

Alimentação Macrobiótica... Qual o Segredo

Há cada vez mais indivíduos macrobióticos, os possíveis riscos para a saúde resultantes do mau planeamento dum alimentação macrobiótica e a escassa informação existente, realçam a importância deste tema.



O fundamento deste tipo de alimentação assenta no princípio milenar chinês Yin e Yang, segundo o qual, a alimentação macrobiótica visa proporcionar uma dieta equilibrada, adaptada às características físicas e energéticas de cada indivíduo e sendo capaz de prevenir e até de tratar algumas patologias.

O princípio Yin e Yang ou princípio unificador, faz alusão a duas forças que, embora sejam opostas, são simultaneamente complementares. Yin é a força centrífuga que afasta os corpos matérias do seu eixo de rotação e Yang a foça centrípeta que atrai os corpos para o seu eixo de rotação. Todos os alimentos, plantas ou indivíduos podem, ser classificados de acordo com a predominância de cada uma destas forças.

Yin e Yang aplicado aos alimentos

O ser humano segue os seus instintos naturais de forma a manter o equilíbrio. Por exemplo, quando está frio, procura calor e, quando está quente, procura refrescar-se. Ou seja, no Verão, procura alimentos mais “leves” e pouco confeccionados (Yin) e no Inverno escolhe alimentos mais “pesados” e bem confeccionados (yang).

Dentro do mesmo grupo de alimentos, existem alimentos Yin e alimentos Yang, até no mesmo alimento é possível distinguir níveis energéticos diferentes, que deverão ser considerados durante a preparação. E conseqüentemente a culinária macrobiótica tem em conta estes factores, baseando-se em valores e princípios tradicionais, utilizando alimentos naturais e frescos e métodos de confecção tradicionais.

	Yang ↑	Yin ↑
Açúcar	Areado	Refinado
Frutos	Pequeno Cresce na terra Cresce num clima mais frio	Grande Cresce nas árvores Cresce num clima mais quente
Frutos secos	Com menos óleo	Com mais óleo
Vegetais de folha expansivos	Pequeno Cresce num clima mais frio	Grande Cresce num clima mais quente
Sementes	Pequeno	Grande
Vegetais de folhas mais arredondados	Pequeno	Grande
Tubérculos	Pequeno	Grande
Carne de porco	Com menos gordura	Com mais gordura
Leguminosas	Pequeno	Grande
Leite	Com menos gordura	Com mais gordura
Cereais	Cresce num clima mais frio	Cresce num clima mais quente
Pescado	Pequeno Mais rápidos	Grande Mais lentos
Carne de vaca	Com menos gordura (mais seco)	Com mais gordura
Queijo	Mais condensado (pasta dura) Com menos gordura Mais salgado	Menos condensados (pasta mole) Com mais gordura Mais doces
Ovos	Pequenos	Grandes
Aves e criação	Pequeno Voam a altas temperaturas	Grande Voam mais baixo (ou não voam)

Tabela 1: variações Yin e Yang por categoria de alimento. Adaptado de: The macrobiotic way. The definitive guide to macrobiotic living

Os alimentos que compõem a base da cozinha macrobiótica revelam uma influência asiática, pelo que, é frequente a utilização do arroz, algas marinhas, condimentos asiáticos, ameixa, umeboshi e raízes. Contudo e visto que, a alimentação macrobiótica é adaptada a cada indivíduo, existem diferenças no tipo de alimentos consumidos, consoante os indivíduos sejam saudáveis, ou sejam portadores de um desequilíbrio físico ou mental.

Neste sentido, seguem-se alguns exemplos de alimentos que fazem parte de uma alimentação macrobiótica para indivíduos adultos saudáveis.

Alimentos de consumo Diário	Alimentos de consumo Ocasional	Alimentos a evitar
Arroz integral	Bacalhau	Carne
Trigo	Linguado	Ovos
Cevada	Truta	Produtos lácteos
Millet	Maça	Banana
Centeio	Pêra	Ananás
Milho	Damasco	Papaia
Sopa	Bagas	Figo
Vegetais frescos	Melão	Tâmara
Leguminosas	Frutos secos	Kiwi
Algas marinhas	Sésamo	
Picles	Girassol	
Flocos de aveia	Abóbora	
Massa	Citrinos	

Tabela 2: Alimentos que poderão ser consumidos e evitados por indivíduos adultos saudáveis.

Conclusão

A alimentação macrobiótica é um Mundo muito interessante a explorar.

Não é o mesmo que uma alimentação vegetariana, pois os alimentos de origem animal não estão completamente banidos deste tipo de alimentação como na vegetariana.

Para além de ser permitido o consumo de peixe, mesmo que seja ocasionalmente a alimentação macrobiótica é uma filosofia de vida que tem por objectivo alcançar o equilíbrio.

A palavra macrobiótica derivada do Grego pode ser interpretada da seguinte forma:

Macro, que significa grande ou longo e Bios que significa vida. Ou seja, alimentação macrobiótica tal como o nome indica, visa alcançar uma vida longa e em equilíbrio.