

الماكر وبيوتيك

Macrobiotic

د. سرحان محمد

كلية الصحة – طب بديل وتكميلي

- المقدمة
- الطب البديل يعيد للجسم توازنه
- نظام الماكروبيوتك
- فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوتك
- النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك
- النتائج المتوقعة من نظام الماكروبيوتك
- سلبيات نظام الماكروبيوتك
- ملائمة نظام الماكروبيوتك
- روابط خارجية و المراجع

المخرجات المتوقعة من الدرس

- قدرة الطالب على معرفة الماكروبيوتك ومراحل نشأتها منذ الثلاثينات حتى يومنا هذا مع التعرف على أبرز العلماء الداعمين لهذا النظام.
- القدرة على علاقة الماكروبيوتك وعلاقتها بالطب البديل وكيفية توظيفها
- القدرة على تميز النظام الغذائي المتبع والية تخصصي الأغذية ومعرفة السلبيات والإيجابيات لهذا النظام

■ يتفق الجميع في أن التغذية المتوازنة هي أساس صحة الجسم، فمعظم الأمراض التي يشكوها الناس حالياً أساسها التغذية غير المتوازنة، حيث يلاحظ أن تغيير النمط الغذائي، وارتفاع نسبة إصابة الناس بالأمراض المزمنة، خلال القرن العشرين، شيئان متلازمان، وما الأمراض والعلل المنتشرة هذه الأيام هي نتيجة الأسلوب الخطأ الذي نتبعه، ونوعية الغذاء الذي نتناوله. والسبيل الوحيدة للخروج من هذا الوضع تعتمد علينا نحن، إذ يجب أن نغير نمط حياتنا ومعيشتنا، بتناول الغذاء السليم المتوازن من حيث المحتوى والطاقة، وهذا هو الأساس الذي يقوم عليه النظام الغذائي المسمى "ماكروبيوتيك".

■ ونظام "الماكروبيوتيك" الغذائي، هو مشتق من كلمة يونانية معناها "الحياة المستمرة"، ويعود تاريخ هذا النظام الغذائي إلى مئات السنين، إلى اليونان القديمة، ثم اليابان.

- وتشمل الممارسات المهمة، عند تناول طعام ماكروبيوتيك، شراء المنتجات العضوية المزروعة محلياً، وتجنب الأطعمة المعلبة، وتناول الأطعمة المخمرة والنيئة، والحد من منتجات الألبان والمنتجات الحيوانية. ويوفر النظام الغذائي الماكروبيوتيك إرشادات نسبية من حيث الغذاء، يمكن تعديلها اعتماداً على صحة الفرد واحتياجاته الشخصية والمناخ والبيئة، واعتبارات أخرى.



- وقد تم تحديد نسب للغذاء المتوازن في هذا النظام كالتالي: تناول الحبوب من 50-60%، أما الخضار من 25-30%، والبقوليات من 5-10%، والحساء 5%، والدهون حوالي 15%، والبروتين 12% تقريباً.
- ورغم فوائده المحتملة، فإن الأكل الماكروبيوتيك يفتقر إلى بعض العناصر الغذائية، التي تتمثل في أن النظم الغذائية الماكروبيوتية منخفضة نسبياً في البروتين، ومضادات الأكسدة، وفيتامين (د)، والكالسيوم، وأحياناً فيتامينات (ب)،



■ يعتبر هذا النظام الإنسان جزءاً لا يتجزأ من الطبيعة التي حوله، ومن البيئة التي يعيش ويتفاعل معها، من هنا تتبع فكرة "الماكروبيوتك"، وهي أن صحة الإنسان تُكتسب من الأشياء الطبيعية المحيطة به، ومن المعروف أنه ليس للإنسان سيطرة على بعض العناصر في الطبيعة، كالهواء والشمس، لكن سيطرته المحدودة تكمن في نوعية الغذاء الذي يتناوله، والغذاء هو العنصر الأساسي، الذي يؤثر في صحة الإنسان بشكل مباشر، لذلك إن "الماكروبيوتك" يحث على جعل الغذاء متوازناً.



■ يعمل نظام "الماكروبيوتك" على تحديد الأغذية المفيدة لجسم الإنسان، وتحديد الأغذية التي يجب أن يبتعد عنها، وتكون تلك الأغذية ضارة، أو تسبب الأمراض على المدى البعيد، وهذا النظام للأصحاء والمرضى على حد سواء، فالأصحاء يستخدمونه، كي تزداد حيويتهم ونشاطهم، ولوقاية أنفسهم من الأمراض، والمرضى يستخدمونه من أجل الشفاء. إن نظام الماكروبيوتك ليس نظاماً غذائياً، وإنما هو أسلوب حياة.



■ والأساس في هذا الأسلوب هو الغذاء وتنوعه من: حبوب، وخضار، وبقوليات، وسمك، وفواكه وغيرها، إلا اللحوم، فهذا النظام يمنع تناول اللحوم إلا في حالات معينة ونادرة جداً، فهذا النظام يعتبر اللحوم هي السبب الرئيسي لكثير من الأمراض، وأيضاً يعتبر تناول السكريات بشكل كبير مضرًا، لأن السكر هو العدو الأول للإنسان. باختصار، إن "الماكروبيوتك" نظام غذائي هدفه الرجوع للطبيعة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة ذات الأشكال المغرية، والمضرة للصحة.



