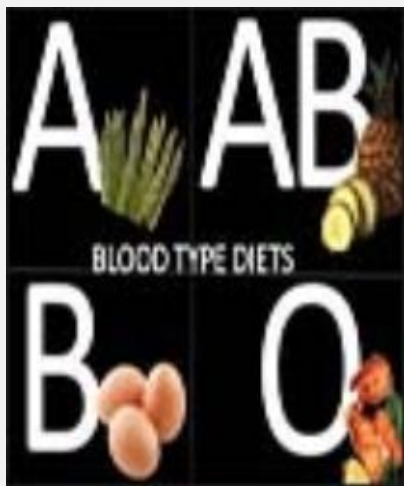


رژیم‌های غذایی مطابق با گروه‌خونی

آیا گروه‌خونی بهترین راه برای تعیین رژیم‌غذایی است؟ در این مقاله می‌خواهیم بیشتر درمورد این رژیم‌های غذایی توضیح دهیم و ببینیم آیا قادر به کم کردن وزن شما هستند یا خیر.



سلامت نیوز : آیا گروه‌خونی بهترین راه برای تعیین رژیم‌غذایی است؟ در این مقاله می‌خواهیم بیشتر درمورد این رژیم‌های غذایی توضیح دهیم و ببینیم آیا قادر به کم کردن وزن شما هستند یا خیر.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ این روزها از زبان بسیاری از متخصصین تغذیه درمورد رژیم‌های غذایی مطابق با گروه‌های خونی می‌شنوید که ادعا می‌کنند با این برنامه‌های غذایی هم می‌توانید وزنتان را پایین بیاورید، هم سالمتر باشید و هم خطر بسیاری از بیماری‌ها را از خود دور کنید.

بسیاری از مراجعین این متخصصین هم گزارش می‌کنند که این رژیم‌ها بیشتر از آنکه بر تغییر سایز آنها تاثیر داشته باشد، احساس بسیار خوبی به آنها داده و سطح انرژی آنها به طور قابل‌ملاحظه‌ای بالا برده است. با این وجود بسیاری از متخصصین تغذیه با این برنامه‌های غذایی مخالف هستند و معتقدند که این تئوری کاملاً پوچ است.

احتمالاً دوست دارید بدانید که این تئوری واقعاً چیست؟ آماده باشید که در برابر علم کور شوید!

دکتر پیتر دادامو، بنیان‌گذار این تئوری اعتقاد دارد که گروه‌خونی ما طبقه‌بندی‌کننده ما با مواد غذایی مختلف را تعیین می‌کند. تئوری او مبتنی بر این ایده است که هر گروه‌خونی نشانگر آنتیژن خاص خود را دارد (ماده‌ای که بدن آن را خارجی تلقی می‌کند) و این نشانگر با برخی از مواد غذایی واکنش بدی می‌دهد و این مسئله می‌تواند منجر به بسیاری از مشکلات جسمانی شود. علاوه‌براین، دکتر دادامو اعتقاد دارد که سطح اسیدی بودن معده و آنزیم‌های دستگاه گوارش با گروه‌خونی ما در ارتباط است. درنتیجه، می‌گوید، با دