

الماكروببيوتياك

Macrobiotic

---

د. سرحان محمد

كلية الصحة - طب بديل وتكاملي

- 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 الثلاثينيات 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 المتبعة والآلية 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، شieran 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 "ماكروبيوتيك" الغذائي، هو مشتق من الكلمة 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 الماكرودبيوتيك 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 تمثل 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 تتبّع فكرة "الماكروبيوتك"، وهي أن صحة الإنسان تكتسب 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، فالأشخاص 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 مضرأً، لأن السكر هو العدو الأول للإنسان. بختصار، إن "الماكروبيوتك" نظام غذائي هدفه الرجوع للطبيعة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة ذات الأشكال المغربية، والمضررة للصحة.

- لا يقدم "الماكروبيوتيك" خطة غذائية يومية، لكنه يحفز متبعيه على التخلّي 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



- **الماكروببيوتيك**
- تعود الحمية النباتية أو حمية الماكروببيوتيك 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 الماكروببيوتيك بين مبادئ التغذية الصحية والمبادئ الروحانية للديانة البوذية، والتي تتمحور حول التناول 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.



- **الماكروببيوتيك**
- وفقاً لميتشيو كوشي، الذي ربما يكون أشهر مؤيدي الماكروببيوتيك في العالم، فإن الماكروببيوتيك هو "طريقة الحياة العالمية التي تطورت بها البشرية بيولوجياً ونفسياً وروحياً والتي سنحافظ بها على صحتنا وسعادتنا وسلامنا".
- يوضح هذا التعريف كيف أصبحت كلمة "الماكروببيوتيك" تعني أكثر من مجرد طريقة لتناول الطعام: الماكروببيوتيك هي أيضاً 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.
- وكمحاولة 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 ، وليس لها آثار جانبية مثل «الماكروبيوتک» والطب الصيني والطب الأیورفیدا»، وبعضها الآخر انحصرت مجالاتها في علاج أمراض معينة وكذلك حققت نجاحات في مجالاتها.
- ومن أهم فروع الطب البديل ذكر: الماكروبيوتک والعلاج بالغذاء ، الأعشاب ، الطب المثلي ، الطب الصيني التقليدي ، الطب الأیورفیدا 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 يتفاعلان 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 خطاء:

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

- ضع علامة صح او خطأ:
  1. الأساس الذي يقوم عليه النظام الغذائي المسمى "ماكروببيوتيك" - **صح**
  2. وتشمل الممارسات المهمة، عند تناول طعام ماكروببيوتيك، شراء المنتجات غير العضوية المزروعة محلياً - **خطأ**
  3. تعود الحمية النباتية أو حمية الماكروببيوتيك إلى خمسينات القرن الماضي - **خطأ**
  4. لميتشيو كوشي أشهر مؤيدي الماكروببيوتيك في العالم - **صح**
  5. ينظر الطب البديل لجسم الإنسان على أنه وحدة كاملة متكاملة مع الفصل بين أي عضو من أعضائه - **خطأ**
  6. إن "الماكروببيوتيك" نظام غذائي هدفه الرجوع للطبيعة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة ذات الأشكال المغربية، 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 الأمريكية لنجاحه في علاج كثير من الأشخاص من أمراض العصر المستعصية مثل السرطان.

## الطب البديل يعده للجسم توازنه

- نظام الماكروبيوتك الغذائي يتكون جزءه الأساسي من الحبوب والغلال ويكمله الخضروات والبقوليات وقليل من السمك وثمار البحر والفاكه المحلية.
- ولا يحبذ هذا النظام تناول اللحوم الأخرى ويعتبرها سبباً لكثير من الأمراض ويعتبر أيضاً السكر المكرر عدو الإنسان الأول.
- وبصورة عامة الماكروبيوتك نظام غذائي بسيط يدعو للرجوع إلى الطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمعلبة. وتعود الجذور الأولى للماكروبيوتك للصينيين القدماء عندما لاحظوا أن الغذاء ليس فقط ليبقى الإنسان على قيد الحياة وإنما أيضاً ليقي 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 ويعطيهن نظامه الغذائي كلا حسب حالته، وعندما مات الدكتور (إيشيزوك) مشى وراء جنازته مئات الآلاف من الناس احتراما وتقديرا لجهوده في علاج الكثير من المرضى.
- ألف الدكتور (إيشيزوك) كتابين لخص فيما نظرياته التي تعتبر اليوم القواعد الأساسية لعلم الماكروببيوتك.

