



ماكر ويونيك ماهو؟











الفواكه والخضراوات اغني الاغذية بالالياف





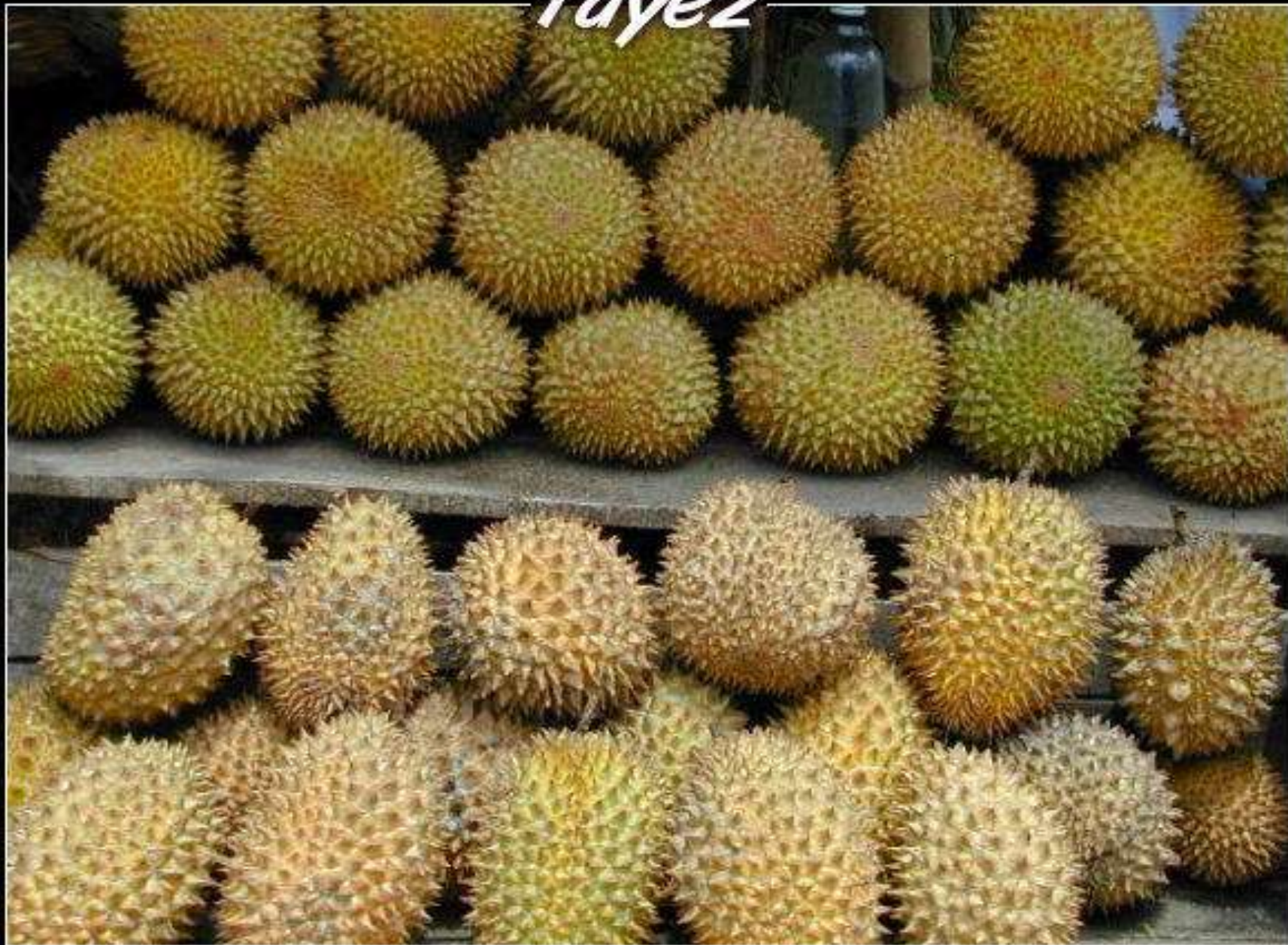




www.sunnah.com



*fayez*



**Sri Lanka-Colombo**

**Abunawaf.com**

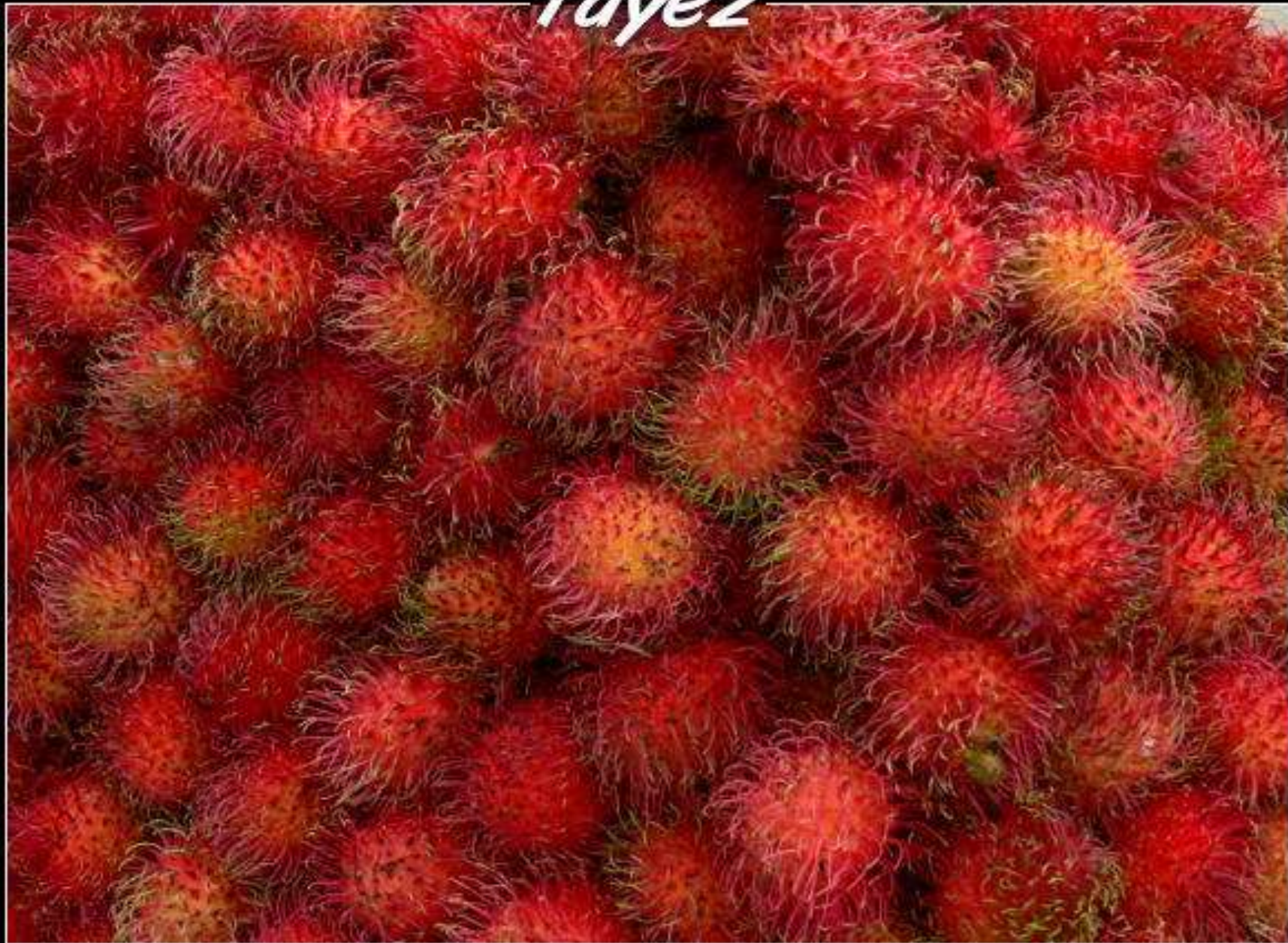
**22-07-2007**







*fayez*



**Sri Lanka-Colombo**

**Abunawaf.com**

**22-07-2007**



*fayez*



**Sri Lanka-Colombo**

**Abunawaf.com**

**22-07-2007**



*fayez*





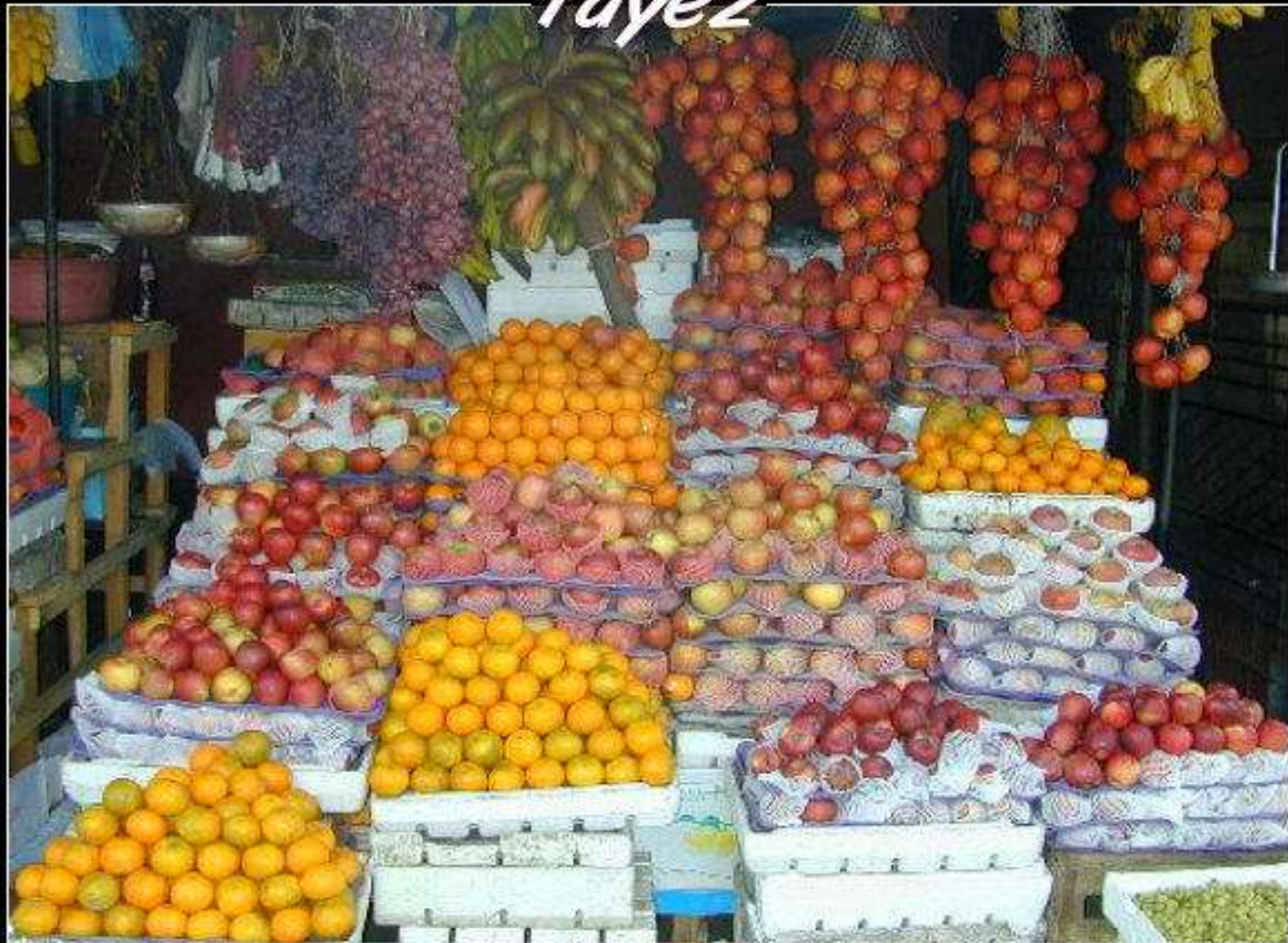


www.suzuki.info

www.suzuki.info



*fayez*



