

La Dieta Macrobiotica

La dieta macrobiotica si basa sul principio secondo il quale ogni cibo appartiene a una delle due energie Yin e Yang. Gli alimenti Yin sono quelli dal sapore acido, amaro, molto dolci o aromatici, e contengono una maggiore quantità di potassio. Gli alimenti Yang sono poco acidi, hanno un sapore salato, poco dolce o piccante, e si caratterizzano per la maggiore presenza di sodio.

Più si cuoce un'alimento e più si aumenta l'energia Yang, per questo la cottura va regolata in base ai cicli stagionali: maggiore in inverno, media in primavera e autunno, minore in estate. **La dieta macrobiotica** esclude o limita drasticamente molti alimenti tra i quali tutti quelli trasformati da parte dell'industria (zucchero raffinato in primis, ma anche margarina), quelli di origine animale (carni in genere, uova, latte e derivati, miele), le bevande alcoliche, l'aceto, le bibite zuccherate e il caffè.

Alimenti integrali e verdura cruda. Da masticare piano e a lungo. Sono queste alcune delle **regole base della dieta macrobiotica**. L'alimentazione macrobiotica ritiene che la salute dipende dall'equilibrio delle due forze vitali contrapposte Yin e Yang. L'obiettivo è di raggiungere la **forma fisica, il benessere dell'organismo** e l'equilibrio tra lo stato di salute del corpo e quello della mente e dello spirito, anche attraverso la giusta combinazione fra l'energia Yin e l'energia Yang.

Il nome “macrobiotica” deriva dal greco , significa letteralmente “la grande vita” e venne ideata un secolo fa da un giapponese, Gorge Oshawa, ma la sua diffusione si ebbe solo nel dopoguerra. I principi alla base della **dieta macrobiotica** sono quelli dei monaci zen, i quali ricercano anche nel cibo un equilibrio tra natura e individuo.

In genere viene consigliata una particolare attenzione a chi vuole seguire questa filosofia di alimentazione, in quanto **un'alimentazione esclusivamente macrobiotica, potrebbe portare a insufficienza di calcio**, vitamine o amminoacidi; meglio affidarsi all'esperienza e alla professionalità di un nutrizionista o alimentarista.

Nome: *Dieta Macrobiotica*

Obiettivo: *eliminare i cibi trasformati dall'industria*

Alimenti consigliati: *alimenti integrali e verdura cruda*

Alimenti sconsigliati: *di origine animale*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.