

# **MAKROBIOTIKA I NJEN ZNAČAJ U ISHRANI**

**Zdravlje je dragoceno dobro o kome treba voditi računa**

**U industrijalizovanim zemljama postoje:**

- osnovna zdravstvena zaštita sa lekarima opšte medicine
- savremeno opremljene bolnice i hitne službe
- mnoštvo lekova koji pomažu u lečenju većine bolesti

**Danas mogu biti izlečene bolesti koje do pre samo nekoliko decenija bile smrtonosne**

**Međutim i pored tehnološkog napretka javljaju se bolesti koje su sve učestalije (bolesti srca, krvnih sudova i kanceri)**

Ni najsavremenije metode, ni najbolji specijalisti ne mogu zaustaviti posledice prouzrokovane **lošim životnim navikama**

Makrobiotika je alternativni način ishrane koji se razlikuje od konvencionalnog i sve više nalazi primenu

Sam naziv makrobiotika potiče od grčkih reči *macro* što znači velik i *biotic* što znači vitalnost, tehnika podmlađivanja

Odatle proizilazi da bi makrobiotičkom ishranom trebalo da se postigne dug, zdrav život

Makrobiotika podrazumeva način života u kome je ishrana jednostavna i uravnotežena i koja kao takva obezbeđuje dobro zdravlje i dug život

Još u staroj Kini kulinarno umeće je smatrano mističnim običajem medicine

Razlika između hrane i leka je bila neznatna i dobro se znalo koje namirnice iz svakodnevne ishrane mogu da jačaju određene organe, pa čak i da leče neke bolesti

I u "Hilandarskom medicinskom kodeksu" kao sredstvo lečenja upotrebljava se kvalitetna hrana

**Ocem savremene makrobiotike smatra se Žorž Osava koji je u XX veku započeo proučavanje različitih sistema poboljšanja zdravlja**

**Prema njegovim shvatanjima makrobiotika nije ni vegetarijanska, ni samo ishrana mesom, ona ne negira niti uzdiže samo jednu vrstu namirnica**

**Njen cilj je da se ceni ambijent koji nas okružuje i živi sa njim u harmoniji**

**Osnovni makrobiotički princip se zasniva na komplementarnom jedinstvu dve suprotne sile koje se nazivaju drevnim terminima **jin** i **jang****

**Ove sile ili energije sadržane su u svemu postojećem i njihovom aktivnošću se odvijaju svi procesi**

**Putem hrane koju uzima čovek uspostavlja komunikaciju sa opštim poretkom**

**Stoga ovaj harmoničan odnos između ove dve sile u hrani određuje harmonično funkcionisanje organizma i prilagođavanje promenama sredine**

**Da bi ishrana bila zdrava mora biti uravnoteženo unošenje jin i jang elemenata u organizam**

**Ključna razlika između makrobiotike i savremene dietetike jeste što su zasnovane na različitim principima**

**Savremena medicina** ima analitički pristup ishrani

**On se zasniva na merenju energetske i nutritivnog sastava hrane i usaglašavanju ishrane sa nutritivnim potrebama čoveka**

**Hrana se bira i klasifikuje prema energetskom sastavu i sastavu pojedinih sastojaka kao što su : proteini, ugljeni hidrati, masti, mineralne materije i vitamini**

**Makrobiotička ishrana** se razvila mnogo pre nego što je analitičkim metodama bilo moguće odrediti hemijski sastav hrane

**U njenu osnovu su ugrađena dva principa:**

- filozofski
- iskustveni

**Primenjen je istočnjački filozofski princip o ravnoteži dve komplementarne i suprotne sile jin i janga**

**Makrobiotička ishrana nastoji da obezbedni energetske ravnoteže hrane u pogledu sadržaja energije jin i janga**

**To se postiže prvo odgovarajućom selekcijom namirnica za ishranu**

**Zatim se pažnja usmerava na međusobne odnose između pojedinih namirnica u obroku i na način pripreme obroka**

**Kada se zadovolje svi pomenuti kriterijumi smatra se da su svi potrebni sastojci hrane pravilno uključeni**

**Kada se hemijski analizira, pravilno odabran i dobro pripremljenj makrobiotički obrok, videće se da je nutritivno kompletan iako nije vođeno računa o kalorijama u hemijskom sastavu već o energetskim jin-jang karakteristikama**

