



تغذیه سالم برای هر گروه خونی چیست؟

مطالعات نشان می‌دهد که بهتر است رژیم غذایی خود را بر اساس گروه خونی خود تنظیم کنیم.

مطالعات نشان می‌دهد که بهتر است رژیم غذایی خود را بر اساس گروه خونی خود تنظیم کنیم. تغذیه گروههای خونی

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خراسان و به نقل از زی نیوز، این روزها افراد به دنبال رژیم‌های غذایی سالم برای افزایش سلامت بدن خود هستند و برای این منظور بیشتر از رژیم‌های کم‌کالری و با انرژی بالا استفاده می‌کنند.

کارشناسان بهداشت و سلامت توصیه می‌کنند، افراد بر اساس گروه خونی خود مواد غذایی مصرف کنند تا علاوه بر اینکه از افزایش وزن جلوگیری می‌شود، در کاهش ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها هم مفید است.

دکتر پیتر دی ادامو، محقق این مطالعه اظهار کرد: مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم، واکنش شیمیایی را بسته به نوع خون انجام می‌دهند و اگر افراد از رژیم غذایی مناسب با نوع خون خود استفاده کنند، مواد غذایی بهتر هضم می‌شوند و در کاهش وزن و جلوگیری از ابتلا به بیماری و عفونت تاثیر بسیاری دارند.

بر این اساس بعضی از رژیم‌های غذایی مفید برای گروه‌های خونی مختلف در ذیل آورده شده است:

گروه خونی O:

افراد با این گروه خونی بهتر است از مواد غذایی غنی از پروتئین، رژیم غذایی با کربوهیدرات اندک و تکه‌های زیاد گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، سبزیجات، غلات، لوبیا و فراورده‌های لبنی استفاده کنند. این گروه بهتر است از مصرف گندم و کافئین اجتناب کنند.

گروه خونی A:

افراد این گروه خونی بهتر است از رژیم غذایی با گوشت کمتر، میوه، سبزی، حبوبات و غلات سیوس‌دار استفاده کنند.

گروه خونی B:

افراد گروه خونی مورد نظر باید رژیم غذایی کم‌چرب به همراه سبزیجات، تخم‌مرغ و گوشت استفاده و از مصرف دانه ذرت، گندم، عدس، گوجه‌فرنگی، بادام زمینی و کنجد دوری کنند. مصرف مرغ در این گروه باید با احتیاط مصرف شود.

گروه خونی AB:

این گروه بهتر است بیشتر غذاهای دریایی و سبزیجات سبز مصرف و کافئین و گوشت‌های دودی و یا پرورشی را از برنامه غذایی خود دور کنند.