- لا يقدم "الماكروبيوتيك" خطة غذائية يومية، لكنه يحفز متبعيه على التخلي بشكل تدريجي عن الأطعمة المضرة بالصحة. وهناك أنواع من الطعام يجب التركيز عليها في هذا النظام، وأخرى يجب تجنبها تماماً. وقد تم تحديد نسب للغذاء المتوازن في هذا النظام



- الماكروبيوتيك
- تعود الحمية النباتية أو حمية الماكروبيوتيك إلى ثلاثينات القرن الماضي، حيث طرحت لأول مرة عن طريق أحد الفلاسفة اليابانيين، لتنتقل بعدها إلى شتى أرجاء العالم وتكتسب شهرة في الغرب على يد بعض الأطباء.
- يخلط نظام الماكروبيوتيك بين مبادئ التغذية الصحية والمبادئ الروحانية للديانة البوذية، والتي تتمحور حول التناغم والتوازن الروحي، مما يساعد على الوصول لنمط حياة صحي. وترتكز هذه الحمية على الإكثار من الخضراوات والأطعمة النباتية، إلا أنها تختلف عن النظام الغذائي النباتي من حيث عدم السماح بتناول جميع أنواع الفواكه والخضراوات والسماح ببعض الأطعمة ذات المصادر الحيوانية، مثل بعض أنواع السمك، باعتدال.

■ الماكروبيوتيك

- وفقًا لميتشيو كوشي، الذي ربما يكون أشهر مؤيدي الماكروبيوتيك في العالم، فإن الماكروبيوتيك هو "طريقة الحياة العالمية التي تطورت بها البشرية بيولوجيًا ونفسيًا وروحيًا والتي سنحافظ بها على صحتنا وسعادتنا وسلامنا".
- يوضح هذا التعريف كيف أصبحت كلمة "الماكروبيوتيك" تعني أكثر من مجرد طريقة لتناول الطعام: الماكروبيوتيك هي أيضًا فلسفة وحركة ثقافية.



الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- زودتنا الحضارة الحديثة بالعديد من الأمراض التي باتت تنتشر بين الكبير والصغير كانتشار النار في الهشيم ، وفي هذا الصدد علت الصيحات التي تنادي بالعودة الى الطبيعة كحل أمثل للكثير من المشاكل الصحية والنفسية التي طفت على سطح الحياة اليومية.
- وكمحاوله لألقاء الضوء على هذا الفرع من العلوم الطبية نشير الى أن الطب البديل يضم وسائل علاجية مختلفة تزيد على ستين طريقة بعضها حققت نجاحات شاملة ، وليست لها آثار جانبية مثل «الماكروبيوتك والطب الصيني والطب الأيورفيدا»، وبعضها الآخر انحصرت مجالاتها في علاج أمراض معينة وكذلك حققت نجاحات في مجالاتها.
- ومن أهم فروع الطب البديل نذكر: الماكروبيوتك والعلاج بالغذاء ،الأعشاب ، الطب المثلي ، الطب الصيني التقليدي ، الطب الأيورفيدا الهندي ، المساج بكل أنواعه.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- لقد عمل الطب البديل على الاهتمام برفع مستوى الطاقة في الجسم، وذلك بتوجيه طاقة المريض وحيويته الكبيرة نحو تحقيق الشفاء، ليتغلب على المشكلة الصحية، فيتيح الفرصة للمناعة الداخلية للقضاء على المرض بطريقتها الخاصة، حيث تجعل الروح والعقل يتفاعلا مع الطاقة البشرية للحصول على الراحة الفكرية.
- ينظر الطب البديل لجسم الإنسان على أنه وحدة كاملة متكاملة لا مجال للفصل بين أي عضو من أعضائه.
- الماكروبيوتك هو نظام غذائي موغل بالقدم يستمد نظرياته من التراث الصيني القديم، وقد قام بتطويره ونشره الياباني (جورج أوساوا) منذ ما يقرب من سبعين عاما مضت، في اليابان أولا ومن ثم في الغرب.

■ ضع علامة صح او خطأ:

1. الأساس الذي يقوم عليه النظام الغذائي المسمى "ماكروبيوتيك"
2. وتشمل الممارسات المهمة، عند تناول طعام ماكروبيوتيك، شراء المنتجات غير العضوية المزروعة محلياً
3. تعود الحمية النباتية أو حمية الماكروبيوتيك إلى خمسينات القرن الماضي
4. لميتشيو كوشي أشهر مؤيدي الماكروبيوتيك في العالم
5. ينظر الطب البديل لجسم الإنسان على أنه وحدة كاملة متكاملة مع الفصل بين أي عضو من أعضائه
6. إن "الماكروبيوتك" نظام غذائي هدفه الرجوع للطبيعة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة ذات الأشكال المغرية، والمضرة للصحة.

