

سرشناسه	: کوشی، میچیو Kushi, Michio
عنوان و نام پدیدآور	: روش ماکروبیوتیک/[میچیو کوشی، استیون بلائر]؛ مترجم بتول ربیعی.
مشخصات نشر	: قم: امیرالعلم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۶ص.
شابک	: 978-964-7955-21-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The macrobiotic way : the complete macrobiotic diet & exercise book, 2nd ed.
موضوع	: رژیم ماکروبیوتیک
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: سلامتی
شناسه افزوده	: بلائر، استیون
شناسه افزوده	: Blauer, Stephen
شناسه افزوده	: ربیعی، بتول، ۱۳۵۱ -، مترجم
رده بندی کنگره	: RM۲۲۵/۷۹،۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۶۴۲۶



روش ماکروبیوتیک

- نویسنده: میچیو کوشی ○ مترجم: دکتر بتول الرحمة (ربیعی فر)
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳ ○ ناشر: امیرالعلم
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه ○ قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان
- چاپ: سپهر ○ لیتوگرافی: اهل بیت
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۵۵-۲۱-۸

روش ماکروبیوتیک

مترجم: دکتر بتول الرحمة (ربيعی فر)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۱	۱- راهی به سوی سلامتی بهتر
۱۲	غذاهای کامل بدون فراوری
۱۳	غذاهایی که در نزدیک محل سکونت کاشته می‌شوند
۱۴	نگاهی بر برنامه ماکروبیوتیک
۱۵	برنامه غذایی ماکروبیوتیک اندازه‌گیری شده
۲۱	۲- بهترین غذایی که می‌توانی بخوری
۲۱	کربوهیدرات مرکب یا ساده
۲۲	غذاهای انرژی‌زا یا غذاهای مفید و سازنده
۲۴	قند بالا و قند پایین
۲۸	۳- پروتئین و برنامه غذایی ماکروبیوتیک
۳۲	اگر ورزشکار هستی
۳۴	برنامه غذایی برای پیدا کردن قدرت و استقامت بالا
۳۶	منابع پروتئین و گرسنگی در دنیا
۳۸	۴- چربی‌ها و برنامه غذایی ماکروبیوتیک
۳۹	برنامه غذایی ماکروبیوتیک و کم کردن وزن بدن
۴۱	چربی‌هایی که در غذایت موجود است
۴۱	راه حل ماکروبیوتیک برای بیماری‌های قلبی
۴۳	چربی‌ها در لبنیات
۴۴	حساسیت نسبت به دانه‌ها
۴۵	بهترین منابع غذایی کلسیم

۴۶	تغذیه شیرخواران در برنامه غذایی ماکروبیوتیک
۵۲	۵- فیبر و غذاهای تخمیر شده و هضم آن‌ها
۵۳	فیبرها و کمبود آن در غذا
۵۴	ماکروبیوتیک و فیبرها
۵۵	غذاهای فیبردار
۵۶	غذاهای تخمیر شده
۶۴	۶- یکی در روز، آیا این زیاد است؟
۶۶	ویتامین‌ها در غذاهای کامل
۶۹	ویتامین‌های اساسی و وظائف آن‌ها
۷۱	مواد معدنی
۷۲	نقش مواد معدنی در سلامتی
۸۵	۷- غذاهای اصلی ماکروبیوتیک
۸۶	دانه‌های سبوس‌دار: منبع انرژی ما
۸۸	سبزیجات
۹۳	حبوبات و سبزیهای دریایی
۱۰۱	۸- غذاهای ماکروبیوتیکی مکمل
۱۰۱	ادویه‌جات و طعم‌دهنده‌ها
۱۰۷	شیرین‌کننده‌های طبیعی
۱۰۸	روغن‌های پخت و پز فرآوری نشده
۱۱۰	ماهی‌های تازه و غذاهای دریایی
۱۱۲	وعده‌های غذایی ماکروبیوتیکی سبک (تفلات)
۱۱۳	میوه‌های تازه و خشک
۱۱۵	نوشیدنی‌ها
۱۱۷	استفاده از غذاهای مکمل
۱۱۸	۹- ین و یانگ
۱۲۰	ین و یانگ در ماکروبیوتیک
۱۲۲	ین و یانگ در غذا

