدامه قد يكون مسألة صعبة. فتبعاً للمكان الذي تعيش فيه وتبعاً لمقدار الصوديوم الذي تفقده عن طريق العرق، تتفاوت احتياجاتك للملح. وبصفة عامة، يحتاج سكان الأجواء الحارة للملح بدرجة أكبر من غيرهم بمقدار طفيف، وهم يحتاجون بجانب ذلك إلى سوائل وزيت نباتية غير مكررة أكثر من غيرهم.

والأفضل استعمال ملح البحر في الطهي، وليس على المائدة، لأنه يذوب أسرع في وجود الحرارة. أما "الجوماشيو" (بذور سمسم محمصة مطحونة مخلوطة بملح البحر) فإنه أفضل لاستعمالات المائدة؛ فالزيوت والنكهة والأملاح المعدنية داخل بذور السمسم تساعد على معادلة الملح الخام.

ومقدار الملح في الطعام يشتمل كذلك على توازن أخرى، مثل صوص الصويا التاماري الطبيعي والميزو، والتي تبلغ حوالي ٢٠٪ من الملح عالي الجودة.

ميزو، تاماري، وصوص صويا التاماري

ميزو عبارة عن معجون فول صويا مخمر مصنوع من فول الصويا، وملح البحر وفي بعض الأحيان من خليط من الحبوب الكاملة والمشهيات أو الأعشاب البحرية.

والميزو متوفر في ألوان عديدة مختلفة ومع درجات متباينة من الملوحة. وعلاوة على كونه مصدراً جيداً للصوديوم، فإنه مصدر ممتاز للبروتينات سهلة الهضم. وبصفة عامة، يعد الميزو غنياً بالإنزيمات الحية التي تساعد في الهضم وتشجع على التمتع بصحة معوية طيبة.

الميزو عالي الجودة الذي تم تخميره بطريقة طبيعية يعد مكوناً مهماً في العديد من وصفات الأطباق وبخاصة الحساء. كما أنه يمكن أن يستعمل أيضاً في أطباق البقول، وفي مرق السلطة، والتوابل والصلصات.

ولا يزال هناك بعض اللبس في أوساط متسوقي الأطعمة الطبيعية بين التاماري الحقيقي وصوص صويا التاماري. فالتاماري الحقيقي ليس صوص صويا على الإطلاق، وإنما هو سائل متخلص من عملية صنع الميزو. ويمكن استعمال مقدار صغير من التاماري الحقيقي بين الحين والآخر بدلاً من صوص الصويا. فالتاماري الحقيقي أغلظ قواماً، وأقوى في لونه ونكهته، وهو أغلى سعراً بدرجة طفيفة من صوص صويا التاماري.

ويصنع صوص صويا التاماري من فول الصويا والقمح، دون إضافات أو مواد حافظة. ومثل الميزو، نجد التاماري الحقيقي وصوص صويا التاماري ذوا نكهة ملحية ومذاق لذيذ. تأكد من أن صوص صويا التاماري الذي تشتريه طبيعي، حيث إن صوص الصويا العادي الذي يباع في محال السوبر ماركت وفي كثير من البقالات الشرقية ويقدم في المطاعم، يحتوي بصفة عامة على شراب الذرة وألوان صناعية ومواد حافظة.

خل الأرز البني

خل الأرز البني ببساطة هو خل مصنوع من الأرز البني (البني). وهو يستعمل في عمل مرق السلطة والمقبلات. ويفضل خل الأرز البني على النبيذ وخل السيدر لأنه أقل حموضة. ومع ذلك فإن الأفضل استخدامه بكميات صغيرة لإضفاء النكهة.

الأوميبوشي

ثمار الأوميبوشي عبارة عن ثمار تم تخليلها في ملح البحر. هذه الثمار الحمضية بدرجة طفيفة والتي تتسم بملوحة شديدة قد تستخدم كاملة أو على شكل معجون، أو في الطهي أو على المائدة. الأوميبوشي شديد القلوية ويستعمل لعلاج الحموضة المفرطة واضطراب المعدة. وهي تساعد في هضم الطعام وتشجع على نمو بكتيريا معوية صديقة، حيث إن حمض اللبنيك بها قادر على معادلة الميكروبات الضارة. الأوميبوشي أيضاً مفيد في تطهير الأمعاء المصابة بعفونة، ومن ثم يقلل من المغص الناجم عن الغازات.

جوماشيو

الجوماشيو أو ملح السمسم، يستخدم كتابل على المائدة. وهو يصنع بطحن جزء من ملح البحر مع عشرة إلى ستة عشرة جزءاً من بذور السمسم البني الكاملة المحمصة. ويستخدم هون مع يد هون أو الصحن الياباني المسمى الدـريـباشـي (وهو نوع خاص من الصحن) بنجاح لعمل ملح السمسم بالمنزل. كما يمكن أيضاً شراؤه من بعض متاجر الأغذية الطبيعية. إن حفنة أو اثنتين من ملح السمسم فوق الحبوب الكاملة أو الخضراوات سوف تُضفي المزيد لنكهتها وتُحسن قابليتها للهضم. ويوضح الجدول ٨-١ قائمة بتوابل المائدة الأخرى.

ملحوظة حول البهارات

هناك نقطة واحدة مهمة ينبغي أن نتذكرها حول نظام الماكروبيوتك الغذائي ألا وهي أن الأطعمة نفسها بعد إضافة القليل من ملح البحر تعمل على إضفاء نكهة للوجبات. أما الفلفل الأسود، الكاتشب (صلصة الطماطم)، المسطردة، والبهارات القوية مثل الفلفل الحامي، الكركم، الكمون، مسحوق الكاري تُضفي نكهة شديدة حريفة إلى الوجبات ذات النكهة اللطيفة. وهي لا تستخدم بصفة عامة في نظام الماكروبيوتك الغذائي. ومن الأفضل بصفة عامة تجنب المنشطات (مثل الجنسـنج) والأعشاب العطرية، برغم أنها قد تستعمل في الطهي لمناسبات خاصة.

جدول ٨ - ٢ المحليات الطبيعية التي يوصى باستعمالها بين حين وآخر

أماساكي	الفواكه الطازجة أو المطهية
عصير تفاح أو سيدر	ميرين
شراب مالت الشعير	زبيب
الكستناء	شراب الأرز
فواكه المناطق الحارة المجففة	شراب اليبيني (الأرن)

المُحليات الطبيعية

جميع المُحليات عبارة عن أنواع مركزة من السكر، وإذا أُسيء استخدامها فإنها تؤثر على مستويات السكر بالدم والصحة بشكل عام. والمُحليات لا يوصى بها على وجه الخصوص كمصدر تغذية، وإنما يوصى بتناول مقادير معتدلة منها ذات جودة عالية، أما الفواكه والخضراوات الطبيعية إذا استخدمت للتحلية فإنها غير ضارة. العسل والمولاس (العسل الأسود) وما يسمى "بالسكر الطبيعي" ينبغي تجنبها بجانب سكر القصب والبنجر (سكرين). وأفضل مواد للتحلية يمكن استخدامها هي شراب الأرز وشراب الشعير وكلاهما يصنع عن طريق طهي الحبوب.

الأماساكي (لبن الأرن) مادة تحلية تُصنع بطهي الأرز الحلو ثم إضافة الكوجي، وهو بادئ تخمير. وبعد ساعات قلائل من التخمير، يتم طهي الأرز من جديد. وإذا تم مزجه مع الماء، فإن الأماساكي يمكن أن يكون بديلاً للبن الحلو. أو البودنج اللذيذ. ويمكن أيضاً طهيهِ لعمل شراب لتحلية الأطعمة الأخرى. وبصرف النظر عن المناخ أو الموقع الجغرافي، فإن جميع المُحليات الطبيعية المذكورة في الجدول ٨-٢ يمكن استخدامها باعتدال.

زيوت الطهي غير المكررة

الزيوت المستخدمة في طهي الماكروبيوتك زيوت غير مكررة، وذلك على عكس الزيوت التي تباع في الأسواق. فزيت الذرة التجاري على سبيل المثال يصنع بطهي الذرة في الماء عند درجة حرارة مرتفعة ثم يُطحن ويُعالج بمحلول قلوي والمبيضات. ويُعاد تسخين الزيت في مكان مُفرغ من الهواء لمدة اثنتي عشرة ساعة لإزالة الرائحة

منه. وأخيراً يُضاف مضاد أكسدة صناعي لمنع فسادِه. ولصنع المسلي، يتم إشباع الزيت المكرر بالهيدروجين لتجميده. وتؤدي هذه العملية إلى تصنيع دهون منخفضة الجودة، يصعب هضمها.

الزيوت النباتية المستخلصة بطريقة طبيعية، وغير المكررة يسهل هضمها. كما أنها تقوي كذلك الخلية والشعيرات الدموية، وتعمل كملين للجلد والشعر، وتقدم المواد الخام اللازمة لإنتاج الليسيثين، والذي يلعب دوراً مهماً في خفض مستويات كولسترول الدم. وعلاوة على ذلك فإن الزيوت النباتية غير المكررة تحتوي على مادة حافظة طبيعية في صورة فيتامين هـ.

ورغم أن الافتقار إلى الدهون أمر مستحيل حدوثه في طعام الماكروبيوتك، حيث إن أغلب الأطعمة الطبيعية تحتوي على بعض الدهون، فإن نقص هذه المادة الغذائية قد يؤدي إلى برودة الأطراف، تقزم [اقتراح: إعاقة] النمو الطبيعي عند الأطفال، التهاب الجلد، ضعف الأداء الجنسي، نوبات الشعور بالسخونة، وانخفاض المقاومة لجميع أنواع الضغوط. وعلى المدى البعيد، قد تعمل مسألة نقص الدهون في الطعام على إتلاف الجهاز العصبي كذلك.

والزيت يُشبه الملح في أن المقدار المعتدل منه ضروري في حين أن الإكثار منه ضار. وعادةً ما يكون كافياً أن يتناول ملء ملعقة شاي من الزيت كل يوم أو يوماً بعد يوم (في الطهي).

وهناك نوعان على وجه الخصوص من الزيوت غير المكررة يوصى باستعمالها بانتظام وهما زيت الذرة وزيت السمسم (القاتح أو الداكن). وهذان النوعان يتميزان بالثبات الكيميائي ويتحملان الحرارة المرتفعة. وبجانب زيت الذرة والسمسم. يمكن استعمال مقادير قليلة من زيت عباد الشمس والعصفرو فول الصويا والزيتون والفول السوداني المكرر. وكما يُشير الجدول ٨-٣، فإن عليك بتجنب استعمال زيت بذرة القطن، وزيت لب النخيل، وزبدة الكاكاو (الزيت المُستخلص من جوز الهند). فهذه الزيوت أقل ثباتاً وتصيبها الزرنخة سريعاً. والعديد من الحلويات المُسماة بحلويات الأغذية الصحية، مثل أصابع الخروب الشعبي، غالباً ما

تستخدم هذه الزيوت الأقل جودة لأنها عالية التشبع وتعطي قواماً أشبه بالشيكلاته.

جدول ٨ - ٣ زيوت الطهي

للتجنبها	للاستعمال بين الحين والآخر	للاستعمال المنتظم
الزبد، المسلي، المسلي الصناعي شحم الخنزير أو غيره من الشحوم الحيوانية الزيوت المكررة المصنعة كيميائياً مسلي الصويا	زيت الزيتون زيت الفول السوداني زيت العُصفر زيت فول الصويا زيت عباد الشمس	زيت الذرة زيت السمسم (الفتاح والفاق)

الأسماك الطازجة والأطعمة البحرية

نظام الماكروبيوتك بالنسبة لأولئك الذين يعيشون في أجواء معتدلة (أربعة فصول) لا يُشترط أن يكون نباتياً تماماً، فيمكنه أن يحتوي على مقادير معتدلة من السمك ذي اللحم الأبيض وبعض أنواع المحار. وبجانب تعرضه لقدر أقل من الكيماويات والملوثات، فإن السمك متفوق من الناحية الغذائية.

ولا يمكن مقارنة الماشية وغيرها من مصادر البروتين الحيواني بالصيد البري الذي كان يأكله أسلافنا لأن حيوانات اليوم يتم إطعامها هرمونات ومضادات حيوية لتسمينها صناعياً وبيعها في الأسواق. كما أنها أيضاً تعزل عن العناصر وعن جميع الأطعمة التي يمكنها أن تأكلها. وهذا يعني لحماً أكثر امتلاءً بالشحوم وحلياً أقل جودة. إن أسلافنا لم يكتفوا بتناول مقادير أقل من البروتين والشحوم الحيوانية عما نفعّل نحن، وإنما أكلوا أيضاً ما هو أصلح لهم.

إن اللحوم غالباً ما تخضع للحفظ لشهور، وتستخدم المواد الحافظة والصبغات الحمراء لمنع تحولها إلى اللون الأسود أو الأزرق. كما أن الدواجن أيضاً تُحقن بالمواد الحافظة وتغمر في محاليل بهدف زيادة عمر تخزينها. أما الأسماك

الطازجة وبخاصة أسماك الأنهار أو البحار فإن الصيادين المحليين يصطادونها وعادةً ما تؤكل خلال يومين أو ثلاثة من صيدها. ويتم تسويقها بصفة عامة بدون إضافة هرمونات، ومواد تلوين، ومضادات حيوية أو مواد حافظة. الاستثناء الوحيد من ذلك هي أسماك المياه العذبة التي تُربى في المزارع السمكية (وبخاصة سمك السلمون المرقط)، حيث إنها تتغذى على طعام غير طبيعي وتنشأ في بيئة صناعية.

أغلب أنواع السمك تحوي دهوناً وكوليسترول أقل مما في اللحوم الحمراء واللبن الحليب والبيض والجبن والزبادي والدواجن، وهي بصفة عامة أغنى من كل تلك الأصناف في نسبة ما تحتويه من بروتين قابل للاستفادة منه. كما أنها أيضاً أسهل في الهضم.

جدول ٨ - ٤ الأسماك الطازجة والأطعمة البحرية

للتجنبها	للاستعمال بين الحين والآخر	للاستعمال المنتظم
سمك القنبر	المبروك	سمك موسى
الماكريل	البطلينوس (رخويات من المحار)	الحدوق (فصيلة من سمك القد)
السلمون	القد	الهلبوت
سمك أبو سيف	النهش الأحمر	الرنجة
التونة	سمك قد صغير	الهيف
باقي الأسماك ذات اللحم الأحمر أو الجلد الأزرق	الجمبري (الروبيان) المحار	السلمون المرقط

وعند تناول الأسماك، فمن المستحسن زيادة مقدار الخضراوات في الوجبة، وبخاصة ذات اللون الأخضر. كما أنه من المفضل استعمال بعض الزينة مثل عدة ملاعق مائدة من الداىكون النيئ المبشور مع بضع قطرات من التاماري. وهذا من شأنه أن يساعد في التوازن بين العناصر الغذائية التي يحتويها السمك ويساعد في هضمها. ولما كان المحار أغنى بالدهون وبالكوليسترول، فإنه يجب تناوله بقدر أقل من الأسماك ذات اللحم الأبيض. فيتراوح مقدار التقديم الواحد من السمك أو المحاريات من ٤-٦ أوقيات تقريباً، وتؤكل مرة أو مرتين في الأسبوع (إذا كنت

بصحة جيدة). وكطعام مُكَمَّل، تعمل الأسماك والمحاريات على تدعيم غذاء الماكروبيوتك، لكنها ليست ضرورية للتغذية المتوازنة. ويورد الجدول ٨-٤ قائمة بالأنواع المختلفة من الأسماك الطازجة والأطعمة البحرية التي يُفضل تناولها مع الأنواع التي يفضل تجنبها.

وعندما تتسوق بهدف شراء أسماك، عليك أن تعرف متى وأين تم صيدها. وكلما أمكن، تتبع تقارير جودة المياه في منطقتك، ولا تشتري سمكاً أو محاراً، وهذا ينطبق أيضاً على أسماك المياه العذبة، من مياه ملوثة أو موبوءة.

وجبات الماكروبيوتك الخفيفة (سناك)

الوجبات الخفيفة أو ما يعرف بالسناك طعام جيد بخاصة بين الوجبات إذا كنت جائعاً. فهناك العديد من وجبات السناك لذيذة المذاق لتختار من بينها.

البذور والمكسرات المحمصة، المملحة تمليحاً خفيفاً بملح البحر أو صوص صويا التاماري الطبيعي، تشكل وجبة سناك شهية. ولما كانت غنية بالدهون وصعبة بالهضم إلى حد ما، فإن من الأفضل تناولها بمقادير صغيرة. والأصح أن تحد من تناول البذور والمكسرات المحمصة لتقتصر على حفتين أو ثلاثة منها أسبوعياً كوجبة خفيفة، مع إضافة مقدار أكبر قليلاً، إذا أحببت، كمكون إضافي عند إعداد الخبز، وأصناف الحلو، أو أطباق الخضراوات والحبوب. ويمكن أيضاً تناول كميات صغيرة من زبدة المكسرات أو البذور (مثل السمسم، أو عباد الشمس، أو زبدة الفول السوداني الطبيعية) بين الحين والآخر.

جدول ٨ - ٥ وجبات الماكروبيوتك الخفيفة

للتجنبها	للاستعمال بين الحين والآخر
اللوز	كعك الأرز
الكستناء (أبو فروة)	الحبوب والبقول المحمصة
الفشار المصنوع بالمنزل	بذور السمسم
فول سوداني	بذور عباد الشمس (اللب)
بيكان	السوري
بذور القرع العسلي (اللب)	الجوز الأمريكي
	الجوز البرازيلي
	الكاجو
	البندق
	جوز ماكاداميا
	الفسق

وكما يشير الجدول ٨-٥، فإن من وجبات السناك الطيبة الأخرى كعك الأرز، والفيشار، والحبوب المحمصة والبقول المتوفرة لدى بقالي الأطعمة الطبيعية.

الفواكه الطازجة والمجففة

الفاكهة الطازجة تمثل إضافة شهية لطعام الماكروبيوتك. ويعرض لنا الجدول ٨-٦ مختلف ألوان الفاكهة التي تُزرع في الأجواء المعتدلة والاستوائية.

جدول ٨ - ٦ الفواكه الطازجة والمجففة

للاستعمال بين الحين والآخر فاكهة المناخ المعتدل	للتجنبها عصائر وفواكه المناخ الاستوائي
تفاح	الأفوكادو
شمش	الموز
التوت الأسود	جوز الهند
العنبية	البلح
الكنتالوب	التين
الكريز	الجريب فروت
التوت البري	الجوافة
الكشمش	الكيوي
العنب	الليمون
شمام الشهد	الليم (الليمون الحامض)
الخوخ	المانجو
الكمثرى	البرتقال
البرقوق	الباباز
القراصيا	الأناناس
توت العليق	
الزبيب	
الفراولة	
اليوسفي	
البطيخ	

الفاكهة غير الناضجة، أو تلك التي زرعت في غير موسمها وشحنت إلى منطقة شتوية، وكذلك الفواكه الاستوائية لا يُنصح بتناولها من قبل أولئك الذين يعيشون في منطقة المناخ المعتدل. غير أن الأشخاص الأصحاء الذين يعيشون في

المنطقة الاستوائية يمكنهم تناول مقادير ضئيلة من الفاكهة الاستوائية عند توفرها في موسمها.

الفواكه المرشوشة أو المعالجة كيميائياً يُفضل تجنبها في جميع الأحوال. أما الفواكه المحلية، غير المرشوشة (التي تظهر في موسمها) والمجففة مثل الزبيب والقراصيا والتفاح والكمثرى والمشمش والكريز والكشمش فيوصى بتناولها. ويفضل تناول هذه الأنواع مطهية، مع حفنة من ملح البحر حسب الرغبة، أو تؤكل مجففة. وبين حين وآخر، يمكن تناول الفاكهة الطازجة غير المطهية. ولما كانت العديد من الفواكه تُجمع غير طازجة، أو تُباع في غير موسمها أو تُرش بالمبيدات الحشرية، فإن من الأفضل الحد من تناول الفاكهة وقصرها على بضع ثمرات كل أسبوع.

المشروبات

المشروبات التي يشيع تناولها في أمريكا هي المشروبات المُربطة، عصير البرتقال، الشاي، القهوة، واللبن الحليب. ولكن مؤخراً ارتبطت العديد من هذه المشروبات بعدة مشاكل صحية. فلقد اتهم الشاي والقهوة والكولا بأن بها محتوى عالياً من الكافيين؛ أما المربطات المضاف إليها نكهات مختلفة وكذلك العصائر فقد أديننت بسبب تفاعلات الحساسية التي ذكر مستخدموها أنها أحدثتها، وكذلك بسبب حموضتها. وأخيراً الحليب لما يحتويه من كوليسترول ودهون. وبدلاً من هذه المشروبات يستعمل نظام الماكروبيوتك الغذائي أنواعاً متباينة من الشاي المخصوص، وبدائل القهوة، وفي بعض الأحيان عصائر ومشروبات طازجة. ونعرض قائمة بها في الجدول ٧-٨.

الشاي، وبخاصة شاي أغصان أو سيقان الشجرة (بانشا)، مشروب صحي ومُشبع يمكن الاستمتاع به دافئاً أو بارداً. وهناك أنواع متعددة من الشاي، من بينها شاي بانشا، مصدرها نبات الشاي المعروف وهو من فصيلة الكاميليا، ويزرع في مناطق مختلفة من العالم. غير أن أنواع الشاي التي تأتي من هذا النبات تتباين بشكل واسع. فموعد ومكان زراعة النبات وحصاده، وأي الأجزاء من النبات

مستخدمة في عمل المشروب هي التي تُحدد قوته ومحتوى الكافيين به. فالشاي المصنوع من الأوراق صغيرة العمر ومن البراعم (وهو يباع في العديد من المحال التي تباع النكهات العطرية) هو أكثرها تنشيطاً. ثم يأتي الشاي الأسود، وهو أكثر الأنواع شيوعاً من حيث الاستخدام. وكلُّ من هذين النوعين منشط للغاية وصالح للاستعمال اليومي.

جدول ٨ - ٧ المشروبات

للاستعمال المنتظم	للاستعمال بين حين وآخر	للاستعمال أقل تكراراً	لتجنبها
أماساكي	شاي الطرخشقون	عصير تفاح أو سيدر	الكحوليات
شاي بأنشا	قهوة حبوب	شاي شعير أخضر	الشاي الأسود
شاي الشعير	شاي كومبو	عصير فاكهة (مناخ معتدل)	القهوة الجعة
المحمص	شاي مو	مكسرات بذور/ لبن	القهوة منزوعة الكافيين
شاي الأرز المحمص		عصير خضراوات	ماء مقطر
مياه النبع أو البئر			شاي الأعشاب (نعناع، ثمر الورد البلدي... إلخ)
			عصائر (تجارية)
			ماء الصنوبر أو ماء البلدية
			المرطبات والمشروبات ذات النكهة الصناعية
			النبيذ

أما أنواع الشاي المستخدمة في نظام الماكروبيوتك فمختلفة. ففي حين أن بعضها قد يحتوي على مقادير ضئيلة من الكافيين، إلا أنها ليست معالجة بهدف زيادة محتواها من الكافيين. أما الماركات المعالجة، والتي تتسم بعلو محتواها من الكافيين فيُفضل تجنبها.

الأنواع الأخرى من الشاي (التي لم تصنع من نبات الشاي) والتي يوصى بتناولها لمن يتبعون نظام الماكروبيوتك هي شاي الشعير أو الأرز المحمص، شاي جذر الطرخشقون، شاي الكومبو (من عشب البحر المسمى كومبو)، وشاي الأوميبوشي (من الثمار المملحة). وعلاوة على ذلك، يمكنك استعمال شاي "مو"، وهو عبارة عن توليفة خاصة مقوية من أعشاب قديمة غير منشطة. أما أنواع الشاي الطبي أو العطري الأخرى، مثل شاي النعناع الفلفلي (الحامي)، أو ثمار الورد البلدي، أو الكاموميل فلا يوصى بتناولها. وينبغي التعامل مع الأعشاب باعتبارها دواء؛ لأن استخدامها دون تمييز قد يكون ضاراً.

جميع المشروبات السابق ذكرها يمكن تناولها كبداية للقهوة، غير أنه لو أحب المرء تناول مشروب ذي نكهة أكثر قوة، فإن قهوة الحبوب المصنوعة من توليفة من الحبوب المحمصة (سواء بإضافة جذور الهندباء البرية أو بدونها) يمكن تناولها بين حين وآخر. جميع أنواع الشاي والمشروبات الساخنة يُفضل صنعها من ماء نقي من الينابيع أو الآبار، حيث إن الماء الذي توفره البلدية قد يكون ملوثاً بمواد ضارة مثل الكلور أو فلوريد الصوديوم.

استعمال الأطعمة المكملة

قد تشكل الأطعمة المكملة نسبة تصل إلى عشرة في المائة من طعام الماكروبيوتك، وهذا تبعاً لذوق واحتياجات كل شخص الغذائية. وبصفة عامة، تُعد الأطعمة المكملة أكثر أجزاء هذا النظام مرونة. ويناقد الفصل الثاني عشر بعض الطرق التي يمكن بها تعديل النظام الغذائي.

أما أولئك الذين لديهم أسئلة معينة تتعلق بالتعديلات على الوجبة الموحدة فيُنصحون باستشارة خبراء ماكروبيوتك محنكين، ولكن بصفة عامة يستطيع أولئك الذين يتمتعون بصحة طيبة إجمالاً أن يستمتعوا بمقادير معتدلة من الأطعمة المكملة التي تناولناها في هذا الفصل.

٩

الين واليانج

كل شيء في الكون دائم التغير. ففي كل يوم نشهد نتاج هذه الحركة الدائبة التي لا تتوقف مع ولوج النهار في الليل وولوج الليل في النهار، وتحول الحركة إلى سكون، والشباب إلى شيخوخة، والحياة إلى موت والموت إلى ميلاد جديد. إن فهم واستيعاب التغيرات التي تحكم حياتنا وبيئتنا الطبيعية وإدراك العلاقة بين الأضداد وبعضها، وكذلك الاتجاهات نحو التكامل بين تلك التغيرات، سوف يُعيننا على تحقيق التناغم في أجسادنا وعقولنا.

إن مبدأ "ين"، و"يانج" هو الأساس الفلسفي الذي قامت عليه فكرة الماكروبيوتك. إن السبيل لممارسة هذا المبدأ العالمي في الحياة اليومية يتمثل في تعاليم لاوتزو وكونفوشيوس وبوذا وأنبياء الرسالات السماوية وغيرهم من عظماء المعلمين خلال حقب التاريخ المختلفة. إن فهم هذا المبدأ البسيط ومعايشة قوانينه الأساسية لهو أعظم سبيل نحو صحة مثلى وعمر مديد.

ويعرف مبدأ الين واليانج أيضاً بأنه المبدأ التوحيدي لأنه ينص على أن القوى المتضادة تتكامل معاً وتتوحد مع بعضها البعض. ولعل أوضح مثال في هذا الصدد الرجل والمرأة. فرغم أن الرجل والمرأة ضدين في عدة جوانب، إلا أن كلاهما يعتمد على الآخر كي يستمر في الوجود. وهما معاً يُشكلان وحدة. وكل منهما يستمد جوانب من الآخر.

لقد وضعت تفسيرات عديدة متباينة لين ويانج على مدار التاريخ. فمنذ عدة آلاف من السنين، في الصين على سبيل المثال، أطلق على العملية الكونية المتمثلة في التغير اسم "تاو" Tao. وأسس التاويون وغيرهم تعاليمهم على المبدأ الأساسي

المُتمثل في ين ويانج. وفي الديانة الهندوسية، البراهمة، أو المطلق يتحول اللفظ إلى شيفا وبارفاتي وهما طبقاً لهذه الديانة إله وإلهة تتحقق كل ظواهر الكون بسبب رقصتهما الكونية. وبالمثل، في ديانة الشينتو، نجد آمي -نومينا كانوشي، الذي يعني اللانهائية، فيصبح "تاكامي -موسابي" و"كامي موسابي" هما إلهما قوة الطرد وقوة الجذب المركزية اللذان منهما تنشأ الظواهر الكونية.

وفي الغرب نجد أن مبدأ الين واليانج الأساسي يُعبر عنه بما لا يُعد ولا يُحصى من الطرق على يد العديد من الفلاسفة والعلمين. فمثلاً، رأى الفيلسوف الإغريقي القديم "إمبيدوقليس" العالم على هيئة ملعب لا نهائي لقوتين متضادتين، وإن كانتا مكملتين لبعضهما البعض أسماهما الحب والخصام. وهناك فيلسوف قديم آخر اسمه "هرقل"، أشار إلى عملية التغيير الأبدية باسم لوجوس. أو العقل وكانت تعاليمه تدور حول الطبيعة المتضادة والتكاملية لكل الظواهر من حولنا.

في العصور الأحدث عهداً، عبرت الأفكار المحورية لأعمال أدباء وفلاسفة من أمثال "إميرسون" و"ثورو"، و"هيجيل"، و"والتر راسل" عن المبدأ الأساسي المُتمثل في "ين". و"يانج"، وفي الوقت نفسه تبني العديد من المفكرين أسلوب حياة أقرب إلى الطبيعة يقوم على التوازن، ومنهم إدوارد كاربنتر، وصمويل باتلر، وجورج برنارد شو.

الين واليانج في الماكروبيوتك

تركز فلسفة الماكروبيوتك على ديناميكيات الين واليانج في الحياة اليومية. والين هو الاسم الذي يطلق على الطاقة أو الحركة الطاردة للخارج أو ما تعرف بالقوة الطاردة المركزية، وتؤدي إلى التمدد. ومن ثم فإن الانتشار والتشتت والتمدد والانفصال كلها اتجاهات تتبع "الين". أما "اليانج" فتشير إلى طاقة أو حركة جاذبة نحو المركز أو ما يعرف بالقوة الجاذبة المركزية والتي تؤدي إلى الانكماش. فالالتحام والاندماج والتجمع والانقباض والتنظيم كلها تعبيرات تتبع مصطلح "اليانج". إن قوى الين واليانج هي القوى الأساسية والأولية وجميع الحركات والتكوينات والتغييرات والتفاعلات يمكن فهمها من منظور معادلة الين واليانج الأساسية.

وإذا بحثنا أياً من هاتين الطائفتين هي السائدة في النباتات والأطعمة والأشخاص، لأمكننا أن نصنفها إلى أنها أكثر ميلاً للين أو أكثر ميلاً لليانج. غير أنه لما كانت كل الأشياء نسبية، فلا يوجد شيء كامل في الين واليانج. ومن واقع فهمنا لاتجاهات وميول الين واليانج، يمكننا أن نتعلم الوسائل الكفيلة بتحقيق التناغم والتوازن الطبيعيين داخل أجسادنا وفي حياتنا.

وفي العالم من حولنا، نجد أن الشمس والنهار والحرارة والصيف جميعها تظهر ميولاً تتبع اليانج، في حين أن القمر والليل والبرد والشتاء تعكس صفات أكثر اقتراباً من الين. وفي الجسم البشري يمكننا أن نرى عمل كل من ين ويانج في التمدد والانكماش بالرئتين والقلب، أو في المعدة والأمعاء أثناء الهضم. فالحیوانات (ومعها البشر أيضاً) تنقسم بالنشاط فهي أكثر ميلاً لليانج من النباتات التي هي ساكنة. وكما يشير الجدول التالي، هناك عدد من العوامل التي يمكن الاستعانة بها لتحديد خواص كل من الين واليانج.

جدول ٩ - ١ أمثلة للين واليانج

الخاصية	ين (▽)	يانج (Δ)
الجزئي، الذري	الإلكترون	البروتون
السلوك	أكثر رقة، سلبية	أكثر عدوانية، نشطة
الخصائص الحيوانية	أكثر نباتية	أكثر حيوانية
المناخ	معتدل، أبرد	استوائي، أدفاً
الاتجاه	صاعد، رأسي للخارج	نازل، أفضل للداخل
النكهة	حلو	مالح
إعداد الطعام	أقل طهيًا	أكثر طهيًا
الشكل	أطول، أقل سمكاً	أقصر، أغلظ
الوظيفة	الانتشار	الاندماج
الرطوبة	أكثر رطوبة	أكثر جفافاً
الضوء	أكثر عتامة	أسطح إضاءة
الحركة	أكثر خمولاً، أبطأ	أكثر نشاطاً، أسرع
الأعصاب	طرفية، سيمبثاوية أصلية	مركزية باراسمبثاوية
تركيب الأعضاء	أكثر تجويفاً، تميل للاتساع	أكثر كثافة، مدمجة ومكتنزة
الوضع	أكثر ميلاً للخارج، طرفية	أكثر ميلاً للداخل، مركزية

الخاصية	ين (▽)	يانج (△)
الجنس	أنثى	ذكر
الشكل	أكثر توسعاً	أكثر انقباضاً
الحجم	أكبر	أصغر
الحرارة	أبرد	أسخن
الميل والاتجاه	للتوسع	للاكتماش
القوام	ألين	أصلب
الذبذبة	موجة أقصر، تردد أعلى	موجة أطول، تردد أقل
الوزن	أخف	أثقل
العمل	نفساني وذهني أكثر	بدني واجتماعي أكثر

الين واليانج في الطعام

الأطعمة النباتية التي تنتمي للين والتي تتسم بالمائية وخاصية التبريد تنمو في أجواء اليانج الحارة، في حين أن الأطعمة النباتية التي تنتمي لليانج والتي هي أكثر كثافة وصلابة فتنمو في أجواء الين المعتدلة. وعندما نبدأ في إدراك تأثير ما نأكله من طعام على قدرتنا على التأقلم مع الأجواء والظروف المحلية، نتضح لنا أكثر أهمية التوازن فجميعنا يتبع فطرته الطبيعية إلى درجة ما حتى يحافظ على التوازن. فعندما يكون الجو بارداً نشعل المدفأة. وعندما يصبح الجو دافئاً نبحث عن الطراوة والانتعاش. ويجعلنا الصيف نأكل طعاماً أخف ونُقلل من الطهي، أما الشتاء فطعامه أثقل ويحتاج لطهي أكثر عناية. وتساعدنا فلسفة الماكروبيوتك على أن نصبح أكثر معرفة باحتياجاتنا الفطرية لأفضل غذاء يلائم بيئتنا المحلية. كما أنها تعلمنا كيف نطهو ونُعد تلك الأطعمة بما يتناغم مع احتياجاتنا وظروفنا المباشرة.

للحوم الحمراء والدواجن والجبن الصلب والبيض أكثر ميلاً لليانج من النباتات. وهي نتاج تركيز النباتات التي تأكلها الحيوانات.

ويمكن عمل المزيد من التقسيم إلى سمات الين واليانج داخل مملكة النبات نفسها. فالصنوبر الشمالي على سبيل المثال، له أشواك قصيرة وصلبة، في حين أن

الصنوبر الجنوبي يحمل أشواكاً أضخم وأطول وأكثر ليناً. والخضراوات الجذرية والبذور هي أكثر قرباً من اليانج عن الأوراق والفروع. أما الخضراوات التي تنمو فوق الأرض مثل الكوسة الشتوية أو القرع العسلي فهي أكثر ميلاً لليانج -أكثر كثافة وأقل مائية- من الفواكه الشجرية. وبصفة عامة فإن النباتات التي تنمو سريعاً في أجواء دافئة أو طقس حار، وتلك التي تحوي كميات أكبر من الماء فهي أكثر ميلاً للين. والفواكه الاستوائية كالباباز، المانجو، الأفوكادو، الموز، الموالح، والخضراوات الاستوائية كالبطاطس، الطماطم، السبانخ، القرع الصيفي، الباذنجان، واليام كلها أقرب للين مقارنةً بالنباتات الأكثر صلابة ذات الأصول الشمالية. وفي الشمال المعتدل تجد الفواكه والحبوب والبذور والبقول والمكسرات التي تنمو في تلك البيئة أصغر حجماً وتنمو أكثر بطأً وتحوي قدراً أقل من السوائل وأقرب إلى اليانج.

والخارطة الآتية تورد قائمة تبدأ من أعلى (ين) إلى أسفل (يانج) ومن اليمين (ين) إلى اليسار (يانج) للعديد من الأطعمة الشائع تناولها في نظام الماكروبيوتك وفي عدة مناطق من العالم.

وداخل كل فئة من الأطعمة الواردة في الخارطة، توجد تنويعات من الين واليانج. فمثلاً، على مستوى الحبوب تزدهر الحنطة السوداء (أكثر المأكولات قرباً من اليانج) في الأجواء الباردة وفي الجبال. أما الذرة (أكثر المأكولات قرباً من الين) فتفضل الطقس الحار وتنمو جيداً في المناطق الاستوائية. ويقع الأرز البني بين هذا وذاك. وتقرب البقول الصغيرة نسبياً مثل فول أدوكي أكثر من اليانج سابقةً بذلك كلاً من فول ليما والفول الصويا، والتي هي أكبر حجماً وتحوي دهوناً وزيتاً أكثر. ونفس الكلام ينطبق على المكسرات والبذور، فكلما صغر حجمها وكانت تحوي زيتاً أقل، كانت أكثر ميلاً لليانج. وبذور السمسم، وهي صلبة وصغيرة أكثر ميلاً لليانج من البندق البرازيلي الأكبر حجماً والأكثر احتواءً على الزيوت وكذلك من الجوز الأمريكي. سمك أبو سيف، السلمون، وسمك القنبر، والماكريل أو التونة (وجميعاً أسماك أسرع وأكبر وأقوى) أكثر ميلاً لليانج من السمك الأصغر حجماً ذي

اللحم الأبيض مثل السمك المفلطح أو سمك موسى. ويذكر الجدول ٩-٢ قائمة بالتصنيفات العامة للين واليانج من الأطعمة طبقاً لأصناف الطعام.



جدول ٩ - ٢ تنويعات في الين واليانج طبقاً لأصناف الطعام

الفئة	يانج (Δ) ← → ين (▽)	الين
سكر فواكه	أصفر خام تنمو فوق الأرض	↑
مكسرات	طقس أكثر برودة	
بذور	أقل احتواءً على زيوت	
خضراوات ورقية ممددة	أصفر	
خضراوات دائرية ورقية	أصفر وتنمو في طقس أبرد	
خضراوات جذرية	أصفر	
لحم الخنزير	أصفر	
البقول	أقل شحوماً	
الحليب	صغيرة	
وجبات الحبوب	أقل دسماً	
السّمك	تنمو في مناخ أبرد	
اللحم البقري	أسرع حركة	
الجبن	أصفر	
البيض	أجف	
الدواجن	أكثر كثافة	
	أقل دسامة. أكثر حلاوة	
	أصفر	
	أصفر	
	أعلى طيراناً	
	أكبر	
	أكبر	
	أدنى طيراناً	↓
	أدنى طيراناً	اليانج

ويتكون طعام الماكروبيوتك من الأطعمة الواقعة في منتصف الشكل ٩-١: أي الأطعمة الأكثر توازناً بين الين واليانج والأكثر توازناً في عوامل التغذية للكبار الذين يعيشون في مناخ معتدل. ويناقش الفصل ١٢، بعنوان "موازنة طعام الماكروبيوتك"، التطبيق العملي لمفعول الين واليانج في الطهي وتناول الطعام. وعندما نقتات على أطعمة شاذة عن الانسجام مع احتياجاتنا الجسدية، مثل اللحوم، البيض، الجبن المملح الصلب (وجميعها من فئة اليانج)، فإننا نخلق ميلاً مساوياً ومضاداً للسكر. البهارات الحريفة أو المنشطة، الأعشاب، أو التوابل، القهوة، الكحول، الآيس كريم، والفواكه الاستوائية (وجميعها ين)، في محاولة لموازنة حالتنا الجسدية

والذهنية. وعمليات التآرجح من أحد النقيضين إلى الآخر قد تدمر أساس الصحة الجيدة وتؤدي إلى المرض.

ويمكن تفسير جميع اختلالات التوازن الجسدي والعقلي في ضوء الإفراط في الين أو الإفراط في اليانج أو الجمع بين إفراط في الين واليانج معاً في اختيار الطعام وفي السلوك وفي أسلوب الحياة. ومن أمثلة الأعراض التي تنشأ من الإفراط في اتجاه الين الشعور بالصداع بسبب تمدد خلايا وأنسجة المخ نتيجة الانغماس في شرب الكحوليات. أما الصداع الناجم عن الإفراط في اليانج، فينشأ عندما تنقبض خلايا وأنسجة المخ وتضغط على بعضها البعض، مُسببة الألم. ويبين لنا هذا المثال أن الأعراض التي قد تبدو متشابهة يمكن أن تنشأ عن أسباب متضادة. كما أنه يفسر لنا أيضاً لماذا يستطيع الأسبرين (وهو "ين" إلى أقصى مدى) تخفيف بعض حالات الصداع (وهي تلك التي تكون نتيجة لأسباب متعلقة باليانج)، في حين أنه لا حول له ولا قوة مع الصداع الناجم عن الإفراط في شرب الكحوليات (وهو سبب يتعلق بالإفراط في الين).

وهناك عوامل عديدة يزنها استشاري الماكروبيوتك المُدرّب عند تحديده للحالة العامة للشخص وأفضل نظام غذائي يصلح لهذا الشخص. ومع هذا فإن نظام الماكروبيوتك الذي يوضع بهدف العلاج عادةً ما يتضمن الجمع بين الحبوب الكاملة والخضراوات والبقول والأطعمة المكملّة -وهي الوجبة القياسية التي وضعنا خطوطها العريضة في هذا الكتاب- بعد توفيقها بحيث تناسب احتياجات كل فرد.

وبجانب الآثار العضوية المحضة للأطعمة المفرطة في الين أو اليانج وكذا أساليب الحياة التي تميل لأحد الضدين، فإن هذه الاختلالات يكون لها أيضاً تأثير بالغ على الحالة النفسية للإنسان.

لكل عُملة وجهان

لكل عُملة وجهان. وتنص نظرية الماكروبيوتك على أنه كلما كان الوجه الأمامي كبيراً كان ظهرها كبيراً. فعلى سبيل المثال، سباق الجيوش العسكرية الهائلة

وتداعياته بالنسبة لمستقبل الحياة الإنسانية على الأرض (وجه العملة) قد خلق كذلك رغبة عالمية في أن يعم السلام العالم (ظهر العملة).

إن اتجاه مجتمعنا المعاصر نحو اتخاذ المنحى الذي يهتم بأعراض المرض (وجه العملة) قد خلق ثورة مُلهمة في الرعاية الصحية تسمى الاتجاه الشمولي (ظهر العملة).

ونمط حياتنا الراكدة وعاداتنا التي تُثير الشك (وجه العملة) قد خلق صناعة أطعمة طبيعية آخذة في التوسع بسرعة، واهتماماً آخذاً في الانتشار والتوسع بمسألة اللياقة البدنية (ظهر العملة).





متعة التريض

المشي، وسيلتنا الطبيعية للانتقال، شكل ممتاز من أشكال التريض. وهناك تدريبات أخرى يستعان بها لتحقيق نتائج معينة، إذ إن لكل فرد احتياجاته الخاصة من التريض. وبرنامج التريض الذي نطرحه. إذا جُمع بينه وبين نظام الماكروبيوتك الغذائي مع حياة مزدحمة بالمشاغل وتتسم بالنشاط. سوف يحسن من صحة القلب والجهاز الدوري ويُعيد تدفق الطاقة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

ويقدم النظام نفس النتائج الإيجابية التي تحققها برامج تريض عديدة شائعة مثل ألعاب الجمباز، أو التمرين بالأثقال. أو الأيروبيك. والفوائد التي تعود على المرء تتمثل في ازدياد المرونة والقدرة على التحمل والتناغم العضلي؛ ويصبح دمه أكثر صحة كما ينقص وزنه. غير أن التمرينات المقدمة هنا تتفوق على الأنواع الأخرى لأنها تعمل على جميع أجهزة الجسم الرئيسية بدلاً من أن تعمل على البعض المختار منها. وواقع الأمر أن التركيز الحقيقي لهذه التدريبات ينصب على الأعمال الداخلية للجسم؛ أي الغدد والأعضاء والتمثيل الغذائي بصفة عامة. وهي معدلة من أسلوب يعود عمره إلى عدة قرون ماضية اسمه "دو-إن"، وهو شكل من التريض والتدليك الذاتي يُشجع على تجديد الشباب وطول العمر.

كثير من برامج التريض تركز على العضلات الخارجية في حين تأتي الفوائد الداخلية بعد ذلك في المرتبة الثانية. ومن المؤكد أن مظهر جسدك سوف يتحسن مع أداء التمرينات التالية، ولكن الأهم أنك سوف تعمل على توازن مسار الطاقة داخل جسدك وتعيده إلى حالته الطبيعية. وعلاوة على ذلك. سوف تعيد شحن جهازك العصبي والنقطة البؤرية لطاقة جسدك الواقعة أسفل سرتك مباشرة. ومع شحن هذا المركز للطاقة يرتفع مستوى طاقتك البدنية والذهنية إلى عنان السماء.

وبعد مجرد بضعة أسابيع من التمرينات اليومية، سوف يصبح تنفسك أكثر حرية، وتصبح عضلاتك أكثر تناغماً، وتزداد الطاقة بداخلك، وتزداد شهيتك لتناول المزيد من الأطعمة الكاملة. حركات المد والإطالة Stretching تضيف قدراً من المرونة والقوة، وهي في الوقت نفسه تساعدك على تطوير قدرة العضلات العميقة على الاسترخاء. ومع الوقت، سوف تجد أن هيئة جسمك تتحسن، وكذلك تقل حاجتك للنوم، وتزداد قدرتك الجسمانية على التحمل وكذا قوة تركيزك. أو بعبارة أخرى، سوف تبدأ في تجربة معنى الصحة الحقيقي؛ أي متعة الحياة والصحة الجيدة.

وبتحسينه للسعة التنفسية والدورة الدموية، يساعد التريض على تنقية الدم. ويقوم الأكسجين المضاف إلى الدم بأكسدة (حرق) الشوائب، كما يقوم الجهاز الليمفاوي الذي يحمل النفايات من الخلايا بتنقية نفسه أيضاً.

إن الأكسجين المضاف الناتج عن التريض ينشط الازدياد في معدل الأيض الأساسي، وهو المعدل الذي يستغل به الجسم الطاقة أثناء الراحة. والزيادة في معدل الأيض الأساسي، بجانب ازدياد النشاط يُشكل عاملاً مهماً في التحكم في الوزن، حيث أنه يعني أن الجسم يحرق طاقة الطعام (السعرات الحرارية) بصورة أسرع.

وسواء بدأت التمرينات وأنت بكامل صحتك أو وأنت مريض، فمن المحتمل أن تبدأ في ملاحظة التحسنات التي تطرأ بعد الجلسات الأولى القليلة. غير أنه من المهم، ألا تُفرط في أدائها في البداية، خاصة إذا كان قد مر عليك بعض الوقت دون تريض. وللإقلال بقدر الإمكان من خطر مبالغتك في التمرينات التي نقدمها هاهنا، فإننا نقترح أن تأخذ فترة راحة مدتها دقيقة واحدة بين كل تمرين وآخر. فإذا لم تكن متأكداً من مقدار التريض الذي يُعد مُبالغاً فيه، فجرب حركات قصيرة ثم فترات راحة مطولة بين التمرينات. لا تمد جسدك بما يتجاوز حدوده الحالية بالإمساك بساقيك أو قدميك إذا كان هذا يسبب لك الألم. فالحركات ليست اختباراً للمرونة بقدر ما هي طريقة لتحسين المرونة تدريجياً.

ناقش الأمر مع طبيبك قبل البدء في أي برنامج تدريبي إذا كان لك سجل من المشكلات الصحية بالقلب أو أي معوقات بدنية أخرى. وإذا شعرت بأي آلام أو تقلصات عضلية أو أوجاع مفاجئة، فأبطئ من الحركة أو أوقف التمرين حتى تزول تلك الأعراض.

