

تأثیر گروه خونی بر عادات غذایی

شاید این سوال برای شما پیش آمده باشد که چرا برخی افراد دستگاه ایمنی یا گوارش قوی‌تری دارند و برخی دیگر نه؟



سلامت نیوز: شاید این سوال برای شما پیش آمده باشد که چرا برخی افراد دستگاه ایمنی یا گوارش قوی‌تری دارند و برخی دیگر نه؟ چرا برخی افراد می‌توانند به راحتی گوشت یا شیر را هضم کنند اما گروهی دیگر دچار مشکل می‌شوند؟ نتایج برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که این قبیل مسایل تا حدی به گروه خونی شما وابسته است...

انسان‌ها از بسیاری جهات با هم تفاوت دارند. این تفاوت در گروه‌های خونی آنها نیز وجود دارد. فردی که گروه خونی A مثبت دارد، نمی‌تواند از فردی با گروه خونی B منفی خون بگیرد زیرا در این صورت بدنش به شدت واکنش نشان می‌دهد. در مورد مواد غذایی نیز همین مساله صادق است، یعنی برخی مواد غذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می‌پذیرد با دستگاه گوارش برخی دیگر از افراد سازگار نیست. البته در اینکه دستگاه گوارش می‌تواند خود را سازگار کند، شکی نیست اما اگر بدانید چه مواد غذایی‌ای با بدن شما سازگارتر هستند، نیازی نیست بی‌دلیل دستگاه گوارشتان را خسته کنید.

گروه خونی O

گروه خونی O، قدیمی‌ترین و رایج‌ترین گروه خونی است که از 50 هزار سال پیش تاکنون در رگ‌های انسان‌ها جریان داشته است. بررسی‌ها نشان داده‌اند گروه خونی انسان‌های اولیه O بوده و با توجه به اینکه آنها بیشتر گوشتخوار بوده‌اند، پس بدنشان با این ماده غذایی سازگار شده است. معده افرادی که گروه خونی O دارند اسید و تمام آنزیم‌های لازم برای هضم پروتئین‌های حیوانی را به اندازه کافی تولید می‌کند. از سوی دیگر، گروه خونی O دهنده جهانی است اما فقط از گروه O می‌تواند خون دریافت کند. از دیگر مزیت‌های این گروه خونی، سیستم ایمنی قوی و متابولیسم خوب است. جالب است بدانید سیستم ایمنی خوب و قوی این گروه، باعث می‌شود بیشتر به بیماری‌های خودایمنی مبتلا شوند و میزان ابتلا به آلرژی نیز به همین علت در آنها بالاتر است. دستگاه گوارش دارندگان گروه خونی O به راحتی با غذاهای جدید سازگار نمی‌شود و جز پروتئین با سایر گروه‌های غذایی مشکل دارد. اگرچه این عدم تحمل را نمی‌توان مسوول بروز مشکلات موثری در این افراد دانست، ولی ظاهراً در مقابل زخم‌های معده و اثنی‌عشر حساسیت بیشتری دارند. از آنجا که دستگاه گوارش افراد دارای این گروه خونی با مصرف پروتئین مشکلی ندارد، میزان چربی دریافتی‌شان بالاست و به همین علت خطر ابتلا به گرفتگی شرایین و ناراحتی‌های قلبی عروقی در آنها افزایش می‌یابد. به کسانی که گروه خونی‌شان O است، توصیه می‌شود میزان مصرف پروتئین‌های حیوانی را کاهش دهند و سعی کنند سبزی را وارد برنامه غذایی‌شان کنند، در ضمن مراقب مصرف غلات، کلم و سبزی‌های خشک باشند زیرا بدن آنها در هضم گلوتن کمی دچار مشکل است.

