



## گروه خونی هیچ تاثیری بر کاهش وزن ندارد

نتایج یک آزمایش بالینی جدید نشان داده است که گروه خونی تاثیری بر کاهش یا افزایش وزن افراد ندارد و یک رژیم غذایی گیاهی بدون توجه به گروه خونی خاص فرد، دارای تأثیرات متابولیکی مفید است.

نتایج یک آزمایش بالینی جدید نشان داده است که گروه خونی تاثیری بر کاهش یا افزایش وزن افراد ندارد و یک رژیم غذایی گیاهی بدون توجه به گروه خونی خاص فرد، دارای تأثیرات متابولیکی مفید است.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، یک مطالعه جدید با بررسی داده های یک آزمایش بالینی و بررسی اثرات مفید یک رژیم غذایی گیاهی نشان داده است که گروه خونی فرد هیچ تاثیری در کاهش وزن یا سلامت قلب و عروق در واکنش به مداخلات رژیم غذایی ندارد.

در اواسط دهه ۱۹۹۰، رژیم های غذایی وابسته به گروه خونی فرد توسط "پیتر جی د آدامو"، محبوب شد و رژیم های غذایی مختلفی برای انواع گروه خونی پیشنهاد می شد. به عنوان مثال، گروه خونی O قدیمی ترین گروه خونی و مناسب برای رژیم های غذایی به سبک اجداد انسان ها همراه با پروتئین های حیوانی در نظر گرفته می شود. از طرف دیگر، گروه خونی A یک گروه خونی جدیدتر محسوب می شود که بیشتر برای رژیم های گیاهخواری فاقد گوشت قرمز مناسب است.

کتاب "دی آدامو" به نام "بر اساس گروه خون خود غذا بخورید" (Eat Right For Your Type) تاکنون میلیون ها نسخه فروخته است و رژیم های غذایی آن تا امروز بسیار محبوب واقع شده است. با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید رژیم های غذایی بر اساس گروه خونی ارائه نشده است.

رژیم غذایی بر اساس گروه خونی به دلایل مختلفی با انتقاداتی مواجه شده است. بررسی های علمی اخیر نشان داده است که هیچ نوع شواهد علمی برای حمایت از نظریه رژیم غذایی گروه خونی وجود ندارد و برای رسیدگی به آن به مطالعات علمی که به درستی طراحی شده باشد، نیاز است. در حال حاضر هیچ مدرکی برای اثبات خاصیت رژیم غذایی بر اساس گروه خون وجود ندارد. برای اثبات این موضوع، می بایست تحقیقات گسترده ای بر روی دو دسته از افراد دارای یک نوع گروه خونی که یکی از رژیم غذایی بر اساس گروه خونی پیروی می کند و دیگری از رژیم غذایی متداول پیروی می کند، انجام شود و نتیجه تحقیقات دو گروه با هم مقایسه گردد.

تا به امروز هیچ شاهد علمی برای حمایت از فرضیه رژیم غذایی بر اساس گروه خونی وجود ندارد و هیچ شاهد بالینی وجود ندارد که این نوع رژیم، سلامتی را بهبود می بخشد.

دکتر "هارولد موریرا" و "لویی دی ماتوس" اشاره می کنند که اظهارات مطرح شده توسط طرفداران این رژیم غذایی مبنی بر اینکه گروه خونی O اولین گروه خون انسان است، نیاز به این دارد که ژن O قبل از ژن های A و B تکامل یافته باشد. در حالی که شبکه های فیلوژنتیک از آلل های ABO انسان و غیر انسانی نشان می دهد که ژن A برای اولین بار تکامل یافته است. آنها استدلال می کنند که از نظر تکاملی بسیار غیرعادی است که ژن های عادی (برای انواع A و B) از ژن های غیرطبیعی (برای نوع O) تکامل یافته باشند.

محققان می گویند اگر چه گروه خون O در میان تمامی انسان ها در سراسر جهان رایج است، هیچ شواهدی وجود ندارد که ژن O نشان دهنده ژن اجدادی در سیستم ABO باشد و منطقی نیست که فرض کنیم که یک ژن معیوب به صورت خود به خودی به وجود می آید و سپس به ژن های نرمال تبدیل شود.

اکنون آخرین شواهد در مورد انکار این مدل از رژیم غذایی که شبه علمی است، از یک آزمایش بالینی تصادفی جدید به دست آمده که اثرات متابولیک یک رژیم غذایی گیاهی کم چرب را بررسی کرده است. این آزمایش روی بیش از ۲۰۰ نفر دارای اضافه وزن انجام شده و آنها را به طور تصادفی در دو گروه رژیم غذایی گیاهی کم چربی و یک گروه کنترل که هیچ تغییری در رژیم غذایی آنها ایجاد نشد، قرار دادند. این آزمایش به مدت ۱۶ هفته پیگیری شد.

یافته های اصلی این آزمایش که در مجله JAMA Network Open منتشر شده است، این بود که رژیم غذایی گیاهی

فعالیت متابولیکی پس از خوردن غذا را حدود ۲۰ درصد افزایش می دهد. این رژیم همچنین منجر به افزایش حساسیت به انسولین و کاهش وزن در مقایسه با گروه کنترل شد.