وإذا كنت مقيداً بالجلوس على مقعد متحرك أو بالبقاء في الفراش، فإنه حتى الحركات الخفيفة أو البسيطة قد تساعد جسدك في جهوده نحو الشفاء.

حركات الإطالة المدارية

التمرين التالي يستغرق أداؤه ما بين عشرين وأربعين دقيقة تبعاً لمستوى طاقتك ورغبتك. وتركيزه الأساسي ينصب على منظومة المدارات التي تشرحها نظرية الوخز بالإبر الصينية المعاصرة. فهناك أربعة عشر مداراً (أي خطوط مسارات تدفق الطاقة) تدير أعلى الجسم وأدناه، ممتدة إلى كل من الأعضاء الداخلية وأجزاء الجسم الخارجية، ومنها أصابع القدمين واليدين والوجه وفروة الرأس. وحسبما يذكر الطب الشرقي، أنه إذا كان مسار تدفق الطاقة الكهرومغناطيسية عبر المدارات متناغماً وحرراً، فإن الشخص يكون متمتعاً بالصحة. وتمارين الإطالة المدارية تساعد على إعادة بناء تدفق متوازن للطاقة والمحافظة عليه. وأثناء أداء التمرين، تخيل طاقة نقية لا يعترض مسارها شيء تسري عبر كل مدار كما تصف التعليقات الواردة أسفل الأشكال المرسومة من ١٠ - ١ إلى ١٠ - ٧. إن من شأن هذا التركيز الذهني الإيجابي أن يقوي من فعالية تمارين الإطالة.

أد التمرين مرة واحدة يومياً، صباحاً أو مساءً، أو كلما وجدت الوقت لأدائه. تذكر دوماً أنه من الأفضل أداء التمارين يوماً بعد يوم بدلاً من أن تضع عدة أيام متتالية دون أدائها. وعند أداء التمرين، احتفظ بكل وضع من الأوضاع عند نقطة امتداده لمدة نفس كامل واحد، ثم عُد إلى الوضع الأصلي، واسترح لمدة حوالي ثلاثين ثانية قبل الانتقال إلى حركة الإطالة التالية. أيضاً يتعين عليك في جميع الحركات، أن تنثني من عند الخصر وليس من منطقة أعلى الظهر. وسوف تكون نقطة المد مختلفة من شخص لآخر؛ ولكن المسافة التي يمكنك الوصول إليها أثناء المد ليست في نفس أهمية أداء التمرين بالشكل الصحيح.

وعندما تتم تمريناً ما، تأكد من التوقف لمدة دقيقة كاملة قبل الانتقال إلى التمرين التالي. وفي تمرين مدته عشرين دقيقة، فإن هذه الفترة كفيلة باختصار زمن التمرين الفعلي إلى حوالي خمس عشرة دقيقة؛ وذلك لاقطاع خمس دقائق من الراحة لإتاحة الفرصة لجسدك كي يتأهب للتمرين التالي. والتمرينات مصحوبة برسوم توضيحية في الأشكال من ١٠-١ إلى ١٠-٧.

ثني الجذع

من وضع الوقوف. وقدماك متباعدتان بقدر عرض كتفيك. شبك أصابع يديك خلف ظهرك. انحن للأمام ببطء. رافعاً ذراعيك وراءك مع المحافظة على تشابك أصابع اليدين. اثن جذعك من عند الخصر إلى أقصى مدى للأمام ثم إلى أقصى مدى ممكن إلى أسفل. ماداً يديك لما وراء مستوى الرأس كما هو مبين في شكل ١٠-١. خذ نفساً عميقاً ثم عد ببطء إلى وضع الوقوف الأصلي. توقف هنيئة وأعد الحركة. اثنتي عشرة مرة إجمالاً. استرح لمدة دقيقة ثم انتقل للتمرين التالي.



ب. حركة الإطالة



أ. وضع الوقوف

شكل ١٠-١ ثني الجذع

يُنشط هذا التمرين مدار الرئة والمدارات الخاصة بالمعي الغليظ، والتي تسير على امتداد محيط الذراع واليد من الخارج.

مد الساقين بالتبادل

اجلس وساقاك ممتدتان أمامك. ومفتوحتان إلى أقصى اتساع ممكن. مد ذراعيك إلى الأمام مفرودتين نحو القدم اليمنى. واحرص على فرد الركبتين وإصاق ظهر ساقيك أو ملاستهما للأرض. وكما هو مبين في الشكل ١٠-٢. انحن بجذعك بكامله من عند الخصر. تاركاً رأسك يسقط أثناء حركة المد. وعندما تصل إلى نقطة المد خذ نفساً عميقاً. عد ببطء إلى وضع الجلوس الأصلي. استدر وكرر نفس الحركة نحو الساق الأخرى. توقف لأخذ نفسك قبل تكرار الحركة. واصل تكرار التمرين بالتبادل بين الساقين ست مرات لكل منهما. قف واسترح لمدة دقيقة. ثم انتقل للتمرين التالي.



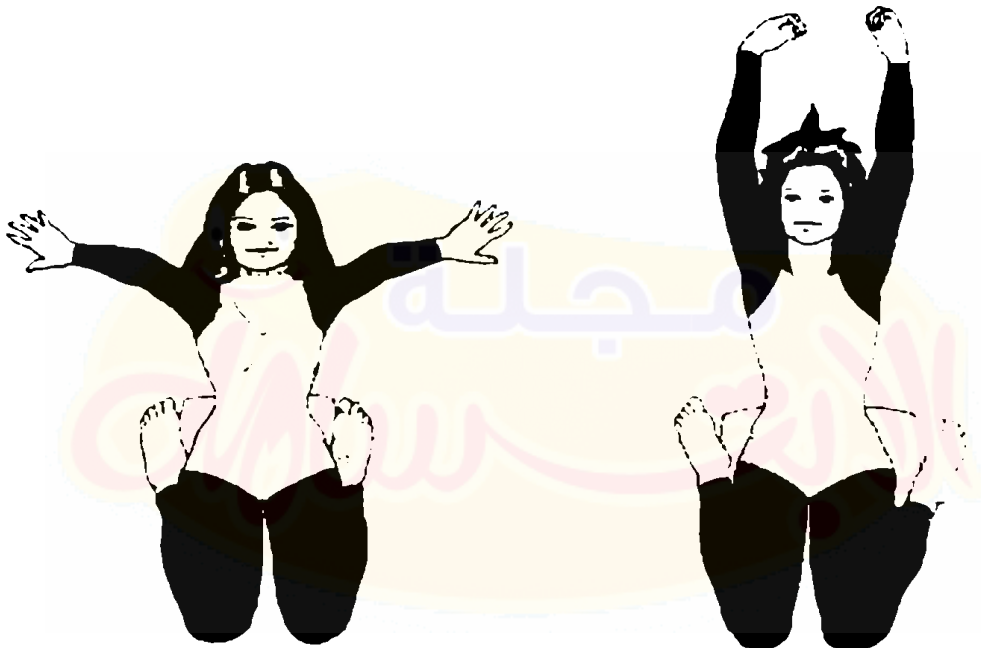
شكل ١٠-٢ مد الساقين بالتبادل

ينشط هذا التمرين مداري الكبد والمرارة. مدار الكبد يمر عبر باطن الساق متجهاً نحو الجذع. أما مدار المرارة فيمر عبر الساق. ويتجاوز الجذع. ثم الإبط من الأمام للخلف. ثم فوق الكتف. ممتداً إلى أعلى نحو الصدغ.

مد الجسم للأمام

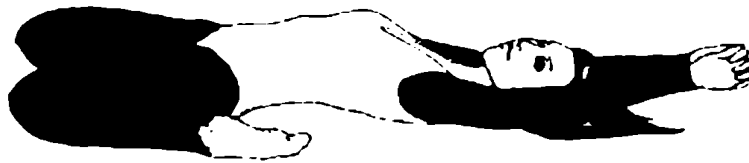
اجلس على الأرض وساقاك منطقتان إلى الجانبين كما هو موضح في الشكل ١٠-٣. وضع وسادة أو وسادتين خلف أردافك. اثني جسدك ببطء وبحرص إلى الخلف.

خافضاً أكتافك وظهرك حتى تصل إلى الأرض. إذا كان هذا صعباً عليك، فاثني ذراعيك إلى الخلف وإلى أسفل للارتكاز عليهما. وبينما الكتفان والظهر فوق الأرض، مد ذراعيك إلى أعلى رأسك. ومن وضع المد خذ سبعة أنفاس عميقة أثناء التركيز على تدفق الطاقة من خلال المدارات. عد إلى وضع الوقوف ثم استرح لمدة دقيقة قبل الانتقال إلى التمرين التالي. وفي نهاية الأمر سوف تصبح قادراً على أداء هذا التمرين دون استعمال ذراعيك للارتكاز وبدون مساعدة الوسائد.



أ. المنظر من أعلى، الذراعان مستخدمتان في الارتكاز

ب. المنظر من أعلى، الذراعان أعلى الرأس



ج. منظر جانبي

شكل ١٠ - ٣ مد الجسم للأمام

ينشط هذا التمرين مدار المعدة ومدار الطحال والبكرياس. ويسير مدار المعدة عبر مقدمة الساق، وعبر الجذع، لينتهي فوق الوجه. أما مدار الطحال/ البكرياس فيسير بباطن الساق وفوق الصدر، لينتهي عند الإبط.

مد الساقين المزدوج

اجلس على الأرض وساقاك مضمومتان ومفرودتان على استقامتهما أمامك. انحن للأمام مع الانثناء عند الخصر، لتصل ببيديك إلى أصابع كلتا قدميك. تأكد من أن ركبتيك لا تزالان مفرودتين وأن ظهري ساقيك ملتصقان بالأرض. وعند نقطة الامتداد، المصورة في الشكل ١٠-٤، خذ نفساً عميقاً ثم عد ببطء إلى وضع الجلوس الأصلي. توقف لبرهة وكرر الحركة ١٢ مرة. قف واسترح لمدة دقيقة قبل الانتقال للتمرين التالي.



شكل ١٠ - ٤ مد الساقين المزدوج

ينشط هذا التمرين مداري الكلية والمثانة. ويسير مدار الكلية إلى أعلى ظهر الساق وحول الجسم. لينتهي فوق الصدر. أما مدار المثانة فيسير لأسفل على امتداد ظهر الجذع والساق.

ثني الساق المفتوحة

اجلس على الأرض وساقاك مفتوحتان أمامك. ضم كعبي رجليك معاً. وباعد بين ركبتيك. أمسك أصابع قدميك بكلتا يديك. ثم انحن ببطء إلى الأمام مُنثنيًا من عند الخصر. بحيث تقترب بأنفك من كعبي قدميك (انظر الشكل ١٠-٥). وعند نقطة أقصى امتداد، خذ نفساً عميقاً ثم عد إلى وضع الجلوس الأصلي. توقف لبرهة ثم كرر الحركة ١٢ مرة. قف واسترح لمدة دقيقة قبل الانتقال إلى التمرين التالي.



ب. المد



أ. وضع البداية

شكل ١٠ - ٥ ثني الساق المفتوحة

ينشط هذا التمرين مداري القلب والأمعاء الدقيقة. مدار القلب يسير إلى أعلى على امتداد الذراع. لينتهي عند الإبط. أما مدار الأمعاء الدقيقة فيسير لأعلى على امتداد ظهر الذراع. لينتهي فوق الوجه.

الانحناء المتقاطع

اجلس على الأرض وكاحلاك متقاطعان وملاصقان لجسدك والركبتان متباعدتان إلى أقصى مدى. اجعل ذراعيك كذلك متقاطعين أمامك بحيث تقبض اليد اليمنى على الركبة اليسرى. واليد اليسرى على الركبة اليمنى. والآن انحن للأمام بقدر استطاعتك منثنياً عند الخصر. ومحاولاً أن تلمس جبهتك الأرض أمامك. وعند نقطة أقصى امتداد لك. وهي ما يصوره الشكل ١٠-٦ (ب). خذ نفساً عميقاً ثم عُد إلى وضع الجلوس الأصلي مع تقاطع الساقين. توقف لبرهة ثم كرر الحركة حتى تؤديها ١٢ مرة. قف. واسترح لمدة دقيقة قبل الانتقال إلى الإطالة الجانبية.

الإطالة الجانبية

قف وقدماك متباعدتان بقدر مرة ونصف اتساع الأكتاف. واليدين ممتدتان على استقامتهما أعلى الرأس. والإبهامان (وليس اليدين) متشابكان معاً. انحن من عند الخصر إلى الجانب الأيمن حتى يصنع جذعك وذراعك زاوية مقدارها ٩٠ درجة مع الأرض. كما هو مبين في الشكل ١٠-٧. وعند نقطة أقصى امتداد. انثن

بجذعك بحيث يصبح نظرك الآن متجهاً نحو الأرض. مع المحافظة على تشابك الإبهامين مع فرد الذراعين للخارج إلى أقصى مدى ممكن. احتفظ بوضعك إلى أن تأخذ نفساً كاملاً. أدر الجذع ثانياً. وعد ببطء إلى الوضع الأصلي. قف وكرر التمرين على الجانب الأيسر. ثم بدل الحركة على الجانبين الأيمن والأيسر حتى تنتهي من أداء الحركة ست مرات على كل جانب.

المشي

لقد بدأ كثيرون ممارسة رياضة الركض أو العدو خلال السنوات الأخيرة. ولعل من أسباب الشعبية الهائلة التي حظيت بها رياضة الركض أنها تعمل على موازنة ومعادلة الطعام الغني بالدهون. فهي تساعد على ظهور مسارات إضافية للدورة الدموية كي يمر الدم من خلالها. في حين أن الطعام الغني بالدسم والكوليسترول تعمل على انسداد المسارات السليمة. وهكذا فإن الركض أو العدو يزيد من قدرة الدورة الدموية ويقلل من المخاطر المصاحبة لتناول الوجبات المعاصرة.



ب. الامتداد



أ. وضع البداية

شكل ١٠ - ٩ الانحناء المتقاطع

ينشط هذا التمرين المدارين الدوريين الشاملين. والمعروفين باسم "السخان الثلاثي". و"الوعاء الحاكم". ويسير المدار الأول "السخان الثلاثي" عبر منتصف باطن وظاهر الذراع. ويمر المدار الثاني "الوعاء الحاكم" أعلى وأسفل مقدمة وظهر الجذع من التقاء الفخذين وحتى الأرداف.



شكل ١٠ - ٧ الإطالة الجانبية

ينشط هذا التمرين العديد من المدارات في آن واحد.

والمؤسف أن للركض عيوبه أيضاً. فرغم أنه قد يعمل لفترة من الزمن على اتزان القلب والدورة الدموية. غير أنه على مدى قصير يؤدي إلى محاصرة القلب وباقي أجزاء الجسم وأعضائه بضغط غير متوازنة. وبرغم أن بعض الناس في استطاعتهم الاستمتاع بالركض أو العدو. فإن الراكضين كثيراً ما يتوقفون عن ممارسة رياضتهم بسبب مشاكل الظهر والعظام واعتلال المفاصل والفشل الكلوي. نتيجة لصدمات ارتطام أقدامهم بالأرض أثناء العدو.

ومن أقوال توماس جيفرسون، "إن التريض هو النشاط الأساسي للجسد، ومن بين جميع أشكال التريض يُعد المشي أفضلها". إن الجوائز التي نحصدّها من مجرد المشي تعادل تلك التي يمكن أن نحصل عليها من أي تمرين رياضي آخر، مع نصف قدر المخاطرة التي قد نتعرض لها مع الرياضات الأخرى من الإصابة أو الإرهاق.

بيد أنه لو كنت مثل كثيرين من الناس في عالم اليوم، فلعلك قادر على التفكير في خمسة أسباب على الأقل تجعلك غير قادر على ترك هذا الكتاب من بين يديك فوراً والذهاب في جولة من المشي: فالظلام قد حل، ولا يوجد مكان أسير فيه، ولا يوجد عندي وقت، والجو ممطر، والطقس بارد، ... إلخ. فمن السهل اختلاق الأعذار، غير أنه لا يمكنك الحصول على فوائد برنامج التريض دون أن تقرأ عنه. إن هذا واجب عليك. والسلامة أمر يجب أن يكون موضع اعتبار دوماً، ولكن أثناء النهار، تكون المتنزهات وأبنية المدارس بصفة عامة أماكن صالحة للمشي الذي يُجدد انتعاش المرء. وإذا كان الجو ممطراً، فارتدّ معطفاً للمطر وزوجاً من الأحذية ذات الرقبة (البوت) وخذ معك مظلة. أما إذا كان الطقس بارداً، فارتدّ معطفاً وقبعة. فنصف ساعة يومياً من المشي تساعد على:

- التحكم في وزنك، بزيادته لمعدل الأيض الأساسي
- تحسين كفاءة الدورة الدموية وتدفئة اليدين والقدمين
- الوقاية من مشاكل القلب وغيرها من الأمراض
- المعاونة في الهضم والإخراج
- كبح الشهية بلطف
- الحفاظ على صحة العظام وقوتها
- التخفيف من التوتر والقلق
- حرق الدهون
- تناغم العضلات وبخاصة عضلات الفخذين والسمانتين والوركين
- تحسين المظهر

ويعتبر بعض أخصائيي فسيولوجيا التريض المشي بمثابة "قلب ثاني" لأنه أثناء المشي تتحرك عضلات القدمين والسمانتين والفخذين والأرداف والبطن حركة إيقاعية بين انقباض واسترخاء. وكذلك يفعل الحجاب الحاجز، وهو العضلة القوية التي تُشكل جزءاً من جهازنا التنفسي. ومع انقباض العضلات واسترخائها تقوم في أثناء ذلك باعتصار الأوردة، فتضخ بذلك الدم إلى أعلى في اتجاه القلب.

وعندما تتكاسل عن رياضة المشي، يميل دمك إلى الركود والتجمع في منطقة البطن والوركين والفخذين والقدمين. وتَبْطُؤُ الدورة الدموية، ويتعين على القلب بذلك أن يبذل جهداً أكبر حتى يتحقق وصول قدر كافٍ من الأكسجين إلى الخلايا وإخراج النفايات منها. وعندما تجلس بلا حراك أو تجلس لمدد طويلة، يعاني مخك أيضاً من نقص الأكسجين.

ولبدء برنامج المشي، فإن كل ما تحتاجه هو زوج مريح من الأحذية. وبصفة خاصة فإن أحذية العدو مفيدة في هذا الصدد. وحتى تحقق أقصى استفادة من المشي يجب أن تكون خطواتك رشيقة. فلتدع ذراعيك يتأرجحان بحرية على جانبي جسدك وحافظ على رأسك مرتفعاً لأعلى. ومفتاح النجاح ضبط الإيقاع.

حاول العثور على مكان تمشي فيه حيث يمكنك السير بخطى منتظمة دون أن يعترض طريقك ما يوقفك كثيراً. وكلما أمكنك. تجنب الطرقات المزدحمة والشوارع التي بها مرور مزعج ومُكدس بالسيارات، وحاول العثور على متنزه أو ممشى داخل غابة أو شاطئ لتمشي فيه. المشي حافياً فوق النجيل أو فوق الشاطئ هو أكثر تلك الأنشطة تجديداً للطاقة والحيوية.

بعض النصائح الإضافية

اجعل من أولوياتك أن تمارس رياضة المشي كل يوم، لأنها مهمة ومفيدة لصحتك وتستحق أن يُخصص لها وقت كافٍ.

أفضل وقت للمشي في الصباح. فلقد تعلم كثيرون من أكثر الناس ثقة واسترخاءً ورضاً أن يبدءوا يومهم برياضة خفيفة وبعض المشي. وفي هذا الوقت يبدو

الهواء منعشاً ويبدو النشاط بمثابة موقف مُحفز للعمليات الجسدية والذهنية والتي بدونه تظل نصف نائمة. ويفسر العلماء هذه الظاهرة بالإشارة إلى الإندورفينات. وهي مواد كيميائية تنطلق بداخلنا نتيجة للنشاط البدني مثل المشي لمسافة مناسبة. وإذا كان العلماء قد اكتشفوا شيئاً يمكن أن يُطلق عليه اسم كيماويات "السعادة"، فإنها هي تلك الإندورفينات. فالمشي الرياضي الرشيح خلال الصباح أفضل بكثير من فنجان من القهوة "لتدبير به محرك جسدك".

سوف يكون مفيداً لصحتك وليبيتك أن تبدأ إدارة محركك أنت بدلاً من أن تقود سيارتك وتستعملها في كل مشوار صغير. وإذا كان لابد لك أن تستعمل السيارة، فلتوقفها إذن في أبعد مكان عن المتجر الذي ستبتاع منه مشترياتك بدلاً من أن تتركها ملاصقة له. تمش حتى تصل إلى العمل. اشترِ كلباً ودعه يُشجعك على المشي إذا لم يكن هناك ما يُشجعك على الخروج. والمشي في المطر أو في الجليد، طالما أنك تحافظ على دفئك وجفافك، سوف يجعلك تشعر بالحيوية والنشاط.

إن نصف ساعة كل يوم يُعد مقداراً طيباً تقضيه في المشي. وساعة كاملة يوماً بعد آخر أمر طيب أيضاً. ومهما فعلت، لا تتداسّ رياضة المشي أو تهملها. وخاصة إذا كنت مريضاً، أو في طور النقاهة، أو تُعاني من الترهل؛ فلتكن بدايتك مُتمهلة، فلا تسير أكثر من القدر الذي تشعر معه بالارتياح. وقم بزيادة المسافة التي تمشيها كل بضعة أيام بمقدار ١٠-٢٠٪.

والوضع الأمثل، أن تؤدي تمرينات الإطالة التي نقدمها في هذا الفصل أو غيرها من تمرينات الإطالة الخفيفة قبل أن تُسرع في المشي. وإذا شعرت بشيء من التيبس في مفاصلك أو ببعض الثعاس في الصباح، فاخرج وتمش أولاً ثم أدِ تمرينات الإطالة عندما تعود. ثم أعقب تمريناتك الصباحية بتناول واحد من أطباق إفطار الماكروبيوتك المذكورة في الفصل الخاص بوصفات الطهي.

المشي وتمرينات الإطالة، معاً بجانب طعام كامل؛ كلها جوانب مهمة على درب الماكروبيوتك. لقد اكتشف كثيرون طريق الصحة والسعادة باتباع تلك المبادئ البسيطة.



١١

الارتقاء بالحياة

إذا صرنا أكثر وعياً بالعوامل التي تؤثر على جودة حياتنا، لأمكننا أن نرتقي بها إلى الأفضل. لقد ناقشنا حتى الآن أدوار الغذاء والترريض في تحسين الصحة الجسدية. وفي هذا الفصل سوف نناقش تأثيرات الغذاء والسلوك والبيئة على جودة الحياة.

إن الرؤى الفلسفية والاجتماعية والبيولوجية للماكروبيوتك لها تطبيق عملي مباشر. ويطلق على الاقتراحات التالية التي تهدف إلى الإقلال من الضغوط اليومية التي نواجهها جميعاً "اقتراحات عام لنمط الحياة". و"تأملات يومية". المجموعة الأولى تتعلق بعاداتنا في تناول الطعام، والصحة الشخصية، والحياة؛ أما الثانية. فتتناول أفكارنا وآراءنا في الحياة.

اقتراحات عامة لنمط الحياة

الاقتراحات التالية ليست قواعد جامدة ومتزمته. لكن هذا لا يعني أن تؤخذ باستخفاف. إذ إن مع ازدياد معرفة العلماء بأسرار العديد من المبتكرات المعاصرة ووسائل الراحة الحديثة مثل أفران الميكروويف، والتلفزيون، ومنتجات "العناية بالجسم" بالوسائل الكيميائية. زاد عدد التحذيرات التي توضع على أغلفة المنتجات. وعلى المستهلك المثقف والواعي أن يتجنب الأخطار. وبدءاً بأنماط تناول الطعام، سوف أقدم بعض البدائل لعدة عادات محل شك ومن المحتمل أن تكون مهلكة يقع كثيرون منا فيها.

هل تشرب فقط عندما تشعر بالعطش وتأكل فقط عندما تشعر بالجوع؟ ربما لا. فأغلبنا يأكل ويشرب كثيراً وبكميات وفيرة. والنتيجة إرهاق وانتشار مشكلة البدانة. كيف تعلم أنك جائع؟ هذا سؤال يخص بصفة أساسية مسألة الحساسية. فعندما تتغذى بأسلوب الماكروبيوتك، سوف تكتشف أن وجبتين إلى ثلاثة إذا تحقق فيها التوازن الأمثل واحتوت على حساء، وفنجانين أو ثلاثة من الشاي يومياً، تُشبع كلاً من الجوع والعطش. ولا ريب أن احتياجاتك تتوقف على مستوى نشاطك والعوامل الأخرى المذكورة في الفصل الأول. وطالما كانت الوجبات متمتعة بالتوازن الأمثل، فإن باستطاعتك أن تأكل قدر ما تشاء (لكن لا تملأ معدتك حتى التخمّة في كل وجبة). فإذا مرت عدة ساعات بين كل وجبة وأخرى، فقد ترغب عندئذ في وجبة خفيفة بين الوجبات.

وبصرف النظر عن مقدار ما تأكله، تأكد من أنك تمضغ كل قضة من طعامك مضغاً جيداً متأنياً. فمضغك الطعام إلى حد جعله سائلاً، يجعله يختلط بإنزيمات الهضم، وهي إنزيمات ذات أهمية بخاصة للهضم الأمثل للكربوهيدرات المركبة؛ وهي العناصر الغذائية الرئيسية في نظام الماكروبيوتك.

وهناك اقتراح عام آخر بشأن مسألة تناول الطعام ألا وهو التوقف عن تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل. فتناول الطعام قبل النوم بأقل من ساعة أو نحوه أمر غير صحي لسببين: الأول، أنك لا يمكن أن تستغرق في النوم بينما بطنك ممتلئ بالطعام؛ والثاني، أنه لا يمكنك هضم الطعام هضماً مثالياً بينما جسدك نصف نائم. فالمحصلة هي حدوث ركود بالأعضاء مع قدر غير كافٍ من الراحة خلال الليل.

وعلاوة على تغيير عادات الطعام، هناك سبل أخرى يمكن بواسطتها الإقلال من ضغوط الحياة اليومية.

واحد من تلك السبل أن تنام بعمق وسكينة. ولتحقيق ذلك، أنصحك بأن تأوي إلى فراشك قبل منتصف الليل بقدر المستطاع وأن تستيقظ مع شروق الشمس تقريباً. لقد حدد الباحثون لنا في مسألة النوم أننا نحصل على أغلب ما نحتاجه من راحة مجددة للنشاط بين الساعة التاسعة مساءً والواحدة صباحاً.

ومن أجل الصحة والنظافة الشخصية، يفضل أن تغسل جلدك بالصابون النقي، وأن تقلل بقدر الإمكان من استعمال منتجات العناية بالجسد المنتجة بطريقة كيميائية. أغلب مستحضرات التجميل والمنظفات التجارية أو أنواع الصابون المزيل لرائحة العرق تقضي على البكتيريا الصحية الصديقة الموجودة على سطح الجلد. فبعد استعمال الصابون وتدليك البشرة برغوته، يحتاج الأمر من ساعة إلى أربع ساعات ومقداراً وفيراً من فيتامين (ج) لاستبدال ما يُعرف "بالمعطف الحمضي". فمن الأفضل استعمال كميات صغيرة من الصابون النقي عند الإبطين والعانة، وعلى الوجه، واليدين والقدمين؛ واستعماله كشامبو. وعلى باقي أجزاء الجسم، استعمل قطعة قماش مُبللة بماء ساخن أو لوفة إسفنجية ودلك بها بقوة. فهذا سوف ينشط الدورة الدموية الصحية بالجلد وينشط كذلك عملية الإخراج من خلال مسام الجلد. تجنب الاستحمام لمدة طويلة سواء في البانيو أو تحت الدش.

وبالإضافة لذلك، جربي سيدتي استبدال مساحيق التجميل التجارية بأخرى من المنتجات الطبيعية المتوفرة في متاجر الأغذية الطبيعية. على سبيل المثال: لعلك ترغبين في استعمال زيت السمسم أو الفول السوداني كمرطب للبشرة. عصيدة الشوفان أو الطمي كقناع للوجه، والشاي العشبي لحمام بخار للوجه، وعصير الليمون أو خل التفاح المخفف بالماء كقابض للجلد.

جميع الأقمشة التي تلتصق بالجلد عند ارتدائها يجب أن تكون طبيعية بقدر الإمكان. حاول أن تتحول من الأقمشة الصناعية التي لا تتشرب العرق إلى الأقمشة القطنية أو الكتانية أو الحريرية أو الصوفية وهي تحقق راحة أكثر ولها قدرة أكبر على تشرب العرق.

وفي أرجاء منزلك جرب أن تستبدل المناشف (الفوط) والملاءات والبطاطين والسجاجيد المصنوعة من نسيج صناعي بأخرى مصنوعة من أقمشة طبيعية. والإضاءة الساطعة بالضوء الأبيض أفضل من أضواء الفلورسنت، والأثاث الخشبي أيضاً يسهم في توفير جو صحي أفضل. النباتات المنزلية تُضفي على جو البيت انتعاشاً وتجدد أكسجين المنزل وتسهم في خلق بيئة كلها بهجة واسترخاء.

وحتى في فصل الشتاء، يا لها من فكرة طيبة أن تفتح النوافذ بين الحين والآخر لتسمح بدخول هواء منعش تُجدد به جو المنزل. وأثناء فترات الطقس الأكثر برودة حاول ألا تجعل منزلك من الداخل مفرطاً في الدفء دوماً. فقليل من البرودة داخل المنزل يساعد جسدك على التأقلم بشكل أفضل مع البرودة بالخارج. وفي فصل الصيف، جرب استعمال مروحة بدلاً من جهاز التكييف. اجعل الترموستات (منظم الحرارة) بداخل جسدك يعمل بدلاً من ذلك الموجود بالحائط.

إن زراعة حديقة خضراوات في فصل الربيع لشيء رائع. إن تعلم زراعة وحصاد طعامك بنفسك يُعد تجربة مفيدة تؤتي ثمارها. فالتربة هي الحياة، وقضاء الوقت في بنائها وفي تغذية النباتات ورعايتها وهي تنمو من شأنه أن ينقل تلك الحياة إلى داخل جسدك. فإذا لم يكن لديك مساحة كافية لزراعة الخضراوات، فجرب زراعة الزهور.

لقد صارت هناك عدد من وسائل الرفاهية الحديثة التي أصبح كثيرون منا يعتبرونها أمراً مسلماً به، مثل مجففات الشعر، وفرشاة الأسنان الكهربائية، وأفران الميكروويف، ولكنها ليست مفيدة لصحتنا. لقد بينت لنا أدوات الاختبار الحديثة والتغذية الحيوية العكسية (الرد والإفادة الحيوية) أن جميع الأدوات الكهربائية بدون استثناء تستنفد طاقة الإنسان عند تشغيلها على مقربة من الجسم لفترات زمنية طويلة. إن الأجهزة الكهربائية تنتج أيونات موجبة، والتي تحمل شحنة كهربائية معاكسة للأيونات التي تنتجها النباتات أو الشلالات أو الأمطار. ومن المعروف أن الأيونات السالبة لها أثر مهدئ. والتعرض لأيونات موجبة من الإضاءة النيون (الفلورسنت)، أو نتيجة الجلوس أمام الأجهزة الكهربائية والإلكترونية طوال اليوم، قد يكون ضاراً. إذا كان عملك يتطلب منك تعريض نفسك للتأين بأيونات موجبة، فإن من الأولى أن تتجنب تلك الأجهزة في المنزل.

وهناك صنف آخر صار أغلبنا يعتبره شيئاً لا غنى عنه ألا وهو جهاز التلفزيون. وأجهزة التلفزيون الملونة بصفة خاصة، من المعروف أنها تبتث إشعاعاً منخفض المستوى. وأفضل طريقة لحماية نفسك من الضرر المرتقب هي بالطبع

تجنب التلفزيون. وأفضل ثاني شيء بعد ذلك أن تشاهده من مسافة حوالي خمسة عشرة قدماً (حوالي خمسة أمتار).

ولا تحبذ فلسفة الماكروبيوتك العودة إلى أسلوب قديم بعض الشيء في الحياة. فهي تقدر قيمة بل وتستعين ببعض نواحي التقدم التكنولوجي في المجتمع المعاصر. غير أن العديد من الأجهزة المنزلية وأجهزة الطهي ليست لها ضرورة، كما أن السلع المنتجة بطريقة مصطنعة أو تخليقية قد تُسهم في الإصابة بالأمراض.

تأملات يومية

هذه التأملات اليومية ما هي إلا اقتراحات لأساليب التفكير المتناغم مع الطبيعة ومع التمتع بصحة طيبة. في البداية سوف يكون مفيداً لنا أن نخصص بضع دقائق كل يوم للتفكير المتأنى في الأفكار. وسوف يحين وقت تجد فيه نفسك تتذكر تلك الأفكار المهدئة مهما كان موقعك أو ما تصنعه.

أول فكرة هي ببساطة تقدير الطبيعة حق قدرها. أما الكيفية التي ستؤدي بها هذا التقدير فمتروكة لك. فقد تقوم بنزهة سيراً على الأقدام في إحدى الغابات. أو ترسم صورة لشجرة، أو تكتب شعراً، أو تجلس في الخارج بالشرفة. ومهما كان ما ستفعله، حاول أن تترك خلفك شئون يومك. فسوف يكون أمامك متسع من الوقت لتفعل ذلك لاحقاً. فلتدع هذه الفترة القصيرة مخصصة فقط لك ولتفكيرك في الطبيعة.

إن تغيير أسلوب مأكلك وملبسك وحياتك سوف يحافظ على توجيهك وتركيزك لبرهة من الوقت على الأسباب التي تدفعك للقيام بهذه التغييرات. ورغم أنه من المهم أن تركز على اتجاهاتك الجديدة، إلا أنه ينبغي عليك أن تحاول تفادي الانشغال بحالتك الصحية. حافظ على نشاطك البدني والذهني.

حاول أن تشجع أفراد أسرتك، وبخاصة شريك حياتك، على إجراء تغييرات حياتية إيجابية معك. للأسف لا يتلقى كل الناس تأييد شركاء حياتهم أو أصدقائهم في رغبتهم في التحول نحو طعام الماكروبيوتك. فلتفهم أن أولئك المقربين

إليك يريدون الأفضل لك، بصرف النظر عن الكيفية التي يبدو بها. وأفضل سبيل نحو كسب تأييد الآخرين أن تمنحهم تأييدك أنت. أظهر لهم أنك تهتم بهم وسوف يبادلونك هم نفس مشاعرك.

كن ممتناً لكل ما لديك، لأجدادك وآباء أجدادك الذين لولاهم ما كنت أنت وآباؤك جنتم للحياة. ويمكنك إذا كانت لديك الرغبة، أن تُعيد بناء شجرة العائلة. تتبع جذورك إلى أقصى مدى وصل رحمك. أغلب المكتبات تحوي كتباً تساعدك في ذلك.

وفي مواعيد الوجبات، كن ممتناً لطعامك ولمن يشاركوك إياه. وليكن شكرك لهم نابعاً من أعماقك. إن التوقف للحظات من الصمت أو أداء صلاة أو دعاء قصير قبل تناول الوجبات يمنحك الفرصة كي تتمهل وتتروى، في حين يتأهب جسدك ويعد نفسه للطعام. إنه أفضل وقت لترك جميع ما يقلقك وإلقاء المسئوليات وراء ظهرك حتى لا تعترض طريق الهضم السلس.

وأخيراً، فإن مقولة "الحبة الطيبة تنبت سبع سنابل في كل سنبله مائة حبة" ترتبط بحقيقة عظيمة في الطبيعة. فكل حبة من حبوب القمح تُزرع في الأرض وقت رمي البذور، تردها الأرض في النهاية عشرة آلاف، بل وعشرة ملايين وقت الحصاد والله يُضاعف لمن يشاء. وعلى نفس النهج، تقاسم الحب والطاقة التي تتلقاها لمساعدة الآخرين على تحقيق صحة أفضل وسعادة أعظم. إن تعليم الآخرين لهو أفضل سبيل لكي تتعلم شيئاً لنفسك. وبتعليمهم الماكروبيوتك، فإنك بذلك تدعمها بداخلك.

إن اقتراحات نمط الحياة والتأملات اليومية يمكنها أن تساعدك عبر طريقك نحو اكتشاف نفسك، ومعرفة نفسك ونحو صحة أفضل، وبذا ترتقي ليس بحياتك أنت وحسب، وإنما تُضفي أيضاً مزيداً من السعادة والبهجة على من حولك.

الانتصار على مرض السكر

قصة: لاري بوجوسلو

كنت دوماً عاشقاً للحلوى، وكانت لدي مشكلة مع التبول في الفراش منذ كنت في الرابعة من عمري، غير أنني لم أعان من أية مشكلة صحية حقيقية حتى أكتوبر من عام ١٩٧٢، وكنت وقتها في الثامنة من عمري. وأتذكر الليلة التي ذهبت فيها لحفل عيد ميلاد ابن عمي: لم أكن قد تناولت شيئاً طوال اليوم، وقد بلغ بي الجوع في نهاية الأمسية حداً جعلني ألهم كمية هائلة من الكعك ما وسعني ذلك. وفي الصباح التالي تقيأت ما بجوفي وبدأت أشعر بإرهاق حقيقي. واصطحبتني أمي لطبيب أطفال، وكان تشخيصه لحالتي "مرض السكر من النوع الأول"، وكتب لي حقنة إنسولين واحدة يومياً.

كنت أفترق إلى قوة الإرادة التي تمكنتني من الاستمرار والمواظبة على الخطة الموضوعية للبرنامج الغذائي الذي حُدد لي وعندما بلغت الحادية عشر من عمري أمرني طبيب آخر بأخذ حقنتين من الإنسولين يومياً في محاولة منه لتحقيق السيطرة على سكر الدم عندي بصورة أفضل، حيث أنني لم أكن حذراً في تناول الطعام كما ينبغي. ومنذ البداية، كنت على الدوام شديد الاستهتار في الأكل والشرب، ولا أكاد أعياً بأنواع تعليمات أي طبيب؛ ففي الواقع أن تطوّر قدرتي على اتباع النظام والانضباط في أسلوب رعايتي لنفستي كان يمثل أحد أهم وأكبر التغيرات التي أعيشها الآن خلال عامي الأول من ممارسة فلسفة الماكروبيونك. إنني أنذكر غضبي المستمر خلال الأعوام القليلة الأولى. لقد امتنعت نهائياً عن إضافة السكر لطعامي غير أنني طلبت أكل اللحم بكميات وفيرة.

وفي عام ١٩٨٠، اكتشف والدي الماكروبيونك في فيلادلفيا من خلال مؤسسة الشرق والغرب. ورغم أن والدي بدأ في اتباع الماكروبيونك في طعامه، إلا أنني لم أبدأ في اتباعه إلا بعد أن حنت إلى بوسطن في يونيو من عام ١٩٨٢، حيث أجريت أول استشارة مع أخصائي ماكروبيونك والذي قدم لي على الفور أسلوباً مختلفاً تماماً في تناول الطعام. وفي هذا الوقت كنت أأخذ ٦٥ وحدة إنسولين يومياً. وأخبرني "مارك كوشنر"، وهو الاستشاري الذي زرته، أن باستطاعتي أخذ عدد قليل من الوحدات بتراوح بين ٥ إلى ١٠ وحدات من الإنسولين مع نهاية الصيف، وكنت على يقين من أنه محنون! وبعد حوالي عشرة أيام من تناول الطعام بأسلوب الماكروبيونك، صرت قادراً على الإقلال من جرعة الإنسولين التي أناولها، وكان هذا بالتدريج وعلى دفعات كل منها بنسبة ١٠%، فانخفض مقدار ما أتعاطاه من ٦٥ وحدة إلى ٤٥ وحدة. وبحلول العشرين من يونيو انخفض عدد الوحدات إلى ٣٥ أو ٤٠ وحدة، وفي أحد أيام شهر يوليو انخفض العدد إلى ٣٠ وحدة. في أوائل شهر أغسطس، انتقلت طاهية

ماكروبيوتك للعيش في العمارة التي أسكن بها أنا ووالدي، وبعد فترة زمنية قصيرة من تناول ما تطهيه من طعام، انخفض ما أتناوله من إنسولين فجأة انخفاضاً ملحوظاً.

وعلاوة على الانخفاض في مقدار ما أعطاه من إنسولين، لاحظت من فوري عدداً من التغيرات الأخرى. فقد اضمحلت إصابتي بحب الشباب حتى اقتصرت على بعض البثور الصغيرة القليلة فوق وجنتي، وصارت بشرتي أكثر إشراقاً؛ وصار كتفي فجأة أكثر استقامة؛ وهذات انفعالاتي وصارت متزنة منذ الثامنة صباحاً وحتى منتصف الليل. ومع مرور الأسابيع والشهور، صارت تلك التغيرات أكثر رسوخاً، وظهرت المزيد من التحولات العميقة واضحة جلية. والأهم من ذلك كله، أنه قد صار واضحاً أن هناك اعتقاداً قديماً كان راسخاً في ذهني، صار الآن أكذوبة. وكان هذا اعتقادي بأنني لن أعيش بعد سن الخامسة والثلاثين. ومع شعوري المستمر بأن حيويتي تذوي شيئاً فشيئاً، عاماً وراء عام وشهراً بعد شهر، صار هذا الاعتقاد يُشكل خلفية مستمرة في وعيي ونهج حياتي. والآن انخفضت جرعتي اليومية من الإنسولين حتى بلغت حوالي ١٥ وحدة، وتزداد حيويتي يوماً بعد يوم، وصرت أستمتع بكل دقيقة في حياتي، منذ أن علمت أن كل أحلامي وطموحاتي يمكن أن تصبح حقيقة واقعة. وإذا كنت أنا قد استطعت أن أحقق كل هذا القدر من النجاح في عام واحد، فإن أي شخص آخر يمكنه أن يحذو حذوي وأن يصنع تغييراً مثلما صنعت. ■

١٢

موازنة وجبة الماكروبيوتك

لا يكفي أن ننتظم في التريض أو نمارس أساليب حياة أكثر قرباً من الطبيعة وأن نقتات على أطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة، الألياف، الفيتامينات، والمعادن. فنحن بحاجة أيضاً إلى نظام غذائي متوازن. فالموازنة الصحيحة لنظام الماكروبيوتك تحدث على التناغم بين بيئتنا المباشرة وبين أجسادنا، وتتيح المرونة عند تصميم نظام غذائي ليكون أفضل ما يلائم احتياجاتنا الغذائية الفردية.

وكما قلنا في الفصل الأول، فإن تناول الأطعمة المزروعة محلياً أمر أساسي في أسلوب الماكروبيوتك. فالأطعمة التي تنمو في البيئة المحلية تساعد الجسم على التكيف مع التغيرات الموسمية، ومن ثم تحول دون حدوث حالات خلل موسمية مثل نزلات البرد والأنفلونزا، أو أمراض أكثر خطورة. وهناك مزايا أهم لتناول أطعمة محلية، ليس أقلها أن يحظى المرء بجسد أبرد صيفاً وأدفأ شتاءً.

ويتمدد جسم الإنسان بالحرارة وينكمش بالبرودة. فحمام الماء الدافئ على سبيل المثال، يلطف ويرخي (يمدد) العضلات المشدودة، في حين أن الحمام البارد يُنشط ويثير (يقبض) العضلات. وخلال فصل الصيف تكون ساعة اليد أكثر إحكاماً فوق معصمك نتيجة لتمدد الجسم، في حين أنها في الشتاء تكون أكثر اتساعاً على المعصم. وفصل الصيف، وهو "يانج"، يخلق حالة جسدية أكثر ميلاً للين (متعددة). أما الشتاء فيصنع العكس. والطعام الذي نأكله يؤثر كذلك في تمدد وانكماش الجسم.

إننا نميل خلال فصل الصيف نحو تناول أطعمة أقرب للين، ونوازن الأمر باستعمال طرق أخف في الطهي. فنحن نركز على أطعمة غنية بفيتامين ج،

وبخاصة خضراوات الحديقة، بجانب حبوب الصيف مثل الذرة، التي لها تأثير تمديدي على الجسم وتحافظ على برودتنا. وبعد حصاد الخريف، تبدأ الفترة الانتقالية نحو موسم الين (فصل الشتاء). ومعها يصبح الجسم أكثر ميلاً لليانج (منكمشاً). ولتشجيع هذا التغير نأكل خضراوات أكثر ميلاً لليانج مثل الكوسة الشتوية، والخضراوات الجذرية والكرنب والخضراوات الصلبة وحبوب الخريف مثل الشوفان والقمح والحنطة السوداء. كما أننا نزيد أيضاً من مقدار الدهون وأطعمة البروتينات مثل البقول والأسماك ذات اللحم الأبيض. فهذه الأطعمة، بجانب استغراق أوقات أطول في الطهي، تحافظ على دفء الجسم وتجعله أكثر راحة أثناء فصل الشتاء.

وبرغم أنه من الأفضل انتقاء أطعمة طازجة من منطقتك المحلية التي تعيش فيها، إلا أنك قد تستخدم أطعمة أخرى مستوردة من مناطق أخرى مستوردة من مناطق أخرى بعيدة. وبصفة عامة، يفضل شراء الأصناف القابلة للتلف من المزروعات المحلية؛ أما الأطعمة سهلة التخزين كالحبوب والبقول وخضراوات البحر، وملح البحر فلا يشترط أن تأتي من بيئتك المحلية. والجدول التالي يقدم بعض الإرشادات التي تساعدك في تحديد المدى الجغرافي المثالي للأطعمة والمكونات المستوردة من خارج منطقتك.

جدول ١٢ - ١ النطاقات الجغرافية

الطعام أو المكون	النطاق الجغرافي الأمثل
الماء	من البيئة المباشرة؛ والمصدر الأمثل له الينابيع أو الآبار القريبة من منزلك.
الفاكهة	من نفس المنطقة المناخية والجغرافية؛ على سبيل المثال من منطقة الدلتا لمن يعيشون في القاهرة، أو من منطقة الصعيد لمن يعيشون في أسيوط.
الخضراوات	من مناطق أبعد قليلاً، ولكن تشابه المكان الذي تعيش فيه؛ مثال لذلك، من المحافظات الشمالية من مصر لأناس يعيشون في الأردن والعراق.

الطعام أو المكون	النطاق الجغرافي الأمثل
الحبوب الكاملة والبقول	من مناطق أبعد لها نفس الظروف الجغرافية والمناخية؛ على سبيل المثال، تلك المزروعة في الجزء الشمالي من أفريقيا لأي شخص يعيش في مصر.
الخضراوات البحرية	من نطاق أبعد من سابقه؛ وبصفة عامة من أي مكان داخل الحزام المناخي الواحد؛ فمثلاً، أناس في أمريكا الشمالية أو أوروبا قد يأكلون خضراوات بحرية مصدرها مكان أو منطقة معتدلة من الشرق الأقصى.
ملح البحر	من نصف الكرة الأرضية الذي تعيش فيه سواء كان شمالياً أو جنوبياً.

قابلية نظام الماكروبيوتك الغذائي للتعديل

تتنوع الأجواء والبيئات داخل بلد واسع كالولايات المتحدة مثلاً، وهو أمر ينبغي وضعه في الاعتبار عند تعديل نظام الماكروبيوتك وبخاصة في أساليب الطهي. تبعاً لاحتياجاتك الشخصية.

جدول ١٢ - ٢ تعديلات تبعاً لعوامل مناخية

أعلى	أدنى
درجة الحرارة	طهي أكثر تأنيلاً؛ تتبيل أوقات أقصر في الطهي؛ شديد
الرطوبة	يستخدم المزيد من الماء في قدر أقل من الماء في الطهي الطهي

في المناطق الجنوبية من الولايات المتحدة، وحيث تصل درجات الحرارة أحياناً وفي بعض أوقات الصيف إلى ما يقرب من ٤٠ درجة مئوية (١٠٠ فهرنهايت)، يكون الطعام الأخف ملائماً. وكما ذكرنا من قبل، فإن الوجبات

المكونة من حبوب كاملة، خضراوات الحديقة الصيفية المطهية طهيًا خفيفًا؛ الحساء الخفيف، السلطات المكبوسة والنيئة، وبعض الفاكهة، تحافظ على برودة الجسم وعلى راحة الإنسان.

