

**Тақырыбы: Қытай диетотерапиясы  
негіздері. Макробиотиканың негізгі  
ұстанымдары. Сауықтыру тамақтануының  
Аювердальдық негіздері.**

**Орындағандар: Нұзмет Нәзира**

**Тұрғанбек Зарина**

**Оңайбай Алтынбек**

**Топ: 513Б**

**Тексерген: Карашова Гулсим Исматуллаевна**

# Жоспары:

- Қытай диетологиясының негіздері. 5 элемент жүйесімен тамақтану. Қытай диетологиясының негізгі міндеті.
- Макробиотика. Макробиотиканың негізгі ұстанымдары. Макробиотикалық тамақтанудың оң мен терісі.
- Джоржа Осава мен оның шәкірті Мичио Кушиннің тамақтану туралы оқуларының ұстанымдары.
- Сауықтыру тамақтануының Аюрведалық негіздері. Үш негізгі дошалар: Вата, Питта және Капха.
- Аюрведалық тамақтану жүйесінің негізгі ұстанымдары. Диетаның мәні.
- Вата доша бойынша тамақтану (диета, тамақтану тәртібі).
- Питта доша бойынша тамақтану (диета, тамақтану тәртібі).
- Капха доша бойынша тамақтану (диета, тамақтану тәртібі).



***Қытай диетотерапиясы*** – ол тек тағамтану туралы ғылым ғана емес ол шығыс философиясымен сәйкес салауатты өмір салтын ұстану мен қатар ұзақ өмір сүру түсінігін құрайды. Ұтымды тамақтану үшін ең негізгі ұстаным болып, ең бірінші адам өзін-өзі тани білуі қажет. Яғни адам өзін-өзі толықтай танып білгенде ғана өз организміне не қажет екенін біле алады. Өйткені қытай диетотерапиясының негізгі ережесі шығыс философиясына сәйкес «Барлық зат өз деңгейіне сәйкес болуы қажет»!

❖ *Басқаларды тани білген адам білімді, Өзін-өзі тани білген адам ақылды.*

(Лао-Цзы)



# Қытай елінде тағамтану

2 топқа бөлінеді:

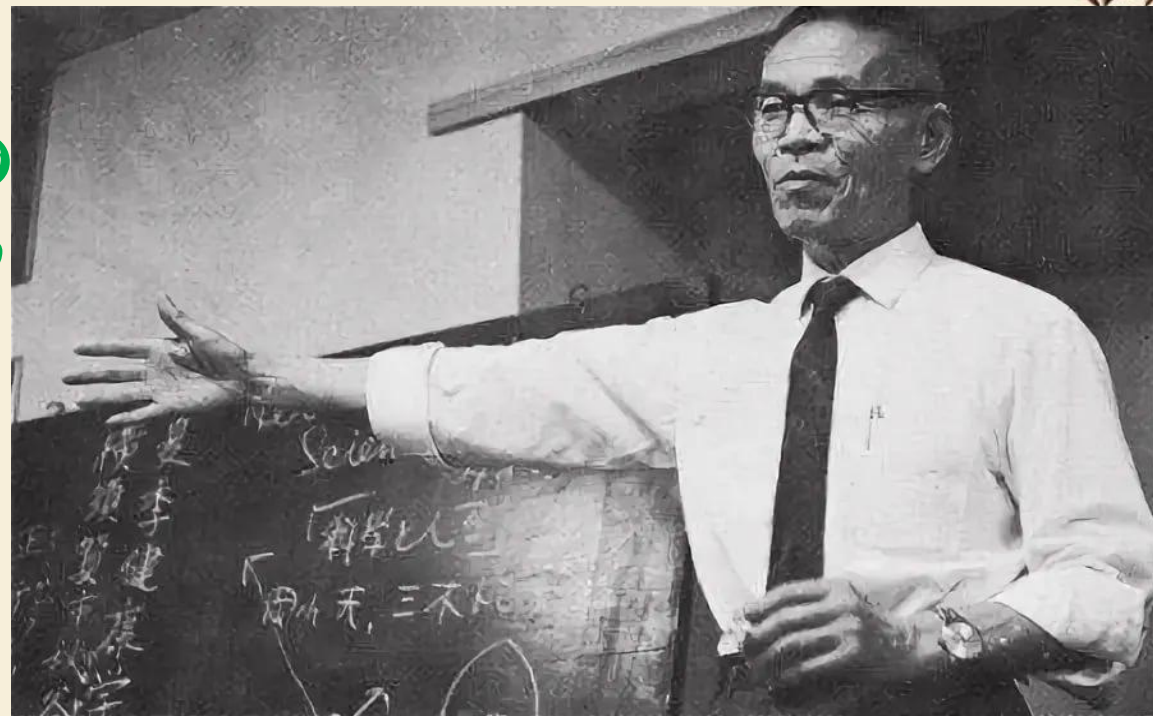
1) Күндіздікті тамақтану  
нәмәсе  
профилактикалық