۱۲۷	هر سکه‌ای دو رو دارد.....
۱۲۸	۱۰- ورزش و سرگرمی.....
۱۳۰	حرکات کششی مداری.....
۱۳۷	پیاده‌روی.....
۱۴۰	بعضی نصیحت‌های دیگر.....
۱۴۲	۱۱- بهبود زندگی.....
۱۴۲	پیشنهادات کلی برای زندگی.....
۱۴۷	تأملات روزانه.....
۱۵۱	۱۲- ایجاد توازن در وعده غذایی ماکروبیوتیک.....
۱۵۳	قابلیت برنامه غذایی ماکروبیوتیک در اصلاح.....
۱۵۴	ایجاد توازن بین ین و یانگ در غذا.....
۱۵۷	چگونه از برنامه غذایی ماکروبیوتیکی استفاده کنی.....
۱۵۸	خوردن غذا به شیوه ماکروبیوتیک.....
۱۶۳	۱۳- آشپزخانه ماکروبیوتیک.....
۱۶۳	وسایل آشپزی.....
۱۷۰	نگهداری بر روی قفسه‌های آشپزخانه حصیر سوشی از خیزران.....
۱۷۳	در آشپزخانه منزل.....
۱۷۵	تکنیک‌های آشپزی.....
۱۸۲	چگونه برای آماده کردن غذاهای ماکروبیوتیک برنامه‌ریزی کنی.....
۱۸۷	۱۴- طرز تهیه غذاهای گوناگون.....
۱۸۸	دانه‌ها.....
۲۲۰	حبوبات، فرآورده‌های حبوبات، و سبزیجات دریایی.....
۲۲۴	سوپ‌ها.....
۲۳۰	غذاهای کامل کننده و تکمیلی.....
۲۴۱	۱۵- در منزل و در راه.....
۲۴۲	سرگرمی.....
۲۴۳	بردن غذا به همراه خود به محل کار.....

۲۴۴	در هواپیما.....
۲۴۵	در راه.....
۲۴۷	خاتمه.....
۲۴۹	پیوست ا.....
۲۵۲	پیوست ب.....
۲۶۶	پیوست ج.....
۲۸۹	پیوست (د).....
۲۹۳	پیوست ه.....

مقدمه

ماکروبیوتیک M acrobiotic روشی است ، در خوردن غذا و زندگی که بسیاری از مردم در طول هزاران سال در تمام نقاط جهان از آن استفاده کرده اند . منشأ آن در درک فطری از نظام طبیعت است . فلسفه ماکروبیوتیک معاصر بر آن است که روشهای تغذیه ای را ارائه دهد ، تا جدایی هایی را که در بین بشر و طبیعت موجود میباشد و در حال افزایش است را پوشش دهد . نظریه ماکروبیوتیک بر این عقیده است که : بیماری و بدبختی چیزی جز دو وسیله در دست طبیعت نمیشد ؛ که میخواهد ما را بر پیروی از راه درست در تغذیه و زندگی تشویق کند . هنگامی که ما با محیط اطراف خود با هماهنگی خاص زندگی کنیم ، این مشکلات و بدبختیها را نخواهیم داشت . غذاهای ماکروبیوتیک بر اساس خوردن دانه های کامل و غذاهای سستی در فصل خاص به خود پایه ریزی شده است .

هنگامی که قدری از عناصر طبیعی دور شدیم ، مقدار بسیاری از آنچه برایمان گرانبهاست را از دست دادیم . میتوانیم چیزهای بسیاری را از مردمی مانند : هونزا، فیلکابامبا و آبخازها که اکثرا با ارتباط قوی و دایمی با طبیعت زندگی می کنند ، یاد بگیریم . آنها سالم بوده و مملو از نشاط و حرکت بدنی میباشند که عمر اکثر آنها از صد سال بالاتر رفته است . بیشتر غذاهایی که مصرف میکنند ، محلی کاشته شده و ارگانیک بوده و غذاهای گیاهی دست نخورده است . اساس غذای آنها بر پیروی از ماکروبیوتیک است که بیشتر بر اساس استفاده از دانه های کامل ، مانند : گندم ، جو ، گندم سیاه ، ذرت ، برنج قهوه ای (دانه های سبوس

دار) و سبزیجات تازه و سبزیجات برگ‌دار و باقلا و آجیل و حبوبات و میوه میباشد . هر چند آنها گاهی از گوشت و فراورده های لبنی و مرغ استفاده میکنند ؛ ولی فقط به مقدار یک درصد از غذای آنها را تشکیل میدهد .

