

Abstrakt:

Název práce: Makrobiotika - plnohodnotná forma stravování?

Cíle práce: Zhodnocení makrobiotiky jako plnohodnotné náhrady konvenční stravy doporučené prezidiem a správní radou Společnosti pro výživu na základě teoretických přístupů a empirických zjištění.

Charakteristika výživových složek a analýza z hlediska jejich vlivu na fyzický a psychický stav lidského organismu.

Metoda: Cíle diplomové práce bylo dosaženo pomocí metody kvót, kterou byl proveden výběr výzkumného vzorku. Na základě stanovených kritérií a definovaného počtu zástupců pro výběrový soubor byli vybráni pouze ti jedinci, kteří tato kritéria splnili. Byly analyzovány makrobiotické jídelníčky u tří mužů a tří žen. Údaje získané měřeními byly porovnávány s denní doporučenou dávkou. Tento model byl vybrán z toho důvodu, že šlo o nejaktuálnější verzi stravovacího modelu.

Výsledky: Makrobiotická strava představuje na základě provedeného výzkumu plnohodnotnou alternativní formu stravování. Toto tvrzení se opírá o provedený výzkum se třemi muži a třemi ženami, kteří předložili k analýze týdenní jídelníčky, jejichž přepočtení na nutriční hodnoty bylo dostatečně obhájen.

Z výsledků výzkumu bylo zjištěno, že na makrobiotiku nelze nahlížet jako na stravování, které nenabízí dostatek energie, celý její princip spočívá právě v nízkoenergetické stravě, protože člověk více energie nepotřebuje.

Srovnáním jídelníčku u mužů a žen se dospělo k závěru, že skladba a pestrost potravin je totožná, proto lze vytvořit, lze vytvořit příklad univerzálního jídelníčku, který je možné po určitém čase přizpůsobovat na míru dle individuálních potřeb jednotlivce.

Klíčová slova: Makrobiotika, principy JIN, JANG, životní styl, rostlinná strava, energie vaření,