## الطب البديل يعيد للجسم توازنه

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



## الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- تكرис كل وقته وجهه 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 ومربيين استمرروا 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 اوشاوا في حياته ما يقارب 300 كتاب وطبع من الكتب التي ألفها ما يقارب السبعمائة طبعة، وكان يصدر مجلة شهرية متخصصة بالماкроبيوتك لمدة 40 عاما وكذلك ألف كتب أخرى بالفرنسية والإنجليزية، وقد ترجمت أكثر من 30 كتاباً من كتبه إلى الإنجليزية والفرنسية والنساوية والألمانية والبرتغالية والفنلندية والإيطالية.

## الطب البديل يعده 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 ويبذلون 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 الأربع نحن مرتبطون معها فالإنسان يتناولها عن طريق النبات الذي يحولها إلى غذاء مفيد للإنسان..

## الطب البديل يعيّد 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 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 أمعنت الماكروبيوتك بدراسة أنواع الغذاء وتحديده إلى بين واليابس 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 واليابس تقوم الفكرة على ما لاحظه 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 فلولا الليل لما عرفنا النهار وهمما وإن كانوا متضادين لكنهما متواافقين ومتناقضين وعليه لا يمكن أن نفهم معنى لليل لولا النهار.

## الطب البديل يعيد للجسم توازنه



- فالأعلى يقابله الأسفل والبارد ين مقابله الحار يانج ، والذكر مقابلة الأنثى والصيف والشتاء كذلك دائما هذين المتناقضين يتتابعان والواحد ينجذب للأخر للتوصل للتوازن المنشود.
- قال الله تعالى «ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون» ولقد وصف الصينيون القدماء اليانج واليانج بجزأين متساوين يتتابعان وكأنهما منجذبان لبعضهما البعض بدوران داخل دائرة تمثل الكون وكل ما بداخله ينقسم إلى ين ويانج.

## الطب البديل يعيّد للجسم توازنه

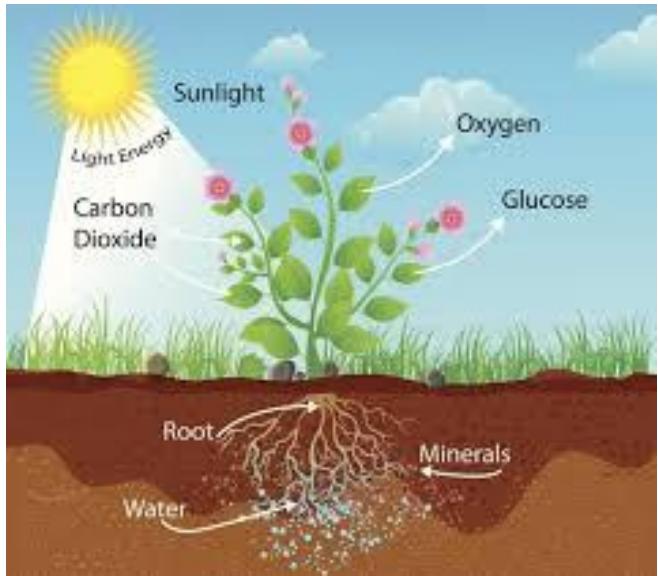
- نورد هنا بعض الأمثلة للتوضيح:
- قوة البانج تأتي من الشمس والقمر والأجرام السماوية الأخرى على شكل ضوء.. أما قوة الين فأنها تنتج من دوران الأرض حول نفسها على سطح الأرض نجد قوة البانج تدخل داخل الأرض وقوة الين بالاتجاه المعاكس.
- المناطق الشمالية من الكرة الأرضية مثل شمال أوروبا وشمال أميركا الجو بارد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

## الطب البديل يعيد للجسم توازنه

- الإنسان في المناطق الباردة يكون أكثر يانج حيث أن له جسما قويا وذا بنية كبيرة وذلك لما يتناوله من أطعمة اليانج الموجودة في بيئته التي يعيش فيها أما الإنسان الذي يعيش في المناطق الحارة يكون أكثرين لأنه يتناول أطعمة الين.
- الأشجار تثبت ف تكون الجذور متوجهة إلى الأسفل بينما الساقان والأوراق متوجهة للأعلى فالجذور تهبط و تتعقب بفعل قوة اليانج بينما الساقان 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 استنتاج الصينيون بأن النبات أقرب ما يكون باليمن والحيوان يتوجه للباج.