Емдік тамақтану



# Макробиотикалық тамақтану

- Макробиотикалық тамақтану немесе монастырлар диетасын No7 батыс әлеміне жапондық американдық Джордж Озава «Дзен Макробиотиктер» кітабында ұсынды
- МАКРОБИОТИКА - бұл Дзен-буддалық монастырьларда дұрыс тамақтанудың іргелі ғылымы, ол жоғары заң күшіне ие.
- MACROBIOTICS грек тілінен аударғанда толық, ұзақ және бақытты өмір







## *Макробиотиканың ұстанымдары.*



*Макробиотиктер ( ежелгі грекше μακρός - үлкен, βιολικός - өмір) - Джордж Осава негізін қалаған және даосизм идеяларын қамтитын тамақтану туралы ілім . Оқыту кез-келген тағамда инь мен ян энергиясының екі түрі болатындығын , бірақ кейбір тағамдарда гана инь мен ян бір-бірімен тепе-теңдікте болатындығын айтады . Макробиотиктер денсаулықты сақтау үшін тұрғылықты жерге жақын өсетін теңдестірілген және органикалық тағамдарды жеу керек дейді. Макробиотиктер организмнің барлық физиологиялық қажеттіліктерін жаба алмайды. Зерттеулер макробиотиктер доктринасын қатаң ұстанушыларда цинга , рахит , темір тапшылығы анемиясы жағдайлары бар екенін көрсетті . Балаларда мұндай диета белоктардың , В 12 және D дәрумендерінің , кальций мен рибофлавиннің жетіспеуіне әкелуі мүмкін . Ғылыми зерттеулер макробиотикалық диетаның қатерлі ісікке қарсы ем болатындығы туралы нақты дәлелдерді таппады*

# Макробиотика

**Инь** – салқын және тыныштандыратын энергия көзі.

**Янь** – жылы және құшынысты арттыратын энергия.

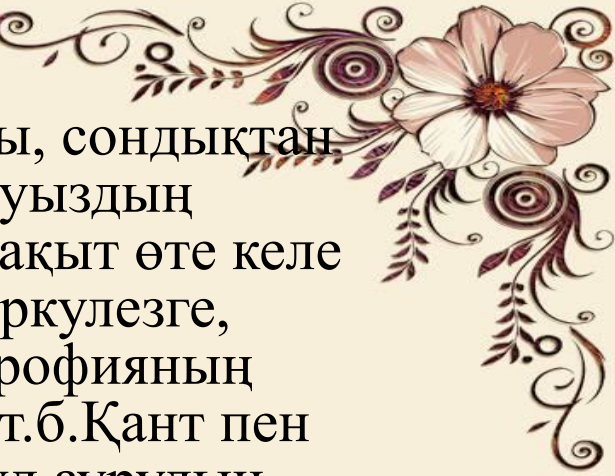
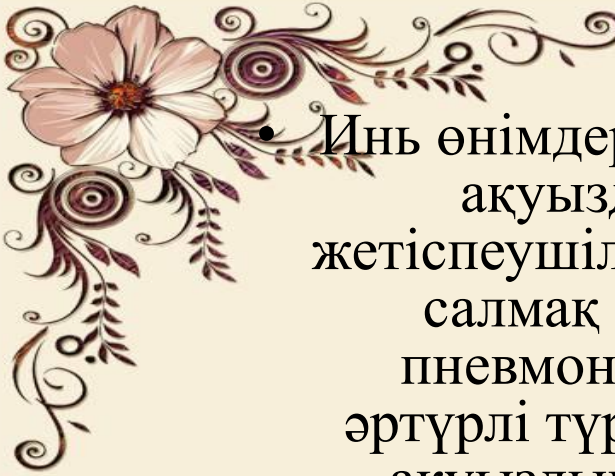
*Оларды қышқыл деп аталады.  
Қант, қайнатылған жемістер, сүт, консерванттар ;*