شاید نتوانیم به اندازه آنها از نشاط و حرکتی که دارند ، ما نیز تبعیت کنیم (هر چند که بسیاری از افراد هستند که احساس میکنند ، باید این کار را بکنند) و یا اینکه از روش زندگی ساده آنها پیروی کنیم ؛ ولی میتوانیم از غذاهای کامل استفاده کنیم . در حقیقت پژوهشهایی که در غذا برای دولت آمریکا اخیرا انجام شد ؛ توصیه شده است که از برنامه های ساده غذایی استفاده شود . دو پژوهشی که در این زمینه منتشر شده است : (اهداف غذایی ولایات متحده)

Dietary Goals for the United (۱۹۷۷) و (غذا و تغذیه و سرطان)

Diet , Nutrition and cancer (۱۹۸۲) میباشند که به هدف اجرای تغییرات غذایی بزرگ انجام شدند ؛ که شامل افزایش دانه های سیوس دار ، فراورده هایی که از دانه های سیوس دار درست شده اند ، حبوبات ، سبزیجات تازه ، میوه ، و کم کردن از گوشت های قرمز ، انواع پنیرها ، تخم مرغ ، مرغها ، غذاهای فراوری شده که فیبر ندارند ، میباشد . این پژوهشها همچنین به کم کردن از مقدار مصرف نمک و شکر و چربیها توصیه میکند . صدها نفر از دانشمندان پزشکی و تغذیه که در آماده سازی این پژوهشهای دولتی همکاری داشته اند ، بر این عقیده اند که : تغییرات غذایی که به آن توصیه میکنند میتواند در پایین آوردن درصد دچار شدن به بیماریهای قلبی ، فشار خون و چاقی ، مشکلات صفرا و کبد و سرطان تأثیر گذار باشد . گزارش اولیه کمیسیون (ماجفرن) Mc. Govern senate select committee در مورد تغذیه و نیازهای بشری ارائه کرد ، در نتیجه به این رسید که : (عادات غذایی کنونی ممکن است ضرر بسیار

بالایی را به سلامتی بشر به اندازه ضروری که بیماریهای واگیر دار در ابتدای قرن بیستم وارد کرد، بزند).

هر چند این تحقیقات روشن فقط با استقبال و اهمیت دادن کمی از سوی وسایل اطلاع رسانی رو به رو شد - اگر بگوییم اصلاً مورد اهمیت قرار نگرفت - اما هزاران نفر از مردم شروع به رفتن به سوی جایگزینهایی مانند : ماکروبیوتیک در تغذیه کردند ، تا از دچار شدن به بیماریها پیشگیری کرده و سلامتی خود را بالا ببرند . بسیاری از اطباء معروف مانند (کیث بلوک) که مشاور در زمینه طب و تغذیه است و در کانال CBS در شیکاگو کار میکند و (د. روبرت مندلسون) که مدیر طبی سابق بیمارستان بین المللی آمریکا در زیون ، ولایت الینوی میباشد ، از برنامه غذایی ماکروبیوتیک تعریف کرده و آن را با رقه امیدی در پیشگیری بیماریها میدانند .

دکتر (ادوارد کاس) و دکتر (فرانک ساکس) از دانشگاه هارفارد در مجله پزشکی آمریکا در شناسایی بیماریهای واگیر دار در عدد مایو ۱۹۷۴ آورده اند که برنامه غذایی ماکروبیوتیک غذایی توانسته است ، فشار خون را در مقدار طبیعی خود نگاه دارد . در تحقیق آنان که بر روی ۲۱۰ نفر که به برنامه غذایی ماکروبیوتیک روی آورده اند و یک وعده غذایی آنها بیشتر شامل انواع گیاهان بود ، باعث شد که فشار خون بالا در آنها را به مقدار طبیعی رسانده ، همچنانکه توانست از این مقدار با موفقیت بیشتری نگاهداری کند ، در مقایسه با وعده غذایی که هموطنان عادی آمریکایی مصرف میکنند .

پس از یکسال ، مجله نیو انگلاند پزشکی

New England Journal of Medicine تحقیق دیگری را منتشر کرد

که آن را دکتر کاس و دکتر ساکس آن را انجام داده بودند ، اینبار گفته شد : کسانی که به برنامه غذایی ماکروبیوتیک روی آورند ، از نظر سلامتی دارای

چربیها و کلسترول در خون ، بهتر از مقدار متوسط شده اند ، با آنکه آنها در بیشتر عمر خود از وعده های غذایی معاصر استفاده کرده اند (که معمولاً مقدار چربیها و کلسترول خون را بالا میبرند). در سال ۱۹۸۲ ج. ت. کنومان و سی . ا . ویست نتایجی را که دکتر کاس در تحقیق خود به آن رسیدند ، تأکید کرد و بین نسبت چربیها و کلسترول خون ی ر هر مردی که از برنامه غذایی ماکروبیوتیک استفاده میکند و گیاهخواران و غیر گیاهخواران مقایسه ای انجام دادند ، و نتیجه آن را در مجله تصلب شرایین Atherosclerosis منتشر کردند .