أما في المناطق الأكثر قرباً للشمال أو المناطق الجبلية وحيث المناخ أبرد وكذلك أثناء فصل الشتاء، تتكون وجبة الماكروبيوتك من نسبة أكبر من الأطعمة المحققة للدفع؛ كالبقول والبذور والمكسرات والزيوت وأطعمة الصويا والأسماك. وتستعمل أوقات طهي أطول لتوليد دفء أعظم للجسم. وفي طهي الماكروبيوتك للمناطق الباردة، يوضع التفاح، والكمثرى أو الفاكهة المجففة في صورة كمبوت أو في الفرن في أطباق الحلو بدلاً من الفاكهة أو العصائر المستعملة في المناطق الدافئة.

الموازنة بين الين واليانج في الطعام

إن فهم مسألة التوازن الدقيق في الأطعمة طبقاً لنظام الماكروبيوتك بين كل من الين واليانج لهو أمر يتسم بالأهمية لتحقيق التعديلات الفردية على الطعام. وبصفة عامة، تتشكل وجبة الطعام المعاصرة من أطعمة غاية في التطرف قد تجعل الجسم يميل في آن واحد إلى الين المبالغ فيه أو إلى اليانج الشديد. والطعام التقليدي الحديث يميل إلى تحسين المظهر الخارجي للجسم نحو مزيد من التمدد (أو الين)، بجانب الصلابة الداخلية (وهي حالة داخلية مفرطة في اليانج). أما أبرز العلامات الخارجية وأكثرها وضوحاً فيه فهي الزيادة في الوزن. فمن الداخل، تتمثل حالة اليانج المفرطة في عضلات مشدودة ومفتولة وتيبس في المفاصل وتراكم لفائض الشحوم والماء وصلابة الشرايين.

إن اتباع نظام الماكروبيوتك في الغذاء يؤدي إلى التحلي بمظهر أكثر ميلاً لليانج؛ فالجسم يبدو أكثر رشاقة، مع تحديد أفضل للعضلات واستدارة أجمل لمنحنيات الجسم. أما داخلياً، فإن الجسم يصبح أكثر اتزاناً، يؤدي وظائفه بصورة أكثر سلاسة وكفاءة. ومن الفوائد العامة لهذه الحالة الأكثر اتزاناً ازدياد المرونة والقدرة على الاسترخاء.

غير أنه لو ركز المرء بشكل مفرط على الأسماك وعلى الأطعمة المغالي في طهيها وتعليقها والتي تميل نسبياً إلى اليانج، فإنه قد يشعر بميول قوية تجاه أطعمة الين مثل الأيس كريم، والحلويات المسكرة أو المشروبات الكحولية. وعندما تتمتع وجبات الماكروبيوتك بالتوازن بين الين واليانج، يقل الشوق نحو الأطعمة المتطرفة إلى أقصى حد ممكن، ويصبح الجسم تدريجياً أكثر لياقة ومرونة، وذا إيقاع طبيعي.

وتتمتع الحبوب الكاملة، وهي المكون الرئيسي طعام الماكروبيوتك. باللاتزان المركزي. بمعنى، أنها لا هي مفرطة في الين ولا هي مفرطة في اليانج. غير أنه لما كانت طرق الطهي المختلفة تؤثر على التوازن الدقيق بين الين واليانج، حتى في الحبوب الكاملة، فإن من المهم أن نفهم خصائص جميع الأطعمة التي يحتويها نظام الماكروبيوتك، وأن نختار مجموعة واسعة التنوع منها في وجباتك اليومية.

البقوليات، وهي أكثر ميلاً للين لاحتوائها على قدر أكبر من البروتين والدهون، تتمتع بالتوازن عند طهيها مع الأعشاب البحرية الأكثر ميلاً لليانج نسبياً، مثل الكومبو. والخضراوات (أكثر ميلاً للين) تتزن مع القليل من صوص الصويا التاماري أو ملح البحر (الأكثر ميلاً لليانج). والفواكة أيضاً تكون أكثر اتزاناً بين الين واليانج عند طهيها مع حفنة من ملح البحر.

وجبة بعد الظهر أو الوجبة المسائية التي تحتوي على حساء ميزو، والتي بسبب مذاقها الملحي وارتفاع محتواها من الأملاح المعدنية، أقرب نسبياً إلى اليانج، يتحقق لها التوازن بإضافة خضراوات مخلفة أو سلطة مكبوسة، وشاي بانشا (كلها أطعمة أقرب إلى الين). أما وجبة الإفطار التي تتكون من حساء ميزو، وحبوب الشوفان الكاملة أو غيرها من وجبات الحبوب الكاملة فيتحقق لها التوازن بإضافة بعض الزينة مثل الكراث الأندلسي المفري، أو الثوم المعمر المفري أو النوري المحمص. الفواكه المطهية، وزبدة التفاح، أو بعض حبات الزبيب يمكن الاستعانة بها أحياناً لموازنة وجبة الإفطار.

الأسماك والمأكولات البحرية (يانج) يتحقق لها التوازن بإضافة الخضراوات، مثل الأوراق الخضراء والدايكون النيئ المبشور، أو بالتزيين أو المشهيات مثل

الكراث الأندلسي، أو الزنجبيل، أو المسطردة الطبيعية (كلها أقرب إلى الين). وهناك معكرونة سوبا، والتي هي أقرب لليانج، فهي تتوازن بإضافة كراث أندلسي مفري أو المرق السائل.

وأصناف الحلو المصنوعة من الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة أو دقيق الحبوب الكاملة هي أكثر قرباً من الين. وعند استعمالها بين الحين والآخر، فإنها تساعد في إشباع الرغبة الطبيعية تجاه الحلوى، في حين أنها تساعد الجسم على التمتع بصحة أفضل. إن اختتام الوجبات بمقدار صغير من الأطعمة الحلوة الطبيعية مثل الأرز البني السادة أو شاي بانشا يقلل من الاشتياق للحلوى. وعندما تعكس الوجبات التوازن الأمثل بين الين واليانج، فإنها بذلك تجمع بين النكهة الطيبة وإرضاء من يتناولها وكذا المظهر الذي يخطف الأبصار.

كيف تنتفع بنظام الماكروبيوتك الغذائي

إن تغيير عادات تناول الطعام التي سرت عليها طوال حياتك يُمثل تحدياً حقيقياً، غير أنه يستحق أن تبذل من أجله الجهد. وما لم تكن صحتك معتلة أو تخضع لاستشارة منتظمة على يد استشاري ماكروبيوتك مؤهل، فإن التحول التدريجي، والمنتظم في الوقت نفسه، نحو نظام الماكروبيوتك هو أفضل سبيل تتبعه.

ابدأ بتقليص مقدار ما تتناوله من دهون مشبعة، ونشويات مكررة، وسكريات في طعامك. تناول الحبوب الكاملة والخضراوات والبقول وأعشاب البحر أكثر من ذي قبل. حاول دائماً أن تتحاشى الأطعمة الغنية بالكوليسترول، الدهون المشبعة، السكر. والإضافات. استعمل الأطعمة الانتقالية المذكورة في الملحق "د" كبداية لأي أطعمة تفتقدها.

نظام الماكروبيوتك الذي يعتمد بصفة أساسية على الأصناف النباتية، مع الحد من اللجوء للمنتجات الحيوانية، والسّمك، ومواد التحلية، قد يكون ذا فائدة أثناء فترة النقاهة من بعض الأمراض الخطيرة. علاوة على ذلك، هناك العديد من العلاجات المنزلية الشعبية والطبيعية التي يمكن استعمالها كجزء من الرعاية الصحية المنزلية. والاستعمال الخارجي للضمادات واللصقات وبعض الأخلط

المعينة من الأطعمة والمشهيات قد تكون ذا فائدة قصوى في بعض الحالات. وبالملاحق (ب) تجد معلومات عن بضعة مستحضرات شائعة. غير أنه نظراً لأن كل شخص له ظروفه التي تختلف عن غيره، فإن أفضل طريقة للتعرف على هذه العلاجات المنزلية أن تزور مركز معلومات عن الماكروبيوتك والحصول على نصيحة استشاري ماكروبيوتك محنك.

تناول الطعام على طريقة الماكروبيوتك

من الأفضل الاعتماد على مجموعة واسعة التنوع من الأطعمة الكاملة. لكنه ليس من الضروري ولا حتى من الصحي تناولها جميعاً في وجبة واحدة. فوجبة الماكروبيوتك في المتوسط قد تتكون من صحن حساء، وطبق مصنع من واحد أو اثنين من أنواع الحبوب الكاملة، بضعة أنواع مختلفة من الخضراوات المطهية. طبق من البقوليات أو مقدار صغير من الأسماك ذات اللحم الأبيض، وربما طبق سلطة صغير. إن تناول الطعام على طريقة الماكروبيوتك يعني فهم أهمية التوازن. سواء في اختيار الطعام أو إعداده.

وعند طهي الطعام، استعمل مجموعة متنوعة من فواتح الشهية. بدلاً من الاعتماد فقط على التاماري أو ملح البحر لإضفاء النكهة. كذلك عليك أن تستعمل مجموعة متنوعة من أساليب الطهي، مثل عمل السوتيه، استعمال حلة الضغط، السلق، الخبز في الفرن، الطهي بالبخار.

إن المحافظة على النسب المثالية لكل من الحبوب الكاملة والخضراوات والبقول والأطعمة المكملة أمر مهم (انظر الشكل ١-٢). غير أنه ينبغي عليك أن تتذكر دائماً أنه ليس من الضروري أن تكون كل وجبة متوازنة بهذه الطريقة؛ ولكن الأهم من ذلك الموازنة بين الأطعمة التي تأكلها طوال اليوم. مثال لذلك. إذا تكونت وجبة الإفطار من حساء ميزو، ووجبة الشوفان، وشريحة توست مع زبدة تفاح، وشاي بانشا (أي أنها وجبة حبوب كاملة أساساً). فإن وجبتي الغداء والعشاء ينبغي أن تحتوي على المزيد من الخضراوات والأطعمة المكملة مقارنة بالحبوب الكاملة. غير أنه من المهم أن تحتوي كل وجبة على حبوب كاملة.

جرب في كل يوم نوعين أو ثلاثة أنواع مختلفة من الحبوب الكاملة ؛ وسبعة أو أكثر من أصناف الخضراوات المتنوعة ذات الألوان المتباينة ، بعضها يؤكل نيئاً (مخللاً أو مكبوساً) ، وبعضها مطهي ؛ ونوعاً أو نوعين من الأعشاب البحرية ؛ وعلى الأقل نوعاً واحداً من البقول أو فول الصويا. وإذا كنت متمتعاً بالصحة يمكنك تناول أسماك بيضاء اللحم بضع مرات أسبوعياً.

تناول على الأقل وجبتين والأفضل ثلاثة كل يوم. وإذا شعرت بالجوع بين الوجبات ، فتناول وجبة خفيفة مثل كعكة الأرز. تناول طعاماً كافياً للحفاظ على وزنك المثالي. ولكي تنقص وزنك أثناء اتباع نظام الماكروبيوتك ، لا حاجة بك أن تحسب عدد السعرات الحرارية ؛ فقط عليك أن تسير على نظام ماكروبيوتك قياسي ، وأن تكتفي بالقليل من الوجبات الخفيفة وأصناف الحلو والأفضل تجنبها. أما لكي تزيد وزنك ، فإن عليك أن تفعل العكس. وبمجرد ثبات وزنك عند حد معين ، يمكنك أن تنوع كيفما شئت في الأطعمة الموصى بها ، مع استمرار المحافظة على بساطة الوجبات.

من ابتلاع الأقراص إلى زوال الأوجاع

قصة إلين نوسباوم

في أبريل من عام ١٩٨٠، خضعت لإجراء تشخيصي بهدف تحديد سبب غزارة النزيف الذي أعاني منه أثناء دورتي الشهرية والتي تستمر لفترة طويلة. واكتشف الطبيب ورماً خبيئاً؛ الورم اللحمي السرطاني في النسيج الضام بجدار الرحم. وخضعت بعدها لعشرين جلسة علاج إشعاعي، غرسة راديو، علاج هورموني، وعلاج كيماوي بالفم والوريد. في أغسطس ١٩٨٠ أجرى الطبيب عملية استئصال جذري للرحم مع استئصال للمبيضين وقناتي فالوب وواصلت جلسات العلاج الكيماوي.

وفي مايو ١٩٨٢ بدأت أشعر بالألم في منطقة أسفل الظهر، وبرغم ما كنت أتناوله من عقاقير، زاد الألم سوءاً. فلم يكن بمقدوري أن أحلس ولا أن أرقد على ظهري. وفي شهر أغسطس، وبعد مرور بضعة أيام من الوقوف على قدمي نهائياً وليلاً، ولا أنام إلا فوق كتف زوجي وأنا واقفة، ذهبت إلى أخصائي تحبير عظام. وأكد لي الطبيب أنني أعاني من كسر انضغاطي كما ذكر لي أيضاً أن فقراتي منهارة بشكل جزئي. وحتى أمتع حدوث انهيار كامل لفقراتي العظمية، تم وضعي داخل قالب يمتد من أعلى الصدر إلى منطقة الحوض وحول الظهر.

وزاد الألم سوءاً وانتشر إلى ساقي. ولم يعد في استطاعتي الوقوف. ووضعت زوجي على كرسي شيزلونج ذي ظهر مضطجع إلى الوراء وبدأ يعطيني المسكنات القوية طوال الأربع والعشرين ساعة. غير أنه لم يفلح معي شيء في تسكين الألم.

وفي شهر سبتمبر حملوني إلى المستشفى لإجراء المزيد من أشعة X وفحوصات المسح. وعلاوة على الكسر الانضغاطي والفقرات المنهارة جزئياً، أظهرت تلك الصور وجود سرطان بالمنطقة القطنية من العمود الفقري، وسرطان بالمنطقة الصدرية مع ترسبات انتشارية متعددة في كلتا الرئتين.

وخضعت من جديد لجلسات الإشعاع (خمس جلسات علاج متتالية)، ثم علاج كيماوي، ثم خمس جلسات إشعاع أخرى ثم للمزيد من العلاج الكيماوي. وكان البرنامج المُنْتَاد عبارة عن عشر جلسات علاج كيماوي تعطى على فترات بحيث تمر من ثلاثة إلى أربعة أسابيع بين كل جلسة وأخرى. وأصابني الإرهاق والهزال والعثيان واجتاححتني الآلام.

وفي يناير ١٩٨٣، وبعد أربع دورات من العلاج الكيماوي، أجريت لي من جديد أشعاع إكس وأشعاع المسح، وأظهرت الاختبارات نشاطاً متزايداً وتوغلاً للسرطان في العمود الفقري، وسرطاناً انتشارياً لم يتغير في كلتا الرئتين.

وقرب نهاية شهر يناير، وبينما أنا أفتح البريد، قطعت إصبعي من طرف المظروف الحاد. ولما كانت مستويات دمي قد بلغت حداً متدنياً نتيجة للعلاج الكيماوي، فإن جسمي لم يكن قادراً على مكافحة العدوى التي اقتحمته. وأدى بي قطع سببه الورق إلى إقامة بالمستشفى لمدة عشرة أيام، اشتملت على أربع عمليات نقل دم، وجرعات هائلة من المضادات الحيوية عن طريق الوريد، وثلاثة أيام في العزل. وقرر الأطباء أن العلاج الكيماوي كان بالغ الشدة؛ وأن من الأفضل استخدامي علاج أقل سُمية.

وبعدها علمت أن الطب التقليدي لن يُجدي معي نفعاً. وأجريت بعض البحث عن الوسائل البديلة، فاخترت الماكروبيوتك. وكان كتاب د. ساتيلارو، "تذكرتي الحياة" Recalled by Life، مصدر إلهام عظيم بالنسبة لي. وشعرت أنه إذا كان مثل هذا البرنامج قد حقق له الشفاء، فإن هذا قد يحدث لي أنا أيضاً. وفي منتصف فبراير بدأت أمتنع تماماً عن تناول اللحوم، منتجات الألبان، الفاكهة، والسكر وأنقصت الثماني والثلاثين حبة دواء التي كنت أنعاطها يومياً إلى صفر. وبحلول نهاية شهر فبراير، كنت قد بدأت في نظام الماكروبيوتك الغذائي.

وبدأت النظام الغذائي فوق فراش المستشفى، وفوق كرسي متحرك وداخل قميص جبس. وفي مدة وجيزة، عدت أمتشي من جديد بمساعدة مشاية، ثم عكازين. وفي أبريل، اختفت المشكلة المتعلقة بالتبول التي لازمتني لمدة ثلاث سنوات (نتيجة للإشعاع الذي تعرضت له في بداية العلاج). وفي منتصف مايو خلعت القميص الجبس. وفي الثاني والعشرين من مايو، بدأت أسير حول مربعي السكني وحدي تماماً دون مساعدة.

وفي يونيو، استغنيت عن ارتداء الشعر المستعار (الباروكة)؛ لأن شعري، والذي سقط كله نتيجة للعلاج الكيماوي، نبت من جديد إلى درجة أعادت لمظهري رونقه. وأعدت للمستشفى سريرهم. وبدأت أمارس قيادة سيارتي من جديد. وعدت إلى دراساتي بالجامعة بهدف نيل درجة الماجستير. وخلال ستة شهور، كنت قد تحولت من إنسانة مريضة، مكتئبة، لا أصلح لشيء سوى ابتلاع أقراص الدواء إلى إنسانة سعيدة، متفائلة، وشديدة الامتنان لزوال آلامها.

أما الأعراض الجانبية للنظام الغذائي فكانت في أغلبها إيجابية. لقد أصبت ببعض نوبات الإسهال، الإرهاق، تقشير الجلد، وبعض أشكال "الإفرازات" غير المنهكة. أما على الجانب الإيجابي، فإنني أستمتع بصحة طيبة وطاقه جيدة ووظائف جسمانية مثالية كالشهية للطعام والنوم والإخراج والانتباه الذهني. كما أنني أستمتع بالطعام حقاً؛ وكذلك أسرتي كلها.

وبرغم أنني لا أخضع لأي جلسات علاج أو أتناول أي دواء، فإنني أواظب على زيارة أخصائية الأورام المتابعة لحالتي بصورة دورية لإجراء الفحوصات. وهي تقول إن حالتي تسير على خير ما يرام.

والآن قد مر عليّ ما يقرب من عامين وأنا أسير على درب الماكروبيوتك. فلت
درجة الماجستير في العلوم وفي علم التغذية تحديداً. وكان عنوان رسالتي
"الماكروبيوتك - علاج بديل للسرطان". وأنا أقدم حالياً استشارات غذائية وأساعد
كثيرين في مداواة جميع أنواع الأمراض المُسببة لتدهور الصحة وغيرها من
الأمراض حتى تتحسن صحتهم. وعلاوة على ذلك، أقوم بتدريس طهي
الماكروبيوتك على شكل فصول دراسية ومحاضرات في جميع أنحاء منطقة
نيويورك - نيوجيرسي.

إن الفضل في علاج حالة السرطان التي كنت أعاني منها يرجع وحده إلى
الماكروبيوتك، وإني أمل أن تكون قصتي هذه ينوع أمل وإلهام الآخرين. ■





١٣

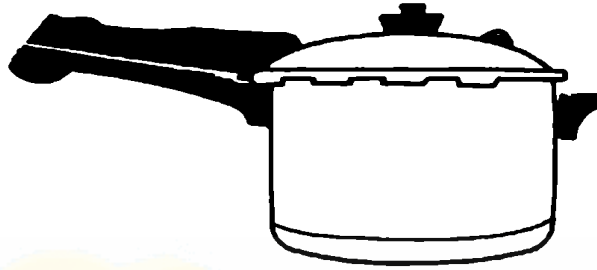
مطبخ الماكروبيوتك

إن نجاحك في اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي يبدأ من المطبخ. وإعداد طعام ماكروبيوتك متوازن غذائياً وشهي في الوقت نفسه لهو مغامرة مثيرة، وبخاصة إذا كنت تنوي/ تنوين إشراك الزوجة/ الزوج أو باقي أفراد الأسرة في هذا الأسلوب الجديد في تناول الطعام. وسوف يصف لك هذا الفصل معدات المطبخ وكيفية استعمالها. وكذلك الأساليب الأساسية في الطهي والتخطيط لإعداد قائمة الطعام. إن هذه المقترحات لا توفر وقتك وجهدك فحسب، وإنما قد تعني أيضاً الفارق بين تحقيق نتائج متواضعة وتحقيق نتائج مثالية.

معدات المطبخ

قد تحتاج في طهي وجبات الماكروبيوتك إلى استثمار بعض المال في شراء بضع أدوات للمطبخ. وقد تكون هذه الأدوات موجودة عندك بالفعل، لكنها إذا لم تكن موجودة، فلا تحاول أن تعمل بدونها. فهذه الأشياء بالفعل ليست غالية الثمن. كما أنها سوف تؤتي ثمارها بما لا يُحصى ولا يُعد من السبل. إن حلة الضغط الستينلس ستيل هي أول أداة أنت في حاجة إليها (انظر الشكل ١٣-١). تستعمل هذه الأداة غالباً في إعداد الحبوب وفي بعض الأحيان في طهي البقول. ويوصى بشراء حلة مقاس ٤ كوارتات (أي ٤ لترات تقريباً). وبالإضافة إليها من الضروري وجود مجموعة متنوعة من أواني الطهي المصنوعة من الستينلس ستيل والحديد الزهر لطهي أصناف الحساء، الخضراوات، البقول، والحبوب. وقد تضم هذه التشكيلة من الأدوات أربع كسولات ستينلس (اثنتان سعة ٣ لترات، واحدة سعة

لترين، واحدة سعة لتر)، وفرن هولندي من الحديد الزهر سعة ٦ لترات، ومقلاة من الحديد الزهر قطرها حوالي ٢٠ سنتيمتراً (٩ بوصات)، وصينية فرن (بايريكس) (سعة ٣ لترات). وللخبيز فالأفضل استعمال كسرولات بايريكس أو فخار، أو صينيات خبز، أو صينيات فطير.



شكل ١٣ - ١ حلة الضغط

قد تكون معتاداً على استعمال الحلل أو الطاسات الألومنيوم، أو أدوات الطهي المانعة لالتصاق الطعام بها. وإذا استعملت أدوات الطهي المصنوعة من الألومنيوم كثيراً، فإن دمك وعظامك قد تمتص الألومنيوم مما يُعرضك للإصابة بحالة تسمم. ومن حالات الخلل في وظائف الأيض المرتبطة بالتسمم بالألومنيوم الأنيميا (فقر الدم)، الصداع، مشاكل الكبد والكلى، والتهاب القولون.

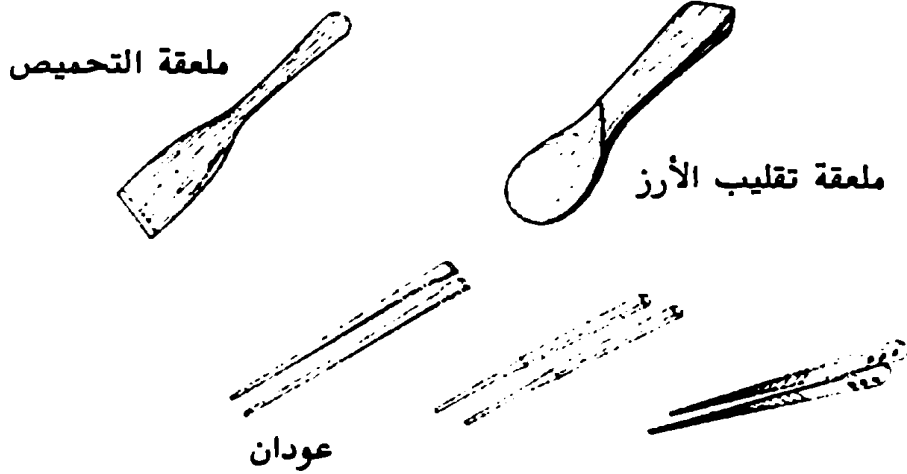
أما المادة البلاستيكية المبطنه للحلل والطاسات المانعة للالتصاق فإنها سهلة الخدش، وغالباً ما تتقشر وتُطهى مع الطعام. ولما كان ثبات هذه المادة البلاستيكية عند وصولها إلى القناة الهضمية أمراً مشكوكاً فيه، وتأثيرها بعيد المدى على صحة الإنسان غير معلوم، فمن الأفضل تجنب أدوات الطهي المضادة للالتصاق بجانب أدوات الطهي المصنوعة من الألومنيوم.

إن أدوات الطهي المعدنية، وخاصة السكاكين والملاعق تكون مغطاة أحياناً بطبقة من الألومنيوم والكاديوم والرصاص أو مواد كيميائية أثناء تصنيعها. ومن ثم فإن الأدوات الخشبية هي التي نوصي باستخدامها. اشترِ بضع أدوات رخيصة الثمن مثل الملاعق أو المغارف الخشبية الكبيرة، أو ملاعق تقليب الأرز المصنوعة من

الخيزران، أو ملعقة التحميص، أو العودين (يستخدمها الصينيون في تناول طعامهم) (انظر الشكل ١٣-٢). وأدوات المائدة (الفضيات) المصنوعة من الستينلس ستيل ملائمة لاستعمالات المائدة العامة، في حين أن الملاعق المصنوعة من السيراميك جيدة على وجه الخصوص لتناول الحساء.

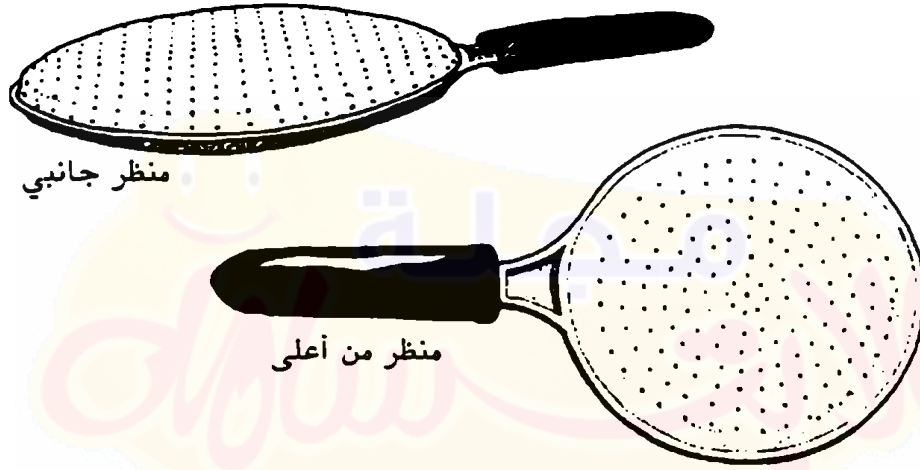
وأفضل شيء العمل على الإقلال قدر الإمكان من استعمال الأجهزة الكهربائية في مطبخك. وتحتاج الأطعمة التي تطهى على أجهزة كهربائية إلى تكثيف التتبيل، وبصفة خاصة تحتاج لمزيد من الملح، لأنها تكون أقل ملوحة من تلك المطهية على مواقد الغاز. كما أن هناك احتمالاً أكبر أن الأطعمة المطهية باستخدام الكهرباء سوف تحترق، لأنه من الصعب التحكم في درجة الحرارة بالمواقد الكهربائية.

ونأتي لأفران الميكروويف، والتي تستخدم فيها موجات من الإشعاع الكهرومغناطيسي لتوليد حرارة، والتي تتلف الأطعمة المطهية بها وقد تضر بصحتك كذلك. وبمرور عدة سنوات، قد يؤدي استهلاك الأطعمة المطهية على مواقد الكهرباء أو في أفران الميكروويف إلى جعل جسدك بعيداً عن حالة الاتزان. وقد يؤدي كذلك إلى مشاكل صحية خطيرة. فإذا استعنت بموقد غاز بدلاً من الموقد الكهربائي، فسوف تلاحظ فارقاً في طعامك على الفور، وكذلك تتحسن صحتك.



شكل ١٣ - ٢

ويوصى باستعمال شواحات اللهب (موزعات اللهب) المعدنية المسطحة ذات المقابض الخشبية (انظر الشكل ١٣-٣) عند الطهي فوق مواقد الغاز. فشواحة اللهب، التي توضع أسفل الحلة أو حلة الضغط أثناء الطهي البطيء للحبوب، تساعد في توزيع اللهب بالتساوي وتمنع احتراق الطعام. وتفضل الشواحات المعدنية على تلك المصنوعة من الأسبستوس، المعروف بأنه من المواد المسببة للسرطان.



شكل ١٣-٣ شواحة اللهب (موزع اللهب)

لإعداد الخضراوات، لا غنى عن فرشاة خشنة ذات شعيرات طبيعية لتنظيفها وسكين خضراوات جيدة النوع حامية النصل. وتعد السكين ذات الطابع الصيني أو الياباني والمصنوعة من الكربون أو الستينلس ستيل بصفة خاصة سهلة الاستخدام في التقطيع والفرم. إضافة إلى ذلك، سوف تحتاج إلى حجر سن وبعض ألواح التقطيع الخشبية الجيدة. ومن الأفضل استعمال لوح كبير إلى حد ما لتقطيع الخضراوات وآخر أصغر حجماً للأسماك. لأن الألواح الخشبية مسامية بعض الشيء، ومن الصعب عليك أن تزيل منها تماماً رائحة السمك.

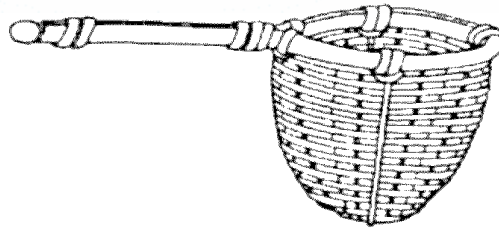
ولتخزين البذور والحبوب والبقول وغيرها من الأطعمة، هناك أوعية التخزين سعة جالون (حوالي أربعة لترات) ذات الأغشية، فهي ممتازة في هذا الصدد.

والأفضل استعمال الآنية الزجاجية أو الخزفية أو الخشبية، لأنها على عكس تلك المصنوعة من البلاستيك أو المعدن، لا تؤثر في رائحة أو مذاق الأطعمة المخزنة فيها. كذلك من المفيد الاستعانة بعدة أوعية زجاجية أصغر حجماً ذات أغشية لتخزين أنواع الشاي، التوابل، والبهارات. وهناك حاوية أخرى سوف تستعملها كثيراً في الطهي ألا وهو رشاشة صوص صويا التاماري (انظر الشكل ١٣-٤).

ولغسيل البقول المجففة والخضراوات البحرية والحبوب والبذور قبل نقعها أو طهيها، سوف تحتاج لمصفاة شبكية كبيرة من السلك (سعة لترين أو ثلاثة). وتؤدي هذه الآلة دورين معاً فهي تستخدم لغسيل الخضراوات أو لتصفية المعكرونة. أما المصفاة الشبكية الأصغر حجماً ذات العيون الضيقة فهي ملائمة لغسيل أصناف أخرى مثل بذور السمسم أو حبة الدخن. كما يمكن استعمالها أيضاً في تصفية الشاي، إلا أن مصفاة الشاي المصنوعة من الخيزران (البامبو) رخيصة الثمن وصغيرة الحجم (انظر الشكل ١٣-٤)، التي لا تستخدم إلا للشاي فقط، هي الأداة المثالية في هذا الصدد. وأوراق الشاي نفسها يمكن تركها حتى تخرط داخل طاس أو وعاء مغطى، أو، بالطبع، داخل إبريق شاي زجاجي أو خزفي.



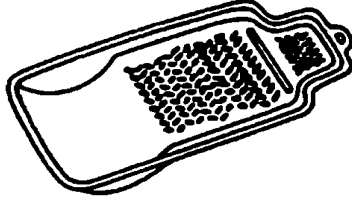
رشاشة صوص صويا التاماري



مصفاة شاي من الخيزران

شكل ١٣ - ٤

لبشر الخضراوات وجذر الزنجبيل، سوف تجد المبشرة المسوكة باليد التي تسمح بالبشر الرفيع أداة مفيدة بوجه خاص (انظر الشكل ١٣-٥). ومفرمة الطعام المصنوعة من الستينلس ستيل ملائمة لهرس أطعمة الأطفال (بيوريه) أو عمل الحساء.



مبشرة



هاون وعصا الهاون (سوريباشي وسوريكوجي)

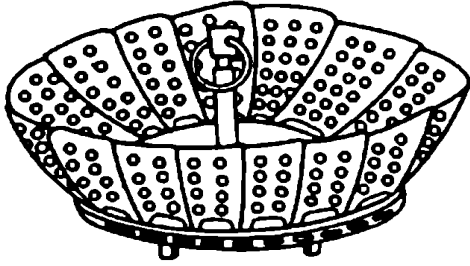
شكل ١٣ - ٥

والهاون الذي يستخدم في الطحن ومن أمثله الهاون الياباني (السوريباشي) (انظر الشكل ١٣-٥)، مع اليد الخشبية، أداة ضرورية لصنع ملح السمسم وغيرها من المتבלات والصوص بأنواعه وورق السلطة. إن السوريباشي سعة ٦ بوصات (١٥ سم) مناسب للاستعمال المنتظم.

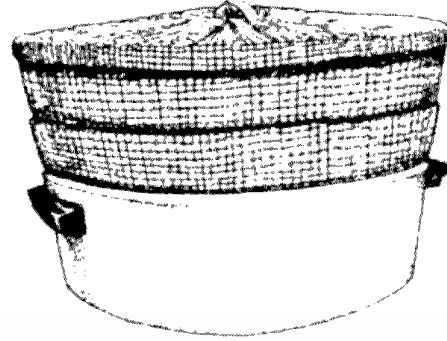
سلة البخار، وكباسة المخلل، وبعض الحصائر الرخيصة المصنوعة من الخيزران تعد من الأصناف الأخرى اللازمة للمطبخ والتي تستعمل أكثر في إعداد وجبات الماكروبيوتك. أما سلة البخار، ويفضل تلك المصنوعة من الستينلس أو البامبو، فهي ضرورية لطهي الخضراوات وإعادة تسخين الحبوب المطهية (انظر الشكل ١٣-٦). وكباسة المخلل (انظر الشكل ١٣-٧) مفيدة في إعداد السلطات المكبوسة والمخللات؛ إلا أنك قد تصنع تلك الأصناف أيضاً في قدر ثقيل، وذلك ببساطة عن طريق تغطية الخضراوات بلوح خشبي أو خزفي على مقياس القدر تماماً، ثم وضع ثقل فوقه. وحصائر البامبو (انظر الشكل ١٣-٧) مفيدة كذلك، وخاصة في إعداد السوشي، وهو طبق مصنوع من الأرز والخضراوات أو الأسماك الملفوفة في رقائق من عشب البحر المسمى "النوري".

وبطبيعة الحال، أنت لست مقيداً باستعمال تلك الأدوات المطبخية فقط. ولكن إذا استعملت أدوات غيرها، فاحرص على أن تكون مصنوعة من الخشب؛ الحديد الزهر، الستينلس ستيل، الزجاج، أو الفخار. وإذا كانت لديك كسرولة ستينلس، فسوف تكون ملائمة لعمل الخضار السوتيه والمعكرونة؛ أما إذا لم يكن لديك هذه الأداة، يمكنك استعمال مقلاة من الستينلس أو الحديد الزهر لتؤدي

نفس الغرض. ونادراً ما تستخدم الأجهزة الكهربائية مثل الخلاطات، صانعات الفشار، محمصات كعك الوافل، العصارات، والكبة في صنع وجبات ماكروبيوتك.



مبخرة ستينلس

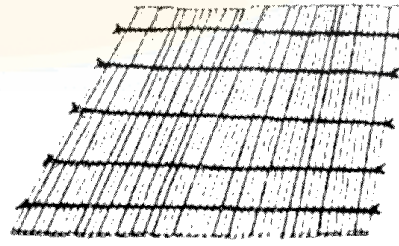


مبخرة من الخيزران

شكل ١٣ - ٦ المباخر



كباسة المخلل



حصيرة سوشي من الخيزران

شكل ١٣ - ٧

التخزين فوق أرفف مطبخك

إذا اخترت اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي، فسوف تكون بذلك قد لحقت بقطار أسلوب جديد تماماً في الحياة. وفي نهاية المطاف سوف ترغب في التخلص من كل

ما على أرفف مطبخك وما بدواليبه، فتستبدل بالأصناف المصنعة والمكررة أصنافاً أخرى من الأطعمة الكاملة. أغلب تلك المواد يمكن العثور عليها لدى متجر متخصص في الأطعمة الطبيعية؛ فإذا لم تتوافر في منطقتك، يمكن طلبها بالبريد. ويورد الجدول التالي قوائم بالأطعمة والمُتَبَلات التي قد ترغب في إضافتها إلى مطبخك. إذا كنت ترغب في اتباع درب الماكروبيوتك في الحياة بشكل تدريجي أكثر، فلعلك تفضل الرجوع إلى الملحق "د" وبه مقترحات حول استبدال المكونات التقليدية المستخدمة في وصفات الطهي ببدائل صحية أكثر.

جدول ١٣ - ١ أشياء اجعلها في متناول يدك

الأرفف والنمليات	
البقوليات	فول أدوكي، فول أسمر، فول صويا أسمر، حمص، فاصوليا، عدس، فول ليما، فول بينتو، فول صويا، بازلاء، وبازلاء مجففة كاملة.
المشروبات	عصير تفاح، شاي بانشا، قهوة حبوب شاي مو، شاي الشعير المحمص، ماء نبع.
المتبلات والمشهيات	شراب الشعير، خل الأرز البني، جوماشي، ملح عشب البحر - السمسم، الميزو، تابل نوري، زبيب وغيره من الفاكهة المجففة، مسحوق خضار البحر المحمص، صوص صويا تاماري، توابل تكا، ثمار أوميبوشي، شراب ييني (أرن).
فواكه مجففة	تفاح، مشمش، كرز، كشمش، خوخ، كمثرى، قراصيا، زبيب.
خضراوات مجففة أو على شكل مسحوق	دايكون، زنجبيل، بصل، بقدونس، عش غراب شيتاكي.
الدقيق ومنتجات الدقيق	حنطة سوداء، دقيق ذرة، جودار، خبز عجين مخمر، تورتيه، خبز غير مخمر، بسكويت بدون خميرة، قمح كامل (عادي ومخبوزات).
حبوب	شعير، قمح برغل، ذرة، كمكسي كاشا (حنطة سوداء، مجروشة محمصة)، حبة الدخن، كمك أرز، شوفان مدروس، أرز بني قصير ومتوسط الحبة، أرز بني حلو، حبات قمح، شوفان كامل، جودار كامل.
المعكرونة والشعيرية	يمين (قمح كامل)، أرز، حنطة سمراء، سوبا (حنطة

سمراء)، سومين (قمح كامل ناعم)، أودون (قمح كامل)،
المعجنات الأخرى المصنوعة من القمح الكامل.

آجار - آجار، آرامي، دولسي، هيجيكي، طحلب
أيرلندي، كيلب، كومبو، نوري، واكامي، خضار بحر
على شكل مسحوق.

خضراوات البحر

قرع عسلي، سمسم، عباد شمس، لوز، كستناء، بيكان،
فول سوداني محمص، جوز أمريكي.

بذور ومكسرات

بالتلابة

أنواع متغيرة دوماً تشمل سمك المبروك، السبيط، القد،
الموسى، الحدوق، الهلبوت، الرنجة، المحار، محار
الاسقلوب، السقروود، الجمبري، الهف، السلمون المرقط،
والأنواع الأخرى من أسماك المياه العذبة والمالحة من
ذوات اللحم الأبيض.

الأسماك والمأكولات البحرية

أنواع موسمية مختلفة. تشمل التفاح، الشمش، التوت
الأسود، العنبيّة، الكنتالوب، الكريز، العنب، الشهد،
الخوخ، الكمثرى، البرقوق، التوت البري، الفراولة،
والبطيخ.

الفواكه

زيت ذرة، عصف، سمسم، السمسم (داكن وفاتح)، كلها
غير مكررة، زبد الفول السوداني. زبدة السمسم، أو
الطحينة.

الزيوت

عصير التفاح أو السيدر، مالت الشعير، فاكهة طازجة،
مالت الأرز أو شراب البيني (الأرز).

المحليات

بروكولي، ملفوف بروكسل، أرقطيون، كرنب، جزر،
قنبيط، دايكون. أوراق دايكون، ملفوف، كراث، خس،
جذور اللوتس، عش غراب، أوراق مسطردة، بقدونس،
جزر أبيض، قرع عسلي، فجل، لفت سويدي، كرات
أندلسي بازلاء، الجليد، كوسة، أوراق لفت، قرّة العين.

الخضراوات

أماساكي، توفو المجفف، فو، زنجبيل، فجل حار،
موتشي، ناتو، خردل طبيعي، بازلاء، خضراوات
مخللة، ذرة فيشار، كرنب مخمر، سيتان، تمبيه،
وتوفو.

متنوعات

في مطبخك بالمنزل

على درب الماكروبيوتك، يشكل الإعداد السليم وطهي الأطعمة أهمية لا تقل عن أهمية الطعام نفسه. فالطهي الأمثل يضع في اعتباره التوازن المتغير على الدوام للطبيعة: فالأطعمة تنمو في مواسم مختلفة ومواقع متباينة؛ ونكهاتها وقوامها وخصائصها من حيث مقدار الطاقة التي تقدمها تجد كل نوع منها متفرداً بذاته، كما أن لكل طعام علاقاته الخاصة بالأطعمة الأخرى التي يُطهى ويؤكل معها. والطهي الأمثل يفوي نكهة الأطعمة، ويثير الشهية، ويُعيد للجسم توازنه. ومن خلال تغيرات دقيقة في نوعية الطعام، الأساليب الفنية في الطهي؛ والتتبيل يستطيع طاهي الماكروبيوتك باستمرار بناء الصحة والحيوية مع محافظته في الوقت نفسه على توازنه العام بدنياً وذهنياً.

وبتجهيز معدات مطبخك وملء أرففه وثلاجته بالأصناف السابق ذكرها؛ تصبح بذلك متأهباً تماماً لممارسة فنون إعداد طعام الماكروبيوتك. إن الطرق المستخدمة في غسل ونقع وتقطيع وطهي وتقديم الأطعمة كلها تتسم بالأهمية.

الغسل والنقع

من المهم أن تغسل الخضراوات جيداً قبل تقطيعها وطهيها. ولكن من الأفضل ألا تغسلها إلا بعد أن تكون مستعداً لاستخدامها، لأنها تفقد طراحتها بصورة أسرع بعد غسلها.

ولغسل الخضراوات الجذرية أو الأرضية، استعمل فرشاة غسيل الخضراوات ذات الشعيرات الطبيعية لإزالة أي طين أو غبار من عليها. افرك الخضار بقوة في الماء البارد، مع الحرص على عدم إزالة القشرة، وخاصةً في حالة الخضراوات الجذرية، لأنها مغذية جداً.

ومن الأفضل غمر الخضراوات الورقية في ماء بارد لعدة ثوان قبل غسلها بسرعة ولكن بعناية (بماء بارد أيضاً) لإزالة أي رمال أو أتربة. استبعد أي أوراق تالفة أو تغير لونها قبل غسلها.

اشطف خضراوات البحر الواكامي، الهيجيكي، الأرامي، والدولسي بالماء البارد مرتين أو ثلاثة (بدلاً من شطف الكومبو، امسحه بقطعة قماش رطبة نظيفة). في أغلب الحالات، يكون من المناسب أيضاً نقع خضراوات البحر في ماء بارد لبضع دقائق. إن نقع خضراوات البحر يقلل محتواها من الصوديوم، ويزيل أي غبار من عليها، ويطريها بحيث يمكن تقطيعها بسهولة إلى شرائح. ولكن لا تنقع الأرامي، لأنه يفقد بذلك الكثير من نكهته وقيمته الغذائية.

وقبل غسل الحبوب، ضعها في طبق غير عميق أو صينية فطير ونقعها من أي حصى أو عصى أو حبوب تغير لونها أو تالفة. ولغسل الحبوب، ضعها في صحن كبير، وغطها بالماء البارد، ثم هزها بيدك بسرعة، ثم اسكب الماء. كرر هذه العملية مرتين أو ثلاثة، إلى أن يصبح لون الماء صافياً إلى حد معقول. ثم صب الحبوب في مصفاة واشطفها شطفاً سريعاً نهائياً بماء بارد لإزالة أي غبار أو جزيئات قاذورات متبقية. وتغسل البقول أيضاً بنفس الطريقة.

وبالنسبة للغالبية من أصناف البقول يُفضل نقعها لمدة تتراوح بين ست إلى ثماني ساعات قبل طهيها، غير أنه ليس من الضروري نقع العدس والبازلاء، لأنها تطهى في غاية السرعة. النقع يوصى به بصفة عامة لأنه يعمل على تطرية البقول، ويجعلها أكثر قابلية للهضم، ويجعل زمن طهيها أقصر. ولنفس هذه الأسباب، قد يكون من الملائم أحياناً نقع الحبوب مثل الشعير الكامل، الجودار، الشوفان، القمح، وفي أحيان قليلة الأرز البني لست إلى ثماني ساعات.

ولنقع البقول أو الحبوب، اغسلها، وضعها في صحن عميق، وغطها بالماء، وضعها جانباً لمدة تتراوح من ست إلى ثماني ساعات. تخلص من مياه النقع؛ ويمكن استعمال مياه نقع الحبوب في الطهي لتزويد الطعام بالنكهة والقيمة الغذائية.

التقطيع

يعمل تقطيع الخضراوات إلى مختلف الأشكال قبل الطهي على اختصار زمن الطهي (مما يرشد في استخدام الطاقة)، وعلى جعل التعامل معها أيسر أثناء

الأكل، كما يحسن من قوامها ومظهرها. وهناك سببان آخران مهمان لتقطيع الخضراوات إلى أشكال مختلفة وهما الاختلافات الموسمية والتنوع. على سبيل المثال، إذا قلبت الخضراوات أثناء قليها لعمل معكرونة الصيف الخفيفة وطبق الخضراوات، يمكنك اختصار الزمن الذي تمضيه في المطبخ بتقطيعها إلى شرائح رفيعة حتى تنضج سريعاً. وللتنوع، ما من شك أن تقطيع الخضراوات إلى أشكال بديعة يضيف الكثير إلى جاذبيتها لعين المشاهد ويُثير شهيته لتناول طعام الماكروبيوتك.

تقنيات الطهي

يختلف طهي الماكروبيوتك اختلافاً واضحاً عن أساليب الطهي العديدة الشائعة بين الناس. وفي أمريكا وبعض مناطق أوروبا على سبيل المثال، يُجهز المكون الرئيسي للوجبة -وهو عادةً من اللحم أو الدواجن أو الأسماك- من قطع كبيرة مُتبلة بغزارة وتقدم مع صنف أو اثنين من الخضراوات المطهية، أو ربما مع البطاطس والسلطة النيئة.

وبالمقابل، نجد أن المكون الرئيسي لوجبة الماكروبيوتك -وهو الحبوب الكاملة- يُحاط بالعديد من الأطباق الجانبية الشهية المصنوعة من مكونات كاملة طبيعية، مما يحدث اتحاداً متجانساً للنكهات والألوان والأصناف.