*Олар сілтілі деп аталады.  
Ет, қатты ірімшіктер, жұмыртқа, балық.*


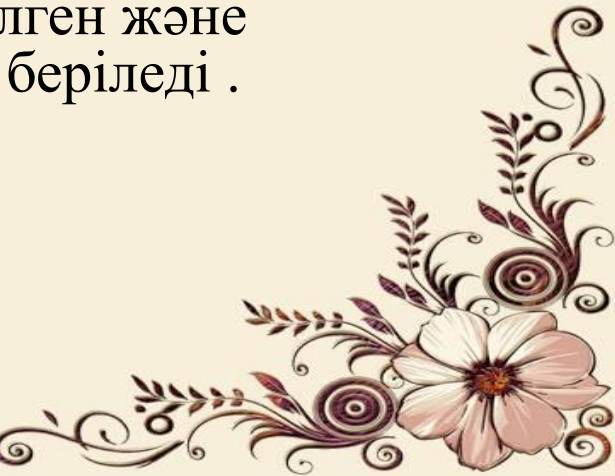








Инь өнімдерінің көптігі энергияның жетіспеушілігін тудырады, сондықтан ақуыздар, қызыл етке деген шөл (ян өнімдері) қажет. Ақуыздың жетіспеушілігімен дене өзінің тіндерін «жей» бастайды, бұл уақыт өте келе салмақ жоғалтуға әкеледі. Тым жұқа инфекцияларға, туберкулезге, пневмонияға және басқа ауруларға бейім. Осыдан кейін атрофияның әртүрлі түрлері, бұлшықет атрофиясы, склероз, артрит және т.б. Қант пен ақуыздың жеткілікті мөлшері ағзаны тым қанықтырады, бұл аурудың өзіндік «букетіне» әкеледі.

- **Сондықтан болдырмау ұсынылады:** күшті инь және күшті янг тағамдары (қант, жемістер, жидектер - балық, ет, ірімшіктер). Денеге енгізілген теңгерімсіздік табиғи емес аштық сезімін тудыруы мүмкін; химиялық, гормоналды және генетикалық түрлендірілген өнімдер (тазартылған қант және одан жасалған өнімдер, барлық консервілер, химиялық бояумен кезкелген тамақ пен сусындар). Жыл мезгілдеріне сәйкес тұтас дәнді дақылдар мен көкөністерден дайындалған, тұрғылықты жерде өсірілген және өнеркәсіптік өңдеуге жатпайтын тағамдарға артықшылық беріледі.
- 
- 

# Аюрведа (санскрит тілінен аударғанда - «өмір туралы ғылым»)

- - бұл қазіргі заманғы ғылыми стандарттарға сәйкес келмейтін, бірақ адамдарды ойдағыдай сауықтыруға және аурулардың алдын алуға мүмкіндік беретін дәстүрлі үнді медицинасы. Ол біздің заманымызға дейінгі бірінші мыңжылдықтың ортасында қалыптасып, содан бері өзгерген жоқ. Аюрведадағы теориялық және практикалық білімнің негізгі қайнар көзі - 2500 жыл бұрын жазылған «Сушрута Самхита» және «Чарака Самхита». Тірі организмде бұл элементтер үш досаны - негізгі физиологиялық функцияларды басқаратын үш энергияны тудырады.