الاجوبة – 1-

■ ضع علامة صح او خطأ:

1. الأساس الذي يقوم عليه النظام الغذائي المسمى "ماكروبيوتيك" – **صح**
2. وتشمل الممارسات المهمة، عند تناول طعام ماكروبيوتيك، شراء المنتجات غير العضوية المزروعة محلياً - **خطأ**
3. تعود الحمية النباتية أو حمية الماكروبيوتيك إلى خمسينات القرن الماضي - **خطأ**
4. لميتشيو كوشي أشهر مؤيدي الماكروبيوتيك في العالم - **صح**
5. ينظر الطب البديل لجسم الإنسان على أنه وحدة كاملة متكاملة مع الفصل بين أي عضو من أعضائه - **خطأ**
6. إن "الماكروبيوتك" نظام غذائي هدفه الرجوع للطبيعة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة ذات الأشكال المغرية، والمضرة للصحة. - **صح**

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- يعتمد نظام الماكروبيوتك الغذائي على تحديد الأغذية التي يرى أنها مفيدة للإنسان ويبعد الأغذية التي يرى أنها ضارة وتسبب الأمراض له حسب التراث الصيني القديم.
- يدعو أنصار الماكروبيوتك الأشخاص الأصحاء والمرضى على السواء لاتباع هذا النظام ،للحصول على الحيوية والنشاط الدائم للأصحاء، والحصول على الشفاء للأشخاص المرضى.
- وهنا تكمن نقطة الاختلاف مع الطب الحديث حيث لا يؤمن الطب الحديث باستخدام الغذاء كدواء ، ولكن الواقع أثبت بما لا يقبل الشك نجاح استعمال الغذاء كوسيلة للعلاج، ولقد اشتهر هذا النظام في الولايات المتحدة الأميركية لنجاحه في علاج كثير من الأشخاص من أمراض العصر المستعصية مثل السرطان.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- نظام الماكروبيوتك الغذائي يتكون جزؤه الأساسي من الحبوب والغلّال ويكمّله الخضروات والبقوليات وقليل من السمك وثمار البحر والفواكه المحلية.
- ولا يجذب هذا النظام تناول اللحوم الأخرى ويعتبرها سببا لكثير من الأمراض ويعتبر أيضا السكر المكرر عدو الإنسان الأول.
- وبصورة عامة الماكروبيوتك نظام غذائي بسيط يدعو للرجوع إلى الطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المصنّعة والمعلّبة. وتعود الجذور الأولى للماكروبيوتك للصينيين القدماء عندما لاحظوا أن الغذاء ليس فقط ليبقى الإنسان على قيد الحياة وإنما أيضا ليقى الإنسان من الأمراض ويؤثر كذلك في الصحة والسعادة ، فتوسعوا في دراسة وتصنيف الغذاء ومعرفة آثاره على الإنسان ودونوا ملاحظاتهم في كتبهم.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- وفي بداية القرن العشرين أسس الدكتور الياباني (سيجن إيشيزوك) نظرية الغذاء على خلفية الطب الصيني وأيضا على تفسيرات وتطبيقات علم الكيمياء والطب الغربي الحديث.
- وأصبح نظامه الغذائي مشهور لدرجة أن مئات من المرضى يصطفون عند بيته ينتظرون دورهم يوميا ليكشف عليهم ويعطيهم نظامه الغذائي كلا حسب حالته، وعندما مات الدكتور (إيشيزوك) مشى وراء جنازته مئات الآلاف من الناس احتراماً وتقديراً لجهوده في علاج الكثير من المرضى.
- ألف الدكتور (إيشيزوك) كتابين لخص فيهما نظرياته التي تعتبر اليوم القواعد الأساسية لعلم الماكروبيوتك.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- وبعد ذلك أسس تلامذته جمعية للاستمرار في العمل على خطى الدكتور (إيشيزوك) ولكنها لم تستمر إلا قليلا من الوقت ومن ثم أغلقت أبوابها، وفي نفس الوقت ظهر (يوكيكازو ساكوراوا) الذي شفي من السل الذي أودى بحياة أمه وأخيه بعد أن قرأ واتبع النظام الغذائي للدكتور إيشيزوك.



الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- تكريس كل وقته وجهده لهذا النظام الغذائي فأعاد الروح لجمعية الماكروبيوتك وتعمق في دراسة فلسفة العلاج الصيني وبدأ بنشرها ليس في اليابان فقط ولكن في كافة أنحاء العالم حيث كان ينشر ويعلم ويشرح مبادئه في العلاج بالغذاء وكون له تلاميذ ومريدين استمروا على نهجه بعد موته عام 1966م عن عمر يناهز 74 عاما.
- وأصبح للماكروبيوتك اليوم مراكز ومصحات ومعاهد تدرس مبادئه في الولايات المتحدة وألمانيا وبلجيكا وفرنسا وسويسرا البرتغال ولبنان وبريطانيا واليونان وجنوب أفريقيا والهند البرازيل والأرجنتين وبلاد أخرى.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه



- ألف جورج اوساوا في حياته ما يقارب 300 كتاب وطبع من الكتب التي ألفها ما يقارب السبعمئة طبعة، وكان يصدر مجلة شهرية متخصصة بالماكروبيوتك لمدة 40 عاما وكذلك ألف كتباً أخرى بالفرنسية والإنجليزية، ولقد ترجمت أكثر من 30 كتاباً من كتبه إلى الإنجليزية والفرنسية والنمساوية والألمانية والبرتغالية والفنلندية والإيطالية.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- بعد موته قام تلامذته بمواصلة خطاه وأصبح اثنان من تلامذته رواداً اليوم في الماكروبيوتك.
- الأول (ميجيوكوشي) والآخر هو هيرمان أيهارا.. وكلاهما من أصل ياباني مقيمان في الولايات المتحدة ويبدلون كل جهدهما ووقتهما للماكروبيوتك.
- الأساس الذي يقوم عليه الماكروبيوتك هو أنه ينظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء فكما هو يؤثر فيهما فهو أيضاً يتأثر بهما وأن الإنسان جزء لا يمكن فصله عما حوله وهو معتمد على الشمس والهواء والماء والأرض وأن هذه العناصر الأربعة نحن مرتبطون معها فالإنسان يتناولها عن طريق النبات الذي يحولها إلى غذاء مفيد للإنسان..