وقد يحتاج طهي الماكروبيوتك تعليمات أكثر تفصيلاً وعناية أكبر في عملية الطهي الفعلية مما أنت معتاد عليه مع الطهي العادي. والتركيبات (الامتزاجات) البسيطة وأساليب الطهي السليمة مهمة لأنها تحل محل التتبيل الغزير والبهارات في إضفاء النكهة للطعام. وأكثر أساليب الطهي استخداماً في طهي الماكروبيوتك هي الطهي بالضغط، السلق، البخار، النيشيم (الطهي بدون ماء)، السوتيه بالماء، التخليل، والكبس. والطرق المستخدمة أقل من غيرها هي السوتيه في الزيت، التقليب مع القلي (التحمير)، القلي الشديد، الخبيز في الفرن، والشواء. كذلك يُستعان أحياناً بالأطعمة النيئة.

طهي الحبوب الكاملة

لطهي الحبوب الكاملة باستخدام الضغط، اغسلها وضعها في حلة الضغط مع مقدار الماء المحدد في الوصفة. أضف حفنة من ملح البحر، وأغلق الحلة، ثم اتركها حتى يرتفع الضغط لأقصى درجة. اخفض اللهب إلى درجة متوسطة -منخفضة، وضع موزع اللهب المعدني أسفل الحلة لمنع الحبوب من الاحتراق. أتح للطعام فرصة النضج طبقاً للزمن المحدد في الوصفة. ولكي تحصل على معلومات أساسية حول تشغيل وصيانة حلة الضغط، اقرأ تعليمات الشركة الصانعة.

ولسلق الحبوب الكاملة، اغسلها وضعها في وعاء. أضف قدراً من الماء البارد حسبما حددته الوصفة مع حفنة من ملح البحر. غط الإناء، وارفعه على النار حتى يغلي، ثم قلل اللهب إلى أدنى درجة. ضع موزع اللهب المعدني أسفل الإناء لمنع الاحتراق. دع الحبوب تنضج، دون تقليب، للمدة الزمنية المحددة في الوصفة. والأفضل ألا تقلب الحبوب الكاملة أثناء طهيها.

وبعد طهي الحبوب، ارفعها من على النار ثم اتركها في سكون في الوعاء أو حلة الضغط لمدة أربع إلى خمس دقائق. وقد تود أن تطهو مزيداً من الحبوب حتى يمكن إعادة تسخين ما يتبقى منها لغداء اليوم التالي. ويمكن تخزين المتبقي من الحبوب في الثلاجة لبضعة أيام.

ولا يوصى باستخدام البخار كأسلوب في طهي الحبوب الكاملة، غير أنه يُعد وسيلة طيبة لإعادة تسخين فوائض الطعام. إذا استخدمت سلة بخار من الستينلس، فببساطة ضع سلة البخار في قدر من الماء يبلغ ارتفاعه سنتيمتراً تقريباً في إناء الطهي. أضف الحبوب المطهية، ثم غط إناء الطهي، واجعله يغلي. اخفض شعلة اللهب إلى الدرجة الدنيا واترك البخار يتصاعد لنحو خمس دقائق، إلى أن تصبح الحبوب ساخنة. إذا كنت تستخدم سلة بخار من الخيزران، فإن نفس الطريقة تصلح، غير أنك قد ترغب في وضع الحبوب فوق صينية العشاء أو تضع الصوص داخل سلة البخار حتى تمنع سقوطها من السلة. وإذا تعرضت الحبوب للبخار لمدة طويلة، فإنها سوف تصبح معجنة بعض الشيء.

إعداد الحبوب سريعة الطهي والمعكرونات المصنوعة من الحبوب الكاملة

الحبوب المطهية مسبقاً مثل الكسكسي أو البرغل يسهل تحضيرها، وهي سريعة النضج. قم بإعداد البرغل بإضافة مقدار الماء المغلي المحدد في الوصفة. أضف حفنة من ملح البحر، غطِ الحلة، وقلل اللهب حتى الدرجة الدنيا. ويتراوح زمن الطهي من خمس إلى عشر دقائق، ثم أطفئ اللهب واترك القمح يبرد دون تحريك لمدة حوالي ٢٠ دقيقة. ارفعه من على النار وقلبه بالملعقة. ويصنع الكسكسي بنفس الطريقة، ولكن زمن طهيه أقل.

وأفضل طريقة لطهي المعكرونات المصنوعة من الحبوب الكاملة أن يتم ذلك بسرعة، وعلى نار متوسطة الشدة. احرص على استخدام كمية وفيرة من المياه في حلة طهي كبيرة لمنع شعيريات [اقتراح: شرائط أو عصائب] المعكرونة من الالتصاق ببعضها البعض. اترك الماء يغلي، ثم أضف المعكرونة واطبخها دون أن تغطي الحلة حتى يلين قوامها. باعد بين شعيريات [اقتراح: شرائط أو عصائب] المعكرونة وبعضها وتأكد من أن جميع أجزائها قد نضجت. صفِ المعكرونة المطهية واشطفها فوراً بالماء البارد.

طهي البقول

أغلب البقوليات تستغرق وقتاً أطول من الحبوب الكاملة حتى تنضج على النار. ولإعداد بقول أصغر حجماً مثل البازلاء والعدس، اغسلها وأضفها إلى مقدار الماء البارد المحدد في الوصفة. غطِ الحلة واتركها لتغلي على النار وقلل درجة اللهب إلى الحد الأدنى. اختبر المقدار كل فترة للتأكد من أن البقول معها قدر كافٍ من الماء، اطهها حتى تنقضي المدة المحددة في الوصفة. اكشف غطاء الحلة، وأضف ملح البحر واستمر في الطهي على نار منخفضة (دون غطاء)، إلى أن يتبخر كل الماء الزائد.

ويفضل باننسبة لأنواع مثل فول أدوكي، الفاصوليا، فول بينتو، الحمص، فول الصويا غسلها ثم نقعها طوال الليلة السابقة على الطهي. ولإعدادها، إلقي بالمياه المتخلفة عن النقع ثم ضعها في حلة أو قدر. أضف مقداراً من الماء البارد

والمحدد في الوصفة، مع شريحة من عشب البحر الكومبو. غطِ القدر، واجعل اللهب أسفله منخفضاً، ثم اطهه لمدة زمنية حسب الوصفة، مع الاختبار بين الحين والآخر للتأكد من أن مع البقول ماءً كافياً. اكشف القدر: وأضف التتبيل مثل ملح البحر، أو الميزو أو التاماري واستمر في الطهي على لهب منخفض حتى يتبخر الماء الزائد.

ويستغرق طهي البقول وقتاً أقل عند استعمال حلة الضغط. وباستثناء البازلاء والعدس وفول الصويا الأسود، فإن جميع أنواع البقول يمكن بصفة عامة طهيها بالضغط. ضع الفول بعد نقعه مع كومبو وماء في حلة الضغط، ثم غطه وارفع الضغط. قلل اللهب إلى أدنى درجة واطه المقدار حسب المدة الزمنية المحددة في الوصفة. ارفع حلة الضغط من على النار واسمح للضغط بالانخفاض ثم أضف التتبيل مثل ملح البحر، الميزو، أو التاماري. اترك فائض الماء يغلي حتى يتبخر فوق لهب منخفض قبل تقديم البقول.

ويفضل طهي البقول حتى تصير لينة تماماً. فالبقول نصف المطهية أو ذات المذاق النشوي يصعب هضمها. ويساعد نقع البقول طوال الليل قبل طهيها في تليينها، والتخلص من المركبات المسببة للغازات. كذلك فإن طهي البقول مع الكومبو يجعلها أسهل هضماً. ويمكن إضافة البقول الفائضة من وجبات سابقة إلى الحساء أو الحبوب المقلية أو إعادة تسخينها في طاس مع القليل من الماء.

طهي الخضراوات

هناك طرق عديدة لإعداد أطباق الخضراوات الجذابة، منها السلق، البخار، السوتيه، النيشيم (الطهي بدون ماء)، الخبيز، والتمبورا (القلي الشديد).

ولسلق الخضراوات، فإن كل ما عليك أن تضع قدرًا من الماء من نصف بوصة إلى بوصة في حلة، ثم تترك الماء حتى يغلي ثم تضيف الخضراوات. اطهها حتى تصبح رطبة ولينة، ثم أخرجها من الحلة ووزعها في صحن حتى تبرد قليلاً قبل التقديم.

ولطهي الخضراوات بالبخار، اغسلها وقطعها ثم ضعها في سلة البخار. ويمكنك أن تستعمل إما سلة بخار ستينلس قابلة للتطبيق يمكن وضعها داخل الحلة، وإما سلة بخار من الخيزران تستقر فوق قممتها. ضع من نصف إلى بوصة من الماء في القدر، ثم اترك الماء ليغلي. غط حلة البخار واطه الخضراوات على شعلة متوسطة حتى تلين.

عند استعمال حلة بخار ستينلس، تأكد من أن سلة البخار موضوعة فوق مستوى الماء. ولسال البخار المصنوعة من الخيزران بها أقسام منفصلة بحيث يمكنك وضع الخضراوات فتكون الخضراوات الأثقل وزناً والأكثر سمكاً في الطبقة الدنيا ثم توضع الخضراوات الأخف وزناً والورقية في الطبقة السطحية بعدها بوقت قصير. وتكون الخضراوات المطهية على البخار غالباً أكثر قرمشة [اقتراح: هشاشة] من تلك المسلوقة.

وربما ترغب في الاحتفاظ بالماء المتبقي من عملية الطهي بالبخار أو سلق الخضراوات كي تستعمله في صنع حساء أو في الوصفات التي تحتاج لمرق الخضراوات. صب الماء في إبريق مفتوح، واتركه ليبرد، وغطه ثم ضعه في الثلاجة. ويمكن للماء أن يحفظ بذلك لعدة أيام.

ولعمل السوتيه، ادهن مقلاة من الحديد الزهر، أو طاس من الستينلس بطبقة خفيفة من زيت السمسم. وللحصول على خضراوات مطهية جيداً، سخن المقلاة، وأضف الخضراوات واطهها فوق نار منخفضة بدرجة معتدلة. استعمل الشعلة العالية إذا أردت الحصول على خضراوات أكثر قرمشة [اقتراح: هشاشة] ومطهية سوتيه بصورة أسرع. وإضافة النكهة على الخضار السوتيه، وأيضاً لجعل الزيت أسهل هضماً، قد ترغب في إضافة حفنة من ملح البحر في بداية الطهي أو القليل من صوص صويا تاماري مع نهاية الطهي. قلب الخضار بين الحين والآخر أثناء عمل السوتيه، وأضف القليل من الماء إذا احتاج الأمر لمنعه من الالتصاق.

وفي أغلب الحالات، تُفضل أن تظل الخضراوات السوتيه مقرمشة، ولكن ليس نيئة. وفي بعض الحالات يمكن طهيها لينة. وبصفة عامة يفضل طهي أوراق الخضار سوتيه بسرعة كبيرة، أما الدرنات والجذور فتحتاج لوقت أطول قليلاً.

القطع الأكثر سمكاً من الخضراوات الجذرية تحتاج لوقت طهي أطول من القطع الأرق سمكاً. الخضراوات المقلية مع التقليب (قلي سريع) تعد مثل الخضراوات السوتيه، فيما عدا أن الشعلة هنا تصبح أعلى قليلاً، مع التقليب المتكرر حتى النضج. وينبغي أن تظل مقمرشة إلى حد ما.

هناك أسلوب آخر مهم من أساليب الطهي وهو أسلوب النيشيم. وهو معروف أيضاً باسم "الطهي بلا ماء". ويُعد هذا الأسلوب رائعاً في طهي الخضراوات بدون إضافة زيت أو حرمان الطعام من قيمته الغذائية التي تذهب في ماء السليق أو التبخير. وينصح باتباع هذا الأسلوب غالباً مع المرضى.

ولإعداد الطعام بأسلوب النيشيم، ضع زوجاً من شرائح الكومبو (عشب البحر) المنقوعة في قدر ذي غطاء ثقيل. قطع الخضراوات مثل الجزر أو اللفت أو الدايفون أو البصل أو الأرقطيون أو الكوسة الشتوية، أو الكرنب إلى قطع طول كل منها حوالي ٥ سم. ضع أي توليفة من هذه الأنواع فوق سطح الكومبو وأضف من نصف بوصة إلى بوصة من الماء. أضف حفنة ملح بحر، وغط القدر، ثم ضعه على نار مرتفعة حتى يغلي الماء. قلل اللهب إلى الدرجة الدنيا واطه لمدة حوالي خمس وعشرين دقيقة أو حتى تلين الخضراوات. تبّل بمقدار بسيط من صوص صويا التاماري واستمر في الطهي لمدة عشر دقائق إضافية أو حتى يختفي كل السائل تقريباً. اخلط الخضراوات معاً حتى تقلبها جميعاً في أي عصير تاماري متبّل يكون متبقياً ثم ارفعها من القدر وقدمها.

هناك أطعمة أخرى يمكن إضافتها إلى الخضراوات عند الطهي بأسلوب النيشيم وهي التمبيه، الفو، التفو المجفف أو الطازج، والتوفو المقلي أو المحمر (طالما أنك لا تطهي لشخص مريض).

الخبيز في الفرن أسلوب يناسب بصفة خاصة طهي خضراوات الشتاء كالقرع العسلي أو الكوسة. اغسل الكوسة، وقطع الثمار إلى نصفين، ثم صُفّها في الصينية بحيث يكون الجانب المسطح منها لأسفل على أن تضع في قاع الصينية فرخ خبيز مدهون بطبقة خفيفة من الزيت. اخبز عند درجة ٣٧٥ فهرنهايت حتى تلين

الثمار. وإذا كنت تستعمل كسرولة فرن أو تصنع فطيرة خضار، فقد يفضل طهي الخضراوات قليلاً بالبخار أو سلقها لفترة وجيزة قبل خبزها في صينية مغطاة.

كيف تخطط لتجهيز وجبات ماكروبيوتك

إن الهدف من طهي الماكروبيوتك هو أن تحقق التوازن والتناغم داخل جسدك ومع بيئتك. وعندما تعد مكونات طبيعية عالية الجودة بشكل سليم، وبأسلوب هادئ يملؤه السلام والمودة، فإن المحصلة خروج طعام متوازن يزيد الجسم صحةً واتزاناً.

والتحدي الذي يواجهك كطاهي ماكروبيوتك يتمثل في إعداد وتقديم أطباق يكمل بعضها بعضاً في وحدة حية؛ ليس من حيث النكهة فحسب، وإنما من حيث القيمة الغذائية والجاذبية البصرية كذلك. إن الوجبة المخطط لها جيداً والمعدة جيداً سوف تسر العين كما تسر حاسة التذوق لدى من يتناولها. ولهذا فسواء كنت ترتب لوجبة كاملة في كل طبق، أو ستكتفي فقط بوضع بعض البروكولي المطهي على البخار داخل صحن، حاول دائماً توظيف مواهبك الخلاقة. وسوف تساعدك مجموعة شديدة التنوع من أطباق التقديم والصواني على تنويع ما تقدمه من طعام قمت بطهيه بنفسك. وبطبيعة الحال ليس من الضروري (أو من المستحب) أن تُعد أطباقاً معقدة أو ترتب ولائم كبيرة كل يوم.

من المحتمل أن يتطلب تصميم وجبة الماكروبيوتك قدراً أكبر قليلاً من التفكير المسبق والتخطيط عما اعتدته من قبل. وقد يفيدك الاطلاع على الشكل ١-٢ وعينة قوائم الطعام في الصفحات من ١٣٨ إلى ١٤٠ في التخطيط لقوائم الوجبات اليومية.

إذا قرأت واتبعت تعليمات إعداد الأصناف بعناية، فإن وجبتك الأولى سوف لا تقل جودة بأي حال عن باقي وجباتك. ومع إحساسك بمزيد من الراحة داخل مطبخك الجديد، لا تخف من الارتجال، مستعيناً بمكونات الماكروبيوتك التي تعرضنا لها بالمناقشة خلال صفحات هذا الكتاب. فسرعان ما ستتمكن من تحضير وجبات شهية للغاية بحيث يعتقد من يتذوقونها أنك معتاد على الطهي بهذا الأسلوب منذ نعومة أظفارك.

ومن أهم جوانب تخطيط وإعداد وجبة ماكروبيوتك عنصر التوقيت. فبصفة عامة، تستغرق الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضراوات البحر مثل الكومبو والهيجيكي، والخضراوات المخبوزة في الفرن أطول أزمان في الطهي. فيتراوح زمن طهيها بين ٥٠ دقيقة وساعتين ونصف. ويستغرق الطهي بالضغط زمناً أقل، غير أن طهي كل طعامك في حلة الضغط لتوفير الوقت ليس بالفكرة الصائبة، حيث إن التنوع في أساليب الطهي أمر مهم في أسلوب الماكروبيوتك كما أنه مهم لصحتك. يستغرق حساء ميزو وكذلك الأطعمة المسلوقة والمطهية البخار أو السوتيه حوالي عشر إلى خمس عشرة دقيقة حتى تكون معدة. وكذلك أنواع المعكرونات، والكسكسي، والتوفو، والنااتو، والتمبيه. يستغرق الطهي بطريقة النيشيم حوالي ثلاثين إلى أربعين دقيقة. وكما هي الحال في وصفات الطهي المذكورة في الفصل الرابع عشر، فإن أطعمة المخللات والخبز المخمر والسلطة المكبوسة والكرنب المخمر (الساوركراوت) قد تستغرق وقتاً يتراوح بين عدة ساعات إلى بضعة أيام حتى تخمر.

وما سنذكره فيما يلي من عينات وأمثلة على قوائم الطعام، المقصود منه أن يكون دليلاً للمبتدئين. ويمكنك أن تكتسب المزيد من الخبرة وأن تُبدع توليفات مليئة بالحيوية والمذاق الشهي من ابتكارك. وإذا التزمت بأسلوب الماكروبيوتك في الطهي، فإن أمامك العمر المديد لتتعلم خلاله، فالإمكانات لا حدود لها. وفي هذا الصدد، فإن فصول الطهي الدراسية التي يقدمها طُهاة ماكروبيوتك قد تكون بمثابة كنز لا يُقدر بمال.

جدول ١٣ - ٢ عينات قوائم طعام

القائمة (١)		
إفطار	غداء	عشاء
عصيدة الأرز الطري	كروكيت الدخن	حساء عدس
توفو مقلي	خضراوات على الطريقة الصينية	أرز بني مطهي بالضغط
بروكولي على البخار	مخلل نخالة الأرز	جزر كنبيورا والأرقطيون
شاي بانشا	شاي بانشا	أوراق خردل مسلوقة
		مخللات الفجل الأحمر
		بسكويت الزبيب
		والمكسرات
		قهوة حبوب
القائمة (٢)		
إفطار	غداء	عشاء
حساء ميزو	سوشي جزر وقرّة العين	حساء البصل الفرنسي
شوفان كامل مع الزبيب	ملفوف مطهو بالبخار	أرز بني وفول أدوكي
مخلل بروكولي	تمبيه مقلي بالزنجبيل	بحلة الضغط
جوماشيو	شاي بانشا	أوراق لفت. خضراوات
شاي بانشا		مسلوقة نيشيم
		مخلل خيار سريع
		قهوة حبوب
القائمة (٣)		
إفطار	غداء	عشاء
عصيدة أرز بني مقرمش	معكرونة أودون مع المرق الخفيف	أرز بني وشعير مطهو بالضغط
أماساكي	تمبيه مسلوقة مع الكراث الأندلسي	حساء قرّة العين
مخلل كرنب صيني	سلطة حديقة (سلطة خضراء)	أسقلوب الزنجبيل المشوي
قهوة حبوب	شاي بانشا	سلطة مسلوقة مع تمبيه
		تابل نوري
		كعكة كسكسي عنبية
		شاي بانشا

القائمة (٤)

إفطار	غداء	عشاء
فطائر الحنطة السوداء	فطائر الحبوب الكاملة	أرز بني مطهو بالضغط
الحلوة	والخضراوات	حساء حمص
صوص تفاح	الدايكون المبشور	سلطة هيجيكي
كرنب صيني على البخار	ملفوف وجزر على البخار	قرة العين ملوقة
مخلل البصل	شاي بانشا	أرقطيون سوتيه مع بذور السمسم
شاي بانشا		شاي بانشا

القائمة (٥)

إفطار	غداء	عشاء
دخن لين مع كوسة	أرز محمر مع خضراوات	أرز بني ودخن مطهو بالضغط
شرائح نوري محمص	مخلل الدايكون	توفو مقلي
ساوركراوت (كرنب مخمر)	قهوة حبوب	حساء كوسة مهروسة
شاي بانشا		بروكولي مسلوقة
		سلطة مكبوسة
		كمثرى مطبوخة (يخنة كمثرى)
		شاي بانشا

القائمة (٦)

إفطار	غداء	عشاء
شعير لين	مثلثات وكرات أرز	أرز بني مطهو بالضغط
حساء ميزو مع واكامي ودايكون	سوشي قرة العين	حساء سيتان الشعير
أوراق ملفوف على البخار	توفو مشوي	سلطة قرة العين
شاي بانشا	قهوة حبوب	دايكون مجفف وكومبو
		مخلل خيار
		كانتين تفاح بالزبيب
		شاي بانشا

القائمة (٧)

إفطار	غداء	عشاء
موتشي	أودون مقلي	أرز بني وقمح مطهو
دايكون مبشور	بالخضراوات	بالضغط
شرائح نوري محمص	ملفوف على البخار	مرق شفاف
كرنب صيني مسلوق	قهوة حبوب	فول أدوكي بالكومبو
شاي بانشا		والكوسة
		أرامي بالجزر وبالبصل
		أوراق خردل مسلوقة
		فجل أحمر مسلوق مع
		صوص أوميغوشي-كوزو
		شاي بانشا

مجلة
الابتسام

١٤

وصفات أطباق

سوف تقدم لك وصفات الأطباق في هذا الفصل أنواعاً شهية من طهي الماكروبيوتك. هذه الوجبات ملائمة بصفة عامة للأصحاء من الناس وأولئك الذين يعيشون في طقس معتدل من أربعة فصول على مدار العام. لقد ناقشنا في الفصل الثالث عشر عدة طرق أساسية للطهي وتعرفنا على السلق والطهي البخار وفي حلة الضغط والسوتيه والنيشيم (التشويح على النار بدون استخدام ماء). واقترحنا أيضاً في ذلك الفصل عدداً من أساليب التقديم.

وتشكل الحبوب والخضراوات والبقوليات حوالي ٨٠ إلى ٩٠٪ من وجبة الماكروبيوتك. وسوف نستهل هذا الفصل بتلك الأصناف التي تتركز فيها هذه المكونات. ثم نتبعها بعدد من أطباق الحساء والأطعمة المكملة. وبصفة عامة يمكننا القول بأن هذه الوصفات سهلة الإعداد والتي تتسم بالبساطة قد اختيرت لتزويدنا بإرشادات عملية نحو أسلوب متوازن ومُغذٍ في تناول الطعام.

وبمجرد أن تشعر بأنك قد ألفت إعداد تلك الوجبات، تستطيع بسهولة بعدئذ أن تعثر على أي منها سريعاً داخل الكتاب ثم تبدأ في إعدادها. وتكفي كل وجبة من ثلاثة إلى أربعة أفراد. وعندما تطهو لأكثر من أربعة أفراد، سوف تستغرق وقتاً أكثر قليلاً في التنظيف والتقطيع والطهي لمقدار أكبر من الطعام. استخدم أواني كبيرة الحجم وقدر حجم الوجبة حسب الحاجة. ولو بقيت أي أطعمة، يمكنك الاحتفاظ بها وتسخينها في وجبة غداء اليوم التالي.

وجبات هذا الفصل بالطبع ما هي إلا نموذج صغير من الإمكانيات غير المحدودة التي يتمتع بها عالم طهي الماكروبيوتك. وعندما تصبح بارعاً في أساليب الطهي الأساسية وتقنيات وتخطيط القائمة. ربما تتمنى البحث في مراجع أخرى

عن المزيد من الوصفات ومعرفة معلومات عن طرق إعداد أطعمة الماكروبيوتك. وهناك عدد من كتب الطهي الممتازة والمتاحة كما أن هناك فصولاً دراسية بها خبراء في فن طهي الماكروبيوتك.

الحبوب

أطباق رئيسية من الحبوب

الأرز البني المطهو في قدر الضغط

كوب أرز بني

$1\frac{1}{4}$ - $1\frac{1}{2}$ كوب من الماء

حفنة من ملح البحر

اغسل الأرز ثم ضعه في حلة الضغط. أضيف الماء وضع الحلة على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ١٥ دقيقة. أضيف الملح وأغلق حلة الضغط. ارفع اللهب إلى أقصى درجة لتجعل الضغط يرتفع داخل الحلة ثم قلل الشعلة إلى الدرجة المتوسطة وضع موزع اللهب تحت الحلة واترك الحلة على النار لمدة ٥٠ دقيقة. ثم ارفعها من على النار واسمح للضغط بأن يتسرب. وارفح الغطاء واترك الأرز في الحلة لمدة من ٤ إلى ٥ دقائق حتى يبرد. ضعه في صحن خشبي وزينه ثم قدمه.

الأرز البني مع فول أدوكي المطهو في قدر الضغط

$\frac{1}{4}$ كوب فول أدوكي

$1\frac{1}{2}$ - $1\frac{3}{4}$ كوب ماء

كوب من الأرز البني

حفنة ملح بحر

اغسل فول الأدوكي ثم ضعه في كسرولة مع مقدار الماء المذكور ثم ارفعه على النار واتركه حتى يغلي. قم بتغطية الكسرولة وقلل الشعلة إلى درجة متوسطة. اترك الفول يغلي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة. أطفئ الشعلة واترك الفول ليبرد واحتفظ بماء

الطهي. اغسل الأرز وضعه في حلة الضغط ثم أضف فول الأدوكي وماء الطهي (تأكد من أن الماء المتبقي يتراوح من $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ كوب، وإذا استلزم الأمر أضف قدرًا من الماء لتعويض الفارق).

اطه على شعلة منخفضة لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة. ثم أضف ملح البحر وأغلق الحلة وارفع النار لأعلى درجة حتى يصل الضغط لمستوى مرتفع. بعد ذلك أخفض الشعلة إلى درجة متوسطة وضع أسفل الحلة موزع اللهب، ثم اترك الحلة على النار لمدة ٥٠ دقيقة. ارفع بعدها الحلة من على النار، ثم ارفع الغطاء واترك الأرز في الحلة لمدة ٤-٥ دقائق. ثم قدمه في صحن خشبي.

الأرز البني مع الشعير المطهو بالضغط

$\frac{2}{4}$ كوب أرز بني
 $\frac{1}{4}$ كوب شعير
 حفنة من ملح البحر
 $\frac{1}{2}$ كوب ماء

اغسل الأرز والشعير وضعهما في حلة الضغط، ثم أضف الماء وانقعهما لمدة ٤-٥ ساعات. وبعد نقع الحبوب ضعهما على نار هادئة لمدة من ١٠-١٥ دقيقة. أضف الملح وأغلق الحلة وارفع درجة الحرارة إلى أعلى درجة إلى أن يرتفع الضغط بالحلة ثم خفض الشعلة إلى درجة متوسطة وضع اللهب تحت الحلة لمدة ٥٠ دقيقة.

ارفع الحلة من على النار حتى ينخفض الضغط بها ثم ارفع الغطاء واترك الأرز والشعير لمدة من ٤-٥ دقائق. وضع الحبوب في صحن خشبي، وقدمها.

الأرز البني مع القمح الكامل المطهي بالضغط

$\frac{1}{4}$ كوب قمح كامل
 $\frac{2}{4}$ كوب أرز بني
 $\frac{1}{2}$ كوب ماء
 حفنة من ملح البحر

انقع القمح لمدة من ٦-٨ ساعات أو حمصه تحميصاً جافاً. اغسل الأرز واتبع نفس خطوات الوصفة السابقة.

الأرز البني مع حبة الدخن المطهي بالضغط

$\frac{2}{4}$ كوب أرز بني

$\frac{1}{4}$ كوب حبة دخن

$1\frac{1}{2}$ كوب ماء

حفنة من ملح البحر

اغسل الأرز والدخن وضعهما بحلة الضغط، وأضف الماء ثم اطح على شعلة متوسطة - منخفضة لمدة من ١٠-١٥ دقيقة. أضف الملح وأغلق حلة الضغط ثم ارفع النار لأعلى درجة حتى يرتفع الضغط بها ثم خفض الشعلة إلى الدرجة المتوسطة وضع موزع اللهب أسفل حلة الضغط لمدة ٥٠ دقيقة.

ارفع الحلة من على النار حتى ينخفض الضغط. ارفع الغطاء واترك الأرز والدخن يبردان لمدة ٤-٥ دقائق. توضع الحبوب في صحن خشبي وتقدم.

كرات او مثلثات الأرز

لغافتان من النوري المحمص

٤ أكواب أرز مطهو بقدر الضغط أو أرز بني مسلوق

ثمرتان من خوخ الأوميبوشي، مشطورتان نصفين

اطو لغافتي النوري المحمص نصفين واقطع على امتداد الثنية ثم اقسّم كل نصف إلى قسمين آخرين واقطع على امتداد الثنية وبذلك تصنع ثماني قطع متساوية واتركها جانباً.

بلل يديك برفق من طبق ماء مذاب فيه القليل من ملح البحر ثم خذ كوباً من الأرز وشكله على شكل كرة أو مثلث بتكوير صفحة يديك على شكل V ثم كور الأرز بقوة ليصنع كرة متماسكة أو مثلثاً. وباستخدام إبهامك اصنع حفرة في وسط

الأرز وأدخل نصف ثمرة الأوميبوشي ، وبقوة أعد تكوير الأرز مرة أخرى لسد الحفرة. بلل يديك برفق وغط كرة الأرز بقطعتين من النوري. ربما تضطر لأن تبلل يديك أحياناً لتحتفظ بشكل الأرز والنوري وتجعلهما يتماسكان. لو استخدمت ماء أكثر من اللازم، فسوف تفقد كرات الأرز بعضاً من نكهتها وتفسد بسرعة نسبياً.

استمر في عمل كرات الأرز أو المثلثات حتى تنفذ كمية الأرز المستخدمة (أربع كرات أو أربعة مثلثات أرز). ضعهم في طبق تقديم كبير.

كرات أو مثلثات الأرز المطلية بالسّمسم

٤ أكواب أرز بني بحلة الضغط أو أرز بني مسلوق
ثمرتان من ثمار الأوميبوشي، مشطورة نصفين
١/٢ كوب من حبوب السّمسم المحمصة

بلل يديك بخفة وخذ حوالي كوب من الأرز وشكله على شكل كرة أو مثلث بتكوير يديك على شكل حرف V. كور الأرز ليُشكل كرة أو مثلثاً متماسكاً. اصنع بابهامك حفرة في منتصف الأرز وأدخل نصف ثمرة الأوميبوشي وأدمج كرة أو مثلث الأرز بقوة لتغلق الحفرة ثم قلبها في حبوب السّمسم المحمصة لتغطيتها بالتساوي.

كرر هذه العملية مع باقي الكمية الأصلية لتصنع ٤ كرات أو مثلثات من الأرز وضعها على طبق كبير وقدمها.

سوشي الخيار

٤ لفائف من النوري المحمص
٨ أكواب أرز مطهي
ثمرة خيار واحدة، مقطعة لشرائح بالطول سمك
الواحدة ١,٢٥
ملعقتا مائدة من أوراق الشيزو

ضع إحدى لفائف النوري المحمص على حصيرة سوشي الخيزران، وبالتساوي انثر حوالي كوبين من الأرز البني على لفافة النوري تاركاً حوالي ٢,٥ سم أو ٤ سم من الحافة العليا وحوالي ١/٢ من الحافة السفلى غير مغطاة. اضغط الأرز بقوة بملعقة الأرز (المصنوعة من الخيزران) المبلة قليلاً.

ضع حوالي قطعة أو اثنتين من الخيار في وسط لفافة النوري حوالي ١,٥ - ٢,٥ سم من أسفل. ثم ضع من ٣-٤ من أوراق الشيزو في صف مواز لشرائح الخيار. استخدم كلتا يديك في لف حصيرة السوشي واجعلها على شكل أسطوانة واضغطها بقوة نحو الأرز النوري. وعندما تصبح لفافة النوري ملفوفة بالكامل بلل الحافة العليا بالماء واضغطها لتغلق باقي الحواف. قبل عملية فرد حصيرة السوشي اعصر برفق لإزالة السائل الزائد.

بلل سكين الخضراوات الحادة واشطر لفافة النوري نصفين ثم بلل السكين مرة أخرى واقسم كل نصف إلى نصفين ليصبح عندنا أربعة أقسام متساوية كل منها حوالي ١ سم. وقد تحتاج أيضاً إلى أن تبلل السكين مرة أخرى قبل عملية التقطيع. كرر العملية بأكملها مع لفائف النوري الأخرى.

رتب السوشي في طبق جذاب بحيث يكون الجانب المقطوع هو المواجه لأعلى، موضحاً الأرز والخيار ثم قدمه.

سوشي قرة العين والجزر

جزرتان مقطعتان لمربعات بالطول

١٦ من عيدان نبات قرة العين (جرجير الماء)

٤ لفائف نوري محمص

٨ أكواب من الأرز البني المطهي بحلة الضغط

٤ ملاعق مائدة من حبوب السمسم المحمص

ضع حوالي ١,٢٥ سم من الماء في كسرولة واجعله يغلي ثم أسقط فيه شرائح الجزر واتركه على النار إلى أن ينضج الجزر ويصبح طرياً. استخدم الملاعق ذات الفتحات أو زوج من عيدان أكل الأرز لنزع الجزر المطهي، تاركاً ماء الطهي في الإناء. جفف

الجزر في مصفاة ثم أسقط عيدان الجرجير في ماء الطهي واتركه على النار لمدة ٤٥ ثانية تقريباً ثم ارفعه من على النار وانشره على طبق حتى يبرد.

ضع لفة من النوري المحمص على حصيرة السوشي وانثر بالتساوي حوالي كوبين من الأرز البني على لفة النوري تاركاً حوالي ٢,٥ إلى ٥ سم من الحافة العليا وحوالي ١/٢ سم من الحافة السفلى غير مغطاة. اضغط الأرز بقوة بملعقة الأرز الخيزرانية المبللة.

ضع حوالي شريحتين من الجزر في منتصف لفة النوري. وفي الخطوة التالية ضع حوالي ٤ فروع من الجرجير في صف بجانب قطع الجزر. ثم ضع ملعقة من السمسم المحمص فوق الخضراوات.

استخدم كلتا يديك في لف حصيرة السوشي على شكل أسطوانة ثم ضعها في مواجهة الأرز والنوري. عندما تلف النوري بالكامل، بلل الحافة العليا برفق بالماء واضغطها لتغلق الحواف بإحكام. قبل عملية الفرد اضغط برفق للتخلص من السائل الزائد.

بلل سكين الخضراوات الحادة واشطر لفة النوري إلى نصفين ثم بلل السكين مرة أخرى واشطر كل نصف إلى نصفين ليصبح لديك أربعة أقسام متساوية سمك الواحد حوالي ٢,٥ سم. قد تحتاج لأن تبلل السكين مرة أخرى قبل عملية التقطيع. كرر العملية كلها مع لفائف النوري الأخرى.

رتب السوشي على طبق جذاب مع جعل الجانب المقطوع لأعلى مبرزاً الجزر وجرجير الماء ثم قدمه.

سوشي التمبيه - الساوركراوت

رطل واحد (٤٥٠ جراماً) تمبيه

٤ لفائف من النوري المحمص

٨ أكواب من الأرز البني المطهي بحلة الضغط

٨ ملاعق مائدة من الساوركراوت (الكرب المخمر)

تاماري

قطع التمبيه إلى قطع طول الواحدة حوالي ١٥ سم وعرضها ١/٢ سم وسمكها ١,٢٥ سم. ضع ماء كافياً في إناء فوق التمبيه حتى يغطيه الماء، وأغلق الإناء وارفعه على النار وخفض درجة الشعلة إلى الدرجة المتوسطة - المنخفضة واتركه لينضج لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة، تبلة بقليل من التاماري واستمر في عملية الطهي بدون غطاء حتى تتخلص من كل السائل.

ضع لفافة من النوري المحمص على حصيرة السوشي. وبالتساوي انثر حوالي كوبين من الأرز البني فوق لفافة النوري تاركاً من ٢,٥ - ٤,٥ سم من الحافة العليا و ١/٢ سم من الحافة السفلى غير مغطاة. واضغط الأرز بقوة لأسفل بملعقة الأرز الخيزرانية المبللة قليلاً.

ضع شريحة أو اثنتين من التمبيه بعرض لفافة النوري، على بعد حوالي بوصة أو نحوها من الحافة السفلى. ضع مقدار ملعقتي مائدة من الساوركراوت فوق سطح التمبيه.

استخدم كلتا يديك في لف حصيرة السوشي على شكل أسطوانة ضاغطة إياها بقوة في مواجهة النوري والأرز. بعد لف لفافة النوري بالكامل بلل الحافة العليا بقليل من الماء واضغطها لتغلق الحواف. قبل عملية فرد الحصيرة اضغط برقة لإزالة السائل الزائد.

بلل سكين الخضراوات الحادة واشطر لفافة النوري إلى نصفين ثم بللها مرة أخرى واشطر كل نصف إلى نصفين ليصبح لديك أربعة أجزاء متساوية، سمك الواحدة حوالي ٢,٥ سم. ربما تحتاج لأن تبلل السكين مرة أخرى قبل عملية التقطيع. كرر العملية برمتها مع لفائف النوري الأخرى ثم رتبها في طبق جذاب وجانبها المقطوع لأعلى، وقدمها.

موتشي

كوب واحد من الأرز البني الحلو

١ - ١/٤ كوب ماء

حفنة من ملح البحر

اغسل الأرز الحلو وضعه في حلة الضغط ثم أضف الماء واتركه جانباً وانقعه لمدة من ٤-٦ ساعات. بعد النقع أضف ملح الطعام واتركه جانباً وانقعه لمدة ٤-٦ ساعات. وبعد النقع أضف ملح الطعام وأغلق الحلة وارفع النار لأعلى درجة حرارة حتى يرتفع الضغط ثم اخفض النار إلى درجة متوسطة وضع موزع الشعلة أسفل الحلة واترك الأرز لينضج لمدة ٥٠ دقيقة. ارفع حلة الضغط من على النار إلى أن ينخفض الضغط. اترك الأرز في حلة الضغط لمدة ٤-٥ دقائق قبل وضعه في وعاء خشبي غليظ. اسحق الأرز بيد هون ثقيلة حتى تسحق كل الحبوب ويصبح الأرز شديد اللزوجة. ربما يحتاج الأمر إلى أن تبلل يد الهاون، ولكن لا تُفرط في استخدام الماء. الموتشي الجيد يحتاج لحوالي ساعة حتى يسحق جيداً.

بعد سحق الأرز، ضع زيتاً أو دقيقاً فوق لفافة عجينة بسكويت (استخدم دقيق الأرن) وانثر الأرز بالخارج ليُجف لمدة يوم أو اثنين. خزن الموتشي الجاف في الثلاجة أو في مكان بارد جاف.

لتحميص الموتشي بعد جفافه التام قطعه إلى مربعات سمك كل منها حوالي ٥ سم وضعه في المقلاة وأشعل النار لدرجة متوسطة - منخفضة وغط المقلاة. حمصه حتى يتحول لون الموتشي إلى اللون البني الذهبي وحمص أيضاً الجانب الآخر من الموتشي حتى يصير لونه أيضاً بنياً مذهباً. ارفعه من على النار وقدمه مع الدايفون المبشور وقليل من قطع النوري المحمصة. قدم لكل شخص من قطعتين إلى ثلاث من الموتشي.

الأرز المحمر والخضراوات

١ كوب من البصل المفري

١ كوب من الكرنب المقطع إلى جزل (٢,٥ سم)

١/٢ كوب جزر مقطع على شكل أعواد كبريت

٢-١ ملعقة ماء كبيرة

٤ أكواب أرز بني مطهي بالضغط

ملعقة واحدة من البقدونس مفري

تاماري

سخن قليلاً من زيت السمسم الداكن في المقلاة. اسلق البصل سوتيه على نار عالية لمدة ٣-٤ دقائق، ثم خفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة ثم أضف الكرنب والجزر والأرز وحوالي ملعقة أو ملعقتين من الماء.

ثم غط المقلاة واجعل النار على أقل درجة واترك الخضراوات مع الأرز على النار إلى أن تصبح الخضراوات لينّة ويصير الأرز دافئاً وناعماً. أضف القليل من التاماري قبل أن تنضج الخضراوات ثم أضف البقدونس المفري. اخلط الأرز بالخضراوات واستمر في عملية الطهي لمدة ٣-٥ دقائق أخرى.

معكرونة الأودون مع المرق

كيس واحد من معكرونة الأودون المصنوعة من

دقيق القمح الكامل (٨ أوقيات)

شريحة واحدة كومبو، مقطعة ومنقوعة

٤ أكواب ماء مشتملة على ماء النقع للكومبو

والشيتاكي

٢ أو ٣ قطع عش غراب الشيتاكي منقوعة، مزالة

السيقان، ومقطعة إلى شرائح

٢ إلى ٣ ملاعق مائدة من التاماري

ضع حوالي ١٠ أكواب من الماء في إناء واجعله يغلي ثم أضف الأودون واتركه على النار حتى تنضج المعكرونة وتصبح طرية ويصير لونها من الداخل مثل لونها من الخارج. ارفع الأودون من على النار وصفه في مصفاة واغسله تحت ماء بارد واتركه ليصفى ماءه.

ضع الكومبو والشيتاكي وأربعة أكواب من الماء في كسرولة. واتركها تغلي. خفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة ثم غطها واتركها لمدة من ٥-١٠ دقائق. ارفع الكومبو من على النار واتركه جانباً لتستخدمه فيما بعد. تبل المرق بالتاماري وخفض النار إلى أقل درجة واتركه لينضج على مهل لمدة ٥ دقائق تقريباً.

ضع مقداراً من الأودون المطهي لكل فرد في إناء خاص به. صب حوالي كوب من المرق الساخن فوق الأودون. زين طبق التقديم بملعقة من الكراث المقطع قطعاً صغيرة ثم قدمه.

معكرونة الأودون المحمرة مع الخضراوات

- ١ كيس من معكرونة الأودون المصنوعة من دقيق قمح كامل (٨ أوقيات)
- ١ بصلة متوسطة، مقطعة إلى حلقات نصف دائرية
- ١ حبة من ساق الكرفس الأمريكي، مقطعة مائلة
- ١ جزرة، مقطعة على شكل أعواد كبريت
- زيت سمسم داكن
- تاماري

اطه معكرونة الأودون واغسلها وصفها كما هو موضح في وجبة الأودون مع المرق. سخن قليلاً من زيت السمسم في المقلاة وأضف البصلة وواطهها سوتيه لمدة ٢-٣ دقائق على نار عالية بعض الشيء؛ مع التقليب على النار لينضج بالتساوي ولتمنعه من الاحتراق. أضف الكرفس والجزر وقلبهما على النار لمدة من ٣-٤ دقائق. ضع المعكرونة فوق الخضراوات وغط المقلاة واخفض شعله النار لأقل درجة واترك المقدار على النار حتى تنضج الخضراوات وتصبح طرية.

ارفع الغطاء وأضف قليلاً من التاماري واخلطها ثم اتركها على النار لمدة ثلاث دقائق أخرى بعدها يكون الطبق جاهزاً للتقديم.

كروكيت حبة الدخن

- ٤ أكواب حبة دخن، مطهية في حلة الضغط
- بصلة واحدة متوسطة، مقطعة
- زيت سمسم

اخلط الدخن والبصلة المقطعة في إناء عميق خلطاً جيداً. بلل يديك قليلاً بالماء البارد وخذ حوالي نصف كوب من خليط الدخن واضغطه بقوة ليُشكل كرة وتأكد من أن الكرة قد دمجت بقوة وإلا سوف تتفتت أثناء التحمير. ضع حوالي ٥,٥ - ٧,٥ سم من زيت السمسم في إناء على النار وخفض الحرارة إلى الدرجة المتوسطة ولا تسمح للزيت بأن يُدخن أو يغلي. اختبر درجة حرارة الزيت عن طريق إسقاط جزء صغير من حبوب الدخن فيه. إذا كان الزيت ساخناً بدرجة كافية فسوف تستقر حبوب الدخن في قاع الإناء. إذا كان الزيت شديد السخونة، فسوف تطفو على سطح الإناء. إذا كان الزيت في درجة حرارة مناسبة، فسوف تغوص حبة الدخن في قاع الإناء ثم تطفو على السطح بعد ثوان قليلة. عندما تصبح درجة الحرارة مناسبة، ضع ٢-٣ من كرات الدخن وحمرها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. انزع الكرات من على النار وجففها.

استمر في تشكيل الكرات والتحمير حتى تنتهي من مقدار الدخن المستخدم (٨ كرات). ضع كرتين لكل شخص في إناء خاص به وصب الصوص من وجبة الخضراوات على الطريقة الصينية. جمل الطبق بالكرات (حسب الرغبة) ثم قدمه.

السيتان المصنوع في المنزل

٣ ½ باكيته من دقيق القمح الكامل (قمح الربيع

أو قمح الشتاء القاسي)

٢٠-١٨ كوب ماء نبع

شريحة واحدة كومبو، طولها حوالي ٣ سم،

ومنقوعة

٥-٣ ملاعق مائدة من التاماري

ضع الدقيق في وعاء كبير، وأضف من ٨-٩ أكواب من الماء الدافئ لتحصل على قوام يشبه قوام عصيدة الشوفان أو عجينة البسكويت. اعجن لمدة من ٣-٥ دقائق حتى يختلط الدقيق بالماء تماماً. غطه بـ ٤-٥ أكواب من الماء الدافئ واترك العجين لمدة لا تقل عن ٥-١٠ دقائق. اعجنه مرة أخرى في ماء النقع لمدة دقيقة أخرى.

صب الماء الداكن في برطمان (هذا الماء الداكن عبارة عن "ماء نشا السيتان"، ويمكنك تخزينه لتستخدمه في أطباق أخرى).

انقل العجين إلى مصفاة كبيرة وضع المصفاة في وعاء أو قدر كبير. صب الماء البارد على العجين واعجنه في المصفاة. صفه من الماء البارد. ثم صب الماء الساخن فوق العجين وأعد لته مرة أخرى. كرر التبادل بين الماء البارد والساخن أثناء عملية الغسيل والعجن. أعد هذه العملية حتى تنفصل النخالة عن الجلوتين تماماً.

لا بد أن يصنع الجلوتين كتلة لزجة. قطع العجين إلى خمس أو ست قطع وشكلها على هيئة كرات. أسقط الكرات في ٦ أكواب من الماء المغلي واتركه على النار لمدة ٥ دقائق أو حتى تطفو الكرات على السطح. أضف الكومبو والتاماري، واترك الخليط على النار لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة (السائل في الإناء عبارة عن ماء السيتان مع التاماري ويمكنك تخزينه لاستخدامه في وجبات أخرى).

خزن الكرات في برطمان زجاجي في الثلاجة. عندما تخزنها في خليط من ماء التاماري والسيتان سوف تحتفظ بها لمدة ٤-٥ أيام. كلما كان تركيز التاماري قوياً، أمكنك الاحتفاظ بها لمدة أطول ربما تصل إلى عدة أسابيع. ولكن يجب أن تُنقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة قبل الاستخدام لإزالة الملح الزائد.

القمح الكامل مع الفطائر المحشوة بالخضراوات

٤ أكواب من الدخن المطهو بحلة الضغط أو

المسلوق

كوب بصل، مقطع

$\frac{1}{2}$ كوب جزر، مقطع

$\frac{1}{4}$ كوب كرفس، مقطع

$\frac{1}{2}$ كوب سيتان، مطهو ومقطع

كوب واحد ماء

تاماري

دقيق فطير القمح الكامل أو دقيق القمح الكامل

(اختياري)

زيت سمسم داكن

اخلط الدخن والخضراوات بالكامل في وعاء عميق واخلطها مع السيتان. أضيف الماء ومقداراً قليلاً من التاماري واخلطها مرة أخرى. يجب أن تكون الحبوب رطبة بدرجة كافية حتى تكون معداً لعمل الفطائر؛ وإذا استدعى الأمر، فأضف قليلاً من الماء. وإذا كانت الحبوب رطبة أكثر من اللازم، فأضف المزيد من الدقيق حتى تحصل على القوام المناسب.

