الحفاظ على وزن مثالي

يشتهر أفراد الهونزا في كشمير بطول العمر، وخلوّهم من الأمراض ونحول أجسامهم. ومن المسلم به أن الوزن الزائد عامل خطورة في الآفات القلبية، السرطان، السكري، وحالات مزمنة أخرى.

علاوة على ذلك، إن الناس النحيلين أكثر حيوية ونشاط من البدينين. إن حمية ماكروبيوتك غذائية تقدم للناس كثيراً من السعرات الحرارية والعناصر المغذية الأساسية، وتساعدهم في الوقت نفسه في الحفاظ على الوزن المثالي.

تتضمن الحمية:

1- الأرز الأسمر الحلو مع الموشي (التوفو)؛ وهما غنيان بالبروتينات والدسم. ويمكن تناولهما غالباً لمنع نقص الوزن.

2- الأرز المقلي أو النودل. إن إضافة القليل من الزيت النباتي إلى الحمية يساعد على استقرار

الوزن. ويُفضّل استخدام زيت السمسم بانتظام لصنع أطباق الأرز المقلي والتوفو الشهية. يمكن أن نضيف إلى الأرز المقلي والنودل، التوفو، التمف، الخضر، حتى السمك والأعشاب البحرية، كما أن الخضر المغلية بزيت السمسم تفيد في استقرار الوزن.

3- أماساكي (لبن أرز حلو). يفيد هذا الشراب المنعش في إضافة السعرات الحرارية والدسم إلى الحمية الغذائية، ويمكن الاستمتاع بتناوله بانتظام. يمكن صنع كعكة شهية ودوسير من الأماساكي، كما يمكن إضافته إلى ثريد الفطور.

4- سيتان وفو. مادة غروية منتجة من القمح غنية بالبروتين ويمكن استخدامها بانتظام في عملية الطبخ الماكروبيوتي.

5- توفو، تيمف ويوبا. من منتجات فول الصويا، غنية بالبروتين والدسم، ويمكن أن تؤكل بانتظام للحفاظ على الوزن المثالي.

6- دوسير محلّى- طبيعياً، بورية الكستناء (كستناء تُغلى حتى تنهرس ثم تُصفى)، حلوى القرع ومطهو فاكهة الكومبوت المُحَلّى بمستحلبات الحبوب كشراب الأرز أو منقوع الشعير كلها تضيف سعرات حرارية إلى الحمية الغذائية من حين إلى آخر.

7- لحم السمك الأبيض والأعشاب البحرية. يعتبر السمك مصدراً جيداً للبروتينات الإضافية وتناوله مرتين أو ثلاث في الأسبوع يساعد في الحفاظ على أستقرار الوزن.

إضافة إلى ماتقدم، من المهم جداً التنويع في الحمية الغذائية سواء في اختيار الأطعمة أو طريقة طهيها؛ ذلك أن حمية محدودة غالباً ماتقود إلى فقدان الوزن وتراجع الحيوية.

الإفراط في تناول الملح، الأطعمة المالحة أو الصلبة، منتجات الدقيق المخبوزة التي تسبب تقلصاً أو جفافاً قي الجسد، يمكن أيضاً أن تعزز استقرار الوزن.

من المهم أيضاً أن نمضغ الطعام جيداً، وبطريقة منتظمة، وإعداد وجبات شهية.

المصدر: كتاب الماكروبيوتك المعاصر (في الصحة والسلامة)