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- إن نظرة الماكروبيوتك الواسعة توضح أن صحة الإنسان تعتمد على ما نأخذه ونتناوله مما يحيط بنا .
- لذا فإن على الإنسان أن يكون صديقاً لبيئته ولما حوله ليتسنى له أن يعيش بصحة وسعادة.
- إن الإنسان قد لا يكون له السيطرة على بعض هذه العناصر، مثلاً: لا يقدر أن يتحكم بالهواء ونقاوته فقلما نستطيع السيطرة عليه ولكن العناصر الأخرى لنا كبير السيطرة عليها.
- نستطيع أن نختار ما نأكل والغذاء في الحقيقة هو العامل الأساسي المؤثر بصحتنا. وعليه فإن الماكروبيوتك يدعونا إلى التوازن والتناغم بين الين واليانج في الجسم والمحافظة على هذا التوازن من خلال تناول الغذاء المتوازن الخواص بين الين واليانج ، إن هذا التوازن بالغذاء ينعكس على الصحة والعكس صحيح .
- أي إن المرض ينشأ من عدم تناول الغذاء المتوازن فقد يكون غذاء كله أو أغلبه ين أو يانج وبالتالي اعتلال التوازن بين هذين القطبين.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- ويفسر خبراء الماكروبيوتك الإصابة بالأمراض المزمنة بأنها ناتجة عن عدم التوازن المشار إليه لمدة طويلة.
- لقد أمنت الماكروبيوتك بدراسة أنواع الغذاء وتحديده إلى ين واليانج مستوحية كل ذلك من التراث الصيني الغني بالدراسات من هذا النوع.
- المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه الطب الصيني لا بل الفلسفة الصينية كلها تقوم في كثير من جوانبها على مبدأ الين واليانج تقوم الفكرة على ما لاحظته الصينيون القدماء مما يدور حول الإنسان في الأرض والسماء من متضادات متوافقة فيما بينها ومكملة بعضها البعض فمثلا الليل هو الظلام ويتناقض مع النهار وهو النور وكلاهما يكمل بعضه البعض فلو لا الليل لما عرفنا النهار وهما وإن كانا متضادين لكنهما متوافقين ومنسجمين مع بعضهما ومتعاقبين وعليه لا يمكن أن نفهم معنى الليل لو لا النهار.

الطب البديل يعيد للجسم توازنه

■ فالأعلى يقابله الأسفل والبارد ين يقابله الحار يانج ، والذكر يقابله الأنثى والصيف والشتاء كذلك دائما هذين المتناقضين يتتابعان والواحد ينجذب للآخر للتوصل للتوازن المنشود.

■ قال الله تعالى «ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون» ولقد وصف الصينيون القدماء الين واليانج بجزأين متساويين يتتابعان وكأنهما منجذبان لبعضهما البعض بدوران داخل دائرة تمثل الكون وكل ما بداخله ينقسم إلى ين ويانج.

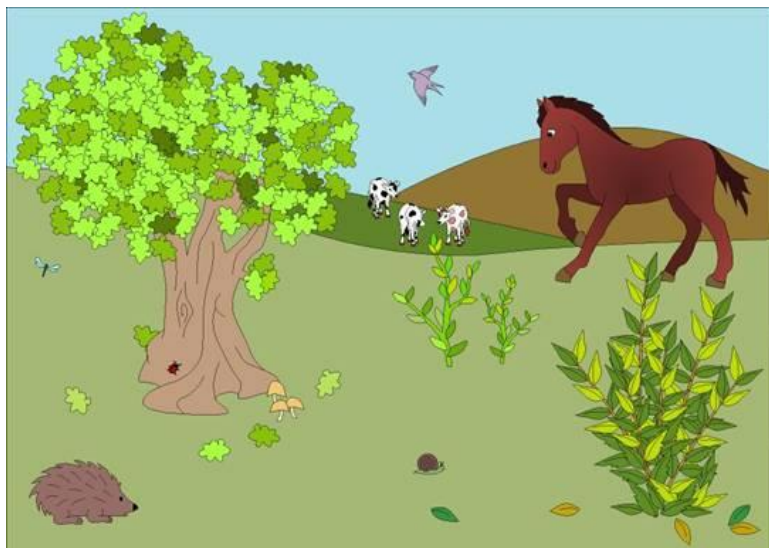


الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- نورد هنا بعض الأمثلة للتوضيح:
- قوة اليانج تأتي من الشمس والقمر والأجرام السماوية الأخرى على شكل ضوء.. أما قوة الين فأنها تنتج من دوران الأرض حول نفسها على سطح الأرض نجد قوة اليانج تدخل داخل الأرض وقوة الين بالاتجاه المعاكس.
- المناطق الشمالية من الكرة الأرضية مثل شمال أوروبا وشمال أميركا الجو بارد لذلك ينجذب الإنسان للطعام اليانج مثل اللحوم والبيض والأسماك الدهنية أما في المناطق الحارة ولأنها يانج فالإنسان ينجذب للطعام الين مثل الفواكه والعصائر الحلوة أما الحبوب والغلل فهي محايدة.

