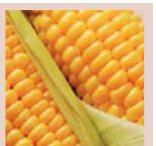


Základy makrobiotiky

Herman Aihara



Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakým-
koliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou
krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

© Herman Aihara, 1998

© George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1985, 1998

© crestock.com

© Překlad Ing. Karel Machala

© Nakladatelství ANAG, 2010

ISBN 978-80-7263-543-6

OBSAH

Předmluva k českému vydání	6
Předmluva	11
Úvod	13
MAKROBIOTICKÝ POHLED NA ZDRAVÍ A NEMOC	19
Skutečné zdraví	19
Makrobiotické chápání nemoci	25
Jak překonat strach z nemoci	32
POROZUMĚNÍ ZDROJŮM ŽIVIN	37
Proteiny	37
Poskytuje makrobiotická strava dostatek proteinů?	39
Minimální denní potřeba esenciálních aminokyselin	44
Tuky a oleje	56
Tuk a nemoci srdce	61
Tuky a rakovina	63
Tuk a diabetes	64
Závěr	64
Trávení tuků	66
Vstřebávání tuků	67
Proč lidé tloustnou a jak snížit tuk	68
Sacharidy	71
Vláknina ve stravě	76
Dopady konzumace vlákniny	76
Potraviny s vysokým obsahem vlákniny	78
Vitaminy	79
Charakteristika vitaminů	80
Závěr	89
Minerály	92
Minerály a jin-jang rovnováha potravin	96

MAKROBIOTICKÉ ZDROJE ŽIVIN	98
Obilniny: Základní potravina pro lidstvo	98
Celá zrna obilnin	104
Speciální sójové potraviny	115
Miso	116
Tradiční sójová omáčka	125
Tofu	128
Natto	128
Tempeh	129
Mořské řasy a sůl	130
Mořská sůl	133
Ovoce a tekutiny	141
Ovoce	141
Tekutiny	144
Jiné potraviny	146
Živočišné potraviny	146
Mléko a mléčné výrobky	149
Cukr	155
KONCEPTY A TEORIE MAKROBIOTIKY	162
Historie makrobiotiky	162
Principy makrobiotiky	166
Sedm zákonů vesmírného řádu	167
Teorie jinu a jangu	171
Jin-jang klasifikace různých potravin	173
Jak vyrovnávat jin a jang	175
Jak poznat, jestli jste příliš jin nebo příliš jang	176
Jak vyrovnat jin a jang s kyselinami a zásadami	177
ZAČÍNÁME S MAKROBIOTIKOU	179
Jak začít s makrobiotikou	179
Jak zjistíte, že jste v rovnováze	190
Cíle makrobiotiky	194

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

V současné době je vydáváno mnoho knih o zdraví, média doslova chrlí spoustu informací o životním stylu, zdraví a nemocech. Lidé takové informace stále častěji se zájmem vyhledávají, a i přesto se zdraví populace zhoršuje. Přibývá civilizačních, degenerativních a autoagresivních nemocí. Co to znamená? Lidé svým počínáním a jednáním ničí sami sebe jako jedince i jako živočišný druh. Jedná se sice o globální problém, ale řešení je vždy individuální. To znamená, že záleží na každém z nás jak přistoupíme ke svému zdraví a životu. Svět se točí kolem obchodu, peněz a reklamy; je toho všeho tolik, že nám z toho „jde hlava kolem“. Každá informace o zdravém jídlu a životním stylu je založená na „nějaké“ pravdě, velmi často jsou to pravdy jen částečné a vytržené z kontextu, mnohdy bohužel i účelově. V současnosti se vše dokazuje na základě analýzy. To znamená, že u jednotlivých potravin se zkoumá složení a zjišťuje obsah látek, vitamínů a minerálů. V každé potravíně najdeme nějakou látku, na které můžeme založit reklamu, abychom vyzdvihli její důležitost. Bohužel tak uniká podstata věci. Potravinová doporučení se tak stávají slepencem jednotlivých složek, bez ohledu na naše trávení, vstřebávání a také bez zřetele na celkové složení stravy ve vztahu k momentálním potřebám, ročnímu období, věku, pracovní činnosti, zdraví a nemoci. Takový moderní pohled na naši stravu je slepou uličkou, a že nikam nevede vidíme na zdravotním stavu naší populace.

Mnoho lidí si řekne, proč je třeba se zabývat stravou, vždyť to lidé dřív také nedělali a jedli to, co měli. Dříve to bylo podstatně jednodušší. Lidé jedli během roku to, co si vypěstovali a co si mohli uskladnit na zimu. Příroda to zařídila tak, jak to je pro živé tvory nejlepší. Ovšem lidé dostali navíc do vínku k intuici i rozum, který je

pro ně velkým přínosem, a díky němu dosáhli velkého pokroku, který bohužel mnohdy používají spíše proti sobě. Používání nejnovějších vymožeností (tj. uskladňování potravin v ledničkách, chemická úprava, rychlý dovoz potravin prakticky odkudkoliv) nadělalo ve stravovacích návycích velký zmatek, a již neplatí to, co bylo dříve přirozené a intuitivní. Proto je třeba si znovu připomenout základy zdravé stravy, uvědomit si naše potřeby a znovu najít naše vazby k přírodě, od které jsme se hodně vzdálili.