**Makrobiotički odabrana i uravnotežena hrana može se jesti u neograničenoj količini i pritom neće izazvati gojaznost što predstavlja neostvoreni san svake savremene dijetetike**

**Savremena dijetetika ne poznaje drugu vrstu energije hrane osim kalorija, a hranu razvrstava prema hemijskom sastavu**

**Najveći praktični problem je kako ljudima ograničiti broj kalorija koje unose u organizam, odnosno kako da budu siti, a da ne budu gojazni - problem sa kalorijama i regulacijom osećaja sitosti i gladi**

**U savremenoj ishrani se koristi kalorijski koncentrovana hrana bilo da je životinjskog porekla ili rafinisana hrana biljnog porekla**



**Pomenuta hrana je lišena prirodnih regulatora apetita, varenja, resorpcije, korišćenja i izlučivanja pojedinih sastojaka hrane**

**Savremena dijetetika ne poznaje i ne koristi prirodne regulatore prometa i korišćenja energije koji su sastavni deo prirodne hrane, jer ne poznaje suštinu energetskog svojstva kako organizma tako i hrane**

### **JIN i JANG**

**Još u davna vremena je bilo poznato da u ciklusima i godišnjim dobima koji se smenjuju na Zemlji postoji neki poredak - određeni obrazac po kom se zbiva svako kretanje u prirodi**

Kada se posmatra taj poredak može se zapaziti da se sva energija u kosmosu kreće u jednom od dva elementarna, međusobno suprotna pravca

Zbog toga se naš svet sastoji od suprotnosti:

- zime i leta
- noći i dana
- muškog i ženskog

Osnovu istočnjačke filozofije predstavlja takozvani ujedinjavajući princip dve energije poznate kao jin i jang

Termini jin i jang nemaju adekvatan prevod već se koriste u izvornom obliku

Drevni narodi su znali, a i savremena nauka je potvrdila da je sve energija (čak i naizgled čvrsti predmeti su u stvari energija koja je sabijena u određenu formu)

Energija se može podeliti u dve osnovne kategorije

- ekspanzivnu jin
- kontraktivnu jang

**Jin** je energija koja vodi širenju, rasprostiranju, odvajanju, dok **jang** ima za rezultat skupljanje, sklapanje i spajanje

**Jin i jang su kao dva suprotna pola koji neprekidno privlačeći se stvaraju jedinstvene kombinacije i bezbroj oblika**

**Međutim ništa nije ni samo jin ni samo jang**

**Sve se sastoji od obe tendencije samo zastupljene u različitom stepenu**

**Ove univerzalne dinamičke tendencije se mogu prepoznati svuda oko nas počev od svakodnevnih pojava (ciklično menjane godišnjih doba), kretanje nebeskih tela (centrifugalna i centripetalna sila) pa sve do ljudskog organizma (naizmenično širenje i skupljanje srca i pluća, pokretanje želudca i creva prilikom varenja...)**

**Treba istaći da ni jedna od ovih tendencija nije “loša” ili “dobra”**

<b>Jin</b>	<b>Jang</b>
<b>lakša</b>	<b>teža</b>
<b>hladnija</b>	<b>toplija</b>
<b>vlažnije</b>	<b>suvlje</b>
<b>ređe</b>	<b>gušće</b>
<b>više biljni</b>	<b>više životinjski</b>
<b>duže</b>	<b>manje</b>
<b>mekše</b>	<b>tvrđe</b>
<b>tropska klima</b>	<b>hladnija klima</b>
<b>više psihološki</b>	<b>više fizički</b>

**\* klasifikacija jin i janga**



**Sva hrana koja se uzima ima više jin ili više jang kvalitet, a samim tim i takav uticaj na naš organizam**

**To znači da neke namirnice izazivaju skupljanje i u krajnjoj liniji napetost, dok druge izazivaju širenje i u krajnjoj liniji opuštenost i rasutost**

**Zavisno od efekta koji proizvodi u našem organizmu namirnice možemo da raspodelimo od jina ka jangu**



### **Klasifikacija krajnje jin i jang namirnica**

<b>Krajnje jang</b>	<b>Krajnje jin</b>
<b>jaja</b>	<b>mleko i mlečni proizvodi</b>
<b>meso (govedina, jagnjetina, ovčetina, svinjetina, divljač)</b>	<b>tropsko voće</b>
<b>živina (piletina, ćuretina)</b>	<b>zaslađivači (šećer, čokolada)</b>
<b>losos, tuna, sabljarka</b>	<b>alkohol</b>
	<b>hem. supstance, lekovi</b>