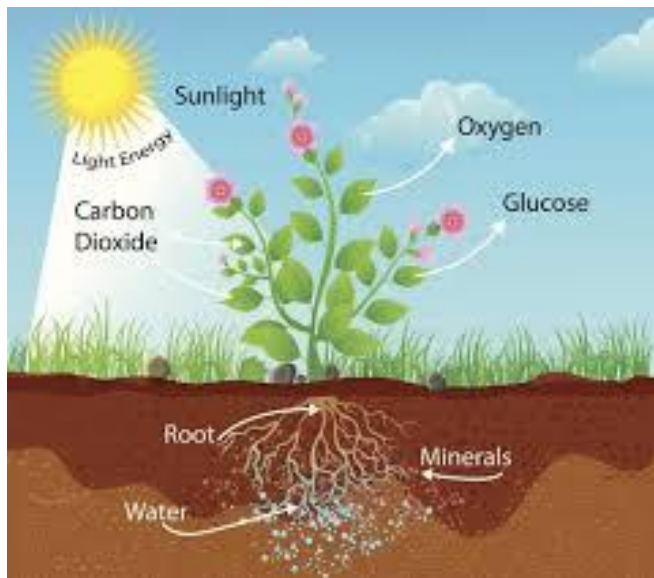
الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- الإنسان في المناطق الباردة يكون أكثر يانج حيث أن له جسما قويا وذا بنية كبيرة وذلك لما يتناوله من أطعمه اليانج الموجودة في بيئته التي يعيش فيها أما الإنسان الذي يعيش في المناطق الحارة يكون أكثرين لأنه يتناول أطعمة الين.
- الأشجار تنبت فتكون الجذور متجهة إلى الأسفل بينما السيقان والأوراق متجهة للأعلى فالجذور تهبط وتتعمق بفعل قوة اليانج بينما السيقان والأوراق تتجه للأعلى بفعل قوة الين.
- النبات والحيوان: النبات ثابت والحيوان متحرك.



الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- النبات يحول ثاني أكسيد الكربون إلى أوكسجين بوجود صبغة الكلوروفيل الخضراء بينما الحيوان يحول الأوكسجين إلى ثاني أكسيد الكربون بوجود صبغة الهيموجلوبين الحمراء.
- النبات ينمو وجذوره متعمقة بالأرض بينما الحيوان جذوره داخلية في الأمعاء لامتصاص الغذاء.
- جهاز التنفس للنبات يتسع باتساع الأوراق بينما الحيوان جهازه التنفسي في الرئتين ومنه استنتج الصينيون بأن النبات أقرب ما يكون بالين والحيوان يتجه لليانج.



■ التعريف

- وفي الآونة الأخيرة، أصبح مصطلح "الماكروبيوتك" يعني نظاماً غذائياً يستخدم للوقاية من العديد من الأمراض وعلاجها؛ وبهذا المعنى، فإن جوانبه الفلسفية الأكثر أهمية أصبحت أقل أهمية إلى حد ما. ولكن بالإضافة إلى الأحكام الغذائية للماكروبيوتك، فإن التطبيقات الأخرى لمبادئ الماكروبيوتك - على سبيل المثال، زيادة التركيز على النشاط البدني؛ والحد من التعرض للمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الأخرى والإشعاع الكهرومغناطيسي؛ والحد من التوتر - قد تكون مفيدة أيضاً في الوقاية من السرطان. ولأن فلسفة الماكروبيوتك تروج لمفهوم أن الظواهر عالمية و مترابطة، فإن ممارسة الماكروبيوتك تولد الاحترام للطبيعة الروحية للحياة - وهي النظرة التي تعزز الروح المعنوية لمرضى السرطان.

■ التعريف

- إن المرضى الذين يلتزمون بهذا النمط من الحياة لابد وأن يضطلعوا بدور نشط في علاجهم، أي من خلال إجراء التعديلات الضرورية على نمط حياتهم. والواقع أن المشاركة النشطة في علاجهم تعيد إليهم الشعور بالقوة الذي يختنق أحياناً بسبب العلاج التقليدي، والذي يعتبر في أغلب الأحيان مضعفاً للقوة لأنه قد يسبب آلاماً مبرحة وإضعافاً. قد يكون التأكيد على روح الصبر والقوة أمراً مهماً للوقاية من السرطان وبقاء المرضى على قيد الحياة وكذلك لتحسين نوعية الحياة للأشخاص المصابين بالسرطان.