یک تجزیه و تحلیل ثانویه تازه منتشر شده از داده های این آزمایش، تأثیر این رژیم را بر اساس گروه خونی شرکت کنندگان بررسی کرده است. بنابراین اگر توصیه ها و ادعاهای مربوط به رژیم غذایی بر اساس گروه خون درست بود، رژیم غذایی مورد مطالعه در این آزمایش باید برای افراد دارای گروه خونی A بسیار مفیدتر باشد و برای گروه های خونی O تأثیر کمتری داشته باشد.

"نیل بارنارد" نویسنده این مطالعه جدید توضیح می دهد: ما دریافتیم که گروه خونی تغییراتی ایجاد نمی کند و بر کاهش وزن تأثیری ندارد. در حالی که رژیم غذایی بر اساس گروه خونی می گوید که یک رژیم غذایی گیاهی باید برای گروه خونی A بهتر باشد و برای گروه خونی O تأثیر چندانی ندارد، اما مطالعه ما نشان داد که این رژیم غذایی برای همه گروه های خونی مفید است و هیچ مدرکی وجود ندارد که رژیم های گوشتی و پروتئینی برای همه خوب است.

در این آزمایش در کنار کاهش وزن، چیزهایی از جمله سطح چربی خون و قند خون نیز بررسی شد. تفاوت معنی داری بین هیچ یک از گروه های خونی مختلف مشاهده نشد و مداخلات رژیم غذایی بدون در نظر گرفتن گروه خون به اندازه یکسان مفید دیده شد.

"بارنارد" می گوید: تحقیقات ما نشان می دهد که همه گروه های خونی به طور مساوی از رژیم گیاهی مبتنی بر مصرف میوه ها و سبزیجات، حبوبات و غلات کامل بهره مند می شوند و به طور خاص به کاهش وزن و سلامت قلب و عروق در بزرگسالان دارای اضافه وزن کمک می کند.

در حالی که این آزمایش فقط یک رژیم غذایی خاص (خوردن چربی کم و سبزیجات و گیاهان) را بررسی کرده است، مطمئناً اولین تحقیق نیست که نشان می دهد رژیم های مبتنی بر گروه خونی کارگر نیستند. یک بررسی سیستماتیک از سال ۲۰۱۲ هیچ مدرک علمی پیدا نکرده است که نشان دهد گروه های خونی خاص از استراتژی های خاص غذایی بهره مند هستند.

این تحقیقات جدید در مجله *Academy of Nutrition and Dietetics* منتشر شده است.

این در حالیست که طبق نظریه دکتر آدامو، رژیم غذایی بر اساس نوع گروه خونی مهم ترین عامل در تعیین یک رژیم غذایی سالم است.

دکتر "آدامو" بر این باور است که نوع گروه خونی، کلید توانایی بدن انسان برای شناسایی خودی از غیر خودی است. او معتقد است که لکتهای موجود در غذاها با هر گروه خونی و با توجه به وضعیت سکریتور (مترشحه) هر فرد واکنشی مختلف ارائه می دهد. وی در بخش هایی از کتاب خود به این موضوع اشاره دارد که لکتهای هابی که با آنتی ژن های مختلف هر چهار گروه خونی تعامل دارند، در واقع ناسازگار و مضر هستند. به همین دلیل، انتخاب غذاهای مختلف و سازگار با هر گروه خونی، برای به حداقل رساندن این واکنش ها با لکتهای بسیار مهم است.

طبق نظریه دکتر "آدامو" هر گروه خونی نیازمند رژیم غذایی مخصوص است. دکتر آدامو ۴ گروه خونی را به این گونه شرح می دهد:

گروه خون O : دکتر "آدامو" این گروه خون را گروه شکارچیان می نامد. او به دارندگان این گروه خونی، پیروی از رژیم غذایی غنی از پروتئین را توصیه می کند. او بر این باور است که گروه خونی O اولین گروه خونی است و از ۳۰ هزار سال پیش سرچشمه گرفته است، اما دانشمندان بر این باورند که در واقع قدیمی ترین گروه خون، گروه خون A است.

گروه خون A : دکتر "آدامو" این گروه خون را گروه کشاورزان نامیده و بر این باور است که این گروه، از آغاز عصر کشاورزی یعنی ۲۰ هزار سال پیش سرچشمه گرفته است. او به دارندگان این گروه خونی توصیه می کند سبزیجات بیشتری مصرف کرده و از مصرف گوشت قرمز اجتناب کنند. رژیمی شبیه رژیم گیاهخواران برای این گروه خون مناسب توصیه شده است.

گروه خون B : دکتر "آدامو" این گروه خون را گروه چادر نشین نامیده و معتقد است که این گروه، از آغاز ۱۰ هزار سال

پیش سرچشمه گرفته است. او بیان می کند که دارندگان این گروه خون دارای یک سیستم ایمنی قوی و یک سیستم گوارشی انعطاف پذیر هستند. او معتقد است که دارندگان گروه خونی B تنها گروهی هستند که قادر به هضم لبنیات هستند، اما این مسئله دارای تناقض است، زیرا با وجود اینکه اکثر دارندگان گروه خون B اهل آسیا، به خصوص چین و هندوستان، هستند، اما حساسیت به لاکتوز در بین مردم آسیا، آمریکای جنوبی، آفریقایی تبار رایج تر بوده و در میان کسانی که از تبار شمال اروپا و شمال غرب هند هستند، کمیاب تر است.

گروه خون AB : دکتر "آدامو" این گروه خون را گروه معما نامیده و معتقد است که این گروه اخیراً تکامل پیدا کرده است و سرچشمه آن به کمتر از ۱۰۰۰ سال پیش بر می گردد.