خذ حفنة من الحبوب والخضراوات واخلطها وشكلها على هيئة فطيرة. كرر العملية مرة أخرى حتى تنتهي كل كمية الحبوب.

سخن مقداراً متوسطاً من الزيت في المقلاة وضع عدة فطائر به ثم غطها وخفض الحرارة إلى درجة متوسطة. اترك الفطائر حتى تنضج ويصبح لونها بنياً ذهبياً. ارفع الفطائر من على النار وقدمها على طبق تقديم وزينه بفروع من البقدونس الطازج.

وجبات الحبوب، أصناف الكعك، والخبز

عصيدة الشوفان مع الزبيب

كوبان من الشوفان ملفوف

$\frac{1}{2}$ كوب زبيب

٣ أكواب من الماء

قليل من ملح البحر لكل كوب من الشوفان

سخن مقلاة من الستينلس وضع الشوفان الجاف وحمصه على نار منخفضة حتى تشم رائحة التحميص الزكية. حرك باستمرار لتجنب حرق المقدار وحتى يكون التحميص موزعاً على كل الكمية.

ضع الشوفان المحمص في مقلاة وأضف الزبيب والماء وملح البحر. غط المقلاة وارفع الخليط على النار حتى يغلي. واجعل الحرارة متوسطة -منخفضة، وضع موزع الشعلة تحت المقلاة، واترك الخليط على النار لينضج لمدة من ٢٥-٣٠ دقيقة. هذه العصيدة يمكن أن تزين بشراب الأرز (الييني) أو مالت الشعير أو الأناساكي ويوضع فوقها بعض البذور المحمصة أو المكسرات.

وجبة الأرز اللين

كوب واحد أرز بني
٥ أكواب من الماء
قليل من ملح الطعام أو ½ ثمرة خوخ
الأوميبوشي

اغسل الأرز وضعه في حلة الضغط. أضف الماء والملح أو ثمرة الأوميبوشي ثم أغلق الحلة وضعها على نار عالية حتى يرتفع الضغط بالحلة. ضع موزع الشعلة أسفل الحلة وخفض درجة الحرارة لدرجة متوسطة واترك المقدار على النار لينضج لمدة ٥٠ دقيقة.

ارفع بعدها حلة الضغط من على النار واترك الضغط ينخفض ثم ارفع الغطاء وبذلك يكون الطبق جاهزاً. ضع لكل شخص حبوب الأرز في إناء خاص به وجمله بقليل من شرائح الكراث أو شرائح أو مكعبات النوري المحمصة وقدمه.

الشوفان الكامل بالزبيب

كوب واحد من الشوفان الكامل
٥ أكواب ماء
½ كوب زبيب
قليل من ملح البحر

ضع كل المقادير في إناء وارفع الإناء على النار إلى درجة الغليان. أغلق الإناء ثم خفض درجة الحرارة لدرجة متوسطة. ضع موزع الشعلة أسفل الإناء واترك الخليط لينضج طوال الليل لكي تصبح الحبوب طرية جداً كالكريمة. إن لم تكن تريد أن تجعل الشوفان ينضج طوال الليل، يمكنك أن تستخدم حلة الضغط ثم تضع كل المقادير السابقة فيها وتتركها على النار لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة على درجة حرارة متوسطة كما فعلت مع حبوب الأرز اللينة ثم زينه بالجوماشيو أو قشور الدولسي.

حبوب الأرز البني المقرمش

عبوة أرز داكن مقرمش
 أماساكي
 وهذه الحبوب جاهزة ومتاحة في أغلب متاجر
 الأطعمة الطبيعية.
 ضع الأماساكي (لبن الأرز) على كل طبق تقديم.
 الدخن اللين والقرع
 كوب دخن
 كوب من نبات القرع (الكوسة) أو قرع عسلي
 هوكايدو
 ٥ أكواب ماء
 حفنة من ملح البحر

اغسل الدخن وضعه في إناء من الستينلس الجاف ثم ضع الإناء على درجة حرارة منخفضة لتحميص الدخن حتى تنبعث منه رائحة التحميص. حركه باستمرار لتتجنب احتراقه. ضع كل المقادير السابقة في حلة الضغط وأغلقها واترك الضغط بها يرتفع. ضع موزع الشعلة أسفل الحلة وخفض الحرارة إلى درجة متوسطة-منخفضة. اتركه لينضج لمدة ٢٠ دقيقة.

ارفع الحلة من على النار واتركها حتى ينخفض الضغط وقدم الدخن مجملأً إياه بالكراث المفري أو البقدونس المفري (حسب الرغبة).

الشعير اللين

كوب شعير، منقوع من ٥-٦ ساعات
 ٥ أكواب ماء
 شريحة كومبو، طولها حوالي ١٥ سم، منقوعة
 ومقطعة إلى مكعبات قطرها ٢,٥ سم
 ١/٤ كوب كراث مفري

لغة نوري محمص، مقطعة إلى مكعبات قطرها

٢,٥ سم

حفنة من ملح البحر

تاماري (حسب الرغبة)

ضع الشعير والماء والكومبو في حلة الضغط. اجعل النار حامية حتى يرتفع الضغط بحلة الضغط. ضع موزع الشعلة أسفل الحلة ثم خفض الحرارة إلى درجة متوسطة - منخفضة. واترك الخليط لينضج لمدة ٥٠ دقيقة.

ارفع بعدها الحلة من على النار إلى أن ينخفض الضغط بها وبذلك يصبح الطبق جاهزاً. ويقدم لكل فرد طبق على حدة ويمكن تجميل الطبق بالكراث المفري وعدد من مكعبات النوري المحمص أو بنقطتين أو ثلاثة من التاماري (حسب الرغبة).

كعكة الحنطة السوداء

كوب من دقيق الحنطة السوداء (الباكويت)

$\frac{1}{2}$ كوب من دقيق القمح الكامل أو دقيق الفطائر

الكامل

$\frac{1}{8}$ ملعقة ملح بحر

$\frac{1}{2}$ كوب ماء أو عصير تفاح

زيت سمسم فاتح

امزج المقادير الجافة معاً ثم أضف الماء أو عصير التفاح حتى يكون قوام العجين مناسباً ثم اخلطها جيداً بملعقة أو بمضرب البيض. ضع العجين في مكان دافئ واتركها طوال الليل حتى تخمر. والتخمر سيجعل العجين يرتفع ويصير أخف.

ادهن الإناء أو صينية الكيك بزيت السمسم الفاتح وسخنها ثم صب العجين بداخلها ليُشكل عجينة مستديرة. حرر العجين على درجة حرارة متوسطة حتى تبدأ فقاعات الهواء في الظهور في الجانب غير المطهي من الكعكة. قلبها على النار

إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. لو كانت النار بالغة الارتفاع، فسوف تحترق الكعكة.

خبز العجين المخمر

بادئ خميرة العجين

كوب من دقيق القمح الكامل

ماء نبع

أضف ماء كافياً إلى كوب واحد من دقيق القمح الكامل لعمل عجين غليظ القوام. غط العجين بقطعة قماش نظيفة مبللة واتركها جانباً لتخمر لمدة ٣-٤ أيام في مكان دافئ.

عجينة الخبز

٨ أكواب من دقيق القمح الكامل أو ٥ أكواب من

دقيق القمح الكامل و٣ أكواب من دقيق الجودار.

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ملعقة من ملح البحر

ملعقتا مائدة من زيت السمسم (حسب الرغبة)

ماء نبع

اخلط الدقيق والملح وأضف الزيت واعجنها باليد.

خبز العجين المخمر

اخلط من ١ - $\frac{1}{4}$ كوب من بادئ خميرة العجين عند عمل عجينة الخبز.

لت العجين من ٣٥٠-٣٠٠ مرة (للتنوع يمكنك أن تعجن معه $\frac{1}{4}$ - ٢ كوب من

البصل المقطع أو $\frac{1}{4}$ - ٢ كوب زبيب أو $\frac{1}{4}$ - ١ كوب من البذور المحمصة أو

المكسرات).

ادهن إناءين من أواني الخبز بزيوت السمسم وقليل من الدقيق. ضع العجين في الإناءين وغطهما بقماشة مبللة واتركهما جانباً لمدة تتراوح من ٨-١٢ ساعة في مكان دافئ. وبعدما ترتفع العجينة، اخبزها في فرن درجة حرارته ٢٠٠ درجة مئوية لمدة نصف ساعة وبعدها لمدة ساعة في درجة حرارة ٣٥٠. قدم لكل شخص قطعة أو قطعتين من الخبز المخمر المحمص.

أطباق الخضراوات والسلطة

أطباق رئيسية من الخضراوات

أوراق الخردل المسلوقة

٤ أكواب أوراق خردل (مسطردة)

ماء

قطع أوراق الخردل وضع قدرًا من الماء بارتفاع حوالي ٢.٥ سم في وعاء على النار حتى يغلي ثم أضف أوراق الخردل وغط الإناء وخفض النار لدرجة متوسطة - منخفضة. واتركه لينضج لمدة من ٢-٣ دقائق حتى تصبح الخضراوات هشة ولونها أخضر زاهٍ.

ارفعها من على النار وصفها وصففها في طبق التقديم. ربما تحتاج لتقليب الخضراوات مرات عديدة بملاعق الطهي الخشبية لتبريدها حتى تحتفظ بلونها الزاهي.

أوراق الخردل يمكن أن تُطهى كاملة. اطهها بنفس الطريقة السابقة وارفعها وصفها واتركها تبرد قليلاً. استخدم كلتا يديك في تشكيل الخضراوات على شكل ملفوف أو أسطوانة واعتصر معظم ما بها من سائل. اقطع الملفوف إلى شرائح طول كل منها من ٣-٥ سم ثم نسقها بطريقة جذابة فوق طبق التقديم.

أوراق اللفت المسلوقة

٤ أكواب من أوراق اللفت، مقطعة بميل إلى قطع
٥ سم
١/٤ كوب سمسم أو بذور عباد الشمس محمصة
ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في إناء وارفعه على النار حتى يغلي ثم أضف أوراق اللفت وأغلق الإناء ثم خفض النار إلى درجة متوسطة واتركه ينضج على مهل من ٢-٣ دقائق حتى تصبح الخضراوات لينّة ولكن مع احتفاظها باللون الأخضر الزاهي. ارفعها من على النار وجففها وصفها في إناء التقديم. يمكنك تقليب الخضراوات مرات عديدة بملاعق الطهي الخشبية حتى تبرّد. لتجميل الطبق انثر بذور السمسم المحمصة أو بذور عباد الشمس فوق الأوراق وقدمها.

قرة العين المسلوقة

حزمتان من قرة العين (جرجير الماء)
٤ من شرائح الليمون الرفيعة مقطعة على شكل
نصف دائري
ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في قدر على النار حتى يغلي. ضع حزمة من جرجير الماء في الماء المغلي واتركها لتنضج لمدة ٤٥-٥٠ ثانية مع التقليب حتى ينضج المقدار بالتساوي. استخدم ملعقة مثقوبة أو زوجاً من العيدان الخشبية لرفع الجرجير المطهي تاركاً ماء الطهي في الإناء. ثم جفف الجرجير في مصفاة. اسلق الحزمة الباقية بنفس الطريقة ثم ارفعها وصفها.

ضع كلاً من الحزمتين على طبق التقديم وجمله بشرائح الليمون سواء في المنتصف أو على جانب الطبق.

البروكولي المسلوق

٤ أكواب من زهيرات البروكولي

ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في قدر على النار حتى يغلي. ثم أضف البروكولي وغط القدر ثم خفض النار إلى درجة متوسطة واتركه لينضج لمدة من ٢-٣ دقائق أو حتى يصبح البروكولي ليناً مع احتفاظه باللون الأخضر الزاهي والقرمشة الخفيفة. ارفعها وصفها وضعها في طبق التقديم.

الكرنب الصيني المسلوق

٤ أكواب من الكرنب الصيني، مقطعة بميل إلى

قطع عرض الواحدة منها حوالي ٢,٥ سم

ثمرة واحدة أوميبوشي

ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في قدر على النار ثم أضف ثمرة الأوميبوشي. اترك المقدار يغلي. أضف الكرنب الصيني، وغط القدر ثم قلل اللهب إلى درجة متوسطة-منخفضة. اتركه لينضج على مهل لمدة دقيقة أو دقيقتين بحيث يظل الكرنب محتفظاً بقرمشته. أنزلها من على النار ثم ضعها في صحن التقديم. ويمكن الاحتفاظ بثمار الأوميبوشي لاستعمالها في أطباق أخرى.

الخضراوات على الطريقة الصينية

٣ أكواب ماء

 $\frac{1}{2}$ كوب بصل مقطع على شكل نصف دائري

٣ قطع عشب غراب الشيتاكي، منقوعة، منزوعة

السيقان، ومقطعة شرائح

 $\frac{1}{2}$ كوب جزر مقطع على شكل أعواد كبريت

كوب واحد زهيرات بروكولي
كوب واحد كرنب صيني، مقطع بميل إلى قطع
عرض الواحدة ٢,٥ سم
١ ١/٢ ملعقة كوزو
تاماري

ضع الماء في قدر على النار حتى يغلي. أضف البصل والشيتاكي ثم خفض النار إلى درجة متوسطة - منخفضة وغط الإناء واترك الخليط لينضج لمدة ٤-٥ دقائق. أضف الجزر والكرنب واترك الخليط على النار لمدة ٢-٣ دقائق. أضف بعدها الكرنب الصيني واترك الخليط لينضج لمدة دقيقة أخرى.

لعمل الصوص خفف الكوزو في ٢-٣ ملاعق كبيرة من الماء. قلل النار إلى الدرجة المنخفضة وأضف الكوزو المخفف وحرك باستمرار لمنع الخضراوات من الالتصاق. وعندما يصبح الكوزو شبه شفاف ومثل الكريمة. تبيل الخضراوات بقليل من التاماري للحصول على مذاق ملحي طيب. قدم الخضراوات بالطريقة الصينية على معكرونة أو كروكيت أو أرز عادي أو كطبق خضراوات جانبي.

الفجل الأحمر المسلوق مع صوص الأوميبوشي -
كوزو

كوبان من الماء
٤ أوراق شيزو
ثمرة أوميبوشي
كوبان من الفجل الأحمر المنحوت
٣ ملاعق كبيرة من الكوزو
ملعقة كبيرة من البقدونس أو الكراث المقطع إلى
شرائح

ضع الماء وأوراق الشيزو وثمره الأوميبوشي والفجل في إناء وارفعه على النار حتى يغلي وأغلق الإناء ثم خفض النار إلى درجة متوسطة - منخفضة واترك الخليط

لينضج حتى تصبح أوراق الفجل لينة ثم أنزل الفجل وأوراق الشيزو من على النار وصفيهم تاركاً ماء الطهي. اترك ثمرة الأوميبوشي جانباً. ضع الفجل في إناء تقديم مسطح ثم قطع أوراق الشيزو واتركها جانباً.

خفف الكوزو ببضعة ملاعق كبيرة من الماء ثم صُب الكوزو المخفف في ماء الطهي. لا بد أن يكون لون ماء الطهي أحمر قانياً. حرك باستمرار حتى لا يلتصق الطعام ببعضه. عندما يصبح صوص الكوزو سميكاً مثل الكريمة أنزله من على النار وصبه فوق الفجل. ضع أوراق الشيزو المفردة في منتصف الفجل. وللتجميل انثر البقدونس أو الكراث فوق الطبق وقدمه.

الجرجير المسلوق السريع مع الجزر

جزرة مقطعة لشرائح رفيعة

حزمتان من جرجير الماء

ماء

ضع قدراً من الماء بارتفاع بوصة في إناء على النار حتى يغلي ثم أضف الجزر واتركه على النار لينضج لمدة ٥٠-٦٠ ثانية. استخدم ملعقة الطهي لرفع الجزر في الإناء تاركاً ماء الطهي في الإناء ثم صفّ الجزر من الماء في مصفاة. أضف الجرجير ماء الطهي واتركه لينضج لمدة ٥٠ ثانية محركاً إياد بسرعة لينضج بالتساوي. انزل الجرجير من على النار وصفه من الماء ثم رصه على لوحة التقطيع وقطعه قطعاً صغيرة سمكها حوالي ٥ سم ثم اخلط الجزر والجرجير في إناء التقديم، وبذلك يصبح الطبق جاهزاً. يمكن تجميله بسمسم الأوميبوشي.

سوشي جرجير الماء

٤ حزم جرجير

٤ لفافات من النوري المحمص

٨-١٢ من أوراق الشيزو

١/٢ كوب السمسم أو بذور عباد الشمس المحمصة

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في قدر على النار حتى يغلي. اسلق الجرجير واتركه على النار لينضج لمدة ٥٠ ثانية. حركه باستمرار لينضج بالتساوي. ارفع الجرجير من على النار وصفه واشطفه تحت ماء بارد لوقف عملية الطهي ولتحتفظ باللون الأخضر الزاهي. استخدم كلتا يديك للضغط حتى تتخلص من الماء الزائد. ضع الجرجير في طبق.

ضع لفافة من النوري المحمص على حصيرة السوشي الخيزرانية ثم تناول حزمة من الجرجير؛ افرشها بالتساوي على لفافة النوري وغط حوالي ١/٢ اللفافة تاركاً حوالي ٥ سم من الحافة العليا و٢,٥ سم من الحافة السفلى غير مغطاة.

تناول عدد ٢ أو ٣ من أوراق الشيزو وصفها في خط مستقيم على امتداد الجرجير ثم انثر ٨/١ كوب من السمسم أو بذور عباد الشمس في خط مستقيم فوق أوراق الشيزو.

استخدم كلتا يديك لتلف حصيرة السوشي على شكل أسطوانة ضاغطة إياها بقوة في مقابل النوري والأرز. عندما تلف لفافة السوشي بالكامل، بلل الحافة العليا بركة بالماء واضغطها لتغلق باقي الحواف. قبل عملية فرد لفة السوشي اضغط برفق للتخلص من السائل الزائد.

بلل سكينه الخضراوات الحادة ثم اشطر لفافة النوري لنصفين ثم بللها مرة أخرى واقطع كل نصف إلى نصفين حتى يصبح لدينا أربعة أقسام (دوائر) متساوية سمك الواحدة ٢,٥ سم. ربما تحتاج لأن تبلل السكين قليلاً قبل كل عملية تقطيع. كرر العملية بأكملها على لفائف النوري الأخرى. رتب السوشي على طبق تقديم جذاب مع جعل الجانب المقطوع مواجهاً لأعلى، ثم قدمه.

بروكولي مطهو على البخار

٤ أكواب من زهيرات البروكولي

ماء

ضع ماء بارتفاع ٢,٥. ضع مصفاة التبخير داخل الإناء ثم ضع البروكولي في مصفاة التبخير. أغلق الإناء وضع القدر على النار إلى أن يصل الماء لدرجة الغليان. خفض الحرارة إلى درجة متوسطة -منخفضة وعرض البروكولي للبخر لمدة دقائق، حتى يصير ليناً مع احتفاظه بقوامه ولونه الأخضر الزاهي. أخرجته من القدر وضعه في صحن التقديم.

الملفوف المطهو على البخار

٤ أكواب ملفوف، مقطعة لشرائح مائلة

ماء

تاماري (حسب الرغبة)

ضع ماء بارتفاع ٢,٥ سم في إناء، وضع مصفاة التبخير بداخل الإناء. ارفع الإناء على النار إلى أن يصل الماء إلى درجة الغليان وضع الملفوف في المصفاة. أغلق الإناء وخفض النار إلى درجة متوسطة واتركه لينضج بالبخر من دقيقة إلى دقيقتين. انثر عدة قطرات من التاماري على الملفوف وقلبه. أغلق الإناء مرة أخرى واترك التبخير مستمراً لدقيقة أخرى حتى يصبح الملفوف طرياً مع احتفاظه بالقرمشة ولونه الأخضر الزاهي. ارفعه من على النار وضعه في صحن التقديم.

الكرنب الصيني المطهو على البخار

٤ أكواب كرنب صيني مقطع لشرائح، عرض

القطعة من ٢,٥ إلى ٤ سم

ماء

ضع ماء بارتفاع ٢,٥ سم في إناء وضع مصفاة التبخير بداخل الإناء وارفع الإناء على النار إلى أن يصل الماء إلى درجة الغليان. أسقط بعدها الكرنب الصيني في مصفاة التبخير وأغلق الإناء واتركه لينضج بالبخر لمدة من ٢-٣ دقائق حتى يصبح الكرنب هشاً. أنزله من على النار ورصه في صحن التقديم.

الملفوف المطهو على البخار مع الجزر

٣ أكواب ملفوف، سيقانه وأوراقه مقطعة

١ كوب جزر، مقطع إلى شرائح

$\frac{1}{4}$ كوب بذور عباد الشمس المحمصة

ماء

ضع ماء بارتفاع ٢,٥ سم في إناء وضع مصفاة التبخير الخيزرانية فوق الإناء وارفع الإناء على النار إلى أن يصل الماء إلى درجة الغليان. ضع بعدها شرائح الجزر في مصفاة التبخير وأغلق الإناء واجعله ينضج بالبخار لمدة من ٣-٤ دقائق. أخرج الجزر ونسقه في صحن التقديم.

تأكد من أن سيقان الملفوف مقطعة لشرائح أرق من الأوراق حتى ينضج بالتساوي. ضع السيقان في مصفاة التبخير وأغلق الإناء واتركه معرضاً للبخار لمدة دقيقة. أضف أوراق الملفوف وسيقانه واتركها لمدة ٢-٣ دقائق. ارفع الملفوف المطهي بالبخار واخلطه مع الجزر وبذور عباد الشمس المحمصة ثم قدمه.

أوراق الملفوف المطهو على البخار

٣ أكواب أوراق ملفوف، مقطعة شرائح رفيعة بميل

كوب بصل، مقطع على شكل نصف دائري

ماء

ضع ماء بارتفاع ٢,٥ سم في إناء، وضع مصفاة التبخير داخل الإناء وارفعه على النار حتى يصل الماء إلى درجة الغليان؛ ثم أضف البصل وأوراق الملفوف وأغلق الإناء وخفض الحرارة إلى درجة متوسطة - منخفضة. اجعله ينضج على البخار لمدة ٢-٣ دقائق حتى تصبح أوراق الملفوف لينة مع احتفاظها بلونها الأخضر. أنزله من على النار وضعه في صحن التقديم.

جزر الكنبيورا والأرقطيون

كوب أرقطيون، مقطعة على شكل عيدان كبريت
أو مبشور

٢ كوب جزر مقطع على شكل عيدان كبريت

زيت سمسم داكن

ماء

تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم الداكن في مقلاة من الحديد الزهر أو الستينلس. حمر الأرقطيون على نار عالية لمدة ٣-٤ دقائق، ثم ضع الجزر وأضف بضع قطرات من الماء، وأغلق المقلاة ثم خفض النار إلى درجة متوسطة - منخفضة، واتركه لينضج بضع دقائق حتى يصبح كل من الأرقطيون والجزر لينين. أضف قليلاً من التاماري واتركه لمدة ٢-٣ دقائق أخرى وارفع الغطاء لتتخلص من أي سائل زائد. أنزله من على النار وقدمه في صحن التقديم.

سوتيه الأرقطيون مع بذور السمسم

٣ أكواب أرقطيون، مقطعة على شكل عيدان

كبريت مبشور

$\frac{1}{2}$ كوب بذور سمسم

زيت سمسم داكن

ماء

خل الأرز البني

تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم الداكن في مقلاة وضع الأرقطيون في المقلاة واطهه سوتيه على نار عالية لمدة ٤-٥ دقائق. أضف قطرات قليلة من الماء لتغطي قاع المقلاة وأغلق المقلاة وخفض النار إلى درجة متوسطة واترك المقدار على النار لينضج حتى يصير الأرقطيون ليناً. ارفع الغطاء للتخلص من الماء الزائد.

حمص بذور السمسم على الناشف في مقلاة ستينلس حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً وتنفوح رائحة التحميص منها مع التحريك باستمرار للخلف وللأمام تجنباً لاحتراقها. ضع بذور السمسم في مطحنة واسحقها حتى تصبح نصف مسحوق.

امزجها مع قليل من قطرات خل الأرز البني وعديد من قطرات التاماري. أضف ماء كافياً لعمل عجينة سمينة واخلطها. ضع الأرقطيون مع بذور السمسم وقلبها ليغطي الأرقطيون مع بذور السمسم. أنزله من على النار وقدمه في صحن عميق.

الدايكون المجفف والكومبو

٤ قطع عش غراب الشيتاكي، منقوعة، منزوعة السيقان، ومقطعة لشرائح شريحتان من الكومبو، طول الشريحة ١٥ سم، منقوعة ومقطعة إلى شرائح رفيعة كوبان من الدايكون المجفف المغسول والمنقوع والمقطع لشرائح ماء (مشتماً على ماء نقع الشيتاكي والدايكون) زيت سمسم داكن تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم الداكن في مقلاة. أضف الشيتاك واقله لمدة ٣-٤ دقائق. أضف الكومبو وضع الدايكون فوق الكومبو وأضف ماء كافياً ليغطي نصف الدايكون. غط المقلاة حتى يصل الماء إلى درجة الغليان. خفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة واطرك المقدار على النار لينضج لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة.

أضف قليلاً من التاماري لتحصل على مذاق ملحي خفيف واستمر في عملية الطهي لدقائق أخرى حتى يتبخر كل السائل. اخلط الخضراوات معاً وضعها في إناء التقديم.

خضراوات النيشيم

النيشيم: طريقة جيدة لطهي الخضراوات حيث يتم الطهي بدون زيت أو ماء.

شريحة كومبو طولها حوالي ١٥ سم، منقوعة ومقطعة

قطعة داكون طولها من ١٠ إلى ١٢,٥ سم،

مشطورة بالطول ومقطعة على شكل نصف

دائري، سمك القطعة حوالي ٢,٥ سم

كوب جوز زيت أو قرع، مقطع إلى ٤ سم للقطعة

كوب جزر، مقطع إلى جزل

قليل من ملح البحر

ماء

تاماري

ضع الكومبو في قدر ثقيل، ثم ضع الداكون فوق الكومبو، وضع القرع فوق الداكون وضع الجزر فوق القرع. أضف القليل من ملح البحر وحوالي ١,٢٥ من الماء وغط الإناء وارفعه على النار حتى يصل الماء إلى درجة الغليان ثم خفض الشعلة إلى أقل درجة إلى أن تصبح الخضراوات لينّة. أضف القليل من التاماري واستمر في عملية الطهي حتى تصبح الخضراوات نينة ويتبخر كل السائل الموجود. اخلط الخضراوات بالكومبو ثم أنزلها من على النار وبهذا يكون الطبق معداً.

الداكون المبشور

ثمرة داكون، طولها من ١٥ إلى ٣٠ سم

فرع بقدونس طازج أو لفافة ورق داكون صغيرة

تاماري

ابشر الدايفون على مبشرة مسطحة وضعه على طبق تقديم صغير. ضع من ٣-٤ قطرات من التاماري في وسط الدايفون وزينه بفرع من البقدونس الطازج أو بورقة دايفون على جانب الطبق. قدم لكل شخص ملعقة أو اثنتين.

الخضراوات المخللة

مخللات الفجل الأحمر

١٠-١٢ درنة فجل أحمر، منحوتة

$\frac{2}{4}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب خل الأوميبوشي

قطع الفجل إلى حلقات رفيعة وضعه في مكبس المخلل. أضف الماء واخل الأوميبوشي. ضع ثقلاً فوق المكبس حتى تضغط المخلل لأسفل. اتركه على الأقل من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

يمكننا أن نترك الفجل في مكبس المخلل لمدة أطول ربما ليوم أو اثنين. كلما طالت المدة، صار الفجل أكثر تمليحاً. لو أصبح المخلل مملحاً أكثر من اللازم، يمكننا ببساطة أن نشطفه بالماء البارد قبل الأكل. لو كان الفجل أو المخلل شديد الملوحة، يكتفى لكل شخص بقطعتين أو ثلاثة فقط. أما إذا كانت ملوحته معتدلة، فلا بأس من عدة قطع لكل شخص. يمكن الاحتفاظ بمخلل الفجل الأحمر في الثلاجة أو في مكان بارد لمدة أسبوع تقريباً.

مخلل نخالة الأرز

٤ أكواب نخالة الأرز (نوكا)

ثمرة دايفون، طولها من ٣٠ إلى ٣٥ سم، مقطعة

إلى أربعة أقسام بالطول

$\frac{1}{2}$ ملعقة ملح بحر

ماء

ضع نخالة الأرز في مقلاة جافة مع التحريك المستمر لمنع احتراقه. حمص لدقائق معدودة على نار هادئة حتى تفوح رائحة التخميص. ارفعه من على النار واتركه ليبرد. عندما تصبح نخالة الأرز باردة، ضعها في إناء فخار واسع أو آنية خشبية. اخلطه مع ملح البحر وأضف الماء البارد لتشكيل عجينة سميكة وجافة. اشطر كل قطعة من الدايفون نصفين للحصول على ٨ قطع متساوية وضعها في الآنية الفخارية وتأكد أنها قد غطت جميعاً بعجينة نخالة الأرز. غط الآنية من أعلى بقماشة من القطن النظيف لحفظها من الأتربة.

ضعها لمدة ٥-٧ أيام في مكان بارد. اخلط المقادير يومياً ليتخلل بالتساوي وحتى لا تحمض. بعد ٥-٧ أيام ارفع المخللات واشطفها تحت ماء بارد وقطعها قطعاً رفيع في سمك الورق وقدمها بطريقة جذابة في طبق تقديم أو صحن. قدم لكل شخص من قطعتين إلى ثلاث قطع.

مخللات البروكولي

كوبان من زهيرات البروكولي

$\frac{2}{3}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب تاماري

شريحتان من الزنجبيل الطازج

ضع كل المقادير السابقة في مكبس أو آنية تخليل. استخدم كبساً كافياً لضغط المخلل أو البروكولي تحت محلول التاماري المائي. لو أنك استخدمت برطماناً فاجعله أصغر حجماً أو استخدم إناء للشرب حتى يتلاءم مقاسه مع مقاس المكبس ليستقر بداخله ؛ ويمكننا أن نضغط المخلل بوضع ثقل. اتركه من ٢-٣ أيام. لو أن البروكولي المخلل صار مملحاً أكثر من اللازم، اشطفه بالماء البارد قبل الأكل. يمكنك أن تحفظ هذا المخلل لمدة أسبوع في مكان بارد.

مخللات الخيار السريعة

كوبان من خيار، مقطع لشرائح رفيعة مائلة

ملعقتا مائدة من خل الأرض البني
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من ملح البحر

ضع كل المقادير السابقة في مكبس التخليل واخلطها جيداً. ضع ثقلاً فوق المكبس واضغطه لأسفل. عندما يرتفع مستوى الماء لمستوى لوح الضغط، ارفع الضغط برفق واتركه من ٢-٣ ساعات. انزعه واعتصره للتخلص من الماء الزائد وضع المخلل في طبق تقديم.

مخلل الكرنب الصيني

رأس كرنب صيني

$\frac{1}{4}$ كوب ملح بحر (بالتقريب)

اغسل أوراق الكرنب بإزالة كل واحدة من رأسها. ضعها في مصفاة للسماح للماء بالتسرب. عندما يتسرب كل الماء، تصبح أوراق الكرنب جاهزة للاستخدام.

انثر طبقة رقيقة من ملح البحر في قاع إناء خشبي أو آنية فخارية. ضع أوراق الكرنب كله والملح والإناء الخشبي أو الفخاري بالتبادل بين الملح والكرنب. يجب أن تكون الطبقات العليا والسفلى مملحة. يمكنك أن تضع شريحة الكومبو في قاع الإناء. الكومبو يمتص كل الماء ويضيف أملاحاً معدنية ويغير مذاق المخلل. فوق أول طبقة ملحية ضع طبقة من الأوراق المنظمة في اتجاه واحد. ضع طبقة رقيقة من الملح (تكفي بضع ذرات) ورص طبقة من الأوراق في عكس اتجاه الطبقة الأولى من الأوراق. كرر رص الطبقات حتى ينفد كل مقدار الكرنب. ضع عدداً من الأحجار الثقيلة النظيفة فوق لوح حتى يضغط الأوراق لأسفل.

لو أن الماء لم يبدأ في الخروج في خلال من ١٠-١٢ ساعة ربما تحتاج لمزيد من الملح. عندما يرتفع الماء لمستوى الطبق، ارفع بعضاً من الثقل حتى يهبط المستوى إلى أسفل اللوح مباشرة. اختبر مستوى الماء كل يوم وتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

تصبح المخللات صالحة للأكل بعد ٣-٤ أيام وربما تحتاج لأن تتركها مزيداً من الأيام لتحصل على مذاق أكثر حمضية. اغسله وقطعه قبل التقديم. الماء الزائد يمكن أن يغسل عن طريق إسقاطك المخلل في ماء دافئ أو بنقعه لفترة قصيرة. خزنه في مكان بارد مظلم.

إذا بدأ المخلل يتلف أثناء عملية التخليل. فأضف مزيداً من الملح أو زد الثقل وانزع الريم. قد يكون من الضروري البدء بكرنب طازج.

مخللات البصل

كوبان من البصل، مُقطع حلقات نصف دائرية

كوب ماء

$\frac{1}{2}$ كوب تاماري

ضع كل المقادير في مكبس التخليل. ضع الغطاء على مكبس التخليل واستخدم ثقلاً كافياً للضغط على البصل حتى يظل أسفل سطح محلول التاماري المائي. اترك المخلل لمدة يوم ويومين، وكلما طالت المدة، صار المخلل أكثر ملوحة. لو زادت الملوحة عن اللازم اشطف بماء بارد قبل الأكل. يمكن حفظ هذه المخللات لمدة أسبوع في مكان بارد.

الكرنب المخمر (الساور كراوت)

٥ أرطال من الكرنب

$\frac{1}{2}$ كوب ملح بحر

اغسل الكرنب وقطعه قطعاً رفيعة وضعه في إناء خشبي أو إناء فخاري واخلطه بالملح جيداً. ضع عدة أحجار نظيفة فوق لوح نكبس الكرنب. غطه بقطعة قماش نظيفة للاحتفاظ به بعيداً عن الأتربة. في خلال ١٠ ساعات يرتفع مستوى الماء في الإناء. لو ارتفع مستوى الماء عن الطبق، ارفع بعض الثقل حتى ينخفض مستوى الماء. احتفظ بالملفوف في مكان بارد ومظلم لمدة من أسبوع ونصف إلى أسبوعين.

اختبره كل يوم لتتأكد من أن العملية مستمرة بشكل طيب. لو بدأ الريم يتكون على السطح، أزاله على الفور.

عندما يصبح المخلل جاهزاً، اغسله بماء بارد وضعه في طبق التقديم.

مخلل الدايفون

كوبان من الدايفون، مقطع على شكل نصف

دائري

ملعقة شاي من قشر الليمون مقطع، على شكل

أعواد كبريت

$\frac{1}{4}$ ملعقة ملح بحر

ضع كل المقادير في إناء التخليل واخلطها جيداً. ضع الغطاء على مكبس التخليل واضغطه. اتركه لمدة ٢-٣ ساعات. أزل قشور الليمون وتخلص منها. ضع الغطاء. استخدم ضغطاً كافياً للاحتفاظ بمستوى الماء أسفل لوح الكبس. واترك المخللات لمدة يوم واحد. ارفعها وضعها في طبق التقديم.

مخلل الخيار

١٠ أكواب من الماء

$\frac{3}{1}$ كوب من ملح البحر

١٢-١٥ ثمرة خيار، مقطعة أربعة أجزاء بالطول (ما

يوازي حوالي كيلو وربع أو ثلاثة أرطال)

فرعان شبت طازج

ضع الماء والملح في إناء كبير أو برطمان زجاجي نظيف. حرك بملعقة حتى يذوب الملح. أضف الخيار والشبت. ضع قطعة نظيفة من قماش الجبن على فوهة الإناء أو البرطمان لتسمح للهواء بأن يتخلل للداخل ولمنع الغبار من الدخول. اتركه في مكان

بارد لمدة من ٢-٣ أيام. ضعه في الثلاجة واتركه من ٢-٣ أيام أخرى. ضعه في صينية تقديم جذابة وقدمه.

انظر أيضاً السلطة المكبوسة، ص ٢٠٥.

أطباق السلطة

السلطة المسلوقة

$\frac{1}{2}$ كوب بصل مقطع إلى قطع سميكة نصف

دائرية

كوب من الملفوف، مقطع إلى قطع عرضها حوالي

٤ سم

$\frac{1}{2}$ كوب جزر، مقطع إلى قطع نصف دائرية رقيقة

السمك

كوب كرنب، مقطع إلى قطع $\frac{1}{2}$ سم

ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في إناء يغلي. اسلق البصل لمدة دقيقة واستخدم ملعقة الطهي أو زوجاً من العصي الخشبية لرفع البصل تاركاً ماء الطهي في الإناء. جفف البصل في مصفاة قبل وضعه في إناء تقديم كبير. اسلق الملفوف في نفس الماء لمدة من دقيقة إلى دقيقتين ثم ارفعه وصفه وقدمه في نفس الإناء مع البصل.

وبعد ذلك اسلق الجزر في نفس الماء واتركه على النار لمدة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين. ارفع الجزر المطبوخ وصفه واخبطه مع الكرنب والبصل. وأخيراً أضف الكرنب في ماء السلق واتركه على النار لينضج لمدة دقيقتين.

ارفعه من على النار وصفه واخبطه مع باقي الخضراوات وقدم السلطة المسلوقة سادة أو أضف إليها مرق سلطة.

السلطة المسلوقة مع التمبيه

كوب تمبيه، مقطعة إلى مكعبات ٢,٥ سم
شريحتان من الزنجبيل الطازج
١/٢ كوب جزر، مقطع لشرائح رفيعة مقطوعة بميل
كوبان من زهيرات بروكولي
كوب كرنب، مقطع إلى قطع سمكها بوصة
زيت سمسم داكن
تاماري
ماء

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم في مقلاة، ثم ضع التمبيه والزنجبيل. واتركه على النار ليصبح سوتيه لمدة من ٣-٤ دقائق على نار عالية. ثم أضف ماء كافياً ليغطي قاع الإناء أو المقلاة. غط المقلاة وخفض النار إلى درجة منخفضة واتركه على النار لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة.

تبليه بقليل من التاماري لإعطائه مذاقاً ملحياً لطيفاً وتستمر في عملية الطهي لمدة من ٥-١٠ دقائق أخرى. أنزل الإناء من على النار وتخلص من الماء المتبقي. ضع التمبيه في طبق التقديم واترك الزنجبيل جانباً لاستخدامه في أطباق أخرى.

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في إناء وارفعه على النار حتى يغلي وأضف الجزر وغط الإناء وخفض النار إلى درجة متوسطة - منخفضة. اتركه على النار لمدة من دقيقة إلى دقيقتين. استخدم ملعقة الطهي لرفع الجزر تاركاً ماء الطهي في الإناء، ثم صف الجزر في مصفاة قبل وضعه في نفس إناء التقديم مع التمبيه.

اطه البروكولي في نفس ماء السلق لمدة من ٢-٣ دقائق على النار حتى ينضج ويلين ويصبح لونه أخضر زاهياً ومقرمشاً قليلاً. أنزل الكرنب من على النار وصفه وضعه في إناء التقديم مع الجزر والتمبيه. اطه الملفوف في نفس ماء السلق لمدة من ٢-٣ دقائق. ارفعه وصفه وضعه في إناء مع باقي المكونات واخلطها ثم قدم الطبق.

سلطة قررة العين

كوب جزر، مقطع على شكل عيدان كبريت
٢ حزم من قررة العين (جرجير الماء)
ماء

ضع ماء بارتفاع حوالي ٢,٥ سم في إناء، وارفعه على النار حتى درجة الغليان. ثم أضف الجزر واتركه لينضج لمدة دقيقة واستخدم ملعقة الطهي لرفع الجزر من الإناء، تاركاً ماء الطهي في الإناء. صفّ الجزر في مصفاة قبل وضعه في طبق التقديم. اطه الجرجير في نفس ماء السلق لمدة ٥٠ ثانية. حركه واخلطه لينضج بالتساوي. ارفعه وصفه ثم انشره ليبرد ثم افردّه على طبق. قطع الجرجير إلى شرائح طولها ٥ سم واخلطها بالجزر وبذلك يصبح الطبق جاهزاً للتقديم. يمكن تتبيل الطبق بمرق كراث وأوميبوشي.

السلطة المكبوسة

كوبان من كرنب صيني، مقطع لشرائح رفيعة
كوب خيار، مقطع
١/٢ كوب فجل أحمر، مقطع لشرائح رفيعة
١/٤ كوب بصل، مقطع نصف حلقات
٢ ملاعق مائدة من خل أرز بني
١/٢ ملعقة شاي من ملح البحر

ضع كل المقادير السابقة في مكبس التخليل وامزجها بالكامل لتغطية الخضراوات بالكامل بالخل والملح. ضع ثقلاً فوق مكبس التخليل واضغطه بقوة لأسفل. الملح سيجعل الماء الموجود في الخضراوات يخرج. وعند ارتفاع مستوى الماء لمستوى إناء الضغط، خفف الضغط تدريجياً لتسمح للخضراوات بامتصاص الملح والخل واتركها لمدة ساعة أو ساعتين. ارفع خضراوات السلطة وتخلص من السائل الزائد وضعها في صحن التقديم.

سلطة الحديقة

٢ أكواب من الخس الرومي أو الجليدي، مقطعة
شرائح أو مفصصة
 $\frac{1}{2}$ كوب جزر، مبشور بشراً ناعماً أو سميكاً
 $\frac{1}{2}$ كوب بصل أحمر، مقطع نصف حلقات
 $\frac{1}{4}$ كوب كرفس، مقطع لشرائح رفيعة بميل
ثمرة خيار، منزوعة الشمع

ضع الخس الرومي والجزر والبصل والكرفس في وعاء التقديم وقلبها لتختلط بالتساوي. باستخدام شوكة اصنع أخاديد مستقيمة أسفل قشرة الخيار منزوعة الشمع لتصنع حفراً داخل القشرة بعمق حوالي $\frac{1}{16}$ بوصة. قطع الخيار إلى حلقات رفيعة مع باقي المقادير. قدمها مع مرق من زيت عباد الشمس والأوميبوشي.

انظر سلطة هيجيكي ص ٢١٠.

البقول، منتجات البقول، وخضراوات البحر

التمبيه المحمر مع الزنجبيل

كوبان من البصل، مقطع على شكل نصف حلقات
رطل من التمبيه، مقطع إلى مكعبات ٢,٥ سم
ملعقة مائدة من عصير الزنجبيل المبشور الطازج
زيت سمسم داكن
ماء
تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم في مقلاة، وضعها على نار عالية، ثم اصنع البصل سوتيه لمدة من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وأضف التمبيه واتركه على النار لينضج لمدة من دقيقة إلى دقيقتين. أضف ماء كافياً ليغطي نصف مقدار البصل

والتمبيه ثم أضف عصير الزنجبيل وغط الإناء وخفض النار إلى درجة متوسطة واتركه على النار لينضج لمدة ٢٥ دقيقة؛ ثم أضف مقداراً قليلاً من التاماري واتركه لعدة دقائق أخرى. ارفع الغطاء وارفع درجة الحرارة قليلاً حتى يتبخّر كل الماء. اخلط البصل والتمبيه معاً وضعها في صحن التقديم.

التوفو المحمر

رطل من التوفو الطازج من النوع المتماسك

زيت سمسم دافئ

تاماري

قطع التوفو إلى شرائح طولها ٧,٥ سم وعرضها ٥ سم وسمكها ١,٢٥ سم. سخن قليلاً من زيت السمسم في المقلاة. أضف التوفو المقطع في المقلاة مع قطرات قليلة من التاماري فوق قطع التوفو وحمرها على نار متوسطة لمدة من ٢-٣ دقائق. قلب القطع على النار وأضف فوقها قطرة أو اثنتين من التاماري وحمرها لمدة من دقيقة إلى دقيقتين حتى تكتسب كل الجوانب لوناً بنياً مذهباً. انزعها من على النار ورتبها بطريقة جذابة فوق صحن التقديم وزينها بفرع من البقدونس الطازج إما في المنتصف وإما على جانب الطبق.

التمبيه المسلوق والكراث

رطل تمبيه

ملعقة مائدة من جذور الكراث (الجزء الأبيض

وشعرات الجذور)، مفرومة فرماً ناعماً

كوبان من الكراث، مقطعة إلى شرائح بطول ٥

سم

ماء

تاماري

قطع التمثيه إلى شرائح طولها حوالي ٥ سم، وعرضها ٢,٥ سم، وسمكها ١ سم. سخن ربع كوب من الماء في إناء وأضف جذور الكراث واطركها على نار عالية لمدة من ٢-٣ دقائق. أضف التمثيه وماء كافياً ليغطي نصف كمية التمثيه واطرك المقدار على النار إلى أن يصل إلى درجة الغليان ثم غط الإناء وخفض النار إلى درجة متوسطة واطركه على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ثم أضف شرائح الكراث فوق سطح التمثيه (لا تخلطها به). أغلق الإناء مرة أخرى، واطركه على النار من دقيقة إلى دقيقتين حتى يصير الكراث ليناً ويصير لونه أخضر زاهياً. ارفع الغطاء وارفع النار لأعلى درجة حتى يتبخر كل السائل المتبقي ثم ضعه في طبق التقديم.

التوفو المخلوط

كوب بصل، شرائح
 ١/٤ كوب أرقيون، مقطعة على شكل أعواد
 كبريت
 ١/٢ كوب جزر
 رطل توفو طازج
 ١/٢ كوب بقدونس مفري
 زيت سمسم داكن
 تاماري أو ملح بحر

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم الداكن في مقلاة ثم اطه شرائح البصل سوتيه على نار عالية إلى حد ما لمدة من ٢-٣ دقائق.

رص الأرقطيون والجزر فوق البصل ثم فتت التوفو فوقها. غط القدر ثم خفض الحرارة إلى درجة متوسطة -منخفضة واطرك الخليط ينضج لعدة دقائق حتى يصبح التوفو ناعماً ورقيقاً والخضراوات لينّة. تبّل بقليل من التاماري أو ملح البحر واستمر في عملية الطهي بدون غطاء حتى يتبخر كل السائل واخبطه بالبقدونس. وضعه في طبق التقديم.

التوفو المشوي

رطل من التوفو الطازج من النوع المتماسك
تاماري

قطع التوفو إلى شرائح طول الشريحة ٧,٥ سم وعرضها ٥ سم وسمكها ١,٥ سم. ضعها فوق فرخ البسكويت ثم انثر على كل شريحة قطرتين أو ثلاثة تاماري. ضعها في الشواية واشوها حتى يصير لونها بنياً مذهباً. قلب الشرائح وضع قطرة إلى قطرتين من التاماري فوقها وأعدّها للشواية من جديد لمدة ٢-٣ دقائق حتى يصير لون التوفو بنياً مذهباً وشديد الليونة. انثله من الشواية ورتبه بطريقة جذابة في صحن التقديم.

فول الأدوكي مع الكومبو والقرع

شريط كومبو طوله ٦-٨ بوصات منقوع ومقطع إلى
مكعبات صغيرة قطرها بوصة
كوسة أو قرع هوكايدو، مقطع إلى مكعبات
كوب من فول أدوكي، منقوع من ٦-٨ ساعات
ماء
تاماري

ضع الكومبو في إناء، وضع فوقه القرع، ثم ضع فول الأدوكي. أضف قدرًا كافيًا من الماء ليغطي القرع وليس فول الأدوكي. أحضر القدر وأغلقه وخفض النار إلى درجة متوسطة - منخفضة. اتركه على النار لمدة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ساعتين حتى تصبح حبات الأدوكي لينة. تبلة بقليل من ملح البحر (١/٢) ملعقة شاي لكل كوب من الفول).

