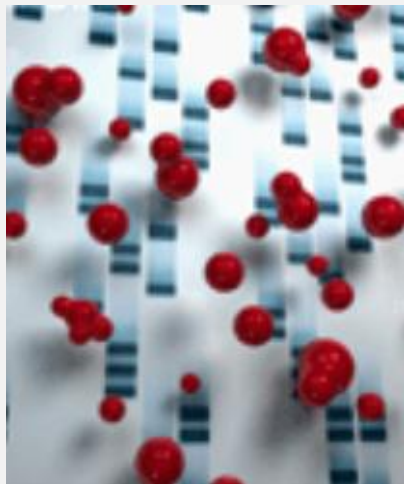


یک رژیم غذایی با توجه به گروه خونی

چهار نوع گروه خونی مختلف وجود دارد AB,B,A,O . مردم با گروههای خونی مختلف باید برنامه های رژیم غذایی مختلفی را به منظور حفظ سلامتی داشته باشند . در زیر به برخی توصیه های غذایی می پردازیم .



سلامت نیوز : چهار نوع گروه خونی مختلف وجود دارد AB,B,A,O . مردم با گروههای خونی مختلف باید برنامه های رژیم غذایی مختلفی را به منظور حفظ سلامتی داشته باشند . در زیر به برخی توصیه های غذایی می پردازیم .

گروه خونی O

افراد این گروه باید از غلات و محصولات لبنی کمتر استفاده کنند . علت اصلی افزایش وزن این افراد گلوتن است . گروه خونی O باید گوشت گاو بدون چربی یا گوشت بره ، بوقلمون ، مرغ و غذاهای دریایی و لوبیا ، کلم پیچ و سبزی را در برنامه غذایی خود بگنجانند . در مورد ورزش هم باید هر روز تمرینات سبک و نرمش داشته باشند.

گروه خونی A

این گروه باید تمرکز بیشتری بر وعده های غذایی گیاه خواری داشته باشند و محصولات لبنی و مرغ را محدود کنند . رژیم غذایی این دسته افراد باید شامل سبزیجات خام یا بخارپز شده عدس ، لوبیا ، غلات سبوس دار باشد . یوگا و پیاده روی پرمهرترین ورزش برای این دسته افراد است .

گروه خونی B

افراد این گروه خونی غالباً سیستم ایمنی بدنشان قوی تر از سایرین است . این گروه می توانند غذای متنوع تری انتخاب کنند من جمله غذاهای دریایی ، گوشت بره ، گوشت گاو و فرآورده های لبنی ، همچنین جو ، ارزن ، سبزی و میوه و ... در مورد ورزش هم دوچرخه سواری ، تنیس و شنا را توصیه می کنیم .

گروه خونی AB

گروه خونی AB پیچیده ترین گروه خونی است . محصولات توصیه شده به این گروه افراد : بره ، بوقلمون ، تخم مرغ ، محصولات لبنی ، برنج ، آلو و آلبالو است . این دسته باید به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشند . یوگا ، شنا و تنیس هم می تواند برایشان سودمند باشد .