

Makrobiotika, vegetariánství, dieta batolat a dětí předškolního věku



M. Dastych



Makrobiotika

- Způsob stravování vycházející z výživových zvyklostí primitivních společností
- výhody tohoto způsobu výživy se opírají o pozorování nízkého výskytu civilizačních chorob, včetně rakoviny u primitivních národů
- kmen Hunzů v Pakistánu (1923 kcal, 50g B, 35g T 350g C)
- kmen Vilcambů v Equadoru (1200kcal, 35g B 12-19g T 200-260g C)
- Strava je založena na konzumaci nerafinovaných zdrojů potravy
- celá zrna (50% vařených), pšenice oves, ječmen, kukuřice, žito, pohanka
- chleba bez droždí a čerstvé pšenice
- těstoviny nudle z pohanky, mouky
- placky - tortiliM
- seitan – gluten – pšeničné maso



Makrobiotika složení jídelníčku

- 5-10% denní stravy plévka
 - sojová pasta miso
 - sojová omáčka shoyou
 - mořské řasy wakame nebo kobmu
 - obilná
 - luštěninová
- 25-35% zeleninová jídla
 - příprava: osmahnutí a následné dušení, vaření v páře, vodě, pečení
 - mrkev, cibule, ředkvička, bílá ředkev – Daikon, řepa, kořen lopuchu, kořen lotsu, pastinák, tuřím, zelí, květák, brokolice, kapusta, čínské zelí, dýně, řeřicha, ptršel, pórek, okurka, slát, fazolky, celer, hrášek, červené zelí, houby, kedlubny, zelí
 - 1/3 ve formě syrové, bez zálivek a majonéz



Makrobiotika složení jídelníčku

- 5-10% luštěniny a řasy
- japonské fazole, čočka, hrách, sojové boby, žíhané fazole, fermentované sojové boby – Tofu, tempeh
- m. řasy – kombu, wakame, arame, kizili, agar-agar, nori
- kořenění: sojová omáčka, mořská sůl, rýžový ocet
- Živočišná potrava
- mořští živočichové 1-3x týdně
- ryby s bílým masem. Ostatní živočišné produkty ne!! včetně vajec, mléka, mléčných výrobků, másla, sýrů, kefíru, zmrzliny, smetany, šlehačky, jogurtu
- Ovoce
- sušené, dušené lépe než syrové. Ovoce daného klimatického pásma, ne exotické
- Semena
- slunečnicová, sezamové, mandle, vlašské ořechy, lískové, arašídny

Makrobiotika složení jídelníčku

- Moučníky
- 2-3x týdny
- sušenky celozrné, pudinky, koláče, z celozrné mouky, jablka, dýně,
- rýžový sirup, ječmenný slad, mošt, rozinky
- K pudinku ne mléko , ale sojový sýr tofu, sezamové máslo, želatina z agaru
- Nápoje
- čaj banča, čaj z rýže, ječmene, pramenitá H₂O, pampeliškový čaj, mrkvový, celerový nápoj
- zřídka pivo, saké, ovocné šťávy
- ne: minerálky, sodovky, limonády, cacacola, džusy, alkohol, káva, čaj černé, máta, šípek, heřmánek