



رژیم غذایی مناسب با گروه خونی شما

بگویید گروه خونی‌تان چیست تا بگوییم رژیم مناسب برای شما کدام است! باورتان نمی‌شود؟!

سلامت نیوز : بگویید گروه خونی‌تان چیست تا بگوییم رژیم مناسب برای شما کدام است! باورتان نمی‌شود؟! فکر می‌کنید قضیه رمالی و فالگیری در میان است؟ خیر، اصلا هم اینطور نیست! نتایج تحقیقات پژوهشگران مشخص کرده که نیاز ما به مواد غذایی مشخص، و نیز تنوع فعالیت‌های فیزیکی به نوع گروه خونی ما بستگی دارد و تمام این ریزه‌کاری‌ها به صورت رمز در ژن‌های ما ثبت شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ حالا گروه خونی خود را در ادامه مطلب پیدا کنید تا متوجه شوید کدام غذا برای شما مناسب است و چگونه باید متناسب بمانید. شاید به این ترتیب بتوانید علل شکست رژیم‌های قبلی‌تان را پیدا کنید!

هر گروه خونی تغذیه خاص خود را دارد

اگر گروه خونی شما O است

پرقدمت‌ترین در تاریخ بشر

دیرینه‌ترین گروه خونی تاریخ همین گروه خون است؛ در طول زمان وقتی آدم‌ها فقط گوشت می‌خوردند، این گروه خونی رایج‌ترین بود. پزشکان به افرادی که دارای این گروه خونی هستند، #&171;شکارچی؛ می‌گویند. افرادی که گروه خونی‌شان O است، در صورتی‌که استفاده از پروتئین‌های حیوانی را بسیار زیاد کرده و البته ورزش سخت را هم در کنارش آغاز کنند، می‌توانند سرعت سوخت و ساز کالری را در بدن خود افزایش دهند.

قوانینی برای رژیم غذایی

3 تا 5 وعده در روز غذاهایی بخورید که برای گروه خونی شما مناسب باشد.

خوراکی‌های سلامت گروه خونی O:

بروکلی، اسفناج، پیاز قرمز، انواع فلفل، کلم قمری، کدو تنبل، جعفری، تره فرنگی، زیتون، کلم پیچ، گوشت گوساله، گوشت بره، گوشت گاو، ماهی و غذاهای دریایی، نمک یددار و جگر.

محدودیت‌ها: غلات صبحانه گندمی، محصولات لبنی، سویا، روغن بادام‌زمینی، انواع لوبیا، کلم سفید و قرمز، گل کلم، کلم بروکسل (کلم فندوقی)، زیتون و انواع قارچ.

فعالیت بدنی

ایروبیک، ورزش‌های استقامتی، دو، آمادگی جسمانی، دویدن روی تردمیل، کیک‌بوکسینگ، دوچرخه‌سواری، هنرهای رزمی و اسکیت برد همه و همه مناسب شما هستند.

یک روز برنامه غذایی پیشنهادی برای دارندگان گروه خونی O

صبحانه: یک عدد بیسکویت کراکر با یک قاشق مرباخوری مربای سیب بدون شکر + یک عدد تخم‌مرغ نیم‌بند + یک لیوان آب آناناس

ناهار: یک عدد سینه آبییز مرغ همراه با مایونزی مخلوط با ماست، بادامزمینی و انگور + یک برش نان جوی سیاه سبوسدار

میانوعده: 2 عدد نان برنجی کره‌ای + یک لیوان آبییوه تازه

شام: 250 گرم ماهی کبابی (بدون چربی) + بروکلی پخته + چای سبز

اگر گروه خونی شما A است

اولین گیاهخواران تاریخ

ظاهرا این گروه خونی زمانی به وجود آمده که حیوانات کمیاب شده و انسانها مجبور شده‌اند عادات غذایی خود را تغییر دهند. افراد دارنده این گروه خون به عنوان «کشاورزها» شناخته می‌شوند و اولین گیاهخواران هستند. دارندگان گروه خونی A از میوه‌ها بهره می‌برند. بنابراین بهتر است اعضای این گروه بیشتر از غذاهای گیاهی مانند سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند و هر چه کمتر غذاهای فرآوری بخورند. وقتی پای رژیم غذایی بدون گوشت وسط می‌آید، افراد با گروه خونی A این شانس را دارند که با حذف محصولات سمی از رژیم غذایی‌شان زودتر وزن کم کنند.

قوانینی برای رژیم غذایی

افرادی که دارای این گروه خونی هستند، باید روزانه بین 3 تا 5 وعده غذا همراه با مقداری ورزش به سبک زندگی خود اضافه کنند.

خوراکی‌های سلامت گروه خونی A:

ماهی، سبزیجات (غیر از بادمجان، قارچ و کلم)، میوه‌ها (غیر از موز، نارنگی و طالبی و خربزه)، نان سویا و روغن‌های گیاهی.

محدودیت‌ها: گوشت‌های قرمز، پنیر، نان گندم.