- **التعريف**
- يتألف النظام الغذائي الكلي الحيوي، الذي قدمه جورج أوساوا لأول مرة إلى الولايات المتحدة، من عشر مراحل مقيدة بشكل تدريجي؛ وفي المرحلة النهائية، كان يُسمح فقط بالأرز البني والماء.
- ليس من المستغرب أن يرتبط هذا الإصدار من النظام الغذائي بحالات مسجلة من مرض الاسقربوط، وفقر الدم، وانخفاض بروتين الدم، وانخفاض مستويات الكالسيوم في الدم، والهزال، والفشل الكلوي، والوفاة.
- أعاد كوشي صياغة ونشر النظام الغذائي الكلي الحيوي في الولايات المتحدة من خلال التأكيد على نظام غذائي عالي الكربوهيدرات المعقدة ومنخفض الدهون مصمم لتلبية الاحتياجات الفردية، اعتمادًا على العمر والجنس ومستوى النشاط والاحتياجات الشخصية والبيئة.

فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوتك

- يتكون النظام الغذائي من خمس فئات من الأطعمة (مع %الموصي بها للوزن من إجمالي الطعام المستهلك):
- الحبوب الكاملة (40%-60%)، بما في ذلك الأرز البني والشعير والدخن والشوفان والقمح والذرة والجاودار والحنطة السوداء؛ والحبوب الأخرى الأقل شيوعًا والمنتجات المصنوعة منها، مثل المعكرونة والخبز والمعكرونة.
- الخضروات (20%-30%)، بما في ذلك كميات أقل من الخضروات النيئة أو المخللة
- الفاصوليا (5%-10%)، مثل الأzuki أو الحمص أو العدس؛ ومنتجات الفاصوليا الأخرى، مثل التوفو أو
- الاستهلاك المنتظم للخضروات البحرية، مثل النوري والواكامي والكومبو والهيبيكي - مطبوخة إما مع الفاصوليا أو كأطباق منفصلة.
- الأطعمة مثل الفاكهة والأسماك البيضاء والبذور والمكسرات - يجب تناولها عدة مرات في الأسبوع أو أقل

فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوتك

- قائمة طعام "ماكروبيوتك"
- الحبوب الكاملة: يجب أن تكون نسبة الحبوب الكاملة في النظام الغذائي من 40 إلى 60%، وجزء كبير يكون من الحبوب الكاملة المطبوخة، مثل الأرز البني والحنطة والشعير والشوفان والكاموت والكينوا والقمح أو الذرة، وأن يكون هناك جزء ضئيل فقط من خبز العجين المخمر الكامل الحبوب، أو غيره من منتجات الدقيق الكامل المخبوزة، والمعكرونة والرقائق. ويجب أن تتخلص من الحبوب المنزوعة القشور؛ لأنها تكون أيضاً منزوعة الفائدة.
- الخضروات: يجب أن تشكل بعض الخضروات المزروعة محلياً، وفي الموسم، من 20 إلى 30%، ويجب الاهتمام بتناول الخضار الورقي الأخضر، بما في ذلك: البقدونس والجرجير والملفوف واللفت والبروكلي والخردل، وكذلك الخضروات الجذرية مثل: الفجل والجزر والأرقيطون، والخضروات المستديرة، مثل: البصل والكوسا.

فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوتك

- قائمة طعام "ماكروبيوتك"
- البقوليات: يجب أن تكون نسبة البقوليات في النظام الغذائي من 5 إلى 10%، وتشمل البقوليات: الحمص والعدس وفول الصويا الأبيض والأسود ومنتجات الفاصوليا، مثل: التوفو أو التيمبيه.
- البروتين: يجب أن تكون نسبة البروتين 12% تقريباً، ويُسمح بتناول القليل من المأكولات البحرية الطازجة، أو الأسماك للحصول على البروتين، على الرغم من أنه لا يتم تناولها عادة كل يوم. ويأتي معظم البروتين في النظام الغذائي "الماكروبيوتك" من الفاصوليا، خاصة فول الصويا.



فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوتك

- قائمة طعام "ماكروبيوتيك"
- الدهون والزيوت: يجب أن تشكل الدهون والزيوت حوالي 15% تقريباً، وتشمل الأنواع المعتمدة من زيوت الطهي لنظام غذائي: ماكروبيوتيك زيت السمسم الفاتح أو الداكن أو الزيت النباتي غير المكرر أو زيت الذرة أو زيت بذور الخردل. ويمكن استخدام التوابل، وغالباً يتميز النظام الغذائي "الماكروبيوتيك" بالتوابل والنكهات اليابانية، مثل المخللات المخمرة.
- الحساء: يعد تناول الحساء من الأمور المهمة عند اتباع هذا النظام، حيث يجب تناول الحساء بشكل يومي، وإضافة الخضروات إليه، ويمكن أن نضيف إليه المأكولات البحرية، ويجب أن يشكل الحساء حوالي 5% تقريباً.
- الفواكه: من المفيد تناول الفواكه عند اتباع هذا النظام؛ لأنها غنية بالألياف الغذائية، لكن لابد من تناول الفاكهة التي تظهر في مواسمها؛ لأن تناول الفواكه في غير مواسمها يمكن أن يضر بالصحة.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

- النظام الغذائي
- إن النظام الغذائي الكلي الحيوي القياسي يتجنب الأطعمة التي تحتوي على اللحوم والدواجن والدهون الحيوانية (مثل شحم الخنزير والزبدة) والبيض ومنتجات الألبان والسكر المكرر والأطعمة التي تحتوي على المحليات الصناعية أو غيرها من المواد الكيميائية المضافة.
- يفضل أن تكون جميع الأطعمة الموصى بها مزروعة عضوياً ومُعالَجة بشكل بسيط. كما لا يُنصح بتناول الأطعمة المعدلة وراثياً.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