K tomu, aby člověk logicky pochopil, co potřebuje ve vztahu ke svému zdraví, momentálním potřebám i vztahu k prostředí, ve kterém žije, vznikla makrobiotika. Nejedná se o žádnou vědeckou disciplínu, ani sektu či výživový směr. Jde o popis a způsob uspokojení potřeb člověka. Makrobiotika se snaží pouze o pozorování přírody a vysvětlení jejího vztahu k člověku a jeho potřebám, stravě a životnímu stylu. Člověk je součástí přírody, platí pro něj přírodní zákony a pokud tyto zákony, ať vědomě či nevědomě porušuje, čeká ho trest. Tento trest je různý, mohou to být různá přírodní neštěstí jako záplavy, zemětřesení nebo nemoci. A právě v tom spočívá přínos makrobiotiky, ozřejmuje nám základní přírodní zákony, na které jsme zapomněli, ukazuje nám náš vztah k přírodě, a tím i naše potřeby. Budeme-li to vše respektovat, obnovíme naše životní síly i naše zdraví. Nejsou v tom žádné triky, ani zázraky, je to jen výklad toho, co dříve lidé intuitivně věděli a dělali, dokud si nevystavěli mezi sebe a přírodu zeď z techniky a chemie.

Herman Aihara je jedním z průkopníků makrobiotiky, jejím učitelem i praktikem. Spolu s dalšími umožnil rozšíření tohoto směru po celém světě. Základy vychází z čínské filozofie a medicíny, ale jsou cíleně uzpůsobeny chápání „západních“ lidí. Proto kniha obsahuje nejruznější tabulky, grafy a jiné pomůcky, které jsou přiblíženy našemu způsobu učení a vnímání. Asiáté mají jinou strukturu myšlení, jejich syntetické vnímání skutečnosti a vazeb je pro nás jen těžce pochopitelné, a proto bylo třeba dosáhnout spojení syntetického i analytického vysvětlení, aby se to nám, „západním“ lidem, stalo pochopitelným. Tato kniha je toho jednoznačným důkazem.

Jsou zde vyřčeny nejen základy filozofického pohledu na člověka, jeho zdraví a jídlo, ale vše je dokazováno a zdůvodňováno i čistě analytickým pohledem západního člověka. Je pravdou, že některé analýzy jsou poplatné době, ve které byla kniha napsána. Od té doby se objevily další a dokonalejší analýzy. Ty jen dále dotvrzují a rozvíjejí to, co bylo ve východní kultuře známo již po tisíciletí a bylo viděno „pouhým“ pohledem jinu a jangu. O to víc je to pro nás povzbuzující a utvrzující, že jdeme správnou cestou.

V době, kdy jsme se s makrobiotikou poprvé setkali my, neexistovala o ní u nás žádná literatura, všechny pozitivní výsledky byly potlačovány a zesměšňovány. Ale když se člověk nenechal odradit a vydal se na tuto cestu poznání, brzy viděl výsledky na svém zdraví i psychickém stavu. Potřebovali jsme však důkazy, abychom mohli přesvědčit své blízké, nebo jiné nemocné a hledající lidi. Knihy s touto tematikou se nesměly vydávat, tak se šířily samizdaty, ve kterých jsme hledali zdůvodnění toho, co jsme již věděli. S příchodem revoluce přišla i svoboda informací. Na jednu stranu je výborné, že jsou všechny informace dostupné a doložitelné, ale na druhou stranu však vznikl velký chaos, neboť se k lidem dostávají nejrůznější informace, polopравdy a spekulace vydávající se za pravdu, různé zavádějící analýzy, které nejsou poskládány jako střípky do celku, který pak uniká. V důsledku toho se pak vyrábějí nejrůznější „přírodní“ tablety, vitaminové a minerálové doplňky, které jsou považovány za základ zdraví. Slogany, které je doprovázejí, znějí krásně a přesvědčivě, výsledky se ovšem nedostavují. Lidé mají opět v hlavách zmatek, a tak to raději vzdávají. Jedí to, co se jim nabízí. A nabízí se toho hodně, co do způsobu balení a průmyslové úpravy potravin. Skladba použitých surovin se zúžila na vymílanou mouku, brambory, cukr a živočišné produkty. To však neodpovídá přírodním zákonům, a tím našim potřebám, ale zákonům a potřebám trhu a obchodu. Proto je třeba se znovu vrátit k vysvětlování a zdůvodňování základů potřeb člověka jako přírodního tvora. To je důvod, proč je kniha, která byla napsána před několika desetiletími tolik potřebná v dnešní době. Její základy jsou platné stejně dnes, jako v době vzniku, ale i před tisíci lety, jakož

i tisíc let po nás. Příroda má stejné neměnné zákony, a proto nemůže tato kniha být zastaralá.