**Sri Lanka-Colombo**

**Abunawaf.com**

**22-07-2007**

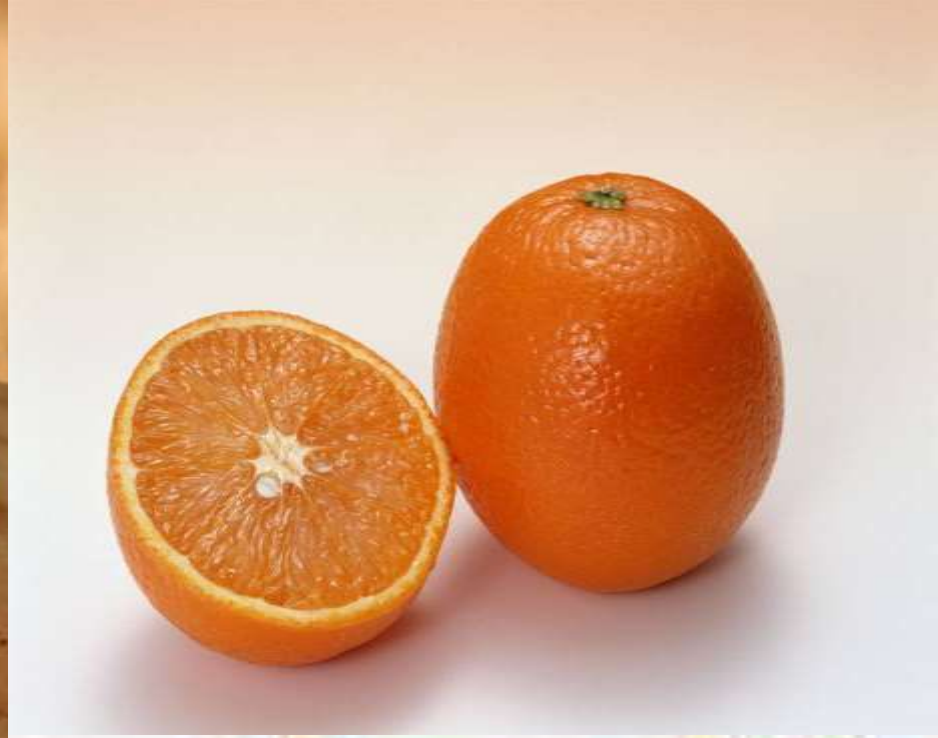


















# مكروبيوتيك ماهو؟

- استعملت كلمة ماكروبيوتيك في اليونان القديمة وذلك بمعنى فن الصحة وطول العمر من خلال العيش بتناغم مع البيئة .
- أما في العصور الحديثة فقد أعاد الفيلسوف الياباني جورج أو شادا استعمال هذه الكلمة بغرض تصوير طريقة الحياة الصحية مظهرا للحياة التي يشعر بها الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة .
- إذا اردنا ان نشرح الكلمة لابد ان نقوم بتقسيمها : تعنى ماكرو الضخم او العظيم اما كلمة بيو فتعنى الحياة وبعبارة اخرى اذا اتبع الانسان نظام غذائي مناسب تسنح له الفرصة بأن يحيا حياة عظيمة مليئة بالمغامرات والحرية والابتكار.



# مكروبيوتيك ماهو؟

- ولا يقوم النظام الغذائي الماكروبيوتيكي على نظام غذائي محدد وبما ان كل انسان يتميز عن الاخر ويعيش في بيئة مختلفة ولدية احتياجات متعددة ويمارس عملا مختلفا تتفاوت الانظمة الغذائية بين شخص وآخر.
- ويأخذ النظام الماكروبيوتيكي بعين الاعتبار تطور الانسانية وعلاقة الانسان بالبيئة وحاجاته الشخصية فهو ليس نظاما وقائيا يهدف فقط الى الحفاظ على صحة جيدة والى خفض نسبة الاصابة بالأمراض بل يستخدم ايضا كطريقة علاجية لكل مرض وللمرضى الذين يرغبون باستعمال الطرق الطبيعية الماكروبيوتية.



# ما هي فلسفة الماكروبيوتيك؟

- من يتبع الماكروبيوتيك يعتقد أن الطعام ونوعيته يؤثر في حياتنا أكثر مما نعتقد نحن كأشخاص عاديين. ومما يزيد من اعتقادهم في أنه يؤثر في صحتنا ، طبيعتنا ، وسعادتنا. ويتوجهون إلى الطعام الطبيعي الذي لا يدخل كثيراً في عمليات تصنيع ، يستخدمون أساليب طبخ تقليدية ويقومون بالطبخ لأنفسهم وذويهم وأصدقائهم.



