

## Pirâmide Macrobiótica

\*SILVA. A. F., MUNHOZ. R. S, CYPRIANO. V. W.  
\*\*TAHAN, F.

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE  
União das Instituições de Serviços, Ensino  
e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

\*Acadêmicos de Nutrição  
\*\*Professores das Faculdades Integradas  
Asmec  
E-mail: [vinicius\\_willian@hotmail.com](mailto:vinicius_willian@hotmail.com)

Palavras Chave: *Pirâmide Macrobiótica*

### Introdução

A PIRÂMIDE ALIMENTAR é uma guia da boa alimentação. Ela divide em oito grupos os alimentos existentes, criados para auxiliar as pessoas sobre o que elas devem comer. Mostra, então, de forma gráfica a quantidade de cada tipo de alimento que devemos consumir diariamente. Ela tem como objetivo principal mostrar que uma alimentação saudável deve ser variada e moderada e a partir desse tipo de regime alimentar consegue-se diminuir doenças como a obesidade e a carência de nutrientes.

### Desenvolvimento

A Macrobiótica não é um tratamento alopatóico, nem tampouco um regime alimentar para se emagrecer. É a mais natural e sadia forma de alimentação que todos os povos da antiguidade usavam e, com o advento da indústria e artificialização dos alimentos, o homem relegou para um plano secundário, esquecendo-se completamente que a saúde e a felicidade são conseguidas através da boca. O estado psicossomático do ser humano depende do que ele ingere.

Composição da pirâmide macrobiótica:

- cereais integrais: arroz integral, cevada, trigo, aveia, milho, flocos, etc.
- vegetais: cebolas, cenouras, abóbora, agrião, repolho, etc.

Deve-se evitar ou reduzir o consumo de legumes pertencentes à família das Solanáceas (batatas, tomates, berinjelas e pimentões), por estes serem ricos em solanina, uma substância tóxica para o organismo quando ingerida em excesso.



- leguminosas e algas: feijão azuki, grão e lentilhas (com maior frequência).
- Com menor regularidade, outros feijões, feijão de soja, favas, ervilhas, etc.
- peixe branco; • fruta (da estação e cultivada localmente);
  - sementes e oleaginosas; • chá, café de cereais, sumo de frutas; • óleos, temperos e condimentos.

### Considerações Finais

A alimentação macrobiótica tem como vantagem o consumo elevado de fibras, podendo ajudar para a prevenção de várias doenças e ainda auxilia no bom funcionamento do intestino. Esse tipo de dieta ainda promove a cura de doenças físicas. Desvantagem: o vegetariano sofre por causa da deficiência de cálcio e ferro. Em alguns casos precisa ingerir suplementos alimentares para não ficar anêmico.

### Bibliografia

<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAe2fwAG/macrobiotica-zen-a-arte-longevidade-rejuvenescimento-george-ohsawa>



Recomendações Alimentares para um Clima Temperado