موفقیت برنامه غذایی ماکروبیوتیک در از بین بردن فشار خون و چربیها و کلسترول باعث شد تا در مجامع پزشکی جایگاه خود را بیابد ؛ تا جایی که برخی از اطبا به بیماریهای خود که از روش معالجه تقلیدی و رایج استفاده میکنند در کنار معالجه از این برنامه غذایی هم پیروی کنند . در حقیقت وعده های غذایی ماکروبیوتیک برای کارکنان و بعضی بیماران در بیمارستان (لیمویل شاتاک) در بوستن فراهم است . در لینهو پرتقال به برخی از زندانبها اجازه داده شد تا از این غذا ، تغذیه شوند . آقای (شیکوفارتو جو) مدیر مرکز ماکروبیوتیک در زندان گفت : غذایی که در توازن مشکل داشته باشد و این غذای رایج در درجه اول مسئول بسیاری از جرایم و فسادها و ناهنجاریها در جامعه کنونی است . بهترین کار آن است که از وعده های غذایی ماکروبیوتیک به شیوه ای مطمئن و آرام استفاده کنیم و در آن عجله ای نداشته باشیم . ابتدا با اضافه کردن غذاهایی کامل (سبوس دار) مانند : برنج قهوه ای پخته شده در زود پز و غذایی کنونی خود شروع کن . سپس کم کم غذاهای طبیعی دیگر را اضافه کرده و از روش های پخت ماکروبیوتیک استفاده کن . از طعم دهنده ها و ادویه های تند پرهیز ، و به جای آن از روش هایی استفاده کن که اجازه دهد ، بتوانی مزه اصلی را احساس کرده و از عناصر نشاط آور در غذاهای طبیعی استفاده کنی . با استفاده از فصل های این کتاب که در باره چگونگی آماده سازی غذاها صحبت میکند ، میتوانی مسیر طولانی را در راه آماده کردن غذاهایی ماکروبیوتیک را طی کرده و از غذا

مثل اینکه در تمام عمر از آن خورده ای ، لذت ببری . شاید دوست داشته باشی که در دوره های آموزشی ماکروبیوتیک که در بسیاری از مناطق ولایات آمریکا موجود است ، شرکت کنی (پیوست ه را مطالعه کنید) .

برنامه غذایی ماکروبیوتیک بر خلاف اکثر برنامه های غذایی دیگر به راه خود در رشد و نمو و توسعه در طول پنجاه سال ادامه داده است . معلمان ماکروبیوتیک ناشر انقلاب غذاهای طبیعی و نشاط آور بوده اند و امروز میبینیم که بیش از پانصد مرکز آموزشی در تمام نقاط جهان مشغول تعلیم این برنامه غذایی میباشند . و هیچ شهر بزرگی خالی از مردمی نیست که از برنامه ماکروبیوتیک پیروی میکنند ؛ از شهر دبلن گرفته تا دالاس و از ائینا تا اتلانتا .

در بسیاری از شهرها یک یا چند رستوران ماکروبیوتیک و یا رستوران هایی که غذای ماکروبیوتیک را تهیه میکنند ، را میبینی . در پمپ بنزین (فینوای هوراد جونسون) در شهر بوستن مثلاً کسانی که به آنجا میروند ، میتوانند از صبحانه ماکروبیوتیک لذت ببرند . (صفحه بعد را ببین)

در این کتاب در مورد افرادی خواهی خواند که پس از آنکه مدتی را از بیماری های خود رنج بردند ، برنامه ماکروبیوتیک را تجربه کردند و دریافتند که واقعا ماکروبیوتیک برایشان سود مند بوده است . در تمام حالتها سه عامل باعث موفقیت آنها در شفا یافتن بوده است : بهترین غذا از نظر کمی و کیفی و روش پخت ، ورزش منظم ، و دید مثبت و خوب داشتن در مورد آینده . و این عوامل در روش ماکروبیوتیک از نقاط اصلی مورد بحث در این کتاب است .

در فصل اول با مواد مورد نیاز در برنامه غذایی ماکروبیوتیک آشنا خواهی شد؛ و چگونه میتوانیم ، بین آن و غذاهایی که بین مردم در تمام دنیا رایج است مقایسه کنیم ، و چگونه میتوانیم از روش ماکروبیوتیک در بهبود وضعیت سلامتی خود و خانواده ات استفاده کنی .