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

- الحبوب الكاملة أو الغلال الكاملة تساعد في تنشيط المخ والجهاز العصبي على عكس الحبوب أو الغلال المقشورة التي تحسن الوظائف العصبية فقط. المنتجات الصحية يتم عملها من دقيق الحبوب الكاملة



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

- من أمثلة المنتجات المصنعة من الحبوب الكاملة: الكثير من وجبات الإفطار ، الفشار ، الأرز البني ، دقيق القمح الكامل ، وخبز القمح الكامل. أما أمثلة المنتجات المصنعة من الحبوب المقشورة فنجدها في: الأرز الأبيض ، الخبز الأبيض ومعظم العجائن (بالطبع يوجد بعض العجائن الطبيعية والصحية متوفرة في متاجر الطعام الصحي)



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

## • القيمة الغذائية

- القيمة الغذائية للحبوب الكاملة لا تقارن بتلك للحبوب المقشورة ، فهي أغنى بالألياف الطبيعية ، مضادات الأكسدة ، البروتين (تحديداً الأمينوأسيد) ، المعادن الطبيعية (تشمل الماغنيزيوم ، المنجنيز ، الفسفور والسيلينيوم) والفيتامينات (تشمل النياسين ، فيتامين ب 6 وفيتامين هـ



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

تصل كمية الألياف الطبيعية الموجودة في الحبوب الكاملة إلى أربعة أضعاف تلك الموجودة بالحبوب المقشورة ، وتلك هي الميزة الكبرى ، حيث أثبتت الدراسات العلمية أهميتها في خفض معدلات الأورام ، أمراض الجهاز الهضمي ، أمراض القلب ، سكري الدم ومشاكل السمنة والبدانة. بعض هذه الوظائف تحدث بسبب هضم مادة الكربوهيدرات الموجودة بالحبوب الكاملة ودخولها الأوعية الدموية ببطء



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

- تم تعريف البقول من قبل منظمة الأغذية والمحاصيل الزراعية التابعة للأمم المتحدة على أنها: مجموعة من المحاصيل السنوية التي تظهر في النباتات كحبوب أو بذور مختلفة الأحجام ، الأشكال والألوان وتستخدم كطعام للإنسان والحيوان
- وحفظ لفظ البقول منذ تلك الفترة للحبوب الجافة ما عدا الفول الأخضر والبسلة الخضراء واللذان يعتبران من الخضر وتم أيضاً تجنب المحاصيل التي يتم زراعتها للحصول على الزيوت مثل الفول السوداني وتلك التي تستخدم في الزراعة مثل البرسيم

# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

- البقول من الأغذية الهامة والضرورية نظراً لإحتوائها على البروتين والأمينوأسيد اللازمة لجسم الإنسان
- منتجات الصويا المخمرة



# ما هي مكونات الماكروبيوتيك؟

- الخضر مصطلح يطلق على أي جزء من النبات يؤكل من قبل الإنسان ، ولكن لا يدخل في ذلك الحبوب ، الفاكهة ، المكسرات ، الأعشاب أو التوابل .
- يشمل هذا المصطلح الخضر الورقية مثل الخس ، خضر الجذور مثل الجزر ، خضر الورد مثل البروكلي والقرنبيط والفواكة النباتية مثل الخيار ، الكوسة ، القرع العسلي ، الطماطم ، الفلفل... إلخ بالإضافة إلى البقول النباتية مثل الفول الأخضر

# مكروبيوتيك ماهو؟

- يعتمد على الغذاء القليل في نسبة الدهون والعالي في الالياف اجل الارتقاء بالصحة ومنع الاصابة بمرض السرطان وأمراض القلب وغيرها من الامراض المزمنة وكذلك كوسيلة علاجية ايضا لتلك الامراض المزمنة.