U makrobiotičkoj ishrani se koriste **umereno jin** i **umereno jang** namirnice koje se nalaze u središnjem delu spektra podele namirnica od jina ka jangu

To su namirnice koje se mogu uzimati svakodnevno bez opasnosti po zdravlje i one pružaju sve hranjive sastojke za njegovo održavanje - proteine, ugljene hidrate, mineralne materija, vitamine

Ukoliko jedna namirnica preteže bilo na jin ili na jang stranu vrši se njeno uravnoteženje

Npr. povrće koje je po prirodi više jin uravnotežujemo sa soja sosom koji je više jang

Na taj način se dobijaju uravnoteženi obroci

Primeri jin i jang namirnica:

umereno jang	umereno jin
žitarice	
pirinač, pšenica	ječam, kukuruz
proso, heljda	ovas, raž
povrće	
zelena salata, kelj	kupus, sočivo
repa, rotkva	cvekla, celer
crni luk, peršun	grašak, beli luk

umereno jang	umereno jin
<b>povrće</b>	
<b>bundeva, šargarepa</b>	<b>leguminoze</b>
<b>voće</b>	
<b>jabuka, jagoda</b>	<b>malina, breskva</b>
<b>kesten, višnja</b>	<b>lešnik, badem</b>
<b>kupina</b>	<b>orah</b>
<b>ulja</b>	
<b>susamovo</b>	<b>kukuruzno</b>
<b>maslinovo, suncokretovo</b>	<b>ulje kikirikija</b>

**Prema klasifikaciji namirnica šećer (a to znači i svaka namirnica koja sadrži šećer) je veoma jin jer je šećer veoma sladak - a šećerna trska raste do velike visine i tropskog je porekla, a to su sve jin karakteristike**  
**- Isto tako šećer je krajnje rafinisan što predstavlja još jedan jin faktor**

**Otuda namirnice koje sadrže šećer imaju u velikom stepenu jin - ekspanzivne efekte pokazuju tendenciju da u tkivima i organima dovedu do slabosti ili nadutosti, a kod osoba koje ih koriste mogu izazvati konfuziju ili depresiju**

**Sa druge strane meso se nalazi na drugom kraju spektra - krajnji jang jer su životinje vrlo aktivne i toplokrvne, pa kada se konzumira u tkivima i organima može da izazove osećaj napetosti i zgrčenosti, a na mentalnom planu može da izazove agresivno i razdražljivo ponašanje**

**Makrobiotika se najviše bavi ishranom, međutim ona nije samo orijentisana na ishranu već predstavlja način života koji podrazumeva odgovarajuće mentalne i fizičke aktivnosti, isključuje pušenje duvana i zloupotrebu alkohola**

**Fizička aktivnost podrazumeva aktivnosti, počev od svakodnevnih šetnji i aktivnog života pa do posebnih fizičkih vežbi**

**Cilj nije da se razviju mišići i potroši višak energije putem hrane (jer energetske viška nema), vežbe služe da se normalizuju tokovi energije kroz ljudsko telo i da se uravnoteži rad unutrašnjih organa, žlezda i podstakne disanje, cirkulacija, mentalne aktivnosti i metabolizam**

**Kombinacija laganih vežbi i šetnje uz ishranu integralnim namirnicama i pozitivan mentalni stav čine ključne elemente makrobiotičkog života**

**Planiranje dnevnog obroka u makrobiotičkoj ishrani predstavlja kompleksan zadatak koji se zasniva na korišćenju uravnoteženih namirnica u osnovi sastavljenih od:**

- ✓ integralnih žitarica
- ✓ svežeg povrća
- ✓ ribe
- ✓ mahunarki
- ✓ semenja
- ✓ jezgrastih plodova
- ✓ voća
- ✓ proizvoda od soje