اتركه على النار لمدة نصف ساعة أخرى حتى يصبح الفول شديد الليونة ويتبخّر معظم السائل في الإناء ثم ضعه في طبق التقديم.

خضراوات البحر

سلطة هيجيكي

كوبان من الهيجيكي المنقوع والمقطع إلى شرائح
كوب بصل، مقطع نصف حلقات
 $\frac{1}{2}$ كوب جزر، مقطع إلى عيدان رفيعة
 $\frac{1}{2}$ كوب كرفس مقطع لشرائح رفيعة مائلة
 $\frac{1}{4}$ كوب بذور عباد الشمس محمصة
ماء
تاماري

ضع ماء في القدر بارتفاع حوالي ١ سم واتركه يغلي. أضف هيجيكي مع عدة قطرات من التاماري. غط القدر وخفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة واتركه على النار لينضج لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة ثم أنزل الإناء من على النار وصفّ الهيجيكي ورصه في طبق التقديم.

ضع ماء في القدر بارتفاع حوالي ١ سم في إناء آخر واجعله يغلي ثم أضف البصل واتركه على النار لمدة دقيقة. استخدم ملعقة الطهي لانتشال البصل من الماء تاركاً ماء الطهي في القدر.

صفّ البصل في مصفاة قبل وضعه في القدر مع الهيجيكي. ضع الجزر في نفس ماء الطهي واتركه على النار لمدة من دقيقة إلى دقيقتين ثم ارفعه من على النار وصفه ورصه في نفس الطبق مع البصل والهيجيكي ثم اغلّ الكرفس في نفس ماء الطهي لمدة دقيقة وارفعه وصفه ورصه في نفس الطبق مع الهيجيكي وباقي الخضراوات.

اخلطها بالكامل وأضف بذور (لب) عباد الشمس المحمصة واخلطها مرة ثانية. قدمه كما هو أو جملة بالتوفو أو الأوميبوشي.

الأرامي مع الجزر والبصل

كوبان من الأرامي، مغسولة ومجففة
كوب بصل، مقطع نصف دائري
كوب جزر، مقطع على شكل عيدان كبريت
زيت سمسم داكن
ماء
تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم في المقلاة ثم أضف الأرامي واتركه على النار لمدة من ٢-٣ دقائق. ضع البصل والجزر فوق الأرامي ثم أضف ماء كافياً ليغطي نصف الأرامي. أضف من ٣-٤ قطرات من التاماري ثم أغلق القدر وخفض الحرارة لدرجة متوسطة -منخفضة. اتركه ينضج على مهل لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة. تبلة بقليل من التاماري للحصول على مذاق ملحي خفيف واستمر في عملية الطهي حتى يختفي كل السائل المتبقي ثم ضعه في صحن التقديم.

النوري المحمص

لفافة نوري

لتحميص النوري ارفع نار الموقد إلى أعلى درجة ثم أمسك بلفافة النوري وضعها على بعد ١٥ سم من النار ثم وجهها لأسفل (نحو الشعلة). أدركها فوق اللهب حتى يتغير لونها من الأسود إلى الأخضر الزاهي. ثم ارفعه من على النار.

لعمل قطع النوري، قطع لفاقة النوري المحمرة بالعرض. اقطع كل جزء بالعرض مرة أخرى لعمل ٤ قطع كبيرة. وبعد ذلك قطع مزيداً من القطع الصغيرة تبلغ حوالي ٥ سم بالطول و ١/٢ سم عرضياً.

قدم شرائح النوري المحمص مع الدايفون أو الموشي المبشور، أو كتجميل للحساء أو المعكرونة.

أطباق الحساء

حساء العدس

شريحة كومبو، طولها ١٥ سم، منقوعة ومقطعة
على شكل مربعات
كوب بصل، مقطع
كوب كرفس، مقطع
كوب عدس أخضر
٦-٥ أكواب ماء
كوب معكرونة القمح الكامل على شكل شعيرية
أو قواقع
١/٤ كوب بقდونس مفري
ملح البحر

ضع الكومبو والبصل والكرفس والعدس والماء في إناء. أغلقه وضعه على النار. خفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة واتركه لينضج لمدة ٤٥ دقيقة. تبليه بقليل من ملح البحر وأضف المعكرونة غير المطهية واترك الخليط على النار لدقائق أخرى بدون غطاء حتى تصبح شعيرية القمح طرية. قدم الحساء لكل فرد على حدة في إناء بعد تزيينه بالبقدونس المفري.

حساء الحمص

كوب حمص منقوع من ٦-٨ ساعات
شريط عشب الكومبو، مقطع من ١٥-٢٠ سم،
منقوع ومقطع مربعات قطر بوصة
كوب بصل، مقطع
٥ أكواب ماء
ملح بحر

ضع الحمص والكومبو والبصل في حلة الضغط ثم أضف الماء وأغلقها. ارفع الشعلة لأعلى درجة ثم خفض الشعلة للدرجة المتوسطة واترك الخليط لينضج لمدة ساعة.

ارفع حلة الضغط من على النار إلى أن ينخفض الضغط ثم ارفع الغطاء وتبل بقليل من ملح البحر ليعطي مذاقاً خفيفاً واتركه لدقائق أخرى على النار. يقدم الحساء لكل فرد في إناء خاص به ويزين بالكراث المفري أو البقدونس.

حساء الميزو

٥ أكواب ماء

٥-٤ قطع عش غراب شيتاكي، منقوعة،

ومنزوعة، الساق، مقطع إلى شرائح

شريط كومبو، طوله حوالي ١٥ سم

٥-٤ ملاعق من مركز الميزو المصنوع من الشعير

كوب بازلاء الجليد الطازجة، منزوعة الساق

ضع الماء والشيتاكي والكومبو في إناء على النار وغطه ثم خفض النار إلى درجة متوسطة واتركه على النار لمدة ١٠ دقائق. ارفع الكومبو وقطعه لشرائح رفيعة للغاية ثم أعدده ماء الطهي وخفض النار لدرجة منخفضة وأضف الميزو المصنوع من الشعير وبازلاء الجليد، واترك الخليط ينضج لمدة من ٢-٣ دقائق أخرى. ضع لكل فرد طبقاً خاصاً به من الحساء.

حساء البصل الفرنسي

٥-٤ أكواب بصل، مقطع لشرائح رفيعة مائلة

٥-٤ قطع عش غراب شيتاكي، منقوعة، منزوعة

الساق، مقطعة لشرائح

٥ أكواب ماء

شريحتان من خبز القمح الكامل المخمر، مقطعتان

إلى مكعبات بقطر ٢,٥ سم

$\frac{1}{4}$ كوب كراث أو ثوم معمر أو بقدونس مفري

زيت سمسم داكن

تاماري

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم الداكن في إناء. اطه البصل سوتيه لمدة ٣-٤ دقائق حتى يصير كل البصل معتماً. أضف شرائح عش الغراب الشيتاكي واتركه ليطهى سوتيه لمدة دقيقة أو دقيقتين أخريين.

أضف الماء وضعه على النار حتى يغلي. غط القدر وخفض اللهب إلى درجة متوسطة- منخفضة واتركه على النار لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح البصل شديد الليونة. تبلة بقليل من التاماري ليعطي مذاقاً طيباً للحساء.

سخن قدراً من زيت السمسم بارتفاع حوالي ٢,٥ سم. عندما يسخن الزيت، أضف مكعبات الخبز وحمزها بشدة حتى تكتسب اللون البني المذهب ثم انتشلها من على النار وصفها من الزيت على ورق مناديل نظيف.

صب الحساء لكل فرد على حدة في طبق خاص به، وزين كل طبق بعدد من الخبز المحمر وبعض من قطع الكراث أو الثوم المعمر أو البقدونس. يمكن استخدام عدة شرائح من النوري إضافة إليها.

وبدلاً من مكعبات الخبز يمكن استخدام الموشي المخبوز أو المحمص أو المحمر للتزيين.

حساء قرّة العين

٥ أكواب ماء

شريحة كومبو، مقطعة إلى ٩ سم بالطول،

منقوعة

٤ قطع عش غراب الشيتاكي، منقوعة، منزوعة

الساق، مقطعة لشرائح

$\frac{1}{2}$ كوب توفو، مقطع إلى حوالي $\frac{1}{2}$ سم مكعبات

$\frac{1}{2}$ حزمة من جرجير الماء (قرّة العين)

ضع الماء والكومبو والشيتاكي في إناء على النار واتركه حتى يغلي. أغلق الإناء ثم خفض الحرارة إلى درجة متوسطة -منخفضة واتركه على النار لمدة ١٠ دقائق. انتقل الكومبو واتركه جانباً لكي يستخدم في أطباق أخرى. أضف التفوف والميزو، ثم خفض النار إلى أقل درجة واتركه على النار لمدة من ٢-٣ دقائق. ضع حوالي ٢-٣ فروع من جرجير الماء في كل صحن تقديم ثم صب الحساء الساخن فوقه. الحرارة الناتجة من الحساء كافية لتنضج الجرجير. قدم الحساء فور تحضيره بعد صبه في الأطباق.

حساء الكوسة البيوريه (المهروسة)

٦-٥ أكواب كوسة أو قرع هوكايدو العسلي، مقطع

إلى كتل

٥-٤ أكواب ماء

لغافة نوري محمص، مقطع إلى شرائح

١/٤ كوب كراث أو بقدونس مفري

ملح بحر

ضع القرع والماء وقليلاً من ملح البحر في وعاء وأغلقه ثم ضعه على النار حتى يغلي. وخفض النار إلى درجة متوسطة -منخفضة واتركه على النار لعدة دقائق حتى يصير القرع طرياً للغاية. ضع القرع وماء الطهي في مطحنة يدوية واهرسه ليصبح قوامه ناعماً مثل الزبد. أعد القرع المهروس للإناء مرة أخرى وارفعه على النار وخفض النار إلى أدنى درجة وتبله بقليل من الملح واتركه على النار لمدة ١٠ دقائق أخرى. صب الحساء في أوان وزينه بالكراث أو البقدونس المفري وعدة شرائح نوري محمص.

حساء الميزو مع الدايفون والواكامي

٥ أكواب ماء

كوبان دايفون، مقطع لشرائح رقيقة مربعة

٢ قطع عيش غراب الشيتاكي، منقوعة، منزوعة
الساق، مقطعة لشرائح
١/٤ كوب واكامي مغسول ومنقوع ومقطع لشرائح
٥-٤ ملاعق ميزو
١/٤ كوب كراث مفري

ضع الماء في قدر على النار ليغلي ثم أضف الدايفون والشيتاكي. اخفض اللهب إلى درجة متوسطة واترك الخليط على النار لمدة ٣-٥ دقائق حتى يصير الدايفون طرياً وأضف الواكامي واتركه على النار لمدة من ٢-٣ دقيقة أخرى. اخفض اللهب إلى أقل درجة وتبله بقليل من الميزو المصنوع من الشعير ليعطي مذاقاً طيباً واتركه على النار لمدة ٢-٣ دقيقة أخرى. صب الحساء في أواني (طبق لكل فرد) وزينه بالكراث المفري.

حساء الشعير السيتان

شريحة كومبو، مقطعة إلى مكعبات، طول الواحدة
حوالي ١٠ سم ومنقوعة
كوب بقدوننس أو كراث مفري
١/٤ كوب عيش غراب شيتاكي مقطع شرائح
كوب بصل، مقطع
كوب كرفس، مقطع
كوب جزر، مقطع
كوب أرقطيون، مقطع
كوب شعير، منقوع
كوب سيتان، مطهي ومقطع مكعبات
٥ أكواب ماء
ملعقة مائدة فروع بقدوننس مفرية أو كراث (بالجزء
الأبيض في أسفله وبالجذور)
تاماري

ضع الكومبو وفروع البقدونس أو جذور الكراث في إناء كبير. رص الشيتاكي والبصل والكرفس والأرقيون والشعير (بنفس الترتيب). ضع السيتان المطهي فوق الشعير وأضف الماء وضع الخليط على النار وأغلق الإناء واخفض النار لدرجة متوسطة لمدة ساعة حتى يصبح الشعير ليناً للغاية. تبلة بقليل من التاماري واستمر في عملية الطهي على نار منخفضة حتى يصبح الحساء مثل الكريمة الناعمة. صب الحساء لكل فرد على حدة في وعاء التقديم وزينه بالبقدونس أو الكراث المفري.

المرق الشفاف

شريحة كومبو، مقطعة بالطول، حوالي ١٠ سم
ومنقوعة

٥ أكواب ماء

١/٢ كوب كرفس، مقطع لشرائح رقيقة

كوباً كرنب صيني مقطع مائلاً

ملح البحر

كراث مفري

ضع الكومبو والماء في إناء على النار حتى يغلي. غطه وخفض اللهب لدرجة متوسطة واتركه على النار لمدة ١٠ دقائق. ارفع بعدها الكومبو واتركه جانباً للاستخدام فيما بعد. أضف الكرفس إلى الخليط السابق واتركه على النار لمدة دقيقة. أضف الكرنب الصيني واطه لمدة دقيقتين. تبلة بقليل من ملح البحر واتركه لمدة دقيقتين أخريين. ضع المرق لكل فرد في إناء خاص به مجملاً بقطع البصل.

حساء قرع الميزو

٥ أكواب ماء

كوب بصل، مقطع نصف دائري

كوبان من القرع البلوط، مقطع إلى قطع ٢,٥ سم

١/٢ كوب واكامي مغسول ومنقوع ومقطع

٥-٤ ملاعق شاي ميزو (موجي) مصنوع من
الشعير الممهوك (الكمية تبعاً للمذاق المطلوب)
 $\frac{1}{2}$ كوب كراث مفري

ضع الماء في القدر وضعه على النار. أضف البصل والقرع وأغلق القدر. اخفض النار إلى درجة متوسطة. اتركه على النار لعدة دقائق حتى يلين القرع ثم أضف الواكامي واطركه على النار لمدة ٢-٣ دقيقة ثم اخفض اللهب إلى أقل درجة. أضف الميزو المصنوع من الشعير ليعطي مذاقاً طيباً وبذلك يصبح الطبق معداً للتقديم. صب الحساء لكل فرد على حدة وجعل الطبق بالكراث المفري.

الأطعمة المكملة

التوابل

جوماشيو (ملح السمسم)

$\frac{1}{2}$ ملعقة ملح بحر

كوب بذور سمسم أسمر أو برونزي

ضع ملح البحر في مقلاة من الستينلس وحمصه على نار متوسطة لعدة دقائق مع التحريك المستمر للأمام وللخلف. ضعه في المطحنة اليدوية ونقه لتحصل على مسحوق ناعم.

سخن المقلاة الجافة وضع بذور السمسم المغسولة فيها. حمص السمسم تحميصاً جافاً لعدة دقائق مع التحريك المستمر للأمام وللخلف كي يتم التحميص بالتساوي. عندما تتصاعد رائحة التحميص ويبدأ السمسم في الانتفاخ انتقله من على النار وضعه في المطحنة مع ملح البحر المطحون ثم ابدأ الطحن في حركة دائرية بطيئة حتى تصير بذور السمسم نصف مطحونة ثم اتركها لتبرد. عندما يبرد الجوماشيو، خزنه في قنينة محكمة الإغلاق. انثر مقداراً قليلاً من هذا التابل على الأرز أو أطباق الحبوب الأخرى.

تابل النوري

٥ لفائق نوري

ماء

تاماري

مزق النوري إلى قطع حجم كل منها حوالي ٢,٥ سم وضعه في كسرولة. صب خليطاً من الأقسام المتساوية من الماء والتاماري على النوري حتى يغطيه. اتركه على النار حتى يغلي ثم اخفض اللهب إلى أقل درجة وغطه واطركه حتى يزول أغلب السائل. تبلة بقليل من التاماري لخلق مذاق ملحي طفيف. قدم لكل شخص من ملعقة إلى ملعقتين من هذا التابل مع الأرز أو الحبوب الكاملة.

أنواع المرق والزبد والتزيين

مرق سلطة بالتوفو

بصلة صغيرة مبشورة

١/٤ كوب من خل الأوميبوشي أو ٤ ثمار

أوميبوشي منزوعة النوى

حزمة توفو طازجة

ملعقة مائدة تاماري

١/٢ كوب كراث أو ثوم معمر مغري

١/٢ كوب ماء

ضع البصل واخل الأوميبوشي في مطحنة يدوية. لو استخدمت ثمار الأوميبوشي اطحنها حتى تصنع معجوناً ناعماً (مع البصل في المطحنة). اهرس التوفو في مطحنة اليد. ضع التوفو المهروس في المطحنة اليدوية حتى تحصل على قوام ناعم. أضف التاماري والكراث أو الثوم المعمر ثم الماء. اهرس الخليط وضعه على طبق تقديم جذاب. ضع ملعقة لتجميل السلطة المسلوقة أو سلطة الهيجيكي أو استخدمها للتزيين فوق الخبز أو كعك الأرز.

مرق سلطة بعباد الشمس والأوميبوشي

ثمرتا أوميبوشي

$\frac{1}{4}$ كوب كراث مفري

$\frac{1}{2}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب بذور عباد الشمس المحمصة

ضع الثمار في المطحنة واطحنها لتصنع معجوناً ناعماً. أضف الكراث واطحنه مرة أخرى لمدة دقيقتين. أضف الماء وبذور عباد الشمس. اخلط ما سبق وقدمه فوق سلطتك المفضلة.

مرق السلطة بالكراث والأوميبوشي

٤ ثمار أوميبوشي

٤ ملاعق مائدة من الطحينة

$\frac{1}{4}$ كوب كراث مفري

$\frac{1}{4}$ كوب ماء

ضع الأوميبوشي في مطحنة اليد واطحنها برفق ثم أضف الطحينة واطحنها مرة أخرى. أضف البصل والماء واخلطها لتحصل على قوام أملس وقدمها على طبق السلطة المفضل لديك.

مرق السلطة بالسهم والأوميبوشي

$\frac{1}{2}$ كوب بذور سمسم محمصة

$\frac{1}{4}$ كوب خل أوميبوشي

$\frac{2}{4}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب كراث مفري

ضع بذور السمسم المحمصة في مطحنة واطحنها نصف طحين. ثم أضف الخل والماء والبصل واطحنها من جديد لمدة دقيقة أو دقيقتين وقدمها على طبق السلطة المفضل لديك.

زبدة البصل

١٠ أكواب بصل، مقطع

حفنة من ملح البحر

زيت سمسم داكن

ماء

سخن مقداراً قليلاً من زيت السمسم في قدر ثقيل ثم أضف البصل وارفعه على نار متوسطة الشدة لعدة دقائق حتى يصبح البصل شبه معتم. حركه حتى ينضج البصل بالتساوي. أضف قليلاً من ملح البحر وماء كافياً ليغطي البصل، وغط القدر وارفعه على النار ثم اخفض درجة الحرارة لأقل درجة ممكنة واتركه على النار لبضع ساعات حتى يصبح البصل بنياً مسوداً وشديد الحلاوة. لا يجب أن يوجد أي سائل متبق، كما أن البصل يجب أن يكون شبه مذاق. لو استدعى الأمر، أضف مقداراً قليلاً من الماء أثناء عملية الطهي حتى لا يحترق البصل. عندما تصبح زبدة البصل جاهزة اتركها تبرد واستخدمها مباشرة على الخبز أو كعكة الأرز أو وضعها في برطمان زجاجي مغطى وخننها إما في الثلاجة وإما في مكان بارد.

الأسماك والمأكولات البحرية

سمك موسى في الفرن مع الأرز

كوب بصل مقطع

نصف كوب كرفس مقطع

٤ أكواب أرز بني بحلة الضغط

١/٢ كوب بقدوننس مفري

٢-٢ أرطال من سمك فيليه من المياه العذبة أو

سمك موسى

$\frac{1}{2}$ كوب تاماري

$\frac{1}{2}$ كوب ماء

ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور الطازج

زيت سمسم داكن

عدة حلقات من الليمون

سخن قدراً قليلاً من زيت السمسم في مقلاة. ثم اطه البصل والكرفس سوتيه لمدة ٢-٣ دقائق. ضع الخضراوات السوتيه في إناء مع الأرز والبقدونس واخلطها جيداً. ثم انقل الخليط إلى طاجن فخاري.

اخلط التاماري والماء والزنجبيل معاً. ضع سمك موسى في إناء مسطح أو طبق ثم صب خليط الماء والتاماري والزنجبيل على السمك. ثم اترك السمك منقوعاً في المحلول السابق من ٣٠-٤٥ دقيقة. ضع السمك المنقوع بالتساوي فوق الأرز الموضوع في الطاجن. غط الطاجن واتركه على درجة ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يصبح السمك طرياً. ضع قليلاً من البقدونس المفري على السمك وقدمه مع حلقات الليمون لتجميل الطبق.

الأسقلوب المشوي مع الزنجبيل

رطلان من محار الأسقلوب الطازج

ملعقة زنجبيل مبشور طازج

$\frac{1}{2}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب تاماري

$\frac{1}{8}$ كوب ساكي أو جعة أرز (حسب الرغبة)

فرعا بققدونس طازج

نظف الأسقلوب وضعه في إناء الطهي. اخلط الزنجبيل والماء والتاماري معاً ثم صبها على الأسقلوب. اتركه منقوعاً في الخليط السابق لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة. ضع

الأسقلوب المملح على ورق الشوي واتركه على النار لمدة من ٥-١٠ دقيقة أو حتى يلين الأسقلوب ليناً تاماً. لا تتركه على النار لمدة كبيرة حتى لا يجف. ضع الأسقلوب المشوي في إناء التقديم وجمله بفروع البقدونس الطازجة.

أصناف الحلو والوجبات الخفيفة

بسكويت بالمكسرات والزبيب

- ٣ أكواب شوفان مدروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من ملح البحر
- $\frac{1}{2}$ كوب دقيق فطير القمح الكامل
- كوب زبيب
- $\frac{1}{2}$ كوب لوز مفري
- $\frac{1}{2}$ كوب جوز أمريكي مفري
- ٣ ملاعق مائدة زيت ذرة
- كوب من مالت الشعير
- كوب ماء

اخلط الشوفان المدروس وملح البحر مع الدقيق والزبيب والمكسرات معاً ثم أضف الزيت واخلطها مرة أخرى. أضف مالت الشعير واخلطها جيداً ثم أضف الماء لعمل عجين غليظ القوام. ضع ملء ملعقة من العجين حوالي ٤ سم منفصلة على لفائف الكعكة المدهونة واضغطها لتشكل عدة كعكات. لو أن الكعك سميك جداً، فلن ينضج بسهولة. اخبزه على درجة حرارة ٣٧٥ فهرنهايت لمدة من ٢٥-٣٠ دقيقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. هذه الوجبة تنتج من ١٢-٢٤ كعكة.

كعكة الكسكسي والعنابية

- $\frac{3}{4}$ كوب عصير تفاح أو ماء
- $\frac{1}{2}$ كوب زبيب
- كوبا كسكسي

قليل من ملح البحر
 لتزيين الكعكة
 كوب ماء
 ١/٤ كوب من مالت الشعير
 حفنة من ملح البحر
 ٣ أكواب عنبية طازجة
 ٢-٣ ملاعق من الكوزو مخففة بما يوازي بضع
 ملاعق مائدة من الماء

ضع عصير التفاح أو الماء في القدر ثم أضف الزبيب وملح البحر. ضع القدر على النار وغطه. خفض اللهب إلى درجة متوسطة واتركه على النار لمدة ١٠ دقائق. أضف الكسكسي ثم غط القدر مرة أخرى واتركه على النار من ٣-٥ دقائق أخرى. أطفئ الشعلة واترك الكسكسي في القدر المغطى لمدة ١٠ دقائق. حرارة الإناء سوف تنضج الكسكسي بعد ١٠ دقائق. ارفع الكسكسي وضعه في آنية فخارية أو زجاجية.

لتزيين الكعكة ضع الماء ومالت الشعير وملح البحر وثمار العنبية في إناء على النار. خفض اللهب لأقل درجة وأضف الكوزو المخفف وحركه باستمرار حتى لا يلتصق ببعضه، واتركه على النار من ٢-٣ دقائق ثم أنزله من على النار.

اضغط الكسكسي بقوة بملعقة الأرز قبل إضافة طبقة التزيين. أضف طبقة التزيين فوق الكعكة. ووزع ثمار العنبية بالتساوي. اترك الكعكة قليلاً لتبرد قبل التقديم.

صوص التفاح

كوبان من الماء
 ٨-١٠ ثمار تفاح، مقشورة ومقطعة شرائح
 ١/٤ كوب مالت شعير (حسب الرغبة)
 حفنة ملح البحر

ضع الماء والتفاح ومالت الشعير وملح البحر في إناء على النار واتركه يغلي. اخفض اللهب لأقل درجة واتركه ينضج على مهل حتى يصير التفاح ليناً للغاية. اهرس التفاح وماء الطهي في المطحنة اليدوية. للحصول على صوص تفاح أحلى مذاقاً، قم بطهيه لمدة أطول قليلاً بحيث يصير الصوص أغلظ قواماً. إن صوص التفاح المطهي بدون مالت الشعير يمكن أن يصنع طبقاً جيداً على الإفطار.

الكمثرى المطهية

٥ أو ٦ ثمار كمثرى، مقطعة شرائح

حفنة من ملح البحر

٤ أكواب ماء

$\frac{1}{2}$ كوب زبيب

٤-٥ ملاعق كوزو مخففة بعدة ملاعق من الماء

ضع الكمثرى والملح والماء والزبيب في إناء وارفعه على النار حتى يغلي؛ ثم خفض درجة الحرارة إلى أدنى مستوى وغط الإناء. اتركه على النار لينضج لعدة دقائق حتى تصير الكمثرى لينة. أضف الكوزو المذاب وحرك باستمرار منعاً للاحتراق لمدة من ٢-٣ دقائق ثم قدم الكمثرى المطهية.

كانتين الزبيب والتفاح

٤ ثمرات تفاح، مقطعة إلى شرائح

كوب عصير تفاح

ذرة ملح بحر

$\frac{1}{2}$ كوب زبيب

٥-٦ ملاعق مائدة من قشر آجار - آجار

ضع التفاح وعصير التفاح والملح والزبيب في إناء. قلب قشور الآجار - آجار في إناء وارفعه على النار حتى يغلي. اخفض درجة الحرارة إلى أقل مستوى واترك المقدار

لينضج عدة دقائق حتى يصير التفاح طرياً. صب الشراب والتفاح معاً في طبق أو قالب. يُحفظ في الثلاجة أو في مكان بارد حتى يصير كالجيلي. سوف يستغرق هذا حوالي ساعة أو نحوها. إذا كان الكانتين غليظاً، فقطعه لمربعات وقدمه. أما لو كان قوامه مائعاً فاغرف لكل فرد مقداراً منه في إناء خاص به.

كعكة الكسكسي مع صوص الكمثرى

٢/٣ كوب عصير تفاح

كوباً كسكسي

قليل من ملح البحر

للتزيين

٦-٥ ثمرات كمثرى، مقشرة ومقطعة

ذرة ملح بحر

كوب ماء

ضع عصير التفاح مع قليل من ملح البحر في إناء على النار وخفض الشعلة لأقل درجة ثم أضف الكسكسي وغط الإناء واتركه على النار لمدة ٢-٣ دقائق. ثم اطفئ النار واترك الكسكسي في الإناء مغطى لعدة دقائق.

ضع الكسكسي في طاجن فخاري أو زجاجي واضغطه بقوة.

لعمل صوص الكمثرى، ضع الكمثرى والملح والماء في إناء على النار واخفض النار لأقل درجة. اترك الخليط لينضج لمدة ٤-٥ دقائق حتى تلين الكمثرى تماماً. اهرسها في المطحنة اليدوية. قطع الكعكة شرائح وصب عليها الصوص أثناء التقديم.

المكسرات المحمصة بالتاماري والمكسرات المحمصة

اللوز والجوز الأمريكي والبقول السوداني والكستناء النيئة كلها مكسرات رائعة المذاق بوجه خاص عند تحميصها وهي داخل قشرتها الصلبة. ضع كل المكسرات فوق

فرخ ورق البسكويت وحمصها عند درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت لمدة من ١٠-١٢ دقيقة. استخدام المكسرات داخل قشرتها يجعلها تنضج أسرع.

لصنع مكسرات محمصة بالتاماري، كل ما عليك أن تنثر خليطاً من أجزاء متساوية من التاماري والماء على المكسرات المحتفظة بقشرتها في نهاية عملية الطهي.

البذور المحمصة

اغسل بذور السمسم الداكن وبذور عباد الشمس المقشرة وبذور القرع العسلي أو بذور الكنتالوب الخضراء. سخن المقلاة وحمص كل نوع من البذور المتنوعة على حدة على نار متوسطة. حركها بانتظام لمنع الاحتراق وحتى تتحمص البذور بالتساوي.

بذور السمسم وعباد الشمس البرونزية يصير لونها بنياً مذهباً وتبدأ في الفرقة لتصنع فيشاراً بعد ٥ دقائق. بذور القرع تكون جاهزة عندما يصبح لونها بنياً مذهباً. تبل بقليل من التاماري (حسب الرغبة).

بذور القرع الطازجة يمكن تحميصها في الفرن مثل المكسرات ويصبح لونها بنياً مذهباً.

الحبوب والبقول المحمصة

الأرز البني والأرز البني الحلو والشعير والجودار يمكن تحميصها تحميصاً جافاً واستخدامها كأطباق خفيفة. انقع الحبوب لمدة ٢٤ ساعة كخطوة سابقة للتحميص. سخن مقلاة جافة وحمص كل نوع من الحبوب على حدة حتى يصبح لونها بنياً مذهباً وتشم رائحة التحميص. حرك باستمرار لمنع الحبوب من الاحتراق. القمح أيضاً يمكن تحميصه بنفس الطريقة للاستخدام في وجبات أخرى مثل الأرز البني بحلة الضغط والقمح، ولكن لا نوصي بها كوجبة خفيفة.

فول الصويا الداكن المحمص يمكن الاستعانة به كوجبة خفيفة جيدة. انقع حبوب الصويا لمدة من ٤-٦ ساعات وحمصها بنفس الطريقة السابقة. تصبح الحبوب جاهزة عندما تبدأ القشرة في الانفصال ويصبح لون الحبوب بنياً. وبينما الحبوب شديدة السخونة حركها مع قليل من التاماري (حسب الرغبة) واستمر في عملية الطهي حتى تتبخر الرطوبة منها تماماً. أوراق البازلاء الخضراء الجافة يمكن تحميصها بنفس الطريقة وتكون جاهزة عندما تبدأ القشرة في التشقق وتسخن حبات البازلاء جيداً.

الحمص وفول الأدوكي وباقي الحبوب المحمصة لا يوصى باستخدامها كوجبات خفيفة لصعوبة هضمها، ولكن يمكن استخدامها في عمل قهوة الحبوب.

المشروبات

شاي البانشا

لتر ماء

ملعقة إلى ملعقتين من شاي البانشا

ضع الماء وأوراق الشاي في إبريق شاي البانشا على النار ثم خفض النار لأقل درجة واتركه يخرط على النار لمدة من ٥-١٠ دقائق. لذاق طيب للشاي اتركه على النار لمدة من ٣-٤ دقائق (ويمكن للأطفال أن يستمتعوا بالشاي على هذا النحو). للحصول على شاي قوي اتركه على النار لمدة من ١٠-١٥ دقيقة. شاي البانشا مناسب لأي وقت من أوقات اليوم خاصة بعد الوجبات.

قهوة الحبوب

ملعقة شاي من قهوة حبوب جاهزة

كوب ماء مغلي

قهوة الحبوب الجاهزة متوفرة في متاجر الأطعمة الطبيعية. ضع ملعقة صغيرة من القهوة وصب الماء المغلي فوقها. حركها وستصبح جاهزة للشرب. لو أنك

استخدمت قهوة الحبوب المصنوعة بالمنزل، اضبط الكمية حسب المذاق الذي تفضله.

مشروب أماساكي

أماساكي

٤ أكواب أرز بني حلو

٨ أكواب ماء

$\frac{1}{2}$ كوب كوجي

$\frac{1}{8}$ ملعقة من ملح البحر

اغسل الأرز الحلو وانقعه طوال الليل في ٨ أكواب من الماء. ضع الأرز (مع الماء) في حلة الضغط وأغلقها وارفع النار لأعلى درجة حتى يرتفع الضغط لأعلى مستوى. خفض النار لدرجة متوسطة، وضع موزع الشعلة تحت حلة الضغط واترك الأرز لينضج بالضغط لمدة ٣٠ دقيقة. أنزل حلة الضغط من على النار واسمح للضغط بالانخفاض واترك الأرز ليبرد لمدة ٤٥ دقيقة.

ضع الأرز في إناء زجاجي واخبطه بالكوجي وغطه بغطاة نظيفة واتركه جانباً ليتخمّر لمدة من ٦-٨ ساعات. قلب عدة مرات أثناء عملية التخمير حتى تتأكد من أن الكوجي قد بدأ يتحلل ويذوب.

ضع الأرز المخمر في إناء وأضف ملح البحر واتركه على النار (الغلي سوف يوقف عملية التخمير). بمجرد أن يبدأ الخليط في تكوين فقاعات، أنزله من على النار واتركه يبرد. خزن الأماساكي في برطمان زجاجي مغطى في الثلاجة. استخدمه في التحلية أو في عمل مشروب الأماساكي. للتنويع يمكنك استخدام الأرز البني والشعير في هذه الوجبة.

مشروب أماساكي

$\frac{1}{2}$ كوب أماساكي

$\frac{1}{2}$ كوب ماء

ضع الأماساكي والماء في الخلاط واخلطها حتى تحصل على قوام قشدي. مشروب الأماساكي يمكن أن يُقدم ساخناً مع الزنجبيل أو مع ملعقة صغيرة من قهوة الحبوب المقلبة فيه. يمكنك أيضاً أن تستمتع باحتسائه بارداً.



١٥

في المنزل وعلى الطريق

تناول الوجبات في المطاعم، والذهاب للأماكن الترفيهية، والسفر كلها أنشطة يمكن أن تُشكل جزءاً صحياً وممتعاً من أسلوب الماكروبيوتك في الحياة. يعرض هذا الفصل عدداً من الأفكار العملية التي سوف تساعدك في اتباع نظام الماكروبيوتك الغذائي، أينما كنت أو حللت.

فقد يتصادف أن تكون هناك وجبة صالحة لك في مطبخ أحد المطاعم. فقط عليك أن تعرف كيف تطلبها. "بدون جبن، بدون مرق، بدون لحم. لا تضع صوص، مشو أو مطه على البخار بدلاً من المقلي" كلها طلبات صارت شائعة بشكل متزايد هذه الأيام. وفي واقع الأمر، يمكنك أن تطلب من النادل (أو النادلة) أن يُخبرك بالمكونات، والإضافات، والطريقة التي تم طهي الطعام بها قبل أن تحدد طلباتك من أصناف الأطباق. فأنت في النهاية سوف تدفع ثمن وجبتك، وأصحاب المطاعم يريدون إرضاء زبائنهم. فكن مبدعاً ولديك الشجاعة الكافية لتطلب ما تريد، فلعل وجبتك تأتي بما يتجاوز توقعاتك.

وللأسف أن أغلب المطاعم تستعمل السكر، الملح العادي، الفلفل الأسود، البيض، الجبن، الحليب، وعدداً من الإضافات الكيماوية في إعداد أطباقها. ومن المؤكد أن العديد من الكافيتيريات، ومنشآت الوجبات السريعة، والمطاعم "العائلية"، بل وبعض مطاعم الوجبات الصحية "ليست هي الخيار الأمثل". وقد يكون أفضل خيار بالنسبة لك مطعم محلي يقدم وجبات وطنية حيث تقدم بعض الأطعمة الخاصة بالنباتيين. هذا بالطبع، ما لم يكن هناك مطعم ماكروبيوتك في منطقتك، أو مطعم أغذية طبيعية حيث تقدم أطباق ماكروبيوتك.

في المطاعم الإيطالية، عادة ما تتوفر أطباق الحساء والخضراوات والمعجنات والسلطة والأسماك المشوية أو المطهية في الفرن بدون لحم أو صلصة طماطم. وأغلب المطاعم الصينية واليابانية تقدم أطباق السمك والخضراوات والأرز مطهية على البخار. وتتوافر في هذه الأماكن إمكانية طلب الأرز البني

مطاعم المأكولات البحرية أيضاً جيدة، وبخاصة إذا كانت الأسماك تقدم طازجة ومطهية بدون إجراء الكثير من عمليات التقشير وإزالة أجزائها. السمك المقلي، وكذلك باقي الأطعمة المقلية الأخرى، يفضل تجنبها، لأن المطاعم بصفة عامة تستعمل الشحوم الحيوانية في القلي. ومع العشاء في مطعم مأكولات بحرية، يمكنك أن تطلب عادة أرزاً أو سلطة وخضراوات مطهية.

أما المطاعم اليونانية، ومطاعم بلدان الشرق الأوسط، والمطاعم الهندية والمكسيكية فإنها عادة ما تقدم طبقاً أو أكثر من أطباق الحبوب والبقول المخصصة للنباتيين. ولكن في حالة النوعين الأخيرين من المطاعم، احرص على أن تطلب منهم ألا يستخدموا الفلفل الحار أو الكاري، إذا أمكن. وفي أي مطعم، من الأفضل التأكد من أن الزيوت المستعملة في الطهي زيوت نباتية وليست شحوماً حيوانية.

الترفيه

عندما تعد وجبة ماكروبيوتك كاملة لأصدقائك، فإن أغلب الظن أنها ستكون شهية وصحية في آن واحد. ابدأ بالمشهيات، ثم أتبعها بالحساء أو السلطة. قدم الأسماك مع الحبوب الكاملة والخضراوات كطبق رئيسي. أما صنف الحلو فيمكن أن يكون كعكة كسكسي مع صوص الكمثرى. وتكتمل الوجبة بشاي بانشا أو بقهوة الحبوب.

فإذا كنت تخطط للعشاء مع أصدقائك، فلعلك ترغب في إخبارهم بأنك لا تأكل اللحم، ولعلك تعرض عليهم أن تحضر معك بعض المأكولات المطهية بالمنزل لكي يستمتعوا بها.

اصطحاب غداك معك في العمل

أولئك الذين يعملون خارج المنزل كثيراً ما يتناولون غداءهم بالخارج في عطلات نهاية الأسبوع. إذا استطعت العثور على مطعم يمكنك تناول غداك به بين الحين والآخر بأسلوب الماكروبيوتك أو تناول أطعمة طبيعية، فأنت محظوظ. ومع ذلك، إذا كنا نتكلم على أساس يوم بيوم، فمن الأفضل اصطحاب غداك معك إلى العمل.

وجبات الماكروبيوتك سهلة الحمل تماماً. فإذا اشتريت وعاء معزولاً حرارياً بحجم قدح أو قدحين مثل الترموس، فإن باستطاعتك أن تنقل الحبوب الكاملة والحساء واليخنة والبقول. فإذا سخنت هذه الأصناف قبل الذهاب إلى العمل، فإن الترموس سوف يحتفظ بها دافئة. لعلك أيضاً تود أن تأخذ معك كرات الأرز، الخضراوات المطهية، السلطة، المخللات وطبقاً حلواً مثل الجانولا أو كعكة الكسكي. وعلاوة على ذلك، قد ترغب في إحضار وجبة خفيفة (سناك) مثل كعكات الأرز، الزبيب، التفاح المجفف، أو المكسرات أو البذور المحمصة. بجانب وعاء معزول حرارياً يحوي شاي البانشا حتى يحتفظ بحرارته.

يمكن عمل ساندويتشات شهية ومناسبة لظروف العمل باستخدام السيتان أو التمبيه أو التوفو والخضراوات المقطعة إلى شرائح والمطهية مع استخدام خبز العجين المخمر أو خبز بيتا، مع الخس والمخلل. والفكرة هنا أن تضيف نوعاً ما من الحبوب الكاملة، إضافة إلى صنف نبيئ أو مخلل لتخفيف وطأة الوجبة. وما ترك من بقايا وجبة عشاء أمس قد يصنع وجبة غداء طيبة على وجه الخصوص. ولعلك ترغب أيضاً في اصطحاب إبريق شاي حتى يتسنى لك إعداد قدح من شاي بانشا في مكتبك.

أثناء ركوب الطائرة

لحسن الحظ أن المنافسة المحتدمة بين شركات الطيران جعلتها تقدم أفضل ما لديها للركاب، إذ صار عليها أن تبذل جهداً أكبر لجذب أكبر عدد من الزبائن إليها. وطالما أنك اتصلت قبل موعد قيام الرحلة بيوم واحد على الأقل، فإنه باستطاعتك بصفة عامة أن تطلب نوع الطعام الذي تود تناوله على متن الطائرة.

فبإمكانك أن تطلب الأرز البني، أو حساء ميزو أو طبقاً من البقول، أو وجبة شوفان، أو أرزاً برياً، أو خضراوات مطهية على البخار. وعليك أن تحترس من الوجبات النباتية "المعتادة"، حيث إنها عادة ما تأتي محشوة بالبيض والملح والسكر، كلها تعوم في الزبد وقد زُينت قمتها بالجبن. إن أفضل شيء تفعله أن تتصل مسبقاً لتعرف بالضبط ما هو المتوفر لديهم.

وتحسباً لأن يصادفك حظ عاثر، فإن باستطاعتك أن تحضر معك حقيبة سفر بها أصناف متنوعة من الطعام المصنوع بالمنزل كالسوشي، وكرات الأرز، والخضراوات المطهية على البخار والمخللة، وخبز العجين المخمر، وحساء ميزو على شكل مسحوق (متوفر في عبوات؛ وكل ما عليك أن تصب محتويات العبوة في فنجان من الماء الساخن)، ويمكن أيضاً أن تأخذ معك بعض قطع البسكويت المصنوع بالمنزل وبعض أكياس شاي بانشا.

ومن الأفكار الطيبة أن تأكل أثناء السفر قدراً أقل من المعتاد. فسوف تجد نفسك في محطة الوصول وقد ملئت بطاقة أكبر، وستشعر أيضاً بأنك أفضل حالاً.

على الطريق

عندما تسافر بالسيارة، فإنك حينئذ تملك سيطرة أكبر على ما تتناوله من طعام. فإذا اصطحبت معك لوحاً صغيراً للتقطيع، سكين حامية، عدة صحن عميقة، أدوات مائدة، موقد غاز صغيراً (من النوع المستعمل في المخيمات ذي الشعلتين)، وعاءين أو ثلاثة، زوج من الملاعق الخشبية، وثلاجة مبردة تحتوي على مكعبات ثلجية قابلة للتجميد (ويمكن وضعها في ثلاجة الموتيل (الفندق) أو الاستراحة التي ستبيت فيها ليلاً). فإنك بذلك لن تحتاج لتناول طعامك بالخارج مطلقاً. فبالنسبة للطعام، سوف تكون في حاجة لبعض الحبوب سريعة الطهي مثل الأرز أو الشعير المحمص، قشدة الأرز، الكسكسي، دقيق الذرة، البرغل، ووجبة الشوفان؛ العدس، فول أدوكي، البازلاء وغيرها من البقول سريعة التحضير؛ وخضراوات البحر، الميزو، صوص صويا التاماري، المعكرونة، شاي بانشا، الأطعمة الخفيفة، خبز العجين المخمر أو كعكة الترتية المصنوعة من دقيق الذرة. يمكنك تخزين

الخضراوات والفواكه الطازجة والأسماك والأماساكي والتوفو والتمبيه وغيرها من أساسيات طعام الماكروبيوتك في مُبرد، وأن تُجدد منها ما لديك من مؤن طوال الطريق. وإذا كنت تنوي التوقف في موتيلات، فمن الأفضل أن تحاول حجز غرفة ملحق بها مطبخ بحيث يمكنك أن تُنظف جميع معدّاتك بعناية، وأن تصنع بعض كرات الأرز، أو أن تخبز بعض الأرغفة أو تُعد وجبة أو اثنتين.

وإذا كنت تنوي سفرًا طويلاً، فعليك أن تُعد للأمر مُسبقاً بوقت كاف عن طريق الاتصال بمؤسسة الشرق والغرب East West Foundation أو جريدة الشرق والغرب East West Journal لكي تمدك بقائمة لأسماء متاجر الأطعمة الطبيعية والمطاعم التي يمكن أن تمر بها خلال رحلتك. وإذا كنت تسكن مدينة أو بلدة، فإن باستطاعتك دائماً أن تبحث في دليل اليلو بيدجز Yellow Pages تحت باب "صحة" Health كي تعثر على موردي الأطعمة الطبيعية وأطعمة الماكروبيوتك. وفي حالات كثيرة، سوف تجد المطاعم المحلية أيضاً مذكورة. فإذا لم تجد: فاتصل بواحد من متاجر الأطعمة الصحية واسأل عما إذا كان في استطاعته أن ينصحك بمطعم محلي لكي تذهب إليه.

إن قضاءك لبعض الوقت في الإعداد لرحلتك سوف يجعلها أكثر يسراً ويبقيك متمتعاً بصفة أفضل ويوفر أموالك أيضاً. وبطبيعة الحال، قد تضطرك الظروف للخروج عن مسارك قليلاً للعثور على بدائل، ولكن كما تبين للكثيرين، فلعلك سوف تقابل آخرين لهم نفس اهتماماتك، أو تُجرب بعض العينات من الوجبات النباتية الشهية، أو تُخزن بعض المؤن التي تنفعك في طريقك. وعندما تعود إلى منزلك، سوف تعلم أن الأمر كان يستحق بذل هذا الجهد.



خاتمة

إن عالم الطبيعة يرفع ويؤازر كلاً من عالم النباتات والحيوانات وكذا البشرية ويمنح تلك العوالم أسباب الحياة. ونحن، بدورنا، علينا أن نعتني بالطبيعة وأن نحيطها بكل تقدير واحترام. إن عدم تقدير الطبيعة حق قدرها يؤدي إلى استنزاف موارد الأرض وإلى تلوث غلافها الجوي ومياهها. أما الالتزام المتجدد تجاه المحافظة على الحياة البيولوجية وتجاه التناغم الطبيعي بين البشر وبين الطبيعة فباستطاعته أن يساعدنا على حل تلك المشاكل التي تُهدد هي وغيرها مجموعتنا البشري وبقاء النوع الإنساني.

ويقع في مركز القلب من كبريات المشاكل التي تواجه البشرية تلك النظرة المنقسمة والإزدواجية إلى الحياة. ففي تلك النظرة الإزدواجية. نرى عالماً يتسم بالعداء: فهناك صراع بين الخير والشر، وبين المرض والصحة وبين الحب والكراهية. وهذا الانقسام الجذري في الفكر نجده كامناً وراء جميع مؤسساتنا الاقتصادية، والتعليمية، والعلمية والسياسة.

وتقوم نظرية الماكروبيوتك على الوحدة والشمولية، وليس على الانقسام. فهي تدرك أن الطبيعة تحاول الحفاظ على الانسجام والتوازن. والصحة، ينظر إليها باعتبارها محصلة طبيعية للتفكير والحياة والتغذية المتوازنة. وتنشأ صحة المجتمع نتيجة لحياة أفراد مجتمع ما بكامله في انسجام وتناغم مع الطبيعة.