ماهى الأطعمة التى يتم استخدامها فى الماكروبيوتيك؟  
ماهى مواطن القوة لهذا النظام الغذائى؟

مصادر الألياف الغذائية

الذائبة فى الماء

الغير قابلة للذوبان



[babib.com](http://babib.com)





# فول الصويا



ماهى الأطعمة التى يتم استخدامها فى الماكروبيوتيك؟  
ماهى مواطن القوة لهذا النظام الغذائى؟

- اصل الكلمة هو نظام غذائى نباتى يؤكد على استخدام الحبوب والخضراوات بالإضافة الى نظام الماكر وبيوتك الغنى بمادة فيتواستروجين المتوفر فى منتجات الصويا وهى مادة وقائية تقلل من مخاطر الامراض السرطانية المتصلة بهرمون الاستروجين مثل سرطان الثدي.



# ما هو نظام الماكر وبيوتك؟

- الحبوب بنسبة 05-60% من كل وجبة وهى حبوب الارز-الشعير- الحمص -الذرة
- المكرونة والمخبوزان وأية منتجات للدقيق يتم تناولها أحيانا من وقت لآخر.
- الحساء: 1-2 كوب من الحساء يوميا من منتجات فول الصويا
- الخضراوات بنسبة 25-30% من الاستهلاك اليومي للغذاء وتسوى الخضراوات بالسلق او بالبخار والابتعاد عن المقلبات
- الفول 10% من اجمالى الطعام

# ما هو نظام الماكر وبيوتك؟

- الأسماك او فواكة البحر 3 مرات اسبوعيا مع تجنب اللحوم الحمراء البيضاء  
لحوم الطيور الداجنة مرتين اسبوعيا فقط
  - يتم تناول الزنجبيل مع الأسماك
  - البذور والمكسرات باعتدال
- الفاكهة عدة مرات اسبوعيا (التفاح-الكمثرى-الخوخ-المشمش-العنب-التوت-الشمام)
  - تجنب الاناناس والمانجو
- الحلويات والشكولاتة مرة اسبوعيا وبكميات قليلة جدا



# ما هو نظام الماكر وبيوتك؟

- الطهي بزيت الذرة او زيت السمسم
- الابتعاد عن الدهون الحيوانية وعدم تناولها اطلاقا والمجودة في الجبنة الرومي- الفلمنج - الشيدر

















# ماهى مواطن القوة لنظام الماكر وبيوتك الغذائى؟

- الحبوب الغنية بالألياف والخضراوات والأطعمة التى تحتوى على مادة فيتواستروجين وهذه المادة تساعد على توازن الهرمونات فى جسم المرأة خاصة فى فترة انقطاع الدورة الشهرية او ما قبل نزول الدورة الشهرية وتمنع سرطان الثدي. ولة كثيرا من الفوائد لمرضى السرطان الذين يتناولون العلاج الكيماوى والاشعاعى لأنها تزيد من كفاءة جهاز المناعة وكذلك ترفع نسبة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء والصفائح الدموية وذلك لتعويض التأثيرات الجانبية للعلاج الكيماوى

# هل توجد آثار جانبية لإتباع نظام الماكروبيوتيك؟

- لا توجد آثار جانبية لإتباع هذا النظام ولكن هذا النظام يفتقد الى بعض العناصر الغذائية مثل البروتينات الحيوانية وفيتامينات ب12-الحديد-الماغنسيوم-الكالسيوم ولكن تناول الفاكهة والخضراوات بكثرة يمكن ان يعوض عن تلك العناصر السابقة والبروتين النباتي افضل من البروتين الحيواني.



# خمس خطوات لمبتدئ نظام الماكر وبيوتك الذاتى

- 1- تناول الحبوب مثل الطحين-الارز-الشعير-القمح •
- 2-المضغ الجيد لأن الحبوب والخضراوات الورقية والبذور والحبوب تحتاج الى انزيم خاص فى اللعاب لكى يجعلها تمتص كليا •
- 3-التخلى عن منتجات الالبان و اللجوء الى الخضراوات •
- 4-مواد التحلية الطبيعية يعنى الابتعاد عن السكر الابيض •  
لأنه ضار جدا و مواد التحلية الطبيعية تحتوى على مواد يمتصها الجسم بسهولة مثال لذلك شراب الارز.
- 5-كن صبورا مع نفسك •

أطباق المكروبيوتك صحية 100%





*lovely0smile.com*



