



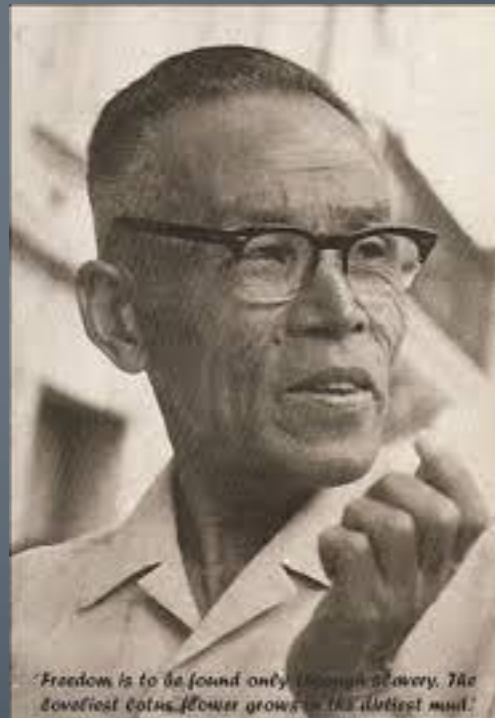
Spracované pre potreby projektu „Cesta k modernej škole“, ktorý je realizovaný s podporou EÚ

Téma: Makrobiotická strava

Operačný program:	OP Vzdelávanie
Programové obdobie:	2007-2013
Prijímateľ:	Hotelová akadémia, Radničné námestie 1, Spišská Nová Ves
Názov projektu:	Cesta k modernej škole
Kód ITMS projektu:	26110130583
Spracoval:	Ing. Monika Trembová

Pojem makrobiotika pochádza z gréčtiny, *makro* znamená veľký a *bio* je život, *biotika* je technika udržania dlhého života.

Vo svete za jej zakladateľa považujú japonského filozofa, profesora Georgea Oshawu (1893 – 1966).



Na hodnotenie vhodnosti potravín používa makrobiotika mystické princípy *jīn* a *jiāng*, čo sú dva základné princípy tejto orientálnej filozofie.

Potraviny sú zadelené buď do *jīn* (zelenina, ovocie) alebo *jiāng* (mäso).



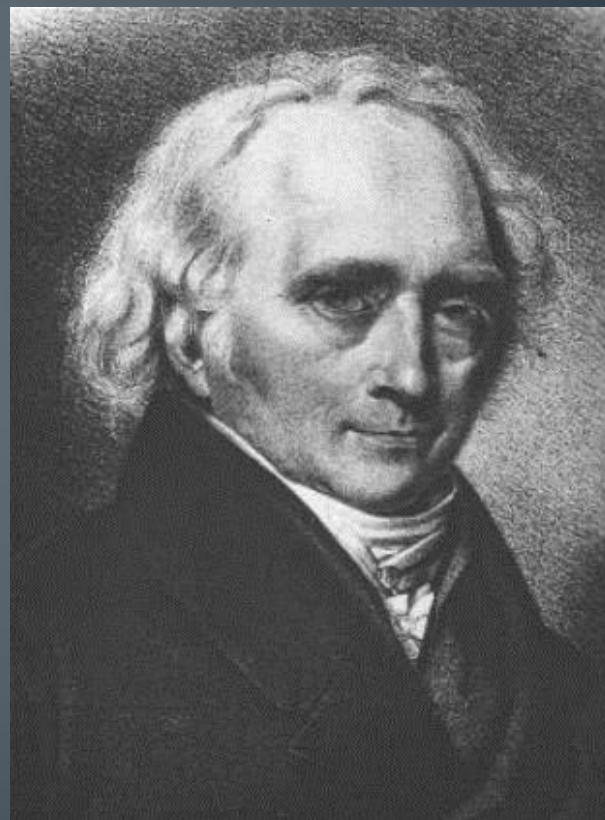
Záleží aj na zemepisnej šírke, ovocie zo severu je jangové, z južných krajov je jinové.



Ideálny pomer jin a jang má **obilné zrno**, ktoré má v tomto systéme stravy dominantné postavenie.



Slovo *makrobiotika* použil v roku 1797 i nemecký lekár Christoph Wilhelm Hufeland vo svojej knihe „*Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern*“ (Makrobiotika alebo umenie predĺženia ľudského života).



STRAVOVANIE V MAKROBIOTIKE:

- 40-50 % celozrnné obilniny - prevažne varené zrno,
- 30-35 % zelenina (hlavne tepelne upravená rôznymi spôsobmi a kvasená, vždy s malým množstvom surovej zeleniny),
- 5-10 % strukoviny a morské riasy, 5 % polievky.
- Doplnkovo možno zaradiť ryby, ovocie mierneho pásma, semená, orechy, oleje a pod.

Pomery potravín boli odvodené z tradičných diétnych modelov, ktoré po tisíročia chránili našich predkov pred degeneratívnymi chorobami, ktorými dnes ľudstvo trpí.

BEŽNÉ ZLOŽENIE MAKROBIOTICKEJ STRAVY:

- 12 % bielkovín
- 15 % tuku
- 73 % polysacharidov
- 0 % rafinovaného cukru



„Jedenie je obrad, preto sa musíme na jedlo sústrediť.“

- Nejeme pri sledovaní televízie, pri čítaní...
- Neriešime žiadne závažné rodinné, alebo ekonomické problémy
- Jeme v pokoji, v pohode a maximálne prežívať – každý kúsok. minimálne 50 krát.
- Počas jedenia nepijeme.
- Nejeme pred spaním 2 hodiny ani skoro ráno.

JIN je žena – sila odstredivá

JANG je muž – sila dostredivá

Sú to základné protiklady, ktoré sa spájajú, sú v protiklade a vo vzájomnej zhode ako deň a noc, muž a žena, leto a zima.



Na základe znalostí týchto bioenergií vznikol prirodzený a prírodný životný štýl, do ktorého neoddeliteľne patria:

1. Fyzická námaha – šport, alebo práca
2. Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu
3. Hlboké dýchanie – občas je spájané s predĺženým výdychom
4. Pestovanie aspoň niekoľkých potravín prirodzeným spôsobom
5. Prispôbiť život prírodným biorytmom
6. Čistiace techniky – vôbec

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