Ve své každodenní praxi se setkáváme s nemocnými lidmi, kteří hledají cestu ke zdraví. Ukazujeme jim směr, který je pro ně východiskem. Tím je změna stravy. Ne však nějaká dieta, ale pochopení potřeb a jejich respektování. Lidé jsou již často přesvědčeni, že strava má na zdraví vliv, ale chtějí přesný jídelníček, podle kterého budou každodenně vařit. Setkali jsme se s pacienty, kteří nepochopili princip a vařili neustále stejné, i když zdravé jídlo, a divili se, že jim nepomáhá. O tom však makrobiotika není. Nejprve je třeba pochopit přírodu, respektovat ji a vyhovět jejímu principu. Protože jsme také příroda a její vlivy a změny se týkají tedy i nás, je respektování těchto zákonů a jejich uvedení do každodenní praxe léčebným krokem, který umí vyléčit mnohdy i tak závažné nemoci jakou je zhoubný nádor. Většinou se nad tím nechceme zamýšlet, chceme přesný návod, který zaručeně pomůže. To ale nejde, tak to nefunguje. Je jistě pohodlné a také velmi moderní předat zodpovědnost někomu jinému, svému lékaři, bankéři, nadřízenému... Nefunguje to ani v podnikání ani v bankovníctví, a co se týče zdraví už vůbec ne. Je třeba převzít zodpovědnost za své zdraví na každém kroku, který uděláme, a s každým jídlem, které sníme. To je jediná správná cesta.

Jsmo rádi, že tato kniha, která je plná informací o lidech, přírodě i stravě, je již publikována i u nás. Pomůže jistě mnoha lidem, kterým na zdraví skutečně záleží. Bojíme se trochu toho, že lidská pohodlnost nás vede k tomu, že lidé sahají a budou sahat po jednodušších postupech, budou toužit a čekat na kouzelné proutky či pilulky, které jsou jim v současné době hojně nabízeny, lidé jim věří a do nekonečna je zkoušejí. Bohužel nakonec zjistí, že nefungují a logicky fungovat nemohou; mnohdy pak už pro konkrétního člověka bývá pozdě. Ještě stále však není pozdě pro lidstvo jako celek a pro generace, které přijdou po nás. A to je ten správný prostor pro takové knihy, které nám přináší Herman Aihara.

Dnes a denně na sobě i svých pacientech vidíme, jak mocnou zbraní je strava a jak se zdraví zlepší, když v ní respektujeme zákony

přírody. Lidé jsou nejen zdraví, ale i šťastnější. Je to však cesta, která není úplně přímá a má mnohá úskalí, přesto je velmi správná a vede k cíli, tedy ke zdraví. My to víme a mnohokrát jsme se o tom přesvědčili. Proto přejeme i ostatním, aby uvedenou cestu vyzkoušeli a zjistili, jak selepší jejich zdraví. Přeneste po přečtení knihy základy makrobiotiky do svého života, pozorujte a snažte se pochopit změny. Odměnou vám bude zdraví a lepší životní pocit, a to jistě stojí za to.

*MUDr. Vladimíra Strnadelová
Jan Zerzán*

Nakladatelství ANAG děkuje MUDr. Vladimíře Strnadelové a Janu Zerzánovi za provedení odborné korektury.

způsobu stravování, který časem vede k vyrovnanějšímu a radostnějšímu životu. Je to skutečně zázrak. Ve skutečnosti je však už život samotný zázrakem, jeho tajemství je z velké části v potravinách, které si člověk vybírá k jídlu. Pokud jíme správně, zázrak pokračuje. Ale pokud jí člověk příliš mnoho jídel špatné kvality nebo něčeho, co vlastně ani nejde nazvat jídlem – jako jsou průmyslově zpracované, rafinované, chemikalizované, tučné a ocukrované potraviny – život často doputuje ke smutnému a bolestivému konci.

Manifestací zázraku života je zdraví v našich tělech a štěstí v naší mysli. Byli jsme zrozeni, abychom byli zdraví, nikoliv nemocní a nešťastní. To je naše Bohem dané lidské právo. Strava samozřejmě není jediným faktorem, ale základ zdraví a štěstí je v tom, dodat našim tělům vhodné potraviny v rovnováze. Aplikace zásad, na nichž stojí tato rovnováha, na náš způsob stravování a životní styl, byla nazvána „makrobiotikou“. Hlavním cílem života v rovnováze je být hluboce šťastní.