**One pružaju sve potrebne hranjive sastojke**

**Po makrobiotičkoj tradiciji **žitarice** predstavljaju osnovni element ishrane**

**U mnogim isočnjačkim zemljama pirinač je središte svakog obroka**

**Na bliskom istoku obilno se koriste i pšenica i pirinač i mnoga jela se od njih pripremaju**

**Makrobiotička ishrana je utemeljena na nekoliko osnovnih principa:**

**1. Treba jesti u skladu sa opštim tradicijama**

**Sve do skoro većina svetskog stanovništva je imala hranu zasnovanu na integralnim žitaricama i domaćem povrću**

**Životinjski proizvodi, uključujući i mlečne proizvode, korišćeni su ređe nego danas, obično u specijalnim prilikama**

## **2. Ishrana treba da bude prilagođena klimi**

**Prirodni način ishrane se narušava ako u jelovnik uključujemo namirnice iz klimatskih oblasti različitih od one u kojoj živimo**

**Npr. ljudi koji žive u oblasti umerene klime bi trebali da izbegavaju uzimanje banana, ananasa, citrusnog voća, kafe, začina i drugih proizvoda tropskog porekla**

**Preporučuje se da se koriste namirnice koje dospevaju u klimatskim uslovima sličnim našim mada bi bilo idealno koristiti namirnice koje dospevaju u našoj okolini**

## **3. Ishrana treba da bude prilagođena godišnjem dobu**

**Makrobiotika nastoji da stanje organizma dovede u sklad sa sezonskim promenama tako što u hladnim zimskim mesecima stavlja akcenat na više jang namirnice i metode kuvanja, dok je tokom leta u makrobiotičkoj ishrani naglasak na jin - svežim i lako kuvanim namirnicama**

**Ishranu treba zasnivati na namirnicama koje su prirodno dostupne u određenom kraju u određeno godišnje doba**

**4. Način ishrane treba da se razlikuje zavisno od ličnih potreba**

**Svako ima različite potrebe u zavisnosti od starosti, fizičke kondicije, vrste aktivnosti, godišnjih doba, stanja organizma...**

**5. Hrana treba da ima lep ukus i prirodan izgled  
Zdravlje nije krajnji cilj makrobiotike već samo sredstvo koje nam omogućava da živimo punim životom**

**“Jesti da bi se živelo - živeti da bi se jelo”**

**Dnevni obroci u makrobiotičkoj ishrani se sastoje od sledećih odnosa količina namirnica:**

- **najmanje 50 - 55% integralnih žita koja su zastupljena u svakom obroku i preporučuju se na različite načine (pirinač, pšenica, ovas, ječam, proso, heljda)**
  - **Treba izbegavati proizvode od belog brašna**
  - **približno 5 - 10% dnevnog obroka treba da se sastoji od supe, koja je začinjena sa “miso” ili “tamari”**
  - **povrće 25 - 30% povrća koje treba da raste u lokalnom ambijentu i u sezoni kada se koristi**
- 2/3 povrća treba se obrađuje, a 1/3 da se jede sirova**

- **10 % dnevnog obroka treba da sadrži leguminoze i alge i proizvode koji se od njih prave**

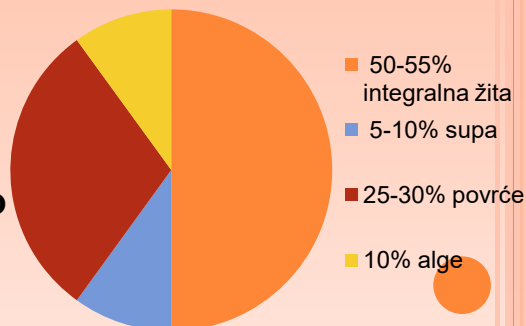
**Ovom standardnom načinu makrobiotičke ishrane se povemeno može dodati:**

- jedanput ili dvaput mala količina bele ribe ili rakova, puževa, školjki
- desert od voća može da se jede 2-3 puta nedeljno
- pržene semenke ili jezgrasto voće koje se koristi kao zakuska, kao i drugo sušeno voće



**Treba obratiti pažnju i na redosled jela u toku obroka:**

- ✓ žita treba jesti kao glavno jelo
- ✓ supa se jede odmah uz glavno jelo
- ✓ povrće se služi kao dodatno jelo
- ✓ alge se kuvaju odvojeno ili zajedno sa povrćem u supi
- ✓ sveže i jezgrasto voće se konzumiraju prema sezoni i to kao poslednji u obroku kao i napitci