■ النظام الغذائي

- كذلك، فإن نظام الماكروبيوتك يروج لاستخدام المنتجات العضوية والطبيعية، والابتعاد عن المواد المصنعة والمحتوية على مركبات كيميائية.
- تقسم حمية الماكروبيوتك حصص الطعام اليومية بالشكل التالي:
- 40-60% من الحصة اليومية للحبوب الكاملة المزروعة عضوياً.
- 20-30% للخضراوات المزروعة محلياً.
- 10% للبقوليات ومنتجاتها، مثل التوفو والميزو، أو الخضراوات البحرية، مثل طحالب البحر.



النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

- النظام الغذائي
- هدف نظام الماكروبيوتك للوصول إلى نمط حياة صحي عن طريق تناول الأطعمة العضوية، والنباتية، والتي تتسم بكونها عالية الألياف وقليلة المحتوى من الدهون.
- كذلك، فإن حمية الماكروبيوتك تستخدم من قبل الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكري للوقاية من مضاعفات المرض والسيطرة على مستويات الكوليسترول وضغط الدم.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

- النظام الغذائي
- تركز حمية الماكروبيوتك على تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والمحتوى المنخفض من السعرات الحرارية والدهون، وقد يقوم خبير التغذية بتخصيص حمية ملائمة لكل شخص اعتماداً على عوامل عدة، مثل العمر، والجنس، ومستوى النشاط البدني، والأمراض المزمنة.
- كذلك، فإن نظام الماكروبيوتك يولي اهتماماً لطرق الطهي وتناول الطعام، فتوصي على سبيل المثال بطهي الطعام باستخدام أواني مصنوعة من الخشب، أو السيراميك، أو الستانلس ستيل، وعدم استخدام الأجهزة الكهربائية مثل الميكروويف.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

- ما الأطعمة الموصى بها ضمن نظام الماكروبيوتك؟
- تعتمد حمية الماكروبيوتك على الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، مثل:
- الحبوب الكاملة، مثل الأرز الأسمر، والشوفان، والشعير، والذرة، والكينوا.
- البقوليات ورقائق الإفطار.
- الخضراوات المطهية أو المزروعة محلياً، ومنها القرع، والزهرة، والبروكلي، والبصل، والجزر، والملفوف.
- الأسماك والمأكولات البحرية الطازجة.
- الزيوت النباتية والمخللات والمكسرات.
- بعض المحليات مثل شراب الأرز.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك



- توصيات حول تناول الطعام ضمن نظام الماكروبيوتك
- مضغ الطعام بشكل جيد.
- تناول الوجبات بانتظام.
- ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية.
- تناول وجبتين إلى ثلاث يومياً، والتوقف عن الأكل قبل الوصول للشبع.
- التحلي بعقلية إيجابية عند التعامل مع أمور الحياة.

النظام الغذائي في نظام الماكروبيوتك

- تجنب تناول بعض الأطعمة ضمن نظام الماكروبيوتك
- بعض أنواع الخضراوات، مثل الطماطم، والباذنجان، والبطاطس، والكوسا، والسبانخ، والفليفلة، والأفوجادو، والشمندر.
- منتجات الألبان.
- الدواجن - اللحوم.
- الفانيلا - السكريات - الأطعمة المعالجة.
- الفواكه الاستوائية وعصائر الفواكه والأطعمة التي تحتوي مواد كيميائية حافظة.
- الكحول - المشروبات الغازية.
- الأطعمة الحارة - القهوة والمشروبات المحتوية على الكافيين.

النتائج المتوقعة من نظام الماكروبيوتك

- النتائج المتوقعة
- تساعد حمية الماكروبيوتيك النباتية على التحلي بحياة أكثر صحة على المدى الطويل، حيث يساعد تناول الخضراوات والحبوب الكاملة على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، مثل الأمراض الناتجة عن السمنة، وأمراض القلب، والسرطان.
- كذلك، فإن نظام الماكروبيوتيك قد يساعد على خسارة الوزن عند الاعتماد على الأطعمة قليلة السعرات الحرارية والكربوهيدرات.
- مع ذلك، فإن السر يكمن في التوازن، حيث يجب أن تشمل الحمية مختلف العناصر الغذائية الضرورية لصحة وبناء الجسم.