George Ohsawa jednou řekl:

„Zdá se mi, že hlavní touhou člověka je štěstí. Málokdy ovšem potkám člověka, který žije opravdu šťastný život. Většina lidí žije nespokojeně, s obavami a beznadějí. Dokonce i šťastný člověk málokdy zůstává šťastný po delší dobu než je rok nebo dva, aniž by ho potkala automobilová nehoda, rozvod, rozchod, infarkt, rakovina atd. Pokud je šťastný deset let, měli by ho uchovávat v muzeu, protože takový člověk je v naší společnosti opravdu výmřelým druhem.“

Byli jsme na tento svět zrozeni, abychom trpěli a žili mizerných, nešťastných sedmdesát nebo osmdesát let? Jak jsme patetičtí, i když strávíme malé procento našich cenných životů ve strachu a nejistotě, agonii a smutku!

V této knize představuji praktická vodítka, která mohou vést k radostnému, šťastnému a skvělému životu. Stravovací systém a filosofie, založené na těchto zásadách, byly důležitou součástí všech hlavních náboženství, dokud věda a technologie naší moderní civilizace nezastínily užitečnost tradičních postupů.

Čtyři z Ohsawových podmínek zdraví zůstaly po celou dobu stejné. Když však přišel do Ameriky a vydal v roce 1960 knihu *Zen Macrobiotics (Zenová makrobiotika)*, přepracoval podstatným způsobem pátou a šestou podmínku. Bod 5 se změnil takto: „*Pátá podmínka – Dobrá nálada. Nepřítomnost zlosti. Člověk v dobrém zdraví by měl být veselý a radostný za všech okolností. Měl by být také bez obav a utrpení. Objeví-li se více obtíží a nepřátel, bude ještě více šťastný, odvážný a pln nadšení. Váš vzhled, váš hlas, vaše chování a dokonce i vaše kritizování by mělo rozsevat hlubokou vděčnost a poděkování všem, kteří jsou ve vaší blízkosti.*“

Šestou podmínku obměnil ještě více. První část se změnila takto: „*Šestá podmínka – Moudrost při myšlení a konání. Člověk, který je v dobrém zdraví, by měl být schopen správného myšlení, úsudku a konání – s pohotovostí a s inteligencí. Pohotovost je výrazem svobody. Ti, kteří jsou pohotoví, rychlí a přesní, a ti, kteří jsou připraveni odpovědět na jakoukoliv výzvu, příhodu nebo nutnost, mají dobré zdraví.*“

Ohsawa sám odpovídal této podmínce velmi dobře. Jeho reakce byly extrémně rychlé a moudré a jeho odpovědi a hodnocení událostí nebo názorů bylo velmi rychlé a hluboké.

Nebyl však s touto podmínkou spokojený, proto k ní přidal druhou část, a ta zní: „*Člověk, který se těší dobrému zdraví, má schopnost kdekoliv v každodenním životě vytvářet řád. Krása činnosti nebo formy jsou rovněž vyjádřením řádu nekonečného vesmíru převedeného do našich každodenních životů.*“

V roce 1962 přidal ještě další podmínku (sedmou podmínku), kterou napsal v dopisech svým studentům v centru The Nippon Centre Ignoramus v Tokiu. Následující text je výtahem z překladů těchto dopisů:

„Z Japonska jsem odešel ve věku 60 let a navštívil jsem Indii, Afriku, Evropu, Ameriku, a dokonce i země Vikingů, kde jsem všude po dobu deseti let vyučoval makrobiotiku. Teď je mi téměř 70 let, což je věk, kterého lidé podle Konfucia dosáhnou zřídka. Jako jeden z dárců k mým 70. narozeninám jsem dostal veliký dar, kterým je sedmá podmínka zdraví.

Před 30 lety jsem sestavil šest podmínek zdraví, a nikdo je neopravil. Teď jsem našel sedmou podmínku. Je to dar, který jsem

MAKROBIOTICKÉ CHÁPÁNÍ NEMOCI

Moderní poskytovatelé lékařské péče i laici často nerozumí příčinám nemocí. Když jsem nedávno navštívil Japonsko, setkal jsem se v Nemocnici Svatého Františka v Nagasaki se slavným doktorem Šiničirem Akizukim. Ten zachránil své spolupracovníky a pacienty před nevyhnutelnými nemocemi z ozáření po atomovém bombardování města za 2. světové války tím, že jim dával makrobiotické pokrmy. Při konverzaci s námi vyjadřoval svou kritiku moderní medicíny.

Řekl: *„Moderní medicína dělá chybu tím, že si plete příčiny a následky nemocí. To, o čem si moderní medicína myslí, že je příčinou chorob, je ve skutečnosti její následek, nebo dopad příčiny. Ve skutečnosti tedy neléčí příčiny, ale následky, pouhé symptomy nemocí. Tudíž léčba poskytovaná moderní medicínou neléčí onemocnění, ale pouze drží symptomy pod povrchem, a tím zhoršuje stav pacienta.“*

To jasně ukazuje nedostatky moderní medicíny. Nikdy předtím jsem neslyšel tak jasnou a přesnou kritiku moderní medicíny z úst lékaře. Byl jsem překvapen a potěšen, že slyším tak jasně formulované výroky, a naprosto souhlasím s jeho názorem. To, o čem si moderní medicína myslí, že je příčina nemocí, není příčina, ale pouze symptom (nebo následek) příčiny.