**Za pripremanje prirodne hrane na makrobiotički način treba imati odgovarajuće posuđe**

**Ne preporučuju se aluminijumski i teflonski sudovi jer se lako ogrebu i onda oksidišu**

**Najbolji su teški lonci, šerpe i tiganji kao što su od livenog ili emajliranog gvožđa, u kojima se toplota ravnomerno raspoređuje, temperatura ne mora da bude visoka, a za kuvanje nije potrebno mnogo vode**

**Ekspres lonac je bitan deo pribora za makrobiotičko kuvanje**

**Namirnice u ekspres loncu se kuvaju u pari pod pritiskom**

**Ovaj način pripreme se koristi za ribu, žitarice, pirinač i naročito povrće**

**Gubici u svim hranjivim sastojcima su manji, a prirodna boja i aroma namirnica je bolje očuvana nego pri drugim načinima pripreme**

**Pečenje u pećnici je još jedan način pripremanja namirnica u makrobiotici**

**Za prženje se preporučuje susamovo ulje**

**Makrobiotička ishrana podrazumeva održavanje visokog kvaliteta - od izbora hrane, načina spremanja, pa do serviranja**

**Korenasto povrće se ne ljušti, nego se pere oštrom četkom od prirodne dlake pod mlazom hladne vode**

**Glavičasto i lisnato povrće se očisti spolja od suvih i oštećenih listova i opere pod mlazom hladne vode**

**Morske alge se pre upotrebe kratko isperu hladnom vodom da se ukloni višak soli, zatim se ostave potopljene 3-5 min. da omekšaju kako bi se lakše sekle**

**Žitarice i mahunarke se prvo obare, zatim se properu u nekoliko voda u većem sudu, prebace u veću cediljku i još jednom isperu pod mlazom hladne vode**

**Pre kuvanja mahunarke i žitarice se mogu potopiti 6-8 sati u vodi da bi omekšale i brže se skuvale (sočivo i suvi grašak nije potrebno prati)**

**Korenasto povrće se pre spremanja može seći na različite načine**

**Veličina komada utiče na dužinu kuvanja**

**Oblik sečenja utiče na ukus ali i na energiju koja se tako unosi, pa zato treba koristiti različite načine sečenja**

**Ukoliko se namirnice kuvaju u ekspres loncu pod pritiskom i sa manje vode dobijaju više jang kvalitet, a ako se kuvaju bez ekspres lonca sa više vode dobijaju više jin kvalitet**

**Ako se duže vreme hranimo namirnicama koje su krajnje jin ili jang i naše stanje će pokazati tendenciju da postane jin ili jang**

**U tim slučajevima u nama se razvija stanje sa karakteristikama krajnosti, tj. stanje poremećene ravnoteže, a makrobiotičari ga nazivaju bolešću**

**Ovaj uzročno posledični uticaj hrane na čoveka jedan je od glavnih predmeta proučavanja makrobiotike**

**U slučaju bolesti koja je izazvana krajnje jin hranom potrebno je smanjiti unošenje jin namirnica, a povećati unos jang namirnica i obrnuto**



**Nakon vraćanja ravnoteže potrebno je unošenje standardne makrobiotičke hrane da bi se uspostavila ravnoteža i organizam postepeno regenerisao**

**Osobe koje se bave **intelektualnim radom** trebalo bi da više jedu jin hranu dok osobe koje se više bave **fizičkim poslovima** trebale bi da jedu više jang hranu**



„JIN“ ▾	<p>Većina lekova  Razne droge  Hemikalije, konzervansi, boje, insekticidi  Alkohol  Prečišćeni šećer  Mirišljavi i stimulišući napici (kafa, čaj),  Začini (biber, senf, bosiljak)  Ulja  Južno voće (limun, pomorandže, banane)  Voće umerene klimatske zone (jagode, trešnje, jabuke)  Mleko, kajmak, mileram  Povrće tropskog porekla i prabiljke (kvasac, glijive, mahovina, paprat, krompir, paradajz...)  Lisnato povrće  Povrće sa plodovima (bundeve, tikvica)  Korenasto povrće i lukovice  Alge  Jezgrasto povrće, orasi, bademi, lešnici)  Pasulj  Semenke  ZRNA ŽITA ————— linija ravnoteže —————  Morske životinje proste grade  Ribe  Meso vodozemaca  Meso gmizavaca  Živinsko meso  Sir  Meso sisara  Jaja  Kavijar  So</p>
„JANG“ ▴	