## ▪ التعريف

▪ وفي الآونة الأخيرة، أصبح مصطلح "الماكروبيوت" 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 للماكروبيوت، فإن التطبيقات الأخرى لمبادئ الماكروبيوت - 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 الماكروبيوت تروج لمفهوم أن الظواهر عالمية ومتراقبة، فإن ممارسة الماكروبيوت تولد الاحترام للطبيعة الروحية للحياة - وهي النظرة التي تعزز الروح المعنوية لمرضى السرطان.

## ▪ التعريف

▪ إن المرضى الذين يتزمون بهذا النمط من الحياة لابد وأن يضططعوا بدور نشط في علاجهم، أي من خلال إجراء التعديلات الضرورية على نمط حياتهم. الواقع 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**
- يتالف 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، اعتماداً على العمر والجنس ومستوى النشاط والاحتياجات الشخصية والبيئة.

## فَئَاتُ الْأَطْعَمَةِ فِي نَظَامِ الْمَاكْرُوبِيُوتِكَ

- يتكون النظام الغذائي من خمس فئات من الأطعمة (مع % الموصي بها لوزن من إجمالي الطعام المستهلك):
- الحبوب الكاملة (40-60%)، بما في ذلك الأرز البني والشعير والدخن والشوفان والقمح والذرة والجاودار والحنطة السوداء؛ والحبوب الأخرى الأقل شيوعاً والمنتجات المصنوعة منها، مثل المعكرونة والخبز والمعكرونة.
- الخضروات (20-30%)، بما في ذلك كميات أقل من الخضروات النيئة أو المخللة
- الفاصوليا (5-10%)، مثل الأزوكي أو الحمص أو العدس؛ ومنتجات الفاصوليا الأخرى، مثل التوفو أو الاستهلاك المنتظم للخضروات البحرية، مثل النوري والواكامي والكومبو والهيزيكى - 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 الماكروبيوت

- قائمة طعام "ماكروبيوت"■
- 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 للحبوب، أو غيره من منتجات الدقيق الكامل المخبوزة، والمعكرونة والرقائق. ويجب أن تخلص من الحبوب الممزوجة القشور؛ لأنها تكون أيضاً منزوعة الفائدة.
- الخضروات: يجب أن تشكل بعض الخضروات الممزوجة 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 والأرقطيون، والخضروات المستديرية، مثل: البصل والكوسا.

## فئات الأطعمة في نظام الماكروبيوت

- قائمة طعام "ماكروبيوت"
- 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 "الماكروبيوت" من الفاصوليا، خاصة فول الصويا.



## فتات الأطعمة في نظام الماكروبيوت

- قائمة طعام "ماكروبيوتيك"
- الدهون والزيوت: يجب أن تشكل الدهون والزيوت حوالي 15% تقريباً، وتشمل الأنواع المعتمدة من زيوت الطهي نظام 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 مواسمه؛ لأن تناول الفواكه في غير مواسمهها يمكن أن يضر بالصحة.

## النظام الغذائي في نظام الماكروبيوت

- **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 المحتويات الصناعية أو غيرها من المواد الكيميائية المضافة.
- يفضل أن تكون جميع الأطعمة الموصي بها ممزوجة عضوياً و معالجة بشكل بسيط. كما لا يُنصح بتناول الأطعمة المعدلة وراثياً.

## النظام الغذائي في نظام الماكروبيوت



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

## النظام الغذائي في نظام الماكروبيوت

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

## النظام الغذائي في نظام الماكروبيوت

- **النظام الغذائي**
- ترتكز حمية الماكروبيوت 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 عدّة، مثل العمر، والجنس، ومستوى النشاط البدني، والأمراض المزمنة.
- كذلك، فإن نظام الماكروبيوت 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 الماكروبيوت

- ما الأطعمة الموصي بها ضمن نظام الماكروبيوت؟
- تعتمد حمية الماكروبيوت على الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، مثل:
- الحبوب الكاملة، مثل الأرز الأسمر، والشوفان، والشعير، والذرة، والكينوا.
- البقوليات ورقائق الإفطار.
- الخضراوات المطهوة 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 الماكروبيوت

### ▪ توصيات حول تناول الطعام ضمن نظام الماكروبيوت



- وضع الطعام بشكل جيد.
- تناول الوجبات بانتظام.
- ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية.
- تناول وجبتين إلى ثلاثة يومياً، والتوقف عن الأكل قبل الوصول للشبع.
- التحلي بعقلية إيجابية عند التعامل مع أمور الحياة.