Například když považujeme bolest za nemoc, snaží se moderní medicína tuto bolest za všech okolností odstranit a nikdy se tedy nezastaví v bodě, kdy je třeba zjistit její základní příčinu. Pokud lékař nebo lékařka vidí, že otok způsobuje bolest, snaží se jej zmenšit bez toho, že by vystopovali zdroj otoku až ke skutečné příčině. Protože bolest nebo otok není příčinou nemocí, jejich odstranění člověka nevyléčí. Poskytne mu pouze pocit, že je léčen. Taková léčba je chybná a ve skutečnosti to žádné léčení není. Dříve nebo později se bolest a nemoc vrátí. Pacienti tedy dostanou další léky proti bolesti, a když

JAK PŘEKONAT STRACH Z NEMOCI

Strach je dnes problémem v životě téměř každého člověka a existuje několik nástrojů, které lze použít na jeho překonání.

První přístup se zabývá fyziologickým aspektem člověka, neboli tělem, a má vztah přímo k tomu, co člověk jí. Pro překonání strachu by neměl člověk jíst žádný cukr, protože cukr podporuje strach. Tím, že se vzdáte cukru, jste učinili první velký krok k osvobození se od strachu. Dalším krokem je pít množství tekutin, které odpovídá potřebám vašeho těla. Strach se vztahuje ke špatně fungujícím ledvinám a omezení příjmu tekutin často sníží zátěž u tohoto přepracovaného orgánu. Pokud pijete nadměrně, budete mít větší strach, větší obavy. Když konzumujete správné množství tekutin pro potřeby vašeho těla, ledviny budou fungovat lépe. Dalším fyzickým způsobem pro překonání strachu je hluboké dýchání se soustředěním se na výdech. Pokud zůstává v těle oxid uhličitý, může posunout emoce k negativnějším, což může vést ke strachu.

Druhý nástroj pro překonání strachu z nemoci je psychologický a věnuje se více duchovním aspektům člověka. Práce s nehmataelnými záležitostmi je složitější a vyžaduje hlubší vhled. K tomu je zapotřebí jemné chápání univerzálního zákona, neboli makrobiotiky. Musíte především použít sílu své vůle, abyste učinili závazek: „*Vyléčím svou nemoc.*“ Musíte si dát tento závazek sám či sama. Tento krok pomáhá překonat strach, protože jakmile si dáte závazek, stanete se jiným člověkem. Závazek, který si dáte, nepochází z vás, přichází odněkud mimo vás, z „velkého“ čili univerzálního Já. Tam není žádný strach – pouze klidné, jasné porozumění. Závazek je přijat univerzálním Já, a to malé já (s nímž se běžně identifikujete, tedy ego vědomé myslí) je pouze přijímačem. Měřítka vašeho úspěchu nebo porážky v životě závisí na tom, jak jasné porozumíte skutečnosti, že jste jen součástí

Proteiny ve vybraných potravinách

Sojové boby, suché	34,2	Steak T-bone	13,1	Slanina	8,4
Tuňák	25,3	Slepičí vejce	12,9	Fazole lima	8,4
Pstruh	21,6	Špagety	12,7	Ústřice	8,4
Sýr	20,0	Platýs	12,4	Ječmen	8,2
Sezamové semínko	18,7	Makaróny	12,4	Mořčák pruhovaný	8,2
Natto	17,1	Žito	12,2	Úšeň	7,8
Krabí maso	16,7	Hovězí maso	11,8	Kukuřičná mouka	7,8
Vaječný bílek	16,0	Krůtí maso	11,1	Kanic proužkovaný	7,6
Losos	14,7	Vaječný žloutek	10,9	Rýže	7,6
Telecí maso	14,7	Miso	10,7	Vepřové maso	7,3
Ovesná mouka	14,2	Mandle	9,6	Sójová omáčka	5,6
Pšenice – celé zrn	14,2	Chléb	8,9	Podmáslí	3,6
Škeble	13,3	Kuřecí maso	8,9	Mléko	3,6
Tvaroh, tvarohový sýr (cottage)	13,3	Kukuřičná hrubá mouka	8,9	Sladká kukuřice	1,8
Mouka	13,3				

Necelého 0,5 kg rýže by tedy zajistilo dost proteinů pro průměrnou dospělou osobu na den stejně jako necelých 300 g misa. Ale nejen proteiny je třeba vzít v úvahu. Tělo potřebuje celou škálu živin, kterou mu dodáváme konzumací různorodé stravy. Strava složená přibližně z 200 g celých zrn obilnin, 30 g misa nebo sójové omáčky, 60 g jednoho nebo více typů luštěnin, vybrané zeleniny a celozrnného chleba snadno zajistí člověku dostatek proteinů. Tyto ingredience lze kombinovat v nekonečném množství chutných pokrmů. Jediným omezením je vaše ochota učit se a experimentovat.

