الحفاظ على وزن مثالي

يشتهر أفراد الهونزا في كشمير بطول العمر، خلوهم من الامراض ونحول أجسامهم. ومن المسلم به أن الوزن الزائد عامل خطورة في الآفات القلبية، السرطان، السكري، وحالات مزمنة أخرى. علاوة على ذلك، إن الناس النحيلين أكثر حيوية ونشاط من البدينين. إن حمية ماكرو بيوتك غذائية تقدم للناس كثيراً من السعرات الحرارية والعناصر المغذية الأساسية، وتساعدهم في الوقت نفسه في الحفاظ على الوزن المثالي، تتضمن الحمية:

1- الأرز الأسمر الحلو مع الموشي (التوفو)؛ وهما غنيان بالبروتينات والدسم ويمكن تناولهما غالباً لمنع نقص الوزن.

2- الأرز المقلي أو النودل. إن إضافة القليل من الزيت النباتي إلى الحمية يساعد على استقرار الوزن. ويفضل استخدام زيت السمسم بانتظام لصنع أطباق الأرز المقلي والتوفو الشهية. يمكن أن نضيف إلى الأرز المقلي والنودل، التوفو، التمف، الخضر، حتى السمك والأعشاب البحرية، كما ان الخضر المغلية بزيت السمسم تفيد في استقرار الوزن.

3- أما ساكي (لبن أرز حلو). يفيد هذا الشراب المنعش في إضافة السعرات الحرارية والدسم إلى الحمية الغذائية، ويمكن الاستمتاع بتناوله بانتظام يمكن صنع كعكة شهية ودوسير من الأماساكي، كما يمكن اضافته إلى الفطور.