إن فلسفة الماكروبيوتك التي ترى أن كل أشكال الحياة في هذا الكون تصنع معاً منظومة متحدة ومنظمة تحكمها قوانين طبيعية محددة، هذه النظرة من شأنها أن تجمع لكل فرد يعلم بكل دقة دوره كمبدع ومشكل ليس فقط لحياة الأفراد،

وإنما أيضاً لمجموع الحياة على كوكب الأرض. وبالقوة التي تأتي نابذة من تلك المعرفة، يمكننا وقد تسلحنا بالوعي أن نحقق مستوى الطاقة وتنوع التجارب والخبرات ورخاء الحياة التي نتمناها.

وتنص فكرة الماكروبيوتك على أن الطعام الطبيعي والكامل يُمثل الخطوة الأولى نحو صحة أفضل وحياة أرقى. وفي حين يعمل النشاط والترييض المتوازن على تقوية الجسم وبعث الحيوية والطاقة في أوصاله، فإن التأمل الذاتي يحقق لنا التعرف على أفكارنا ورغباتنا، مما يساعدنا على فهم أنفسنا وفهم العالم من حولنا. ومع هذه البدايات، يمكن لدرب الماكروبيوتك أن يؤدي بنا نحو آفاق عالم يملأ السلام ربوعه، وسط أواصر من التعاون والحب تضم ساكنيه.



ملحق أ

التحليل الغذائي لقائمة طعام الماكروبيوتك اليومية التقليدية مقارنة بالمقادير اليومية الموصى بها في الولايات المتحدة

على صفحات هذا الكتاب ناقشنا مسألة العناصر الغذائية الرئيسية التي تقدمها وجبة الماكروبيوتك. وفي الخارطة التالية، نوجز هذه المعلومات ونقارن بينها وبين المقادير اليومية الموصى بها في الولايات المتحدة للبالغين. إن نتائج التحليل تبين لنا أن النظام أكثر من مُرضٍ فيما يتعلق بالمقادير اليومية الموصى بها وذلك على مستوى جميع العناصر الغذائية الضرورية.

وأهم عامل يضمن أن نظام الماكروبيوتك يوفر جميع العناصر الغذائية الرئيسية يومياً أن نتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الموصى بها. وأن نتبع الأسلوب الأمثل في طهيها. وعند تناول هذه الوجبات بالنسب المقترحة مع بعضها البعض (انظر الفصل الأول). تمدنا هذه الأطعمة بما يكفينا من العناصر الغذائية عالية الجودة حتى نحفظنا دوماً في صحة رائعة وحيوية نموذجية.

الطعام	القياس	السكريات	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات
وحدات القياس		جرامات			
الإفطار					
عصيدة شوفان	كوبان	٢٦٠	١٠,٠	٢,٠	٤٦,٠
خبز مخمر من القمح الكامل مع زبدة التفاح	شريحتان؛ ملعقتان مائدة	٢١٠	٥,١	١,٢	٤٣,٧
شاي بانشا	كوب واحد	٢	-	لا يذكر	٠,٤
الغداء					
سوشي خيار سوشي تمبيه-كرنب مخمر	1/4 وجبة 1/4 وجبة	٤٢٠	١٧,٨	٦,٢	٦٥,٤
سلطة مسلوقة مع مرق توفو	مقدار تقديم واحد	٨٦	٧,٣	١,٦	١٢,٩
شاي بانشا	كوب واحد	٢	-	لا يُذكر	٠,٤
وجبة خفيفة					
لوز محمص مع بذور عباد الشمس والزبيب	1/2 كوب	٣١٨	٨,١	١٦,٠	٣٩,٠

ملحوظة: الشرطة (-) تشير إلى نقص البيانات التي يمكن الاعتماد عليها عن المكون كمقادير قابلة للقياس.

المصدر:

• المحتوى الغذائي لقائمة الماكروبيوتك مُقدر على أساس كُتيب تركيب الأطعمة رقم ٨ الذي تصدره وزارة الزراعة الأمريكية.

فيتامين ج (حمض أسكوربيك)	نياسين	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	فيتامين ب١ (ثيامين)	فيتامين أ	بوتاسيوم	صوديوم	حديد	فوسفور	كالسيوم
ملليجرامات			و.د.	ملليجرامات					
٠	٠.٤	٠.١٠	٠.٣٨	٠	٢٩٢	٣٤٤	٣,٠	٢٣٢	٤٤
لا يذكر	١.٦	٠.٠٦	٠.١٨	لا يذكر	٢٤٥	٢٥٧	١.٨	١٥٠	٥٤
-	-	-	-	-	-	-	لا يذكر	-	-
٢٥	٦.٩	٠.٣٤	٠.٤١	٨٠٠	٢٤٦	٤٩٧	١٢.١	١٧٧	٦١
٦٨	١.٣	٠.١٨	٠.١٦	١٠٥٥	٦١٦	١٦٦	٥.٨	٧٧	١٠٧
-	-	-	-	-	-	-	لا يذكر	-	-

تقديرات التحليل الغذائي لقائمة طعام ماكروبيوتك نمطية (تابع)

الطعام	المقدار	الحرارية السعرات	بروتين	دهون	كربوهيدرات
وحدات القياس		جرامات			
العشاء					
حساء ميزو	طبق واحد	٥٩	٣,٠	٠,٧	٧,٧
سمك موسى في الفرن مع أرز	مقدار تقديم واحد	٣٩٦	٢١,٥	٩,٥	٧٠,٤
دايكون مبشور	¼ كوب	٥	٠,٣	—	١,٠
جرجير ماء وجزر مسلوق سريع مع مرق أوميبوشي-كراث	مقدار تقديم واحد	٨١	٣,٣	٢,٦	٨,٥
كعكة كسكي مع صوص كمثرى	مقدار تقديم واحد	٢٨٧	٢,٦	٠,٤	٦٥,٧
قهوة حبوب	كوب واحد	—	—	—	—
الإجمالي		٢١٢٦	٧٩,٠	٤٠,٢	٣٦١,١

ملحوظة: الشرطة (-) تشير إلى نقص البيانات التي يمكن الاعتماد عليها عن المكون كمقادير قابلة للقياس.

• المحتوى الغذائي لقائمة الماكروبيوتك مقدر على أساس كُتيب تركيب الأطعمة رقم ٨ الذي تصدره وزارة الزراعة الأمريكية.

فيتامين ج (حمض أسكوربيك)	نياسين	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	فيتامين ب١ (ثيامين)	فيتامين أ	بوتاسيوم	صوديوم	حديد	فوسفور	كالسيوم
مليجرامات	و.د.	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات	مليجرامات
٢٢	٠.٤	٠.٧٠	٠.٥٠	٨٣	٢٠٥	٣٤٩	٦.٩	٩٦	١٤٨
لا يذكر	٦.٦	٠.١١	٠.٢٥	١٤٠	٥٢٥	٣٦١	٢.٨	٣٧٨	٦٦
١٠	—	—	—	٣	١٩٥	١٥٠	٠.٢	٦	٩
٨٠	١.٠	٠.٠٢	٠.٠٦	١٢.٦٦٢	٣٥٠	١٦٥	١.٨	٨٢	٢٦٤
٣١	٠.٦	٠.٠٤	٠.٠٣	٣٠	٣٩٨	٢٥٤	١.٨	٦٢	١٨
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
٢٣٦	٢٠.٣	١.٨٥	٣.٠٧	١٤.٧٨٩	٣٦٦٦	٢٥٦٠	٣٩.٣	١٥٣٩	٨٥٩

موجز-

إجمالي قائمة طعام ماكروبيوتك نمطية مقارنة بالمقادير اليومية الموصى بها لعام ١٩٨٠

الطعام	المجموعة	السعرات الحرارية (الفعلية) #	بروتين	دهون	كربوهيدرات
وحدات القياس		جرامات			
إجمالي قائمة طعام الماكروبيوتك	كلها	٢١٢٦	٧٩.٠	٤٠.٢	٣٦١.١
المقادير اليومية الموصى بها + -	أعمار من ٢٣-٥٠	٢٣٨١	٥٦.٠	-	-
المقادير اليومية الموصى بها + -	أعمار من ٢٣-٥٠	١٥٦٥	٤٤.٠	-	-

ملحوظة: الشرطة (-) تشير إلى نقص البيانات التي يمكن الاعتماد عليها عن المكون كمقادير قابلة للقياس.

المصدر:

• المحتوى الغذائي: قائمة الماكروبيوتك مُقدر على أساس كُتيب تركيب الأطعمة رقم ٨ الذي تصدره وزارة الزراعة الأمريكية.

+ الأرقام المستخدمة أصدرتها هيئة الغذاء والدواء عام ١٩٨٠.

البيانات عن مقدار ما يتناوله الأمريكيون من سعرات حرارية مصدره استبيان الرأي المقارن الغذائي على مستوى الأمة الذي أجرته هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، ١٩٧٧-١٩٧٨، والذي أصدرته وزارة الزراعة الأمريكية.

\$ متوسط مقدار ما يتناوله البالغون الأمريكيون يومياً من الصوديوم بلغ من ٦٠٠٠-١٨٠٠٠ ملليجرام.

فيتامين ج (حمض أسكوربيك)	نياسين	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	فيتامين ب١ (ثيامين)	فيتامين أ	بوتاسيوم	صوديوم	حديد	فوسفور	كالسيوم
ملليجرامات	و.ج.	ملليجرامات	و.ج.	و.ج.	و.ج.	و.ج.	و.ج.	و.ج.	و.ج.
٢٣٦	٢٠,٣	١.٨٥	٣,٠٧	١٤,٧٨٩	٣٦٦٦	٢٥٦٠	٣٩,٣	١٥٣٩	٨٥٩
٦٠	١٨,٠	١.٦٠	١,٤٠	٥٠٠٠	—	—	١٠,٠	٨٠٠	٨٠٠
٦٠	١٣,٠	١.٢٠	١,٠٠	٥٠٠٠	—	—	١٨,٠	٨٠٠	٨٠٠





ملحق ب

علاجات ماكروبيوتك منزلية

يعني الماكروبيوتك بالمحافظة على صحة الإنسان، من خلال طعام شامل، وترييض باعتدال، وأسلوب حياة متوازن. ورغم أن الغذاء المتوازن المكون من أطعمة كاملة هو أفضل وأمن مسار نحو الصحة الطيبة، إلا أننا يجب مع ذلك أن نبقي مستعدين لأوقات يتعرض الجسد فيها لخلل في توازنه. وقد يعود هذا الخلل في التوازن إلى انتهاكات سابقة، وظروف بيئية متطرفة، أو أي عوامل أخرى. وعلاجات الماكروبيوتك المنزلية الآتي ذكرها تقوم على الطب الشعبي الذي نجأ إليه الناس في مناطق عديدة من العالم منذ آلاف السنين لتخفيف الأعراض الناجمة عن أي حالات خلل غذائي أو في أسلوب الحياة. وإذا راودتك أي شكوك حول مصداقية أي من هذه العلاجات المنزلية، فاستشر إخصائياً محنكاً في الماكروبيوتك قبل الاستعانة بها. وأولئك المصابون بمرض خطير ننصحهم بالطبع أن يبحثوا عن الرعاية المناسبة طبياً وغذائياً ونفسياً.

استشاريو الماكروبيوتك وغيرهم ممن ألفوا بالفعل علاجات الماكروبيوتك المنزلية سوف يجدون في القائمة التالية مرجعاً مفيداً لهم. ولكل علاج من تلك، نتبع بوصف موجز للأغراض التي يستخدم فيها العلاج تعليمات خاصة بتحضيره. فإذا كنت وافداً جديداً على الماكروبيوتك، ويهمك استخدام هذه العلاجات المنزلية، فاستشر أولاً استشارياً محنكاً في هذا المجان.

سوف تلحظ أن الغالبية العظمى من تلك العلاجات المنزلية مشتقة من أطعمة الماكروبيوتك التي ناقشناها في مكان آخر من هذا الكتاب. وليس هذا سوى مجرد جانب واحد من مبدأ التوحد، أي العلاقات التي تربط بين جميع الأشياء. فالأطعمة التي نأكلها لا تشبع الجوع وحسب، وإنما لها تأثير قوي على صحتنا

أيضاً. فالماكروبيوتك هو فن فهم تلك التأثيرات واستعمالها في خلق التوازن والانسجام.

علاجات منزلية

ملحوظة: استعمل أدوات طهي مصنوعة من خامات طبيعية عند إعداد المشروبات الدوائية: الزجاج أو الخزف أو الفخار.

شاي ساق البانشا. شاي ساق البانشا مفيد في تقوية الأيض في حالة الإرهاق أو المرض. ولإعداده استخدم ملعقة مائدة من الشاي مع لتر من الماء. اترك الشاي يغلي ثم خفض درجة اللهب، وغطِ القدر واتركه يغلي لمدة لا تزيد عن خمس دقائق. استعمل شاي ساق البانشا عقب الوجبات؛ في حالات كثيرة يمكنك شرب كوبين إلى ثلاثة يومياً.

شاي الشعير الأخضر. الشعير الأخضر عبارة عن مسحوق مجفف من حشائش أعواد الشعير الصغيرة. وهو يساعد الجسم على حرق الدهون والتخلص من السموم الناتجة عن استعمال الأطعمة الحيوانية. كما أنه يساعد على تنظيف الكبد. ولإعداده، عليك أن تضع قدر ملعقة أو اثنتين من ملاعق الشاي من المسحوق في فنجان. صب فوقه الشاي الساخن واشربه. استشر استشارياً محنكاً في الماكروبيوتك فيما يتعلق بطول مدة الاستعمال.

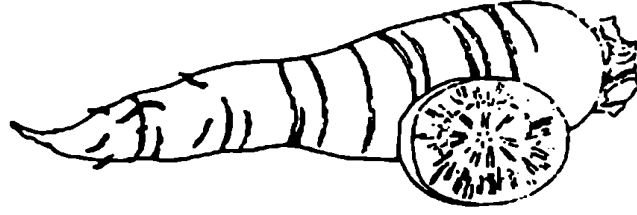
قشدة الأرز البني. قشدة الأرز البني مفيدة بوجه خاص في حالات عسر الهضم الناتج عن مرض عضال. ولإعدادها، اغسل الأرز البني ثم حمص حبوبه تحميصاً جافاً في مقلاة، وليكن التحميص موزعاً بالتساوي بحيث تتحول كل الحبوب إلى اللون الذهبي. أضف من ثلاثة إلى ستة أجزاء من الماء والقليل من ملح البحر واطهه باستخدام حلة الضغط لمدة ساعتين. اعتصر الجزء القشيد من ثريد الأرز المطهي من خلال قماش (شاش) جبن نظيف. قدم قشدة الأرز مع مقدار صغير من أحد التوابل كثمرة الأوميبوشي أو الجوماشي أو التكا أو أحد أعشاب البحر كالكيلب أو مسحوق الكومبو. ويمكن استعمال قشدة الأرز مرتين أو أكثر يومياً بالمقدار الذي ترغب فيه.

لصقة الأرز البني. تستعمل لصقة الأرز البني كخافض للحرارة ومزيل للتورم في حالات الدمامل أو الخراج التي لم تفتح بعد. ولعمل اللصقة، اطحن سبعة أجزاء من الأرز البني المطهي مع جزأين من الخضراوات الورقية النيئة (مثل الأوراق الخارجية للكرنب أو الملفوف أو الكابوتشي)، مع جزء واحد من عشب البحر "النوري" نيئاً. اطحن الجميع داخل الهاون الياباني "السوريباشي"؛ وكلما كان المسحوق ناعماً، كان ذلك أفضل. إذا صار شديد اللزوجة، فأضف ماء نبع قراح. ضع المعجون على المنطقة المصابة وغط بقطعة قماش أو منشفة (منشفة) نظيفة. وإذا ارتفعت حرارة اللصقة، فانزعها، ونظف المنطقة بماء دافئ وكرر وضعها إذا أردت.

لصقة الحنطة السوداء. تساعد لصقة الحنطة السوداء على سحب المياه المتجمعة أو السوائل الفائضة من الأنسجة عبر الجلد. ويمكن استعمالها بنجاح في تقليل التورم الناتج عن احتباس الماء. ولإعدادها، اخلط دقيق الحنطة السوداء مع قدر كافٍ من الماء الساخن حتى تصنع عجينة متماسكة. ضع طبقة سمكها حوالي ١,٢٥ سم (نصف بوصة) فوق المنطقة المصابة وثبتها في موضعها باستخدام ضمادة نظيفة أو قطعة من القماش القطني. ولعلاج أي من المشكلات التي ذكرناها آنفاً، يمكنك استبدال اللصقات كل أربع ساعات. وسوف تقلل لصقات الحنطة السوداء عادةً من حجم التورم بدرجة كبيرة بعد تكرارها عدة مرات أو على أقصى تقدير بعد يومين إلى ثلاثة.

شاي الأرقطيون. شاي الأرقطيون مشروب مقو يستعمل لزيادة الحيوية بشكل عام. ولإعداده، أضف ملء ملعقة مائدة من جذور الأرقطيون إلى كوب من الماء. أغلِ المقدار وخفض اللهب، وغطه واتركه لينضج على مهل لمدة عشر دقائق.

مشروبات الدايفون. هناك ثلاثة مشروبات رائعة يمكن صنعها باستعمال فجل الدايفون (الشكل ب. ١). الأول مفيد في تهدئة الحمى لأنه يحث الجسم على إفراز العرق. أما الثاني فيمكن استعماله كمدر للبول، والثالث يساعد في إذابة الشحوم الزائدة وإزالة المخاط من الجسم. ولصنع المشروب الأول، امزج نصف كوب من الدايفون المبشور حديثاً مع ملعقة مائدة من صوص صويا التاماري وربع ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور حديثاً. صب شاي بانشا ساخناً على الخليط يُشرب ساخناً.



شكل ب - ١ دايكون

ولإعداد المشروب الثاني، اعتصر ما مقداره ملعقتي مائدة من الدايفون المبشور لتصنع عصيراً باستخدام قماش جبن نظيف. أضف ذرة ملح بحر مع ست ملاعق مائدة من الماء إلى عصير الدايفون، ثم اتركه يغلي. استعمل هذا الخليط مرة واحدة يومياً فقط، ولا تزيد أبداً عن ثلاثة أيام متتالية. لا تشرب العصير دون أن تغليه أولاً.

لإعداد مشروب الدايفون الثالث، ضع ملء ملعقة مائدة من الدايفون المبشور حديثاً وعشر قطرات من التاماري داخل كوب. صب الماء الساخن على الخليط ثم اشربه. وأفضل وقت لتناول هذا المشروب قبل النوم مباشرة. ولكن لا تستمر في تناوله لأكثر من سبعة أيام، إلا تحت إشراف استشاري ماكروبيوتك محنك.

شاي جذر الطرخشقون. يساعد شاي جذر الطرخشقون على إعادة التناغم وانتظام ضربات القلب وقوتها وكذلك تنظيم عمل الأمعاء الدقيقة. لإعداده، اخلط ما مقداره ملعقة مائدة من جذور الطرخشقون الجافة مع لتر من الماء واطرکه يغلي. قلل اللهب وغط الإناء واطرکه يغلي (يخرط) لمدة عشر دقائق. استشر إخصائي في الماكروبيوتك فيما يخص استعمال هذا الشاي.

الدنقي. يستعمل الدنقي في بلدان الشرق منذ سنوات طويلة للوقاية من مشاكل الأسنان واللثة وإيقاف النزيف في حالات النزيف من الأنف والجروح القطعية السطحية والسحجات. وعند استعماله بانتظام بدلاً من معاجين الأسنان التجارية التي تباع في الأسواق، ينجح الدنقي في إيقاف نزيف اللثة، وإعادة تثبيت الأسنان، ومنع حدوث نخر (تسوس) الأسنان. ويمكن شراء مسحوق الدنقي

ومعجونه من متاجر الأطعمة الصحية أو إعداده بالمنزل. ولعمل الدنتي، اخبز ثمرة باذنجان صغيرة مع عنقها حتى تتفحم ويصبح لونها أسود. اتركها تبرد ثم اطحنها لتحولها إلى مسحوق. اخلط سبعة أجزاء من المسحوق مع ثلاثة أجزاء من ملح البحر. خزنها في وعاء جاف مغطى.

غسل الجلد المصنوع من أوراق الدايفون المجففة أو حمام الحوض. أوراق الدايفون المجففة مفيدة بوجه خاص في علاج مشكلات الجلد واضطرابات الأعضاء التناسلية عند الإناث. كما أنها تعمل أيضاً على سحب الزيوت الزائدة والروائح الكريهة من الجسم. جفف عدة أوراق لنباتات فجل الدايفون في منطقة مظلمة إلى أن يتحول لونها إلى البني وتصبح هشة. استعمل أوراق اللفت إذا لم تتوفر لديك أوراق الدايفون. ويمكن تخزين الأوراق المجففة في وعاء جاف مغطى لمدة تصل إلى عام.

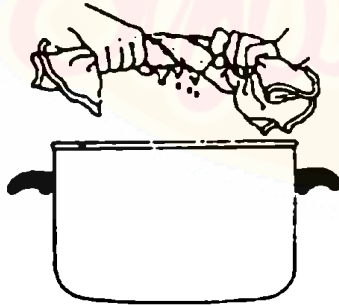
ولإعداده، ضع ما بين ٢٠ إلى ٣٠ ورقة في مقدار حوالي جالون من الماء. اترك الخليط يغلي ثم قلل اللهب وغطه واتركه يغلي لمدة خمس عشرة دقيقة أو حتى يتحول الماء إلى اللون البني. حرك المزيج مع حفنة من ملح البحر. صف الأوراق، وأعد السائل إلى الإناء.

ولعلاج المشاكل الجلدية، اغمس قطعة نظيفة من القطن أو القماش القطني في السائل الساخن، اعصر أغلب السائل الساخن منها، احرص على ألا تحرق بشرتك، ضعها على المنطقة المصابة. وبينما القماش يبرد، انزعه وأعد وضعه من جديد حتى يسخن الجلد جيداً. أما بالنسبة لاضطرابات الأعضاء التناسلية النسائية، صبي السائل في حمام بانيو ساخن (عند مستوى الخصى). غطي الجزء الأعلى من الجسم بمنشفة، واجلسي في البانيو لمدة حوالي عشر دقائق أو إلى أن يبدأ إفرازك للعرق. يمكن كذلك استعمال الآرامي في البانيو. وبعد الحمام، خذي دشاً بشاي بانشا دافئ مع عصر نصف ليمونة وذرة ملح بحر مضافة إليه. كرري حسب الاحتياج لمدة تصل إلى عشرة أيام.

كمادات الزنجبيل. كمادة الزنجبيل تستخدم في تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية. وعند وضعها على الجلد، فإنها تساعد على تفتيت وإذابة المادة السامة الراكدة،

وكذلك الأكياس الدهنية والأورام. غير أنه في حالة مرض السرطان، ينبغي استعمالها لمدة قصيرة فقط (بحد أقصى خمس دقائق) مثل مستحضر بطاطس تارو أو لصقة الحنطة السوداء. ملحوظة: إذا استعملت كعلاج مستقل، فإن كمادة الزنجبيل قد تعجل من نمو السرطان، وخاصة الأورام من نوع ين.

ولتحضير كمادة الزنجبيل، ابشر حفنة من جذور الزنجبيل (انظر الشكل ب.٢) وضعها في قماش جبن (شاش) نظيف. اعتصر الجذور حتى تفرز عصيراً داخل إناء يحتوي على جالون من الماء الساخن (وليس المغلي). لا تغل الخليط. ولاستعماله اغمس منشفة نظيفة من القطن داخل ماء الزنجبيل وابرمها بقوة، كما يصور الشكل ب.٣. وبينما المنشفة لا تزال ساخنة، ضعها فوق المنطقة المصابة. يمكن وضع منشفة أخرى (جافة) فوق كمادة الزنجبيل للإقلال من فقدان الحرارة. ضع منشفة جديدة ساخنة كل خمس إلى سبع دقائق حتى يسخن الجلد تماماً.



شكل ب - ٣ كمادة الزنجبيل

شكل ب - ٢ جذر الزنجبيل

زيت الزنجبيل والسهم. ويوضع فوق الجلد، فينشط الدورة الدموية عن طريق تنشيطه لوظائف الشعيرات الدموية. كما أنه يستخدم كذلك في تخفيف الأوجاع والآلام. ولتحضيره، اخلط عصير زنجبيل مبشور حديثاً مع مقدار مماثل من زيت السهم. وطريقة استخدامه هي غمس قطعة نظيفة من القماش القطني في هذا الخليط ويُفرك برقة فوق المنطقة المصابة.

الدايكون النئى المبشور. فجل الداىكون النئى المبشور يُعد وسيلة مساعدة في الهضم، وخاصةً عند تناوله مع أطعمة دهنية أو زيتية أو سميكة مثل المنتجات الحيوانية والأسماك. ولتحضيره، ابشر ملء ملعقة مائدة من الداىكون المبشور لكل فرد، ثم انثره مع صوص صويا التاماري. استعمل الفجل الأحمر النئى أو اللفت النئى إذا لم يكن الداىكون متوفراً.

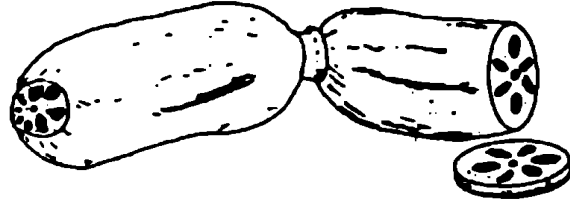
الشاي الأخضر. يساعد الشاي الأخضر على إذابة وطرده الشحوم الحيوانية وفائض الكوليسترول من الجسم. ولصنع هذا الشاي، ضع ملء نصف ملعقة شاي من الشاي في أنية شاي خزفية. صب ملء كوب من الماء المغلي فوقه ودعه يخرط لمدة ٣-٥ دقائق. صفه ثم اشربه. لا تشرب أكثر من كوب واحد يومياً. وهذا النوع من الشاي لا يوصى بتناوله لمن لديهم حالة أو مرض به خصائص مفرطة في "الين".

شاي كومبو. يساعد شاي الكومبو في تحسين خصائص الدم وإعادة توازن الأملاح المعدنية بالجسم. ولإعداده، ضع شريحة طولها حوالي سبعة سنتيمترات ونصف (٣ بوصات) من عشب البحر "الكومبو" في مقدار حوالي لتر من الماء. اتركه يغلي على النار ثم اخفض درجة الشعلة. وغطه واتركه ينضج على مهل لمدة عشر دقائق. انزع الكومبو من الإناء وقدم الشاي.

شاي كوزو (كودزو). يقوي شاي كوزو عملية الهضم ويزيد من الحيوية العامة للجسم ويُعالج الإرهاق. ولإعداده، أذب ملعقة شاي مملوءة إلى قمته من الكوزو في كوب من الماء البارد ثم قلبه. اترك الخليط حتى يغلي قليلاً ثم قلل درجة اللهب واتركه ينضج لمدة خمس دقائق تقريباً؛ مع التقليب بين الحين والآخر. ويصبح الخليط جاهزاً عندما يتحول إلى اللون الشفاف. قلب معه ملء ملعقة شاي من صوص صويا التاماري ثم اشربه وهو ساخن.

لصقة جذر اللوتس. تساعد لصقة جذر اللوتس في شفط المخاط المتراكم من الجيوب الأنفية والأنف والبلعوم والشعب الهوائية. ولتحضيرها، اخلط ستة عشر جزءاً من جذر اللوتس المبشور حديثاً (انظر الشكل ب. ٤) مع ثلاثة أجزاء من دقيق الفطير وجزء واحد من الزنجبيل المبشور حديثاً. لاستعماله، افرد طبقة منه بسمك نصف بوصة فوق قطعة من القماش القطني واجعل الجانب الذي به جذر اللوتس فوق المنطقة المصابة مباشرة. اترك اللصقة في مكانها لعدة ساعات أو طوال الليل. ويمكن

وضع كمادة الزنجبيل قبل استعمال لصقة جذر اللوتس لتنشيط الدورة الدموية ولتفتيت قوام المخاط في المنطقة المصابة.



شكل ب - ٤ جذر لوتس

شاي جذر اللوتس. شاي جذر اللوتس مفيد بوجه خاص في تهدئة حالات السعال وإذابة المخاط داخل الرئتين. ولإعداده، استخلص عصارة نصف كوب من جذر اللوتس المبشور حديثاً داخل وعاء به مقدار كوب من الماء. اتركه على النار حتى يغلظ قوام السائل، ثم أضف ذرة ملح بحر، واشربه ساخناً.

وإذا لم تتوفر لديك جذور لوتس طازجة، يمكن استعمال جذر لوتس مجفف بدلاً منها. ولصنع الشاي باستخدام جذور مجففة، أضف ملعقتي مائدة من جذر اللوتس إلى مقدار كوب من الماء. اتركه على النار ليغلي ثم اخفض اللهب واتركه يخرط لمدة خمس عشرة دقيقة. أضف ذرة من ملح البحر أو بعض التاماري، واشربه ساخناً.

لصقة الخردل. تستعمل لصقة الخردل لتنشيط الدورة الدموية وإذابة المواد المتراكمة من المنطقة المصابة. ولتحضير تلك اللصقة للكبار، أضف مقداراً كافياً من الماء الساخن إلى مسحوق الخردل الجاف لعمل معجون. انشر هذا المزيج فوق منديل ورقي، وغطه بمنديل آخر، وضع هذا "الساندويتش" بين فوطتين قطنيتين سميكيتين. ضعه فوق المنطقة المصابة واتركه حتى يصبح الجلد شديد الدفء. انزع اللصقة واشطف ما تبقى من الخردل من على الجلد بماء دافئ.

شاي بانشا الملحي. يستخدم شاي بانشا الملحي لتنظيف ممرات الجسم من المواد المتراكمة بها. ولإعداده، أضف حوالي نصف ملعقة شاي من ملح البحر لكل ملء

كوب من شاي بانشا الدافئ (درجة حرارة الجسم). ولتنظيف الممرات الأنفية، استنشق مقداراً صغيراً من المزيج من أحد المنخرين في كل مرة، ثم تمخط ولا تبتلع أي شيء مما يصل إلى فمك. ويمكن استعمال شاي بانشا الملحي أيضاً كغسول فم لتلطيف حدة التهاب الحلق أو كدش مهبلي.

الضمادة الملحية. يمكن استعمال الضمادات الملحية لتدفئة أي جزء من أجزاء الجسم ولتخفيف حدة التيبس العضلي، الأوجاع والآلام، أو لعلاج المشكلات الإخراجية عندما يستحب استعمال الحرارة لعلاجها. ولإعداد ضمادة الملح، قم بتحميص ملح البحر في مقلاة جافة حتى يصير ساخناً. استعمل مقداراً من الملح يكفي لتغطية المنطقة المصابة بطبقة سمكها نصف بوصة (حوالي ١/٤ سم). لف الملح الساخن في غطاء وسادة أو منشفة قطنية سميكة. ضع المنشفة مطبقة فوق المنطقة المصابة لمنع حدوث حروق، ثم ضع الضمادة الملحية. غير الضمادة بأخرى عندما تبرد درجة حرارتها.

محلول الماء الملحي. يمكن استعمال نصف لتر من الماء مع ٢-٤ ملاعق مائدة من ملح بارد أو ساخن بأساليب متنوعة. الماء المالح البارد فعال في تخفيف الالتهابات الناجمة عن الحروق البسيطة. ولاستعماله، انقع المنطقة المحروقة في حوض ماء ملح بارد. المحلول الملحي الدافئ (نفس درجة حرارة الجسم) فعال كحقنة شرجية لعلاج الإمساك أو حالات تراكم الشحوم والمخاط في الجزء السفلي من الأمعاء. وقد يستخدم أيضاً كدش لإذابة الدهون والتجمعات المخاطية بالمهبل.

زيت السمسم. زيت السمسم مفيد في علاج حالات الإمساك. ولاستعماله، امزج ملعقة أو اثنتين من ملاعق المائدة من زيت السمسم الخام مع ربع ملعقة شاي من كل من الزنجبيل المبشور حديثاً وصوص صويا التاماري. تناول هذا المزيج على معدة خالية من الطعام.

شاي عش الغراب الشيتاكي. يعمل شاي عش غراب الشيتاكي يعمل بمثابة مُرخٍ لطيف للعضلات المشدودة والأعصاب المتوترة. كما أنه يساعد كذلك في إذابة الشحوم الحيوانية الزائدة. ولإعداده، انقع عش غراب الشيتاك المجفف في فنجان من الماء لمدة عشرين دقيقة، ثم قطعه إلى أربعة أرباع. أضف فنجاناً آخر من الماء

واتركه يخرط لمدة عشرين دقيقة مع إضافة ذرة ملح بحر. لا تشرب في المرة الواحدة سوى نصف فنجان.

شاي باننشا تاماري. يساعد هذا الشاي على معادلة حالة الحموضة الزائدة بالدم. ولإعداده، صب فنجاناً واحداً من شاي غصن الباننشا في فنجان شاي ثم قلبه مع ملعقتي شاي من التاماري. اشربه ساخناً.



شكل ب- ٥ بطاطس تارو (ألبي) شكل ب- ٦ لصقة بطاطس تارو

لصقة بطاطس تارو (ألبي). لصقة بطاطس تارو لها القدرة على تخليص الجسم من السموم. وهي فعالة بوجه خاص في سحب الأملاح المعدنية التي تحتوي عليها الأورام غالباً وطردها منها عن طريق الجلد. وإذا استعملت بانتظام مع الجمع بينها وبين نظام الماكروبيوتك الغذائي، فإن هذه اللصقات تساعد في تقليص حجم الأورام تدريجياً.

بطاطس تارو يمكن الحصول عليها من العديد من محال السوبر ماركت ومن البقالين الصينيين والأرمن والبرتغاليين والبولنديين. ويشبه التارو البطاطس العادية التي نعرفها، ولكن مع وجود شعيرات بنية تكسوها (انظر الشكل ب.٥). اشتر الحبات الصغيرة نسبياً من البطاطس لاستعمالها في تحضير اللصقة.

وفي حالات كثيرة يفضل وضع كمادة الزنجبيل (ص ٢٥١) قبل استعمال لصقة تارو. ولإعداد اللصقة، قشر كمية كافية من ثمار البطاطس وابشرها بحيث تغطي المنطقة بطبقة سمكها حوالي نصف بوصة. أضف جزءاً واحداً من جذر الزنجبيل المبشور حديثاً مقابل ١٩ جزءاً من البطاطس المبشورة. ضع طبقة سميكة

من نصف بوصة من هذا الخليط على قطعة من القماش القطني النظيف مثلما هو مبين في الشكل ب.٦. ضع الجانب المحتوي على البطاطس فوق المنطقة المصابة مباشرة. غير اللصقة كل أربع ساعات. وإذا شئت، يمكنك ترك اللصقة طوال الليل دون تغيير. وإذا صارت المنطقة المصابة باردة، فغير اللصقة بضمادة زنجبيل ساخنة لمدة ثلاث دقائق قبل وضع لصقة أخرى فوق المنطقة. وإذا استمرت البرودة، فاستعمل ضمادة ملحية (انظر ص ٢٥٥) لتدفئة المنطقة، لكن لا تبالغ في تسخينها.

إذا لم تتوفر بطاطس تارو في منطقتك، يمكن شراء مسحوق تارو مجفف وأن تصنع اللصقة بإضافة ماء نبع صاف وجذر زنجبيل إليها. أو يمكنك بشر ثمرة بطاطس عادية ومزج ثمانية أجزاء منها مع ثمانية أجزاء مطحونة (استعمل الهاون في طحنها) من أحد أنواع الخضراوات الورقية خضراء اللون مثل الأوراق الخارجية للكرنب أو الملفوف أو الكرنب الإفرنجي (الكابوتشي)، مع جزء واحد من الزنجبيل المبشور حديثاً، ومقدار كافٍ من دقيق القمح الكامل لعمل عجين. وبرغم أن هذه اللصقة ليست بنفس فعالية لصقة التارو، فإنها برغم ذلك تحقق نتائج مفيدة.

لصقة التوفو. لصقة التوفو فعالة في تخليص الجسم من الحمى. ولتحضيرها، اعتصر الماء من التوفو واهرسه. لكل ستة أجزاء من التوفو، أضف جزءاً واحداً من الزنجبيل المبشور حديثاً مع ثلاثة أجزاء من دقيق الفطير. اخلط المكونات لتصنع عجينة ثم ضعه مباشرة فوق الجلد. غير اللصقة كل ساعتين أو ثلاث ساعات، أو بمجرد أن تصبح شديدة السخونة.

مستخلص "الأومي". مستخلص الأومي يصنع من ثمار الأوميبوشي. وهو متوفر لدى العديد من متاجر الأغذية الصحية. ولاستعماله صب ماء ساخناً أو شاي البانشا على ملء ربة ملعقة شاي من المستخلص واشربه ساخناً.

ثمرة الأوميبوشي. يمكن تناول ثمار الأوميبوشي طازجة (منزوعة النوى)، مجففة، على شكل مسحوق، أو مخبوزة في الفرن. وفي أي شكل من هذه الأشكال فإن الأوميبوشي مفيد في إعادة الهضم إلى حالته الطبيعية. وهو مفيد بوجه خاص في

الإقلال من حموضة المعدة وفي مداواة التوعكات المعوية الوقتية. ولاستعماله، خذ نصف ثمرة أو ثمرة كاملة مع كوب من شاي بانشا. يمكن تناول مسحوق الأوميبوشي مع ماء أو شاي بانشا ساخن. ضع ملء ملعقة مائدة من ثمار الأوميبوشي المسحوق في كوب من الماء الساخن أو الشاي الساخن واشربه ساخناً.

أومي- شو- بانشا. يقوي الأومي- شو- بانشا الدم والحالة الصحية العامة عن طريق إعادة عملية الهضم لحالتها الطبيعية. ولإعداده، صب كأساً واحداً من شاي البانشا فوق لحم ثمرة أوميبوشي وملعقة شاي من صوص صويا التاماري. قلب واشربه ساخناً.

أومي- شو- بانشا مع الزنجبيل. يساعد هذا الشاي، مثله مثل سابقه، في عملية الهضم، كما أنه منشط للدورة الدموية. يُعد مثل سابقه، مع إضافة ربع ملعقة شاي من عصر الزنجبيل المبشور إلى كوب من الأومي- شو- بانشا.

أومي- شو- كوزو. وهو مفيد على وجه الخصوص كمساعد في عملية الهضم. وهو مفيد كذلك في إعادة الأمعاء لحالتها الطبيعية وإعادة التناغم إلى أداؤها. أعد شراب الكوزو طبقاً للتعليمات المذكورة في صفحة ٢٥٣. أضف نصف ثمرة أوميبوشي مع ملء ملعقة شاي من صوص صويا التاماري. ويمكنك أيضاً أن تُضيف ٨/ ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور حديثاً.

ملحق ج

معجم المصطلحات

المعجم التالي يصف أطعمة ماكروبيوتك، أساليب طهي، معدات مطبخ. وأفكاراً قد لا تكون مألوفة لك. كما يضم كذلك كلمات لها مدلولات خاصة بالعلاقة بين الطعام والصحة.

العلاج بالضغط. فن من فنون العلاج يقوم على فكرة تنشيط وإعادة التوازن إلى مسار تدفق الطاقة الكهرومغناطيسية من خلال مدارات الجسم. ويستعين المعالج بالضغط بالأصابع وباليدين فوق نقاط معينة بالجسم خاصة بالوخز بالإبر.

العلاج بالوخز (الإبر الصينية). أسلوب فني طبي ينتمي إلى الشرق الأقصى يُستعان به في إعادة التوازن وتسكين الألم عن طريق فتح الانسدادات التي تعترض مسار الطاقة. ويستخدم فيه إبر أو موكسا (مادة يتم إحراقها) توضع فوق أو داخل نقاط معينة عبر مدارات الطاقة Meridians.

فول أدوكي (أو أدزوكي). نوع صغير من الفول لونه أحمر داكن. وهو طيب المذاق خاصةً عند طهيه مع الكومبو. وهذا الفول يُدعى أيضاً أدزوكي أو أزوكي.

آجار-آجار. وهي عبارة عن مادة جيلاتينية بيضاء اللون مأخوذة من الطحالب البحرية. ويستخدم الآجار آجار في عمل التسبيك والكانتين. انظر كذلك: كانتين ألبى. انظر تارو.

الأماساكي (لبن الأرز). مادة تحلية أو مشروب منعش يُصنع من الأرز الحلو وبادئ التخمير المسمى "كوجي" والذي يترك ليتخمر ويصبح سائلاً غليظ القوام. الأماساكي الساخن مشروب لذيق المذاق في ليالي الخريف أو الشتاء الباردة.

الآرامي. نبات بحري يُشبه المعكرونة الاسباجيتي لونه بني داكن يشبه الهيجيكي. وهو غني بالحديد والكالسيوم وغيرهما من الأملاح المعدنية، وهو غالباً ما يستعمل كطبق جانبي.

المرنطة (الأروروت). دقيق نشا مستخلص من جذور نبات أمريكي المنشأ. وهو يستخدم كعامل إضافة الغلاظة للقوام، ويشبه نشا الذرة أو الكوزو؛ لعمل أنواع الصوص، واليخنة، وأصناف الحلو.

الأزوكي. انظر فول أدوكي.

شاي بانشا. واسمه الصحيح كوكيشا، ويتكون البانشا من فروع وأوراق شجيرات الشاي الياباني الناضجة. ويساعد البانشا في الهضم، وهو غني بالكالسيوم، ولا يحتوي على أية صبغات كيماوية. وهو يُمثل مشروباً رائعاً مع الإفطار أو بعد العشاء.

الشعير، اللؤلؤ. وهو فصيلة من الشعير موطنها الأصلي الصين، وهو ينمو جيداً في الأجواء الباردة. وهو جيد لعمل اليخنة وأنواع الحساء، أو يُطهى مع حبوب أخرى. ويساعد الشعير اللؤلؤ الجسم على التخلص من الشحوم الحيوانية.

مالت الشعير. وهو مادة تحليلية بنية داكنة غليظة القوام مأخوذة من الشعير. ومالت الشعير النقي (بنسبة ١٠٠٪) يستعمل في عمل أصناف الحلو، والحلويات وأشكال الصوص اللاذع، وفي مختلف أنواع الشراب الدوائي.

نبات "شريحة اللحم البقري". انظر شيزو.

بذور السمسم الأسود. تستعمل البذور السوداء الصغيرة أحياناً للتزيين أو لصنع الجوماشيرو الأسود، وهو من التوابل. وتختلف هذه البذور عن النوع المعتاد ذي اللون الأبيض أو البرونزي.

فول الصويا الأسمر. انظر الفول الأسمر الياباني.

بوك تشوي. نبات أخضر ورقي ذو سيقان بيضاء غليظة تشبه الجذوع. ويستعمل غالباً في الطهي صيفاً.

الأرز البني. أرز غير مقشور، إذ ينزع فقط لحاؤه الخارجي الصلب. وهو يأتي في أنواع ثلاثة رئيسية: قصير، متوسط، وطويل الحبة. الأرز البني قصير الحبة يحتوي على أفضل توازن للأملاح المعدنية والبروتينات والكربوهيدرات، غير أن الأنواع الأخرى يمكن استعمالها هي أيضاً بين الحين والآخر. انظر أيضاً: الأرز البني الحلو.

ميزو الأرز البني. انظر ميزو جينماي.

خل الأرز البني. خل لطيف ورقيق للغاية يصنع من الأرز البني المخمر أو الأرز البني الحلو. وهو لا يصنع حموضة بالجسم مثل خل التفاح.

الحنطة السوداء. من نباتات الغلال، وموطنها الأصلي سيبيريا، وهي طعام أساسي في العديد من البلدان الأوروبية منذ عدة قرون. وهي تؤكل كثيراً على شكل كاشا، مجروشة بقشرتها، أو تصنع منها معكرونة سوبا.

الأرقيطيون. نبات قاسي ينمو برياً في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وجذر الأرقيطيون الأسمر الطويل شهى المذاق في أطباق الحساء واليخنة وأطباق خضراوات البحر أو إذا عمل منه سوتيه مع الجزر. وهو ذو قيمة عالية في مطبخ الماكروبيوتك نظراً لخصائصه المقيمة. واسمه باليابانية "جوبو".

الإضافات الكيميائية. هي أي من مضافات النكهة الصناعية المتنوعة والصبغات أو المواد الحافظة التي توجد في الأطعمة بصورة طبيعية؛ والتي تستخدم في التكرير والمعالجة. وهناك ما يربو على الثلاثة آلاف مادة كيميائية مضافة أقرتها وأجازت استخدامها هيئة الغذاء والدواء بالولايات المتحدة.

الكرنب الصيني. وهو خضار ورقي كبير الحجم ذو قمم خضراء شاحبة وسيقان بيضاء سمكة. ويسمى أحياناً "نابا". وهذا النوع من الخضار المملوء بالعصارة وصاحب المذاق الحلو بعض الشيء، ملائم لأطباق الحساء واليخنة وأطباق الخضراوات والمخللات.

الكوليسترول. وهو مركب يجري تصنيعه داخل جسم الإنسان، وهو مهم لتركيب أغشية الخلايا وتصنيع بعض الهرمونات. الكوليسترول أيضاً يدخل في تكوين جميع المنتجات الحيوانية. وعند تناول المزيد منه في الطعام تزداد خطورة تكوين حصوات مرارية والإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشكلات الصحية.

الكربوهيدرات المركبة. هذه الأنواع من النشا، والتي تعرف كيميائياً باسم السكريات العديدة، والتي تمد الجسم بنسبة عالية من الطاقة القابلة للاستخدام تمتد لساعات عديدة هي المكون الرئيسي لنظام الماكروبيوتك الغذائي. وهي من مصادر الطاقة، ومصادرها الأساسية هي الحبوب الكاملة والخضراوات والبقول.

الحالة. وهي الحالة الصحية الراهنة لشخص ما، وليست حالته الصحية عند ولادته أو ما يُعرف بتكوينه.

التكوين. وهو عبارة عن مواصفات الفرد، التي تتحدد قبل ولادته من خلال صحة وحيوية آباءه وأجداده وأسلافه السابقين. انظر أيضاً: الحالة.

الكسكسي. قمح مدشوش مقشور جزئياً وسريع الطهي وله نكهة شبيهة بقشدة القمح.

الدايكون. فجل طويل أبيض اللون. وبجانب أنه يصنع طبقاً جانبياً شهياً، فإن الدايكون يساعد على إذابة الدهون المتراكمة ورواسب المخاط التي تجمعت داخل الجسم. والدايكون النقي المبشور حديثاً مفيد بوجه خاص في هضم الأطعمة المحتوية على زيوت.

الإفراز. عملية تخلص الجسم من المخاط المختزن والدهون والسموم من خلال وسائل متعددة منها التبول والتبرز والعرق والسعال والدمامل والأكياس الدهنية والأورام.

الدو-إن. شكل من أشكال التريخ الشريقي والتدليك الذاتي التي تعمل على إعادة الانسجام والتوازن إلى الطاقة الكهرومغناطيسية المتدفقة خلال المدارات.

الدايكون المجفف. يباع الدايكون في صورة مجففة أو مبشورة. والدايكون المجفف جيد بشكل خاص إذا طُهي مع الكومبو وتم تتبيله بصوص صويا التاماري. إن نقع الدايكون المجفف قبل استعماله يظهر حلاوته الطبيعية.

التوفو المجفف. هو التوفو الذي تم تجفيفه بصورة طبيعية عن طريق التجميد. وهو يستعمل في أطباق الحساء واليخنة والخضراوات والخضراوات البحرية، ويحتوي التوفو المجفف على دهون أقل مما يحتويها التوفو العادي. انظر أيضاً: توفو.

الدولسي. عشب بحري ذو لون أرجواني مائل للاحمرار يستخدم في أطباق الحساء والسلطة والخضراوات. الدولسي غني بالبروتينات والحديد وفيتامين أ واليود والفوسفور. أغلب الدولسي الذي يُباع في الأسواق الأمريكية مصدره كندا وولايتي "مين"، و"ماساشوستس".

الطاقة الكهرومغناطيسية. وهي الطاقة السارية خلال جميع الأشياء ومن بينها الجسم البشري. وتولد الطاقة الكهرومغناطيسية نتيجة لدوران الأرض حول نفسها وحول الشمس.