## النظام الغذائي في نظام الماكروبيوت

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

## النتائج المتوقعة من نظام الماكروبيوت

- **النتائج المتوقعة**
- تساعد حمية الماكروبيوتيك النباتية على التحلي بحياة أكثر صحة على المدى الطويل، حيث يساعد تناول الخضروات 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 الماكروبيوت

- **النتائج المتوقعة**
- تزويد الجسم بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة؛ مثل الخضراوات والحبوب الكاملة التي تُعتبر ضرورية 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 ويعتبر الماكروبيوت يك مفيد لبعض مرضى السكري، لأنّه يقضي تماماً على الأطعمة السكرية والصودا ضمن جدول النظام الغذائي الخاص به

- ضع علامة صح او خطأ:
  1. يعتبر اللحم سبباً لكثير من الأمراض ويعتبر أيضاً 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. حمية الماكروبيوتik لا تستخدم من قبل الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكري
  4. الأساس الذي يقوم عليه الماكروبيوتik هو أنه ينظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء

- ضع علامة صح او خطأ:
  1. يعتبر اللحم سبباً لكثير من الأمراض ويعتبر أيضاً 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. حمية الماكروبيوتik **لا تستخدم** من قبل الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكري - **خطأ**
  4. الأساس الذي يقوم عليه الماكروبيوتik هو أنه ينظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء - **صح**

- **السلبيات**
- يعتمد نظام الماكروبيوت على الأطعمة الصحية، إلا أنه قد يؤدي إلى نقص في التغذية في حال عدم التنويع 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 الماكروبيوت 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 الماكروبيوت 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 الماكروبيوت

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

## ملائمة نظام الماكروبيوت

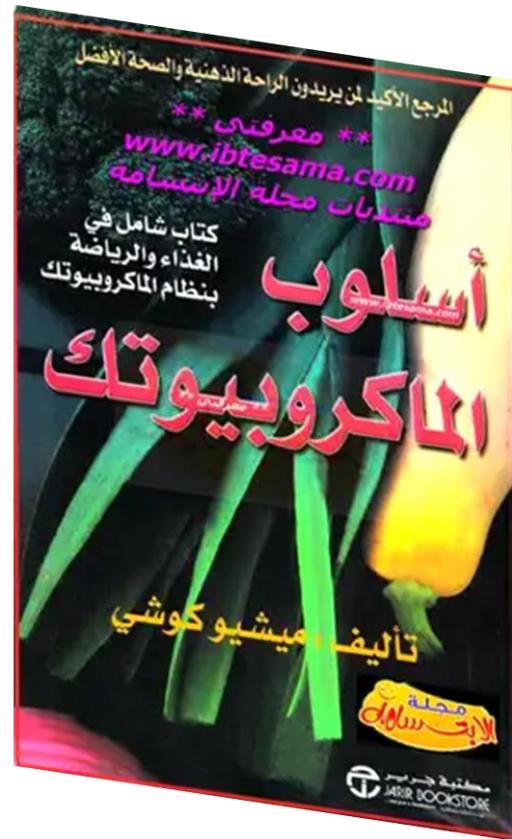
- هل يناسب نظام الماكروبيوتiek الاشخاص الذي لديهم نمط غذائي معين؟
- تعد حمية الماكروبيوتiek شبيهة بالنظام الغذائي النباتي، وتعتمد على الأطعمة الصحية بشكل أساسي، ولكنها قد تتطلب بعض التعديلات لتناسب الفئات التالية:
  - الخضريون - Vegan- حيث تتيح هذه الحمية تناول الأسماك والمأكولات البحرية التي يمتنع عنها 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 والكلى

## روابط خارجية

الرابط	عنوان الفيديو
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JWIKyL9j-zQ&amp;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">https://www.youtube.com/watch?v=JWIKyL9j-zQ&amp;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</a>	ماكروببيوتيك .. حمية نباتية تخفف الأمراض
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RCGtl2FiVJ4&amp;ab_channel=AlAanTV%D8%AA%D9%84%D9%81%D8%B2%D9%8A%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%A2%D9%86">https://www.youtube.com/watch?v=RCGtl2FiVJ4&amp;ab_channel=AlAanTV%D8%AA%D9%84%D9%81%D8%B2%D9%8A%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%A2%D9%86</a>	النظام الغذائي الماكروببيوتيك - صحي وسريع
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J_X0llxWUVg&amp;ab_channel=%D8%B3%D8%AD%D8%A7%D8%A8">https://www.youtube.com/watch?v=J_X0llxWUVg&amp;ab_channel=%D8%B3%D8%AD%D8%A7%D8%A8</a>	تعرف على نظام الماكروببيوتك

## ■ كتاب أسلوب الماكروبيوتك





الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

---

# شكرا لكم