گروه خونی A

این گروه خونی از حدود 20 هزار سال پیش یعنی از زمانی که کشاورزی رونق گرفت، پدیدار شد. کشاورزان زندگی خود را از طریق شکار، دامپروری و زراعت می‌گذراندند و گروهی زندگی می‌کردند و فعالیت فیزیکی آنها به نسبت کمتر از پیشینیان خود بود. زندگی جدید، این مردم را با غذاهای گیاهی سازگار کرد و از آنجا که زندگی‌ها گروهی‌تر و بیماری‌ها همه‌گیر شدند، سیستم ایمنی آنها نیز قوی‌تر شد. برعکس سیستم ایمنی، دستگاه گوارش دارندگان گروه خونی A به دلیل مصرف بیشتر گیاهان ضعیف‌تر است و در هضم پروتئین‌های حیوانی دچار مشکل می‌شود. به نظر می‌رسد این افراد در ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ از سایر گروه‌های خونی مستعدتر باشند. بیشتر افرادی که گروه خونی A دارند، گیاهخوارند زیرا در هضم گوشت و شیر مشکل دارند. توصیه ما به این افراد مصرف کمتر گوشت و شیر و در عوض مصرف بیشتر سبزی و غلات است.

گروه خونی B

تقریباً 10 هزار سال است که این گروه خونی به وجود آمده و دلیل آن هم به مهاجرت انسان‌ها در پی تغییرات آب‌وهوایی برمی‌گردد. آمار نشان می‌دهد این گروه خونی بیشتر در اروپای شرقی و میان جوامع یهودی شایع است. میزان سازگاری افراد دارای این گروه خونی با هر نوع آب‌وهوا بسیار بالاست و به‌طور کلی از سیستم ایمنی، عصبی و فیزیکی خوبی برخوردارند. دارندگان این گروه خونی نیز همانند گروه خونی O، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی‌اند و در برابر بیماری‌های ویروسی بسیار ضعیف هستند. علاوه بر این، افراد دارنده گروه خونی B، با احتمال بیشتری به عفونت‌های باکتریایی نظیر استرپتوکوک پنومونیه و اشرشیاکولی مبتلا می‌شوند. دستگاه گوارش آنها تقریباً با هر ماده غذایی سازگار است و به راحتی می‌توانند لبنیات بخورند.

گروه خونی AB

تعداد دارندگان این گروه خونی چندان زیاد نیست. تقریباً هزار سال است که این گروه خونی به وجود آمده و می‌توان گفت ترکیبی از 3 گروه خونی است. گروه خونی AB می‌تواند از هر 3 گروه دریافت داشته باشد اما فقط می‌تواند به گروه خونی خود خون اهدا کند. بدن دارندگان گروه خونی AB با جهان مدرن بسیار سازگار است. دستگاه گوارش آنها به نسبت ضعیف‌تر از دارندگان گروه خونی O است و به راحتی نمی‌توانند پروتئین‌های حیوانی را هضم کنند زیرا مقدار اسید معده آنها کاهش یافته و به قدر نیاز آنزیم ترشح نمی‌کنند. با این حال، میزان مصرف گوشت قرمز و مواد غذایی مدرن مانند انواع فست‌فود در آنها بالاست. سیستم ایمنی آنها نیز تا حدی ضعیف عمل می‌کند و به همین علت در برابر باکتری‌ها و آلرژن‌ها به راحتی از پا درمی‌آیند.

حرف آخر

ویژگی‌های جسمی‌ای که برای دارندگان گروه‌های خونی ذکر شد، عمومیت ندارد. درست است که گفته می‌شود دارندگان گروه خونی B می‌توانند شیر را به خوبی هضم کنند اما این دلیل نمی‌شود اگر فردی با گروه خونی B به شیر آلرژی دارد، خود را مجبور به مصرف آن کند. در ضمن، اگر گروه خونی شما O است و به راحتی می‌توانید پروتئین حیوانی مصرف کنید، قرار نیست در مصرف گوشت قرمز زیاده‌روی کنید. فراموش نکنید که تعادل همیشه حرف اول را می‌زند.

منبع: هفته نامه سلامت