التخمير. ينتج عن بعض أنواع البكتيريا أو الإنزيمات، ويتغير به التركيب الكيميائي للأطعمة فتصير أسهل هضماً. ومن الأطعمة المخمرة التي يحتويها غذاء الماكروبيوتك نجد الكرب المخمر (الساوركراوت)، والمخللات. والخبز المخمر، وبعض أطعمة الصويا.

الألياف. وهي الجزء غير القابل للهضم من الأطعمة الكاملة؛ وبخاصة نخالة الحبوب الكاملة والقشرة الخارجية للبقول والخضراوات والفواكه. وتيسر الألياف مرور الفضلات عبر الأمعاء. أما الأطعمة المكررة والمُصنعة أو المقشورة فإنها فقيرة في الألياف.

الفو (أو الفيو). وهو منتج من جلوتين القمح المجفف. ويتوفر في رقائق رفيعة أو على شكل كمكات دائرية سميكة، وهو طعام مُشبع غني بالبروتين يستعمل في أطباق الحساء واليخنة والخضراوات.

ميزو جينماي. وهو ميزو يُصنع من فول الصويا والأرز البني وملح البحر ويستغرق تخميره حوالي اثني عشر شهراً. ويستعمل في عمل أطباق الحساء وتتبيل أطباق الخضراوات. انظر. أيضاً ميزو الأرز البني.

الزنجبيل. جذر ذهبي اللون حريف المذاق، يُعد من البهارات، يستعمل كزينة أو كتابل في الطهي وفي مشروبات متنوعة. كذلك يستعمل في صنع علاجات منزلية تستخدم من الظاهر مثل كمادة الزنجبيل.

كمادة الزنجبيل. وهي كمادة ضاغطة ساخنة، تُصنع من عصير جذر الزنجبيل والماء، وهي تُنشط الدورة الدموية وتُذيب التراكبات المتجمعة في الجزء الذي توضع فوقه.

جلوتين (القمح). وهي المادة اللزجة التي تبقى بعد فصل النخالة عن دقيق القمح الكامل وشطفها. والجلوتين يستعمل في عمل السيتان والفو. جوبو. انظر الأرقطيون.

جوماشيو. ويُعرف أيضاً باسم "ملح السمسم". والجوماشيو تابل من توابل المائدة يصنع من بذور السمسم المحمصة والمطحونة وملح البحر. وهو يُعطي مذاقاً طيباً عند نثره فوق الأرز البني وباقي الحبوب الكاملة الأخرى.

مسحوق جوما واكامي. تابل يصنع من الواكامي المحمص المطحون وبذور السمسم. ونظراً لأنه غني بالأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الغذائية الرئيسية، فإن مسحوق جوما واكامي يمكن استعماله مثل الجوماشيو.

أرز جوموكو. طبق حار قديم يصنع من توليفات متباينة من أربع حبوب كاملة مع نوع واحد من البقول. والجوموكو طعام جيد بخاصة أثناء شهور الخريف والشتاء.

قهوة الحبوب. بديل غير منشط للقهوة خالٍ من الكافيين يُصنع من الحبوب المحمصة والبقول والجذور. ويجمع بين المكونات بسبل مختلفة لخلق نكهات متباينة. وتستعمل كالقهوة الفورية.

قشور النوري الأخضر. تابل من خضراوات البحر يصنع من نوع معين من النوري، وهو يختلف عن النوع المعبأ منه. والقشور غنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين أ. ويمكن نثرها فوق الحبوب الكاملة، والخضراوات وأطباق السلطة وغيرها.

هاتشو ميزو. هو حساء ميزو مصنوع من فول الصويا وملح البحر ويتم تخميره لمدة لا تقل عن سنتين. وله مذاق ملحي خفيف ويمكن استعماله من حين لآخر في إعداد مرق الحساء المركز والتوابل، وفي تتبيل أطباق الخضراوات. تناول هذا الميزو الداكن والثري أمر طيب بشكل خاص في الشتاء.

الهيجيكي. عشب بحري بني داكن يتحول إلى اللون الأسود عند تجفيفه. وله قوام أشبه بالاسباجيتي، ومذاق أقوى من الآرامي، وهو غني للغاية بالكالسيوم والبروتين. ويستورد الهيجيكي من اليابان كما يُجمع من أمام سواحل ولاية ماين الأمريكية.

قرع عسلي هوكايدو. هناك نوعان من قرع هوكايدو العسلي. أحدهما ذو لون برتقالي غامق، والآخر لون قشرته أخضر فاتح ويشبه كوسة هوبارد. وكلا النوعين شديد الحلاوة وله قشرة خارجية صلبة.

الهدرجة. عملية يتم فيها جعل الزيوت النباتية أكثر تشبعاً، مما يجعلها أكثر كثافة وصلابة.

الفول الأسمر الياباني. نوع خاص من فول الصويا يُزرع في اليابان. ويمكن استخدامه لعلاج مشكلات الأعضاء التناسلية. وفي الطهي، يستخدم هذا الفول الأسمر في أطباق الحساء والأطباق الجانبية.

كامبيو. شرائح من القرع المجفف تُنقع أولاً ثم تستعمل بعد ذلك، في لحام لفائف الخضراوات. ويمكن تناول الكامبيو بجانب لفائف الخضراوات.

كانتين. صنف حلو على شكل هلام يصنع من الآجار - آجار. وقد يشمل فواكه موسمية مثل الشمام أو التفاح أو التوت أو الخوخ أو الكمثرى، أو الأماساكي وفول

أدوكي وغيرها من الأصناف. وعادةً ما يقدم مثلجاً، وهو بديل منعش للجيلاتين التقليدي.

كاشا. حبوب مجروشة من الحنطة السوداء تحمص قبل سلقها. والكاشا طعام تقليدي في أوروبا الشرقية وروسيا.

كايو. حبوب "سيريال" مطهوه مع مقدار من الماء يبلغ من خمس إلى عشر مرات قدر كمية الحبوب ولمدة زمنية طويلة. ويصبح الكايو جاهزاً عندما يصبح ليناً وأشبه بالقشدة.

الكيلب (عشب البحر). عائلة كبيرة من الخضراوات البحرية تنمو بوفرة على كل من الساحلين الشرقي والغربي للولايات المتحدة. والكيلب متوفر بصورة كبيرة في متاجر الأغذية الصحية، معبأ كاملاً أو في شكل حبيبات أو مسحوقاً. وهو مصدر ممتاز للأملاح المعدنية كاليود.

كنببورا. خضراوات جذرية مطهوه سوتيه ومقطعة على شكل أعواد الكبريت، وعادةً ما يتكون من أرقطيون أو أرقطيون وجزر متبل بصوص صويا التاماري. هذا الطبق الحار يبعث الدفء والحيوية، مما يجعله مثالياً في الخريف والشتاء.

كوجي. نوع من الحبوب، عادةً ما يكون أرزاً نصف مقشور (نصف مصقول) أو مصقولاً، يوضع في حضانة مع بكتيريا ويستعمل كبادئ تخمير في أطعمة متنوعة منها الميزو والأماساكي والتاماري والنااتو والساكي.

كوكو. عصيدة خاصة للأطفال الرضع، مصنوعة من الأرز البني، والأرز البني الحلو وفول أدوكي وبذور السمسم والكومبو. وقد يستعمل في تحليلتها بعض من شراب اليبيني (الأرن) أو مالت الشعير.

كومبو. عشب بحري أخضر داكن غليظ وعريض الأوراق وغني بالأملاح المعدنية. وغالباً ما يُطهى الكومبو مع البقول والخضراوات. وقد يُعاد استخدام القطعة الواحدة منه عدة مرات لإضفاء النكهة إلى مرق الحساء.

كونياكو. قالب جيلاتيني يصنع في اليابان من البطاطس الجبلية البرية. وهناك أنواع عديدة منه ؛ وجميعها يجب سلقها وشطفها للتخلص من مذاقها شديد المراحة قبل إضافتها إلى أطباق أخرى. يستعمل في أطباق خضراوات البحر والنيشيم.

كودزو. انظر كوزو

كوكيشا. انظر شاي بانشا.

كوزو. نشا أبيض اللون يصنع من جذر نبات الكوزو البري. وفي الولايات المتحدة، ينتشر هذا النبات بكثافة في الولايات الجنوبية، حيث يسمى هناك كودزو. وهو يستعمل في صنع أطباق الحساء والصوص وأصناف الحلو والمشروبات الدوائية.

اللوتس. جذر وبذور سوسن الماء (ورد النيل) وهي ذات قشرة بنية اللون ومجوفة ومقسمة من الداخل إلى حجرات ناصعة البياض. واللوتس مفيد بوجه خاص لعلاج الجيوب الأنفية والرتتين. وتستعمل البذور في أطباق الحبوب، والبقول، وخضراوات البحر.

الماكروبيوتك. منهج للحياة المتوازنة يقوم على الغذاء المتوازن والترييض باعتدال والانسجام مع البيئة، وفهم المبادئ الفلسفية للين واليانج. وكان جورج أوساوا هو أول من أدرك إمكانية تطبيق تلك المفاهيم التراثية على الحياة المعاصرة.

المدار في الطب الشرقي. المدار هو المسار الذي تتدفق من خلاله الطاقة الكهرومغناطيسية داخل الجسد. وتعمل الفنون العلاجية المختلفة من وخز بالإبر والشيأتزو والدو-إن بجانب الفنون العسكرية على إعادة ترسيخ التناغم لمسار الطاقة عبر مدارات الجسم المتعددة.

حبة الدخن. حبة صفراء اللون، صغيرة الحجم يوجد منها عدة أنواع، أكثرها شيوعاً حبة الدخن اللؤلؤية. وتستعمل تلك الحبة في أطباق الحساء والخضراوات والكسولات وكوجبة حبوب "سيريال".

ميرين. نوع من نبيذ الطهي المصنوع من الأرز الحلو الكامل. كن حريصاً عند شراء الميرين لأن هناك أنواعاً عديدة في السوق مصنوعة باستخدام حبوب مقشورة وإضافات.

ميزو. معجون مخمر من فول الصويا غني بالبروتين يصنع من مكونات مختلفة مثل فول الصويا، والشعير والأرز البني أو الأبيض. يستخدم الميزو في مرق الحساء المركز وكتابل. وعند تناوله بصورة منتظمة، فإنه يفيد الدورة الدموية والهضم. وموجي ميزو عادة هو الأفضل للاستعمال اليومي، غير أنه قد تستعمل أنواع أخرى أحياناً. الأنواع السريعة وقصيرة الأجل من الميزو، والتي يتم تخميرها في مدى بضعة أسابيع، أقل ملاءمة للاستعمال المتكرر؛ ومحتواها من الملح أعلى من الأنواع المخمرة على فترات زمنية أطول مثل موجي وهاتشو ميزو. انظر أيضاً: جينماي ميزو، هاتشو ميزو؛ موجي ميزو؛ ناتو ميزو؛ أونازاكي ميزو؛ الميزو الأحمر؛ الميزو الأبيض؛ الميزو الأصفر.

الميزو، البيوريه. هو الميزو الذي يُهرس بحيث يصير قوامه ليناً كالقشدة ليسمح بمزجه بسهولة مع المكونات الأخرى. ولهرس الميزو، ضعه داخل وعاء عميق أو هاون وأضف قدراً كافياً من الماء أو المرق لعمل عجين ناعم. امزجه باستخدام يد هاون خشبية أو ملعقة.

موتشي. وهي كعكة ثقيلة من الأرز أو زلابية مصنوعة من الأرز البني الحلو المطحون والمطهي. والموتشي مفيد بوجه خاص للأمهات المرضعات، حيث إنه يُدر لبن الثدي. ويمكن تحضير الموتشي بالمنزل أو شراؤه جاهزاً؛ وهو وجبة خفيفة ممتازة.

موجيتشا. شاي مصنوع من الشعير المحمص غير المقشور والماء. وقد يقدم ساخناً أو كمشروب مثلج منعش في الصيف.

المخاط. تفرزه الأغشية المخاطية، ووظيفته الطبيعية حماية وتليين العديد من أجزاء الجسم. المرض، التلوث البيئي، التدخين، استهلاك الدهون بكميات وفيرة، السكر ومنتجات الدقيق قد تُثير الإفراز الزائد للمخاط فيسد الممرات بداخل الجسد، فيمنع الجسم من طرد المواد الضارة.

موجي ميزو. وهو ميزو مصنوع من الشعير وفول الصويا، وملح البحر، يترك ليخمر على مدى حوالي ثمانية عشر إلى أربعة وعشرين شهراً. هذا الميزو ذو النكهة

الليذة يمكن استعماله بصورة يومية على مدار العام لصنع مرق الحساء، والتوابل والمخللات ولتتبيل أطباق الخضراوات أو البقول. والموجي ميزو ملائم بصفة عامة لاستعمال المصابين بأمراض خطيرة.

شاي مو (أو ميو). وهو شاي يصنع من مزيج من الأعشاب التقليدية غير المنشطة. وهو مشروب مدفئ ومقو، ومفيد بوجه خاص للأعضاء التناسلية الأنثوية. وهناك نوعان شائعان من شاي مو هما رقم ٩ ورقم ١٦.

نابا. انظر الكرب الصيني.

الناتو. وهو فول صويا مطهو، ومخلوط بإنزيمات نافعة، ويترك ليخمر لمدة ٢٤ ساعة. والناتو غني بالبروتينات سهلة الهضم وبفيتامين ب ١٢.

ناتو ميزو. تابل مصنوع من فول الصويا والشعير والكومبو والزنجبيل؛ ولكنه ليس ميزو في واقع الأمر.

الأطعمة الطبيعية. هي الأطعمة غير المصنعة أو المعالجة بإضافات صناعية أو مواد حافظة. بعض الأطعمة الطبيعية تكون مكررة جزئياً باستعمال وسائل تقليدية قديمة.

نيجاري. وهو عامل مسبب للتخثر يصنع من ماء البحر، يستعمل في صنع التوفو.

النيشيم. أسلوب في الطهي يتم فيه طهي أخلاط مختلفة من الخضراوات، وخضراوات البحر أو منتجات فول الصويا ببطء مع مقدار ضئيل من الماء وصوص صويا التاماري. ويُطلق عليه أيضاً اسم "الطهي بلا ماء" أو التشويح.

نوري. أفرخ رقيقة من طحالب البحر المجففة ذات لون أسود أو أرجواني داكن. والنوري غالباً ما يتم تحميصه فوق لهب إلى أن يتحول لونه إلى الأخضر. وهو يستعمل للتزيين، ويلف حول كرات الأرز عند عمل النوشي، أو يُطهى مع صوص صويا التاماري كتابل. وهو غني بالفيتامينات والمعادن. ويسمى أحياناً اللافر.

أودن. طبق تُطهى فيه خضراوات جذرية وبحرية ومنتجات فول الصويا، وأحياناً الأسماك معاً على نار هادئة لمدة طويلة. وتستعمل فيه عدة توليفات من المكونات لصنع هذا الطبق من اليخنة الشتوية الممتازة.

أوهاجي. فطائر جلوتينية تصنع من الأرز الحلو المطهو والمطحون والمفلوف في أو مُغطى ببذور سمسم محمصة ومطحونة، أو مكسرات محمصة مطحونة أو فول أدوكي مهروس، وزبيب... إلخ. يؤكل كثيراً كصنف حلو.

أونازاكي ميزو. ميزو مصنوع من الأرز الأبيض، وفول الصويا وملح البحر. وهو ذا لون أفتح من لون الموجي والهاتشو والجينماي ميزو وهو أكثر ملحية بدرجة طفيفة، وللأونازاكي ميزو نكهة غنية. وهو يستعمل أحياناً في عمل مرق الحساء ولتتبيل أطباق الخضراوات.

الأطعمة العضوية. وهي أطعمة تُزرع وتُحصد بدون استعمال مخصبات كيميائية تخليقية أو مبيدات فطرية.

علم الفراسة البدنية. وهو فن الحكم على الحالة الصحية للفرد من مشاهدة مواصفاته الوجهية والبدنية.

الدهون العديدة غير المشبعة. وهو مصطلح يستخدم في وصف التركيب الجزيئي للدهون الموجودة في الزيوت النباتية وغيرها من الأطعمة الكاملة ومن بينها الأسماك. ورغم أن الدهون العديدة غير المشبعة صحية أكثر من الدهون المشبعة، إلا أن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الأحماض الدهنية (الجلسريدات الثلاثية) في تيار الدم.

السلطة المكبوسة. وهي خضراوات طازجة إما مقطعة إلى شرائح غاية في الرقة وإما مبشورة، تختلط بمادة مخللة كملح البحر أو الأوميبوشي أو خل الأرز البني أو صوص صويا التاماري وتوضع داخل مكبسة المخلل. وفي عملية التخليل، يُحتفظ بالعديد من الإنزيمات والفيتامينات في حين تصبح الخضراوات أسهل هضماً.

الميزو الأحمر. ميزو ملحي المذاق تم تخميره في مدة زمنية قصيرة، يصنع من فول الصويا وملح البحر. وهو ملائم للاستعمال بين الحين والآخر لمن هم في صحة طيبة. ويسمى أيضاً أكا ميزو.

زيت مكرر. زيت سلطة أو طهي استخلص وعولج كيميائياً للحصول على أقصى ناتج وإطالة عمر تخزينه بالمحال التجارية. إن التكرير يزيل من الزيت لونه ونكهته ورائحته العطرية ويقلل من قيمته الغذائية.

كرات الأرز. أرز مُشكّل على هيئة كرات أو مثلثات، ويكون مزوداً في منتصفه عادة بقطعة من الأوميبوشي، ومُغطى بالنوري المحمص أو أوراق الشيزو بالكامل. وللتنوع، يمكن استعمال مكونات مختلفة للحشو أو للتغطية. وكرات الأرز جيدة كوجبات خفيفة أو للغداء أو للرحلات والسفر.

شراب الأرز. انظر شراب ييني.

سانباكو. مصطلح ياباني يعني "الثلاثة البيض". في الطب الشرقي، تصف كلمة سانباكو حالة بالعيون تكون فيها القزحية مستديرة عموماً لأعلى بحيث يكون بياض العين مرئياً أسفلها. وقد ترتبط هذه الحالة بسوء التغذية وقد تكون كذلك علامة على توعك الصحة أو سوء الحظ.

الدهون المشبعة. مصطلح يستعمل في وصف التركيب الجزيئي لأغلب الدهون التي نجدها في اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والأطعمة الحيوانية الأخرى. وتناول هذه الأطعمة بإفراط يُسهم في الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض.

ملح البحر. هو الملح الذي نحصل عليه بتبخير ماء البحر، بعكس الملح الصخري الذي يُستخلص من السياحات الموجودة باليابسة. وملح البحر إما يُخبز في الشمس وإما في فرن حراري. وهو ملح غني بالعناصر الصغرى ولا يحوي أية سكريات أو إضافات كيميائية.

خضراوات البحر (الأعشاب البحرية). وهي أي من النباتات البحرية التي تستخدم كطعام. وخضراوات البحر هي المصدر الرئيسي للفيتامينات والمعادن والعناصر الصغرى في نظام الماكروبيوتك الغذائي.

سيتان. هو جلوتين قمح مطهو في صوص صويا التاماري وكومبو وماء. ويمكن إعداد السيتان بالمنزل أو شراؤه جاهزاً لدى العديد من متاجر الأغذية الصحية. وهو غني بالبروتينات وله قوام يشبه العلكة، مما يجعله بديلاً مثالياً للحم.

زبد السمسم. وهو زبد نباتي نحصل عليه بتحميمص وطحن بذور السمسم البني حتى تصبح ناعمة وأشبه بالقشدة. وهو يستعمل مثل زبد الفول السوداني أو في مرق وصوص السلطة.

شياتزو. شكل من أشكال التدليك الشرقي يزيل العوائق التي تسد مجرى سريان الطاقة الكهرومغناطيسية ويُعيد لها انسجامها وتدفعها عبر مدارات الجسم.

شيتاكي. نوع من عشب الغراب يستورد مجففاً من اليابان وهو متوفر طازجاً في بعض مناطق الولايات المتحدة. ويمكن استعمال أي من النوعين لإضفاء النكهة على مرق الحساء أو أطباق الخضراوات، كما يمكن أيضاً استعمال الشيتاكي المجفف في المستحضرات الدوائية. ويساعد هذا النوع من عشب الغراب الجسم على التخلص من الدهون الحيوانية الزائدة.

شيو كومبو. قطع من الكومبو تُطهى لفترة طويلة في صوص صويا التاماري وتستعمل أحياناً كتابل. الشيو كومبو له مذاق ملحي قوي.

شيو نوري. قطع من النوري تُطهى لفترة طويلة في صوص صويا التاماري وتستعمل أحياناً كتابل، وهو يصلح كأحد أنواع المقبلات الشهية بوجه خاص.

شيزو. ورق أحمر مخلل. واسم النبات في اللغة الإنجليزية معناه "نبات شريحة اللحم البقري". وأوراق الشيزو تستعمل في تلوين ثمار الأوميبوشي وكتابل. ويُنطق الاسم أحياناً "تشيزو".

شويو. انظر التاماري وصوص صويا التاماري.

السكريات البسيطة. وهي مصدر للطاقة السريعة ولكنها طاقة قصيرة الأجل. ومن السكريات البسيطة السكروز (سكر المائدة)، والفركتوز، والجلوكوز (الدكسترون)، واللاكتوز (سكر اللبن). وتصل نسبة السكريات البسيطة إلى إجمالي الكربوهيدرات

المستهلكة في الوجبة المعاصرة في المتوسط إلى ٥٠٪. انظر أيضاً: الكربوهيدرات المركبة.

سوبا. معكرونة تصنع من دقيق الحنطة السوداء أو من خليط من دقيق الحنطة السوداء ودقيق القمح (الكامل). ويمكن تقديم السوبا في أطباق المرق أو السلطات أو مع خضراوات. وفي الصيف يُحبذ تناول معكرونة السوبا مثلجة.

السومن. معكرونة يابانية متناهية الرقة تصنع من القمح الأبيض أو الكامل. وهي أرفع من السوبا وغيرها من معكرونات الحبوب الكاملة، والسومن غالباً ما تُقدم خلال فصل الصيف.

الخبز المصنوع من القمح النابت. وهو خبز مصنوع من الحبوب الكاملة حيث يُصنع من القمح المنقوع في الماء والذي ينبت ويخبز. وهو لا يحتوي على دقيق ولا ملح ولا زيوت وشديد الحلاوة ورطب.

سوريباشي. وعاء من الفخار به تحزيز خاص. يستعمل مع يد هاون تسمى "سوريكوجي"، لطحن وهرس الطعام. وهو إحدى المعدات الأساسية في مطبخ الماكروبيوتك، ويمكن استعماله بعدة أساليب مختلفة لصنع التوابل والمرق وأطعمة الأطفال وزبد المكسرات والمستحضرات الدوائية.

السوريكوجي. يد هاون خشبية تستعمل مع السوريباشي. تستخدم في عمل الجوماشي، ومساحيق الأعشاب البحرية، وغيرها من التوابل، ولهرس الأطعمة بهدف الحصول على قوام يشبه القشدة.

السوشي. أرز ملفوف مع خضراوات وأسمك أو مخللات داخل النوري ومقطع إلى شرائح دائرية الشكل. وقد صار السوشي يحظى بشعبية متزايدة يوماً بعد يوم في جميع أرجاء الولايات المتحدة. وأفضل أنواع السوشي من الناحية الصحية ذلك المصنوع من الأرز البني وغيره من المكونات الطبيعية.

حصيرة السوشي. شرائح بالغة الرقة من خشب الخيزران مثبتة إلى بعضها البعض باستخدام خيط قطني بحيث يمكن لفها بإحكام معاً غير أنها تسمح بمرور الهواء

من خلالها. وتستعمل هذه الحصائر في لف السوشي، وكذلك في تغطية الأطعمة المطهية حديثاً أو ما تبقى من الطعام.

الأرز البني الحلو. نوع أحلى مذاقاً، وأكثر احتواءً على جيلوتين من الأرز البني. والأرز البني الحلو يستخدم في عمل الموشي، أوهاجي، الزلابية، أطعمة الأطفال، الخل، الأماساكي. ويستعمل كثيراً في الطهي للمناسبات الاحتفالية.

الطحينة. زبد مكسرات نحصل عليه من طحن بذور السمسم الأبيض غير المقشور حتى تصير ناعمة ومثل القشدة. وهي تستعمل مثل زبد السمسم.

طاكوان. وهو الدايفون الذي يتم تخليله في نخالة الأرز وملح البحر. وقد اكتسب اسمه هذا من اسم كاهن بوذي اخترع هذه الطريقة في التخليل. وتنطق أحياناً "طاكووان".

تاماري وصوص صويا التاماري. وصوص صويا التاماري هو صوص صويا تقليدي مصنوع بطريقة طبيعية، وهو يختلف عن الأنواع المصنعة كيميائياً. التاماري الأصلي أو "الحقيقي" عبارة عن سائل ينتج عن عملية صنع الهاتشو ميزو. وأفضل أنواع صوص صويا التاماري هو ذلك الذي يتم تخميره بشكل طبيعي لمدة عام ويكون مصنوعاً من فول صويا كامل وقمح وملح بحر. ويُطلق على صوص صويا التاماري أحياناً "شويو".

تارو. وهو نوع من البطاطس ذو قشرة سمكية مليئة بالشعر ولونها بني داكن. ويؤكل كنوع من الخضر أو يستعمل في تحضير لصقات لأغراض طبية. ويسمى أحياناً "أبي".

تكا. تابل يصنع من هاتشو ميزو، زيت السمسم، الأرقطيون، جذر اللوتس، الجزر، وجذر الزنجبيل. ويتم طهي التكا بأسلوب السوتيه على نار هادئة لعدة ساعات. وهو ذو لون بني داكن وغني للغاية بالحديد.

التمبيه. طعام تقليدي من الصويا يصنع من فول الصويا ذي الفلقتين، وماء وبكتيريا نافعة، ويترك ليخمر لعدة ساعات. ويؤكل التمبيه في إندونيسيا وسري

لانكا كطعام رئيسي. والتمبيه غني ببروتين سهل الهضم وبفيتامين ب ١٢ ، وهو متوفر في عبوات في بعض متاجر الأطعمة الطبيعية.

التمبيورا. أسلوب في الطهي تغلف فيه الخضراوات الموسمية والأسماك والأطعمة البحرية بمزيج تحمير ثم يُحمر في زيت غير مكرر. التمبيورا غالباً ما تقدم مع حساء ومخللات.

توفو. خثارة فول الصويا المصنوعة من فول الصويا والنيجاري. والتوفو طعام صويا غني بالبروتين يستعمل في أطباق الحساء والخضراوات ومرق السلطة ...إلخ. انظر أيضاً: التوفو المجفف.

سم. هو مركب قاتل يؤخذ من الحيوانات أو النباتات يُثير عملية إنتاج الأجسام المضادة.

الأودن. نوع من المعكرونة يابانية الطابع تصنع من القمح والقمح الكامل أو القمح الكامل والدقيق الأبيض غير المبيض. وللاودن نكهة أخف من معكرونة السوبا (الحنطة السوداء) ويمكن استعمالها بنفس الوسائل.

الأوميبوشي. ثمار مملحة مخلفة فاتحة للشهية ومنشطة للهضم وتساعد في المحافظة على قلبية الدم. وتعمل أوراق الشيزو على إكساب الثمار لوناً مائلاً للاحمرار ونكهة طبيعية أثناء التخليل. ويمكن استعمال الأوميبوشي كاملاً أو على شكل معجون.

خل الأوميبوشي. خل ملحي لاذع يصنع من ثمار الأوميبوشي. وهو نوع من الخل يخفف بالماء، ويستعمل في أنواع الصوص الحلو والحامض، وأطباق السلطة، ومرق السلطة...إلخ.

مبدأ التوحد (التكامل). وهو مبدأ الين واليانج، وهو الأساس الفلسفي للماكروبيوتك. وينص مبدأ التوحد على أن كل شيء في الكون في حالة تغير دائم وأن القوى المتعارضة يكمل كل منها الآخر. وفهم هذا المبدأ يُشجع على انسجام الجسم والذهن ويساعد كل فرد على تحقيق التوازن مع عالم الطبيعة. انظر أيضاً: يانج، ين.

زيت غير مكرر. زيت نباتي مستخلص بالكبس و/أو بالمذيبات بحيث يحتفظ بلونه ونكهته ورائحته الطبيعية علاوة على احتفاظه بالقيمة الغذائية للمادة الطبيعية.

دهون غير مشبعة. انظر الدهون العديدة غير المشبعة.

واكامي. عشب بحري أخضر رقيق السمك ويتسم بالطول يستخدم في صنع أطباق متنوعة. الواكامي غني بالبروتين والحديد والمغنسيوم وله مذاق حلو وقوام رقيق. وهو طيب بوجه خاص إذا أضيف إلى حساء ميزو.

واسابي. فجل حار ياباني الموطن ذو لون أخضر فاتح يستعمل في عمل السوشي أو كان اليابانيون يستخدمونه منذ قديم الأزل في السمك النيئ (ساشيمي). والواسابي من البهارات شديدة الحرارة.

جلوتين القمح. انظر الجلوتين، القمح.

البرّ (حبّات القمح). ويُقصد بها حبوب القمح الكامل. وهي تستخدم في صنع دقيق القمح الكامل والمعكرونة. ويمكن أيضاً نقعها وطهيها بالضغط مع أرز بني أو غيره من الحبوب الكاملة.

ميزو أبيض. وهو ميزو مخمر في مدة قصيرة حلو المذاق مصنوع من الأرز الأبيض وفول الصويا وملح البحر. وهو يستخدم في عمل مرق الحساء وفي بعض الأحيان في أطباق الخضراوات. وهو ملائم للاستعمال بين حين وآخر لمن يتمتعون بصحة جيدة. يسمى أحياناً شيرو ميزو.

الأطعمة الكاملة. الأجزاء الصالحة للأكل من الأطعمة التي مصدرها الطبيعة وغير المصنعة، والكاملة من الناحية الغذائية والتي لا تحوي أية إضافات كيميائية. والأطعمة الكاملة لا يجرى عليها أي تكرير أو تنقية من القشور مطلقاً.

الأرز البري. وهو عشب بري ينمو في الماء ويتم حصاده يدوياً. اعتاد الهنود الحمر سكان الأمريكتين الأصليين في ولاية منيسوتا وغيرها من المناطق تناوله. وهذه الحبوب الطويلة السمراء الرفيعة متوفرة لدى العديد من متاجر الأطعمة الطبيعية.

يانج. في الماكروبيوتك، الطاقة أو الحركة ذات القوة الجاذبة المركزية أو في اتجاه الداخل. وهي واحدة من قوتين متضادتين وإن كانت كل منهما تكمل الأخرى، وهما معاً يفسران جميع الظواهر. كان يُشار إليه قديماً بالثلث (Δ). انظر أيضاً مبدأ التوحد؛ وين.

الميزو الأصفر. نوع من الميزو المخمر لفترة قصيرة يصنع من الأرز الأبيض فول الصويا وملح البحر. وهذا النوع من الميزو له نكهة محلية لكنها معتقة للغاية، ويستعمل في عمل أطباق الحساء والصوص والخضراوات. وهو مناسب أحياناً لمن يتمتعون بصحة جيدة.

ين. في الماكروبيوتك، الطاقة أو الحركة الطاردة المركزية أو في اتجاه الخارج وتؤدي إلى التمدد. وهي واحدة من قوتين متضادتين لكنهما مكملتان لبعضهما البعض وتفسران جميع ظواهر الطبيعة، ويرمز للين بالثلث المقلوب ∇ . انظر أيضاً مبدأ التوحد؛ اليانج.

شراب ييني. شراب حلو وجليظ القوام، يصنع من الأرز البني والشعير، يستعمل في طهي أصناف الحلو. وهذا المشروب المُستخدم للتحنية والمكون من كربوهيدرات مركبة مفضل على السكريات البسيطة كعسل النحل والقيقب والعسل الأسود لأن السكريات البسيطة يُجرى لها التمثيل الغذائي بسرعة فائقة. ويسمى أيضاً شراب الأرز.

يو-دوفو. طبق من التوفو والخضراوات يُطهى على مهل ويُقدم في مرق مُتبّل. واليو-دوفو يحظى بشعبية في جميع أرجاء اليابان وهو مثالي لوجبات أمسيات الخريف والشتاء. ويمكن أن يُقدم مع مجموعة متنوعة من الغموس والصوص وزينة الطعام.



ملحق د

الأطعمة الانتقالية

عندما تستبعد الأطعمة المصنعة والمكررة من أصناف الطعام التي تحتوي عليها أرفف ودواليب مطبخك، كما فعل "وليم دافتي"، فإنك بذلك تكون قد اتخذت الخطوة الأولى نحو أسلوب حياة أكثر حفاظاً على الصحة. إن الهدف من وراء الخارطة التي نقدمها فيما يلي أن نساعدك في إجراء عملية التحول بحكمة وبأسلوب العارفين. فالخارطة التالية "لا" تضع إرشادات لطعامك اليومي بما يتفق مع مبادئ الماكروبيوتك.

وتجدر الإشارة إلى أنه بينما تشبه الأطعمة الانتقالية والمكونات المذكورة فيما يلي نكهة وقوام الأطعمة التي تشكل جزءاً من الوجبة المعاصرة. وبينما تقدم هذه الوجبات بعض القيمة الغذائية عوضاً عن الطعام الخالي من السعرات والإضافات الكيميائية الضارة بالصحة في نهاية الأمر، فإن العديد منها لا تلائم سوى استعمالات قليلة بين الفينة والأخرى في الطهي وغذاء الماكروبيوتك.

وبعض الأطعمة والمكونات المدرجة في العمود الواقع إلى يسار الجدول مقترحة في المقام الأول لاستعمالها كبدايل للأصناف الأكثر تقليدية والمذكورة على يمين الجدول. وقد تكون تلك الأطعمة ذات فائدة لك كأطعمة انتقالية خلال الفترة التي تحاول فيها الاعتياد على أساليب وفنيات طهي الماكروبيوتك.

فإذا كنت تخبز فطيرة، مثلاً، فلعلك ترغب في الاستغناء عن مادة التحلية التي تفضلها في طبقك المفضل وأن تستعمل بدلاً منها مالت الشعير، أو شراب الينيني (الأرن)، أو شراب القيقب بدلاً منها. كما أنك قد ترغب أيضاً في تجربة صنع غطاء الفطيرة باستخدام المرنطة أو (الأروروت) أو الكوزو ودقيق فطير القمح

الكامل، بدلاً من البيض أو الدقيق الأبيض المبيض. وبهذه الطريقة، قد تصبح أكثر حساسية للنكهات الطبيعية ولخصائص مكونات طهيك. إن معرفة هذه الخواص وتقديرها حق قدرها، بجانب عوامل أخرى بالطبخ، يُعد من أصول أسلوب الماكروبيوتك. غير أنه من المهم أن نتذكر، برغم ذلك، أن استعمال مكونات صحية أكثر لا يُمثل سوى قسم واحد فقط من أسلوب الحياة الصحية المثلى. فهناك أساليب فنية متنوعة في الطهي والتوليفات المثلى من الأطعمة، كما ناقشنا طوال صفحات هذا الكتاب تعيد إلى أجسادنا تناغمها وانسجامها مع التغيرات الموسمية في بيئتنا الطبيعية. إن السير على درب الماكروبيوتك في حياتنا يشتمل على التريض وعلى انتهاج فلسفة إيجابية علاوة على الغذاء الصحي.

والتوصيات التي قدمناها بشأن نهج الماكروبيوتك في تناول طعام ليست عشوائية، وإنما هي مؤسسة على طرق تقليدية في تناول الغذاء انتهجها مثلنا كثيرون من جميع أنحاء العالم. وقد اتضحت قوة فعاليتها في تمتع من اتبعوها إجمالاً بالصحة الطيبة والحيوية الفائقة، بل وشفائهم في كثير من الحالات من أمراض خطيرة. وقد تطورت التوصيات القياسية التي يقدمها نظام الماكروبيوتك الغذائي على امتداد سنوات عديدة من الدراسة والخبرة. وإضافة إلى ذلك، يقدم استشاريون مدربون في الماكروبيوتك العون للناس بخصوص تعديل النظام القياسي حتى يلائم احتياجاتهم الفردية الخاصة بهم.

وتقوم جميع التوصيات الغذائية على أساس الاستعمال الأمثل للأطعمة الكاملة الطبيعية، وهي مصممة بحيث تُشجع على اكتساب الجسد للتوازن وعلى تمتعه بالصحة الطيبة. ونحن بحاجة إلى هذه الخصائص ونقاط القوة في عالمنا المعاصر المعقد أكثر من أي وقت مضى.

وإذا أردت مزيداً من المعلومات حول الأطعمة والمكونات الموصى باستخدامها بصفة دورية في نظام الماكروبيوتك الغذائي، فانظر الفصلين السابع والثامن.

الأطعمة الانتقالية

الأطعمة والمكونات الانتقالية (انظر الشرح السابق)	الأطعمة والمكونات المعاصرة النمطية التي يجب عليك تجنبها	
فيشار مصنوع بالمنزل، كمك أرز، خبز غير مخمّر، أصناف حلو من الحبوب الكاملة، حبوب كاملة	أصناف مصنوعة من منتجات ألبان؛ أصناف مخمرة ومكررة	السلع المخبوزة
الأماساكي، شاي بانشا، الشاي الأخضر، شاي مو، عصائر الفاكهة الطبيعية، نبيذ الأرز، لبن البذور/ المكسرات، لبن الصويا، ماء الينابيع والآبار	الكحول، قهوة، الكافيين التجاري وشاي الأعشاب بأنواعه، وعصائر الفاكهة المصنعة، اللبن الحليب، المرطبات، ماء الصنبور	المشروبات
زبد المكسرات؛ والزيوت غير المكررة للذرة، الزيتون، الفول السوداني، العصفر، السمسم، الصويا وعباد الشمس	الزبد، القشدة، الجبن، المسلي، المايونيز، الحليب، الزبادي	الدهون
الجزر، الجزر الأبيض، الكوسة، الفواكه المجففة الطبيعية، فواكه المناطق المعتدلة	المعلبات ذات الإضافات و/أو السكر؛ والمجففة ذات الإضافات؛ والفاكهة الاستوائية	الفواكه والخضراوات الحلوة
الآجار آجار (كانتين)	جميع الماركات	الجيلاتين
البقوليات، والسيقان، وأطعمة الصويا، التفوف، الأسماك ذات اللحم الأبيض، الحبوب الكاملة، مسحوق الأروروت والكوزو (يستعمل في الخبزين)، التفوف	اللحم البقري، الجبن، الأسماك ذات اللحم الداكن، لحم الضأن، الخنزير، الدواجن، البيض	البروتينات

الأطعمة والمكونات الانتقالية (انظر الشرح السابق)	الأطعمة والمكونات المعاصرة النمطية التي يجب عليك تجنبها	
جوماشييو، ميزو، ملح البحر، مسحوق خضراوات البحر التاماري والتكا	الملح العادي (الصخري)، ملح البحر الرمادي، والملح المضاف إليه يود	الملح
الأماساكي، عصير التفاح أو السيدر، مالت الشعير، الفاكهة الطازجة أو المطهوه، شراب القيقب، الميرين، الفواكه المجففة الطبيعية، شراب اليبني (الأرن)	مواد التحلية الصناعية، الشيكلاته وشراب الذرة، عسل النحل، العسل الأسود، السكر، والفركتوز	مواد التحلية
كعكات القمح الكامل أو غيرها من كعك الحبوب الكاملة، وجبات العصائد المصنوعة من الحبوب (السيريال)، البسكويت، المعكرونات، الفطائر... إلخ	جميعها	سلع مصنوعة من الدقيق الأبيض

ملحق هـ

فصول دراسية ومزيد من المعلومات

يمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول تطبيق نظام غذائي طبيعي من مؤسسة الشرق والغرب East West Foundation، وهي مؤسسة لا تهدف إلى الربح تأسست عام ١٩٧٢. إن مؤسسة الشرق والغرب وفروعها السبعة الرئيسية أو مكاتبها الإقليمية في جميع أنحاء البلاد (الولايات المتحدة) تقدم فصولاً دراسية مستمرة لجمهور الناس في طهي الماكروبيوتك، والطب والفلسفة الشرقية. والميادين المتصلة بهما. كما أنها تقدم كذلك خدمات استشارية صحية وغذائية مع استشاريين محنكين وتستقبل الحالات المحولة من الأطباء، والممرضين المسجلين وغيرهم من أعضاء مهن الرعاية الصحية. ومن أنشطتها الأخرى الندوات الشهرية والتي تُعقد في عطلات نهاية الأسبوع حول منهج الماكروبيوتك في الصحة الوقائية والسرطان والأمراض المزمنة التي يصاحبها تدهور عام؛ كما تُعقد معسكرات صيفية سنوية في بنسلفانيا وغرب ولاية ماساتشوستس؛ ومؤتمرات ومعونة بحثية لأعضاء مهنة الطب. كما ترسل بالبريد كتباً ومواد علمية مطبوعة. وكذلك هناك منظمة "الماكروبيوتك الدولية" Macrobiotics International. ومراكز الشرق والغرب في كندا، والمكسيك، أمريكا اللاتينية. أوروبا، الشرق الأوسط، وأفريقيا، وآسيا وأستراليا. إن الأطعمة الكاملة والأصناف المعالجة بطرق طبيعية والتي وصفناها في هذا الكتاب متوفرة في آلاف من متاجر الأطعمة الطبيعية والأغذية الصحية. علاوة على توفرها في أعداد آخذة في الازدياد من محال السوبر ماركت. كما يمكن طلب أصناف الماكروبيوتك التخصصية بالبريد من مختلف الموزعين وتجار التجزئة.

اتصل بواحد من المكاتب المذكورة عناوينها فيما يلي للحصول على المزيد من المعلومات حول أي من الخدمات التعليمية التي ذكرناها منذ قليل أو لتعرف المزيد عن منافذ بيع الأطعمة الكاملة في منطقتك.

ولاية ميريلاند

East West Macrobiotic
Foundation
604 East Joppa Rd.
Towson, MD 21204
(301)321-4474

ولاية ماساشوستس

مقر الرئاسة ببوسطن
Boston Headquarters
Kushi International
P.O. Box 1100
Brookline Village, Ma 02147
(617) 6869

نيويورك

The Macrobiotic Center
of New York
611 Broadway
New York, NY 10012
(212)505-1010

ولاية كونيتيكت

The Macrobiotic Association
Of Connecticut
98 Washington St.
Middletown, CT 06457
(203) 344-0090

بنسلفانيا

Macrobiotic center
243 Dickinson street
Philadelphia, PA 19147
(215)551-7430

ولاية فلوريدا

Macrobiotic Foundation of
Florida
3291 Franklin Ave
Coconut Grove, FL 33133
(305) 448-6625

ولاية إلينوي

East West Center
828 Davis St.
Evanston, IL 60201
(312)328-6632

وبالنسبة لأولئك الراغبين في المزيد من دراسة الماكروبيوتك، يقدم معهد كوشي، وهو مؤسسة تعليمية تأسست في بوسطن عام ١٩٧٩ ولها فروع في كل من لندن وأمستردام وأنتويرب، محاضرات تعليمية بنظام التفرغ التام أو بعض الوقت

(نصف التفرغ) لأولئك الراغبين في أن يصبحوا معلمين واستشاريين في منهج الماكروبيوتك. وينشر معهد كوشي دليلاً بعنوان "معلمو واستشاريو الماكروبيوتك" Macrobiotic Teachers and Counselors Directory، تذكر به أسماء الخريجون الذين صاروا مؤهلين لتقديم الإرشادات في منهج الماكروبيوتك نحو الصحة.

عنوان معهد كوشي

P.O. Box 7

Becket, Ma 01223

(413)623-5741

وتُنشر التطورات المستمرة في الماكروبيوتك في العديد من المطبوعات المتنوعة، منها مجلة East West Journal وهي مجلة شهرية بدأ صدورها عام ١٩٧١ وصارت اليوم مطبوعة دولية يقرأها ٢٠٠,٠٠٠ قارئ. وتنشر المجلة مقالات عن منهج الماكروبيوتك نحو الصحة والتغذية، وكذلك في علم البيئة والعلوم وعلم النفس والفنون والحمل والولادة الطبيعية ورعاية الطفل.

عنوان المجلة

East West Journal

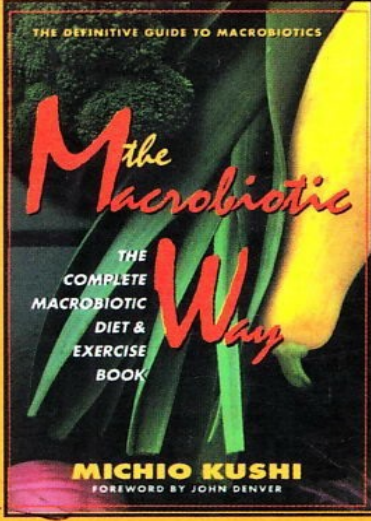
17 Station Street

Brookline, MA 02147

(617)232-1000



أسلوب الماكروبيوتك



هذا الكتاب هو المرجع الأكيد لأسلوب الماكروبيوتك، من تأليف أكبر شخصية مرجعية في هذا الموضوع، وهو ميشيو كوشي. فمنذ ما يزيد عن ثلاثين عاماً مضت، توصل السيد كوشي إلى أن الطعام هو السبب الرئيسي للعديد من الال مرضية ومن بينها السرطان، وبدأ في تدريس الكيفية التي يستطيع بها نظام طعام الماكروبيوتك (الذي يقوم أساساً على الحبوب الكاملة المغذية والخضراوات الطازجة المزروعة محلياً، والبقول الغنية بالبروتين، والخضراوات البحرية) وقاية الإنسان من المشاكل الصحية وتجديد شباب جسده.

إن الماكروبيوتك عبارة عن تكامل بين آخر البحوث العلمية في مجالي التغذية والرعاية الصحية وبين الممارسات المتمشية مع المنطق والتي تتبعها المجتمعات البدائية. وفي هذه الطبعة المصورة الأنيقة من الكتاب، يطرح السيد كوشي أسلوباً أكثر بساطة لتناول الطعام وللحياة، في انسجام مع الصحة الحيوية والسعادة. وقد وصف الكتاب أطعمة الماكروبيوتك وطرق الطهي بالتفصيل، كما يقدم برنامجاً كاملاً للتريض، من المرونة بحيث يتوافق مع جميع الاحتياجات. إن المجموعة الرائعة من وصفات الطهي وعينات قوائم الطعام وعشرات النصائح حول الحياة الصحية جميعها تجعل من هذا الكتاب دليلاً عملياً بحق.

حول المؤلف ** معرفتي **

بدأ ميشيو كوشي دراسته للماكروبيوتك مع مؤسسي الحركة جورج أوساوا، منذ ما يربو على ثلاثين عاماً. واليوم يعد السيد كوشي أكبر خبير في الماكروبيوتك على مستوى العالم.

إن تعاليمه التي تدور حول أهمية تناول الأطعمة الكاملة والعيش في تناغم مع البيئة الطبيعية قد قدمت العون لملايين البشر في تحقيق صحة أفضل وسلام أعظم للعقل.

السيد كوشي هو مؤسس منظمين تعليميتين تحظيان بالسمعة الدولية، وهما «مؤسسة الشرق والغرب»، و«معهد كوشي». علاوة على ذلك، كتب المؤلف عدة كتب حققت أفضل المبيعات حول الماكروبيوتك، منها «نظام الغذاء للوقاية من السرطان»، و«وجهك لا يكذب أبداً»: مقدمة للتشخيص الشرقي، و«يقيم السيد كوشي في بروكلين، ماساشوستس مع زوجته أفيلين».



Exclusive
For
www.ibtesama.com

حصريات مجلة الابتسامه