



# แมคโครไบโอติกส์

## Macrobiotics



### “แมคโครไบโอติกส์”

มาจากภาษากรีก โดยมีความหมายว่า  
“Long Lived หรือการมีชีวิตที่ยืนยาว”

เกิดจากแนวความคิดของ จอร์จ โอซาวา (George Ohsawa)  
ปัจจุบันหลักแมคโครไบโอติกส์ได้รับการยึดถือปฏิบัติและสืบเนื่อง  
ทั้งในญี่ปุ่น ยุโรป อเมริกา จนเรียกได้ว่าทั่วโลก

### หลักการของแมคโครไบโอติกส์

1. การรับประทานอาหารอย่างมีสมดุล  
ใช้หลักหยินหยางตามปรัชญาเต๋า
2. รับประทานอาหารตามฤดูกาล  
หรือปลูกตามท้องถิ่นที่ไม่ใช้สารเคมี
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการ
5. ประุงอาหารด้วยวิธีธรรมชาติและใส่ใจ
6. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
7. ระลึกถึงและขอบคุณอาหารที่รับประทาน



ที่มา : อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ  
ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-003