النتائج المتوقعة من نظام الماكروبيوتك

- النتائج المتوقعة
- تزويد الجسم بالأطعمة الغنيّة بالعناصر الغذائيّة المفيدة؛ مثل الخضراوات والحبوب الكاملة التي تُعتبر ضروريّة لصحة الإنسان.
- تقليل الأمراض وتقليل حدوث الالتهابات بكافة أشكالها وتحسين مناعة الجسم.
- تقليل مستويات هرمون الاستروجين المنتشرة في بعض النساء، وفقاً لدراسة أُجريت عام 2001م، وبالتالي فإنّ هذا قد يُقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وتقليل ارتفاع الكوليسترول في الدم و يعتبر الماكروبيوتيك مفيد لبعض مرضى السكري، لأنّه يقضي تماماً على الأطعمة السكرية والصودا ضمن جدول النظام الغذائي الخاصّ به

■ ضع علامة صح او خطأ:

1. يعتبر اللحم سببا لكثير من الأمراض ويعتبر أيضا السكر المكرر عدو الإنسان الأول. تقليل الأمراض وتقليل حدوث الالتهابات بكافة أشكالها وتحسين مناعة الجسم.
2. ينصح هذا النظام بتجنب بعض أنواع الخضراوات، مثل الطماطم
3. حماية الماكروبيوتيك لا تستخدم من قبل الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكري
4. الأساس الذي يقوم عليه الماكروبيوتك هو أنه ينظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء

■ ضع علامة صح او خطأ:

1. يعتبر اللحم سببا لكثير من الأمراض ويعتبر أيضا السكر المكرر عدو الإنسان الأول. تقليل الأمراض وتقليل حدوث الالتهابات بكافة أشكالها وتحسين مناعة الجسم - **صح**
2. ينصح هذا النظام بتجنب بعض أنواع الخضراوات، مثل الطماطم- **صح**
3. حماية الماكروبيوتيك **لا تستخدم** من قبل الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكري - **خطأ**
4. الأساس الذي يقوم عليه الماكروبيوتك هو أنه ينظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء - **صح**

- السلبيات
- يعتمد نظام الماكروبيوتيك بشكل أساسي على الأطعمة الصحية، إلا أنه قد يؤدي إلى نقص في التغذية في حال عدم التنوع في الأغذية من ناحية القيمة الغذائية والموازنة بين مصادر البروتين، والكربوهيدرات، والدهون الصحية، والمعادن، وغيرها من المواد الغذائية.
- لذلك، قد يضطر بعض من يتبعون حمية الماكروبيوتيك إلى تناول المكملات الغذائية لتغطية احتياجاتهم من الحديد، وفيتامين ب12، والكالسيوم، والمغنيسيوم. بالإضافة، فإن هذه الحمية قد لا توفر كميات كافية من البروتين للجسم، ولذا لا ينصح بها للسيدات الحوامل والأطفال.

- السلبيات
- يحتاج اتباع نظام الماكروبيوتك إلى مستوى عالي من الجهد، حيث يتطلب الامتناع عن قائمة طويلة من الأطعمة، كما يحتاج لإرادة قوية لاتباع نصائح تناول الطعام والطهي.
- يفضل عند اتباع الحمية اختيار المنتجات العضوية أو المزروعة محلياً عند التسوق، والابتعاد عن أدوات المطبخ المصنوعة من البلاستيك أو التي تعمل بالكهرباء.

سلبيات نظام الماكروبيوتك

- السلبيات
- التأثير على بعض المرضى الذين يعانون من ارتفاع الضغط أو أمراض الكلى.
- انخفاض كبير في دهون الجسم.
- لا يُنصح به كبديل للرعاية الطبيّة أو العلاج التقليديّ.

- هل يناسب نظام الماكروبيوتك الأشخاص الذي لديهم نمط غذائي معين؟
- تعد حمية الماكروبيوتك شبيهة بالنظام الغذائي النباتي، وتعتمد على الأطعمة الصحية بشكل أساسي، ولكنها قد تتطلب بعض التعديلات لتناسب الفئات التالية:
- الخضريون – Vegan- حيث تتيح هذه الحمية تناول الأسماك والمأكولات البحرية التي يمتنع عنها الخضريون وبعض النباتيين، إلا أنه يمكن الاقتصار على الأطعمة النباتية لتناسب هذه الفئات، بشرط الحصول على كافة احتياجات الجسم من الفيتامينات، مثل فيتامين ب12 وفيتامين د.

- هل يناسب نظام الماكروبيوتك الاشخاص الذي لديهم نمط غذائي معين؟
- المصابون بحساسية الجلوتين، حيث ينصح بتفقد ملصقات الأطعمة عند التسوق للتأكد من خلوها من الجلوتين.
- بالإضافة، فإن نظام الماكروبيوتك يعد مناسب للمصابين بالأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري، حيث يساعد على خفض الكوليسترول وتجنب السمنة وارتفاع ضغط الدم، حيث تقنن هذه الحمية من استهلاك الأطعمة عالية المحتوى من الدهون والسكريات.
- مع ذلك، يجب الحرص على تجنب الأطعمة مرتفعة الملوحة، والتي قد لا تناسب مرضى الضغط والكلية

عنوان الفيديو	الرابط
ماكروبيوتيك.. حمية نباتية تخفف الأمراض	https://www.youtube.com/watch?v=JWIKyL9j-zQ&ab_channel=%D8%B3%D9%83%D8%A7%D9%8A%D9%86%D9%8A%D9%88%D8%B2%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9
النظام الغذائي الماكروبيوتيك - صحي وسريع	https://www.youtube.com/watch?v=RCGtl2FiVJ4&ab_channel=AIAanTV%D8%AA%D9%84%D9%81%D8%B2%D9%8A%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%A2%D9%86
تعرف على نظام الماكروبيوتك	https://www.youtube.com/watch?v=J_X0llxWUVg&ab_channel=%D8%B3%D8%AD%D8%A7%D8%A8

■ كتاب أسلوب الماكروبيوتك



شكرا لكم