فعالیت بدنی

ورزش‌هایی مانند تایچی، یوگا، هنرهای رزمی، پیاده‌روی سریع، شنا، ایروبیک و انجام حرکات کششی برای افراد این گروه مناسب است.

یک روز برنامه غذایی پیشنهادی برای دارندگان گروه خونی A

صبحانه: 4 قاشق سوپ‌خوری کورن فلکس با شیر سویا + یک لیوان چای میوه‌ای

ناهار: سالادی حاوی پیاز قرمز، کاهو، خیار، پنیر فتا، نعناع تازه، سس سویا و آبلیمو + یک تکه نان خشک + چای سبز

میانوعده: 2 عدد نان برنجی با عسل

شام: 150 تا 200 گرم ماهی کبابی + یک برش نان جو

اگر گروه خونی شما B است

متنوع‌ترین سفره غذا

این گروه خونی در میان افرادی که زندگی کوچ‌نشینی و چادرنشینی دارند، افزایش پیدا کرده است. افرادی که دارای این گروه خونی

هستند به #171&کوچ‌نشینان& معروفند. سیستم گوارشی این افراد مقاوم است و به همین دلیل غذایشان هم متنوع است. افراد با گروه خونی B باید محصولات لبنی مصرف کنند، کمتر پیش می‌آید که این افراد برای کنترل وزن‌شان دچار مشکل شوند اما باید از مصرف محصولات پرکالری بپرهیزند.

قوانینی برای رژیم غذایی

اگر سعی کنید نکات مهم تغذیه‌ای گروه خونی B را رعایت کرده و البته ورزش مناسب خودتان را هم در فعالیت‌های روزانه خود بگنجانید، به راحتی می‌توانید سبک زندگی‌تان را تغییر دهید.

خوراکی‌های سلامت گروه خونی O:

هویج، کلم بروکسل (کلم فندوقی)، گل‌کلم، انواع فلفل، چغندر، بادمجان، گوشت آهو، جگر، غذاهای دریایی، محصولات لبنی.

محدودیت‌ها: گوشت مرغ و ماکیان، آجیل، دانه سویا، کدو تنبل، انواع زیتون، نارگیل، ریواس، گندم.

فعالیت بدنی

فعالیت‌های فیزیکی از جمله ایروبیک، تنیس، هنرهای رزمی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، راهپیمایی سریع، دویدن آرام، ورزش‌های استقامتی، گلف و تای‌چی.

یک روز برنامه غذایی پیشنهادی برای دارندگان گروه خونی B

صبحانه: 3 قاشق سوپ‌خوری برنجک با شیر بدون چربی + یک عدد تخم‌مرغ نیم‌بند + چای سبز
ناهار: گوشت سفید سرخ شده گوساله + مارچوبه + کاهو + چای میوه‌ای یا قهوه

میان‌وعده: ماست میوه‌ای

شام: 150 تا 200 گرم ماهی گریل شده + ماست طبیعی

اگر گروه خونی شما AB است

یک دنیا رمز و راز

از آنجا که گروه خونی AB جوان‌ترین نوع گروه خون است و هنوز چیزهای کمی در موردش مشخص شده، دانشمندان به دارندگان گروه خونی AB لقب #171&معما& را داده‌اند. افراد این گروه می‌توانند رژیم متنوعی برای خود در نظر بگیرند. مصرف بیشتر محصولاتی که برای دارندگان گروه‌های خونی A و B لازم نیست، برای دارندگان گروه خونی AB هم ضرورتی ندارد، البته استثنائاتی هم در این میان وجود دارد. اگر گروه خونی شما AB است و دوست دارید وزن کم کنید، باید از سبزیجات و توفو به عنوان مکمل غذایی خود استفاده کنید.

قوانینی برای رژیم غذایی

دارندگان این گروه خونی باید روزانه 3 تا 5 وعده از غذاهایی را مصرف کنند که برای دارندگان گروه خونی AB لازم است.

خوراکی‌های سلامت گروه خونی AB:

انواع لوبیاهای سبزیجات سبز رنگ، گوشت مرغ و ماکیان، انواع ماست‌ها، پنیرها (فتا، موزارلا)، پاستا، ماهی، آناناس و توفو.

محدودیت‌ها: میگو، کره، شیر، انواع فلفل، تربچه، موز، گلابی و گندم.

تایچی، یوگا، گلف، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی از جمله فعالیت‌های فیزیکی است که برای دارندگان گروه خونی AB مناسب است.

یک روز برنامه غذایی پیشنهادی برای دارندگان گروه خونی AB

صبحانه: یک لیوان آب همراه با آبلیمو + یک تخم‌مرغ آبپز + 2 تکه نان سوخاری + قهوه یا چای گیاهی

ناهار: یک برش سینه بریان شده بوقلمون (بدون چربی) + گل‌کلم پخته + چای سبز

میان‌وعده: ماست کم‌چرب با میوه

شام: ماهی پخته + سس ماست که با سیر و ادویه کاری طعم‌دار شده