**Svaka bolest ima niz simptoma po kojima se prepoznaje**

**npr. kancer je posledica celokupnog pogoršanja stanja organizma, pa organizam koncentriše kancerogene ćelije na jedno mesto da bi sprečio trovanje celog organizma**

**Mičio Kuši, za koga se smatra da je na čelu poklonika makrobiotike u svetu, smatra da lokacija kancerogenih ćelija zavisi od vrste hrane koja se konzumira**

**Ako se kancer javi na jang organu, on je prouzrokovan konzumiranjem jang hrane i obrnuto**

**Mnoga obolenja se mogu izlečiti uspostavljanjem ove ravnoteže**

<b>jin organi</b>	<b>jang organi</b>
debelo crevo	pluća
tanko crevo	srce
mokraćna bešika	bubrezi
želudac	jetra
žučna kesa	pankreas
grlo	žutica
materica	paranoja
leukemija	
meningitis	

### **Tradicionalne namirnice u makrobiotici**

**Integralna žita** – jede se celo zrno, ni jedan jestivi deo se ne uklanja (mekinje, klice, endosperm)

Sa gledišta jin i janga mrki pirinač je najuravnoteženiji od svih vrsta žita, zato je najprikladniji za svakodnevnu potrošnju

To je izraženo u njegovoj prirodnoj ravnoteži između minerala, proteina i ugljenih hidrata

Treba da bude glavna, osnovna žitarica u našem jelovniku, dok sve ostale žitarice treba koristiti kao dodatnu hranu, odnosno kao priloge jelima

**Povrće se u makrobiotičkoj ishrani koristi kuvano na različite načine dajući svežinu i lakoću jelima od integralnih žita i leguminoza**

**U manjoj količini se koristi kao sveže ili kao turšija**

**Ne preporučuje se povrće iz staklenika, niti uvezeno iz drugih krajeva, jer se na taj način gube hranljive vrednosti, ukus i nije u ravnoteži sa fiziološkim potrebama lokalnog stanovništva**

**Najčešće korišćene metode pripremanja povrća su: dinstanje, kuvanje u vodi i na pari, pečenje u pećnici, kuvanje u ekspres loncu i prženje u ulju**

**Povrće se uvalja u testo, pa se prži u ulju u dubokom sudu = tempura**

**Za prženje se preporučuje susamovo ulje**

**Povrće koje se preporučuje za redovnu upotrebu: prokelj, kupus, praziluk, peršun, karfiol, bundeva, tikva, šargarepa, luk, bela repa, rotkvice, koren čička (inulin)**

**Mahunarke (leguminoze) – bogate su proteinima biljnog porekla koje organizam lako vari i iskorišćava, pa se smatra da predstavljaju idealnu zamenu za meso**

**Leguminoze i žita su komplementarni jer legumin. obezbeđuju am. kis. koje žita nemaju**

**Idealan odnos žita i leguminoza je 7:1**

**Leguminoze koje se preporučuju za redovnu upotrebu su: sočivo, tofu (sir od soje), tamari (sos od soje), nato (fermentisana soja), leblebija**

**Sojino zrno je bogato proteinima 40% i uljima 20%, vitaminima i mineralima, a proizvodi od soje imaju ravnopravno mesto u ishrani sa namirnicama životinjskog porekla (mleko, jaja, meso) iako nisu zamena za njih**

**Značajan sastojak je lecitin, koji snižava nivo holesterola i pojačava rad srčanog mišića**

**Značajni proizvodi od soje su:**

- **sojine klice – jedu se sveže u salati**

- **sojino brašno – mlevenjem zrna se dobija**
- **mleko od soje – od natopljenog zrnavlja koja se zatim melju, kuvaju i procede**
- **ulje od soje**
- **tofu – sojin sir**
- **sos od soje – fermentisano zrno soje kojem se doda so i voda**
- **jogurt od soje**

**Morske alge – koriste se u makrobiotičkoj ishrani, jer dovode nivo holesterina u normalu i jačaju imuni sistem**

**Sadrže 10 – 20 puta više minerala nego povrće**

**U hidžiki algama ima 14 puta više Ca nego u mleku i 10 puta više Fe nego u spanaću**

U algama ima do 14 puta više vitamina B<sub>12</sub> nego u mesu

**Alge** koje se koriste u ishrani su: kombu, vakame, arame, nori (4 puta više vit. A od šargarepe)

Kao dopunska hrana u makrobiotici koriste se začini, ribe, ljuskari, zaslađivači, voće, napici i zakuske