# Аюрведаның айтуы бойынша бүкіл көрінетін

әлем, оның ішінде жануарлар мен  
адамдардың денелері бес элементтің:

1) **Жер «притхви»** -сүйектерге, тістерге жауап  
береді

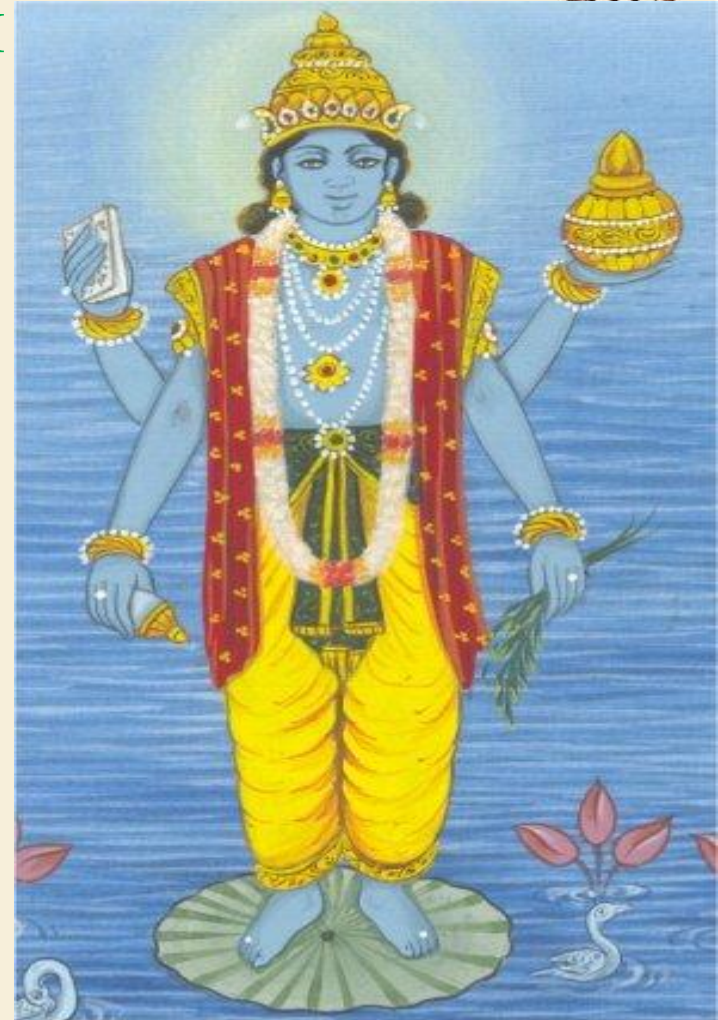
2) **Су «джала»** -денедегі сұйықтықты  
басқарады

3) **От «агни»** -ас қорыту жүйесі

4) **Ауа «ваю»** -қозғалыс, адамның әрекеті

5) **Эфир «акаша»** -ішкі мүшелерді басқарады.

Екі элемент бір доса түрін немесе басқаша  
түрде энергия түрін сипаттайды



# Аюрведаның үш негізі тепе-тендігі:

*ВАТА (эфир және ауа)*

*ПИТТА (от және су)*

*КАПХА (су мен жер)*



· DOSHA ·  
**VATA**



· DOSHA ·  
**PITTA**



· DOSHA ·  
**KAPHA**



Барлық үш доша әрқайсымызда ұсынылған, бірақ бір-екеуі басым. Бұл тепе-теңдік бұзылған кезде денсаулық нашарлайды. Дұрыс тамақтануды бастау үшін алдымен негізгі дошаны анықтау керек.

## ВАТА (ауа + эфир)

Вата санскрит тілінен аударғанда «қозғалу» дегенді білдіреді, сәйкесінше қозғалыс осындай адамдардың конституциясы мен темпераментінің мәні болып табылады. Ватаның элементтері ауа мен эфир болып табылады, олар осы дошаның физикалық және психикалық ерекшеліктерін анықтайды. Ватаға жеңілдік (дене, ойлау, шешім қабылдау), құрғақтық (тері, шаш, ерін), салқындық (қол, аяқ) және жұқа (сүйек, дене бітімі, сезім, қиял) тән. Air dosha сөздің тура мағынасында болуы керек. Вата диетасы питта мен қапа диетасынан мүлдем өзгеше. Ол үшін қою сорпалар, жаңа піскен нан және тіпті пирогтар пайдалы және пайдалы - бір сөзбен айтқанда, мол ас. Тұзды, қышқыл және тәтті дәмі бар барлық тағамдар, сондай-ақ майлар мен майлар теңгерімсіз Вата халқы үшін ең жақсы дәрі болып табылады.