Podle moderních výživových teorií existuje osm nebo devět esenciálních aminokyselin. Je prokázáno, že naše tělo je nevytváří, takže je zapotřebí dodávat je potravou. Kromě těch, které jsou uvedeny v následující tabulce, se u dětí považuje za esenciální aminokyselinu také histidin.

Množství esenciálních aminokyselin v různých potravinách podle obsahu proteinů a aminokyselin

Jídlo	Hmotnost	Jednotka	Proteiny	Tryptofan	Threonin	Izoleucin	Leucin	Lysin	Methionin	Methionin a cystin	Fenylalanin	Fenylalanin a tyrozín	Valin
Min. denní potřeba u mužů (g)				0,25	0,50	0,70	1,10	0,80	0,20	1,10	0,30	1,10	0,80
Min. denní potřeba u žen (g)				0,16	0,31	0,45	0,62	0,50	0,20	0,55	0,30	1,12	0,65
Luštěniny a výrobky z luštěnin													
Cizrna	100 g		21,07	0,18	0,75	1,21	1,57	1,46	0,29	0,57	1,04	1,75	1,04
Čočka	100 g		25,36	0,21	0,89	1,32	1,79	1,54	0,18	0,39	1,11	1,79	1,39
Fazole, běžné	100 g		21,79	0,21	0,93	1,21	1,86	1,61	0,21	0,43	1,18	2,00	1,32
Fazole lima	100 g		21,07	0,21	1,00	1,21	1,75	1,39	0,32	0,64	1,25	1,79	1,32
Hrášek, celý, sušený	100 g		23,93	0,25	0,93	1,36	2,00	1,75	0,29	0,61	1,21	2,18	1,36
Miso, ječmenné	100 g		14,0	0,17	0,81	1,03	1,40	0,71	0,19	0,29	0,69	1,35	0,86
Miso, rýžové	100 g		12,6	0,18	0,66	0,86	1,28	0,53	0,19	0,27	0,53	1,02	0,75
Miso, sójové	100 g		16,8	0,26	0,82	0,94	1,34	1,09	0,20	0,36	1,00	1,68	0,97
Natto (fermentované sójové boby)	100 g		16,5	0,28	0,75	0,87	1,36	0,95	0,18	0,43	0,90	1,51	0,98
Sójová mouka	101 g 1 hrnek (1/4 l)		45,1	0,68	1,98	2,66	3,81	3,12	0,66	1,54	2,44	3,01	2,59
Sójová omáčka	100 g		6,9	0,04	0,23	0,33	0,52	0,42	0,06	0,13	0,25	0,32	0,35

Tuky a rakovina

Jednou z nejdůležitějších výživových příčin rakoviny je tuk, i když tuk sám o sobě není viníkem. „Ze všech výživových faktorů, které byly epidemiologicky přiřazeny k rakovině na různých místech, byl tuk studován pravděpodobně nejdůkladněji a přímá souvislost u něj byla zaznamenána nejčastěji.“ Toto tvrzení se objevilo v publikaci *Diet, Nutrition and Cancer (Dieta, výživa a rakovina)* od National Research Council (Národní výzkumná rada).

Souhlasím s tímto názorem a myslím si, že mutace normální buňky na rakovinnou je zahájena a podporována konzumací příliš velkého množství tuku v kombinaci s vystavením se karcinogenům ve stravě a v prostředí. Rakovina prsu, prostaty, varlat, dělohy, vaječníků a gastrointestinálního traktu jsou, zdá se, úzce spojeny s konzumací velkého množství tuků.

Jak tuky způsobují karcinogenní mutace? Klíč k odpovědi na tuto otázku spočívá ve skutečnosti, že tuk není rozpustný ve vodě. Poté, co jsou tuky sněženy, jsou obvykle žlučí rozloženy na menší molekuly glycerolu a mastných kyselin. Glycerol a mastné kyseliny jsou poté vstřebávány do krve, a pokud je jich nadměrné množství, způsobují určité zakalení či zatemnění krve, nebo její krémovitost. Tuky nemohou být v této formě buňkami využity, protože molekuly jsou stále ještě příliš velké na to, aby pronikly buněčnými membránami.

Jakmile dojde k uložení glycerolu a mastných kyselin v játrech ve formě tuku, stává se po několika hodinách plazma opět průhlednou. Má-li být tento uložený tuk využit, je štěpen enzymem zvaným lipoprotein lipáza zpět na glycerol a mastné kyseliny. Mastné kyseliny se okamžitě spojují s albuminem, proteinovou složkou krve, a jsou přenášeny do jiných tkání těla, kde jsou albuminem a cholesterolem uvolňovány. Mastné kyseliny jsou poté dostatečně malé na to, aby se mohly vstřebat do tkáňových buněk, štěpí se dále na menší molekuly a jsou používány jako stavební kameny nebo pro tvorbu energie.