**Začini** daju boju, ukus i hranljive sastojke hrani, a ujedno i poboljšavaju njenu svarljivost

Mogu se dodavati u toku kuvanja ili na kraju, ali uvek treba voditi računa o umerenosti konzumiranja

Začini koji se najčešće primenjuju su: đumbir, gomašio, dajkon, nori, ren, morska so, umeboši šljive, tamari (soja sos)

Gomašio – smrvljene, propržene susamove semenke i nerafinisana morska so (za dosoljavanje se koristi)

goma=susamove semenke      shio=so

Miso – sojin pire, koji se priprema dugim, sporim procesom fermentacije (sadrži enzime koji potpomažu varenje)

mi=ukus ili začinjavanje      so=izvor

Umeboši – jedna vrsta suve kajsije

ume=šljiva      boshi=osušen



Ume kao nedozreli plodovi otpadaju sa drveta (čak su i otrovne)

Sadrže brojne organske kis. (pikrinska kis. stimuliše rad jetre, a katehin ubrzava peristaltiku creva i ima antiseptičko delovanje)

U makrobiotičkoj ishrani se konzumiraju nerafinisana biljna ulja – hladno ceđena i devičanska

Za redovnu upotrebu se preporučuju kukuruzno i susamovo ulje

Preporučuju se umerene količine prirodnih **zaslađivača** od voća i povrća: amaske (pirinčano mleko), ječmeni slad, suvo grožđe, pirinčani slad)

Napici su u makrobiotici značajni radi uspostavljanja ravnoteže u ishrani i koriste se u vidu čajeva, zamena za kafu i povremeno u obliku svežih sokova

Najviše se koristi banča čaj, čiji se listovi ne trebaju pržiti jer se već preprženi prodaju

Banča čaj je u većem stepenu jang nego zeleni čaj

Napici koji se preporučuju su: banča čaj, čaj od prženog ječma i pirinča, izvorska ili bunarska voda



**Zakuske** se preporučuju između obroka, a čine ih: badem, orah, kokice, kikiriki, semenke susama, suncokreta i bundeve, pirinčani kolač

Makrobiotička ishrana nije potpuno vegetarijanska jer može da umerene količine ribe i određenih ljuskara, posebno u ishrani ljudi umerenog klimatskog pojasa

**Ribe i ljuskari** su u manjem stepenu izloženi hemikalijama, a izvor su životinjskih proteina koji su sa nutricionističke tačke gledišta visokovredni

Iskoristivost proteina riba je velika, a zbog malog sadržaja masti i holesterola se lako vari



Preporučuje se 1 – 2 puta nedeljno unos riba i ljuskara uz pravilno kombinovanje sa povrćem

Meso je namirnica koju treba izbegavati

Posmatrano iz šire perspektive to je u stvari praksa jedenja “srodnih” vrsta, što dovodi do razvijanja agresivnog stava

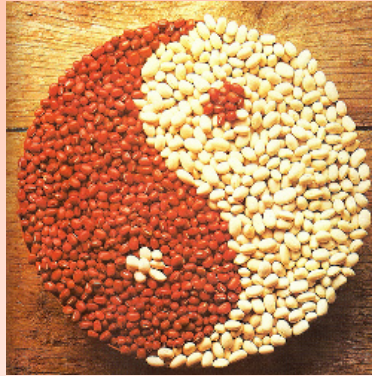
Ribe su prihvatljive namirnice, jer žive u vodenoj sredini, što ih čini manje jang nego što su sisari i živina, ali opet u većoj meri nego biljke

Pa kad se obavlja težak fizički posao, predstavljaju jelo koje nije krajnje jang meso, a opet je bolji izvor životinjskih proteina



**Makrobiotička ishrana je formulisana po filozofskom principu**

**Osnovni principi na kojima počiva se ne mogu naučno objasniti, ali postoji kompromis između makrobiotičke filozofije i medicine, pa se moraju poštovati zbog očiglednog povoljnog uticaja na ljudsko zdravlje**



**Hvala na pažnji**