# КАРНА (су + жер)

«Кафа» сөзінің екі тамыры бар және «су» және «гүлдену» деп аударылады. Бұл кілт сөздер арқылы басым қапа бар адамдардың мінезін де, денесінің құрылымын да бағалауға болады. Кафа, яғни «су» және «жер» - бұл тығыз, тұрақты, баяу доса, сондықтан мұндай конституцияға ие адамдардың басты сипаттамасы - бұл артық салмаққа бейімділік. Әдетте олардың шаштары мен терілері де майлы болады. Кафалықтардың бақытты өмір сүруі үшін олар ащы және ащы тағамдарды, көкөністерді көбірек жеуі керек (картоп пен қызанақты қоспағанда). Кафамнан алынған жануарларға арналған ақ құс пен асшаяндарды пайдалануға рұқсат етіледі.



# ПІТТА (өрт пен су)

«Питта» сөзі санскрит тілінен «таба», яғни «жылыту» деген сөзден шыққан және бұл осы пракрити адамдарына тән қасиеттерді анықтайды. Питта ыстық (дене температурасы, аппетит және ас қорыту), майлы (тері, шаш), өткір (көз, бет ерекшеліктері, реакция). Питта адамдар жалынды, батыл, мақсатты, бірақ оларды көбінесе ашу, ашуланшақтық, төзімсіздік күйдіреді - досаның тепе-теңдігі бұл жағымсыз эмоцияларды бірден көрсетеді. Питта, яғни «от» және «су» - бұл норманы жекелендіру: орташа биіктігі, орташа салмағы, бұлшық еттері мен қаңқасы орташа дамыған. Мұндай адамдар, әрине, жақсы ас қорытуға ие және соның салдарынан қатыгез тәбет бар. Олар салмақты өте оңай жинайды және оны оңай жоғалтады. Оларға қышқыл және ащы тағамдардан бас тартқаны жөн, ет, жаңғақ, тұқым, майлы сүт өнімдері мен ыстық дәмдеуіштерді жемеу керек, өйткені бұл тағамдардың бәрі онсыз да питтаның қатты отын тұтатады. Осы дошаның адамдарына оттың тұтануына жол бермейтін жұмсақ дәмдеуіштерді (кориандр, кардамон және аскөк) қолдануға кеңес беріледі. Сондай-ақ кокос майы мен жасымықтан басқа барлық бұршақ дақылдарына рұқсат етіледі.

ДОШИ

ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ

ВКУСЫ

**БАТА**  
Движение  
Ветер



**ПИТТА**  
Трансформация  
Желчь



**КАПХА**  
Соединение  
Слизь



ГОРЬКИЙ

ВЯЖУЩИЙ

ОСТРЫЙ

КИСЛЫЙ

СОЛЕННЫЙ

СЛАДКИЙ





## ***Тамақтану уақыты***

**Таңғы ас 7.00-ден 9.00-ге** дейін Жемістер, кептірілген жемістер және малынған жаңғақтар, жидектер, қарақұмық, шөп шайлары, сүт, бал

**Түскі үзіліс 11.00-ден 13.00-ге** дейін Шикі және бұқтырылған көкөністер, шөптер, буға пісірілген сорпалар, тұздықтар, дәнді және бұршақты тағамдар, көшеттер, ашытылған сүт өнімдері, үй ірімшігі, ашытқысыз нан, торттар, тәттілер

**Кешкі ас 17.00-ден 19.00-ге** дейін Бұқтырылған көкөністер (жер үстінде көбірек өсетін, үй ірімшігі, қарақұмық, сүт **19.00 – ден кейін-** дәмдеуіштері бар ыстық сүт , және басқада сүт өнімдері





# Тамақтану уақыты

• Үш Дош пен күннің уақыты арасында белгілі бір байланыс бар. Сондықтан әртүрлі сағаттарда белгілі бір дошалар басым болады

• 6:00 – 10:00 – КАПХА

• 10.00 – 2:00 – ПИТТА

• 2:00 – 6:00 - Вата





*Назарларыңызға  
рахмет!*