Uvedený albumin není problematický. Je to protein a proto se používá buď k fixaci buněčných struktur, nebo se spaluje na energii. Problémy způsobuje však zbytkový cholesterol, protože není rozpustný ve vodě a tělesné buňky ho nemohou použít bez přítomnosti

MINERÁLY

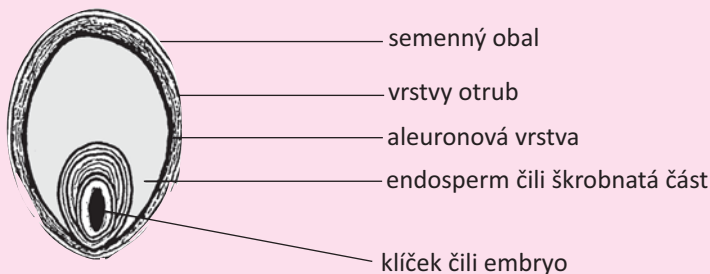
Západní věda o výživě se soustředila primárně na studium proteinů, tuků a sacharidů. Je tomu tak nejspíše proto, že minerály se v těle vyskytují v relativně malém množství, jak uvádí následující tabulka:

kyslík	62,43 %	sodík	0,08000 %
uhlík	21,15 %	hořčík	0,02400 %
vodík	0,88 %	jód	0,01400 %
dusík	3,10 %	fluor	0,00900 %
vápník	1,90 %	železo	0,00500 %
fosfor	0,95 %	brom	0,00200 %
draslík	0,23 %	hliník	0,00100 %
síra	0,16 %	křemík	0,00100 %
chlor	0,08 %	mangan	0,00005 %

Makrobiotická teorie se soustředila na studium minerálů, zvláště na správnou rovnováhu sodíku a draslíku, a zdůrazňuje důležitost studia úlohy minerálů v tělesných funkcích, protože i velmi malé množství může ovlivnit zdraví člověka zásadním způsobem.

Viděno chemicky, výroba oceli je analogickým důkazem toho, jak malé množství prvku může změnit povahu látky. Čisté železo je velmi měkké a zřídka se vyskytuje v přírodě. Po spojení s malým množstvím uhlíku vytváří různé stupně oceli. Pokud má ocel 0,05 až 0,4% obsahu uhlíku, říká se jí měkká ocel. Tento typ oceli, který má určitou pružnost, se používá pro stavební konstrukce. Ocel, která obsahuje 0,4 až 1% uhlíku, se nazývá tvrdou ocelí. Taková ocel není ohebná. Při naostření velmi dobře řeže a může být používán k výrobě nožů a dalších nástrojů k řezání. Více než 3% uhlíku pak vytvářejí litinu, která je ještě tvrdší, ale snadněji praská. Takže přidáním jen malého množství uhlíku měníme vlastnosti železa a oceli.

Pšeničné zrno



Člověk tradičně jedl pšenici ve formě mouky, která se obvykle používá pro přípravu těstovin nebo některého druhu chleba. Tradiční chleby se příliš nepodobají vzdušným bílým chemicky upraveným bochníkům dneška.

K nejběžnějším typům pšenice patří:

- **tvrdá červená jarní pšenice** (seje se na jaře a sklízí v pozdním létě) – je pšenice na chléb, používá se na výrobu skvělé chlebové mouky. Zrna jsou jangová – krátká, tvrdá a silnější než u zimních druhů pšenice;
- **tvrdá červená zimní pšenice** (seje se na podzim a sklízí se počátkem léta) – má podobné využití jako tvrdá červená jarní pšenice. Ale je poněkud více jinová než jarní pšenice;
- **měkká červená zimní pšenice** – má vyšší obsah škrobu a nižší obsah proteinů než je tomu u tvrdých pšenic a používá se primárně pro výrobu jemného pečiva, kde je potřeba lehčí struktura. Zrna jsou dlouhá a široká, což jsou jinové vlastnosti;
- **pšenice Durum** – je nejlepší pro výrobu těstovin, jako jsou makaróny a špagety, protože obsahuje vysoký podíl lepku – druhu proteinu, který dělá těsto lepkavým a těstoviny tak drží pohromadě.

Nejllepší je mlít si vlastní mouku čerstvě před použitím. Chléb a další potraviny vyráběné z čerstvě mleté mouky mají lepší chuť než ty, které se připravují z kupované mouky, jež se dlouho – po blíž-

složkou stravy, mohou lidé trpět nemocí beriberi, způsobenou nedostatkem thiaminu (vitaminu B₁) a určitých minerálů.

Rýže, která je zpracována tak, že jsou odstraněny pouze nestrávitelné semenné obaly, se nazývá hnědá rýže (nebo u nás „rýže natural“ – pozn. překl.). Tato rýže obsahuje asi 8% proteinů, malé množství kvalitního tuku a velké množství thiaminu, niacinu, riboflavinu, železa a vápníku. Celkový obsah proteinů v rýži je nižší než u většiny druhů celozrnné pšenice a kukuřice. Rýžový protein má vyrovnanou strukturu aminokyselin, což dělá z rýže biologicky využitelnější potravinu. Následující tabulka ukazuje biologickou hodnotu různých obilnin (biologická hodnota znamená využitelnost aminokyselin ve srovnání s vejcem, jehož hodnota je uměle stanovena jako 100).

Potravina	Biologická hodnota – celé zrno	Biologická hodnota – po vymletí, mouka
Hnědá rýže	85,1	79,0
Pšenice	83,0	63,5
Žito	80,4	69,7
Kukuřice	84,7	36,2
Ovesné vločky	–	82,1

Podle Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) má hnědá rýže vysoký obsah thiaminu, riboflavinu, kyseliny nikotinové a kyseliny pantotenové. Je hodnotným zdrojem železa a vápníku. Hnědá rýže se rovněž dá snadno vařit ve formě celých nepomletých zrn. Proto většina makrobiotiků konzumuje jako svou hlavní obilninu hnědou rýži. Jako hlavní potravina může sloužit jakékoliv obilné zrno či jejich kombinace, která je vhodná pro zdravotní stav člověka a prostředí. Vlastně je dobré dávat přednost konzumaci různých obilnin, protože každá má své slabé a silné stránky, které se doplňují.

Průměrné složení živin u rýže, pšenice a kukuřice

Složky	rýže zbavená obalu	rýže vymletá	pšenice – celé zrno	pšeničná bílá mouka	kukuřice – celé zrno
Porce 100 kcal (g)	28,0	29,0	28,0	28,0	27,0
Proteiny (%)	8,9	7,6	11,1	9,3	10,0

Výroba sójové omáčky byla v Japonsku rodinnou záležitostí až do začátku 20. století. S dovozem strojů se odvětví výroby sójové omáčky rychle rozvíjelo a změnilo způsob zpracování na postupy průmyslové výroby. Začaly se přidávat takové chemické látky, jako je kyselina chlorovodíková, aby se dále usnadnila její výroba. Většina moderních japonských sójových omáček používá cukr, aby „zlepšil“ chuť a zkrátil dobu zrání. Další chemikálií používanou při průmyslové výrobě sójové omáčky je glutamát sodný, který však značně snižuje její kvalitu.

George Ohsawa, zakladatel makrobiotického hnutí v Americe, si byl vědom skutečnosti, že moderní komercializace zmate spotřebitele, pokud budou jak původní, tak i moderní komerční sójová omáčka prodávány pod stejným názvem, a proto, když v Evropě a Americe představoval makrobiotickou stravu, nazval původní sójovou omáčku „tamari“. Proto se „tamari“ používalo jako obchodní název výlučně pro sójovou omáčku schválenou distributory makrobiotických potravin v Tokiu a Ósace. Dnes se však název tamari běžně používá pro jakoukoliv tradiční sójovou omáčku. Shoyu je název dalšího druhu kvalitní sójové omáčky.

Chemická změna sójové omáčky

Chemické změny, ke kterým dochází v procesu výroby sójové omáčky, jsou složité a vzájemně propojené. Jako zdroj škrobu pro růst příznivých mikroorganismů slouží obvykle pšenice. Přidává se plíseň, která poskytuje potřebný enzym pro přeměnu škrobu na cukry, na nichž potom pracují mikroorganismy, jako jsou *aspergillus oryzae* a *aspergillus soyae*.

Plísně a kvasinky vyrábějí z obsaženého cukru malé množství alkoholu. Bakterie produkují kyselinu mléčnou a jiné organické kyseliny. Estery, jako jsou etylacetáty, se rovněž tvoří při interakci mezi alkoholem a organickými kyselinami, což má velký podíl na tvorbě aromatu a chuti výsledného produktu. Dalšími důležitými složkami chuti jsou soli aminokyselin. Množství soli, obvykle okolo 18 %, udržuje roztok zásaditý, což slouží k neutralizaci tvorby nežádoucích kyselin.

Základy makrobiotiky

Herman Aihara

Herman Aihara je autoritou v oblasti praktické makrobiotiky a přírodního způsobu života. Před více než 50 lety studoval s Georgem Ohsawou, člověkem, který makrobiotiku uvedl na Západ.

Aihara, autor knihy *Kyseliny a zásady (Acid and Alkaline)* a dalších, získal západní vzdělání a má rovněž jedinečnou schopnost uplatňovat svůj analytický přístup k moudrosti starých filozofií Dálného východu.

Tato kniha představuje makrobiotický způsob stravování a životní styl z výživového hlediska. Vliv proteinů, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálů je popsán jasným a srozumitelným způsobem.

Kromě odpovědi na praktické otázky ohledně výživy diskutuje Aihara o takových problémech, jako např. o tom, jak poznat, že jste vyrovnaní, o stravování mimo domov, uplatňování principů jin a jang na zdraví či hledání skutečného smyslu života, což je konečným cílem makrobiotiky.



ISBN 978-80-7263-543-6



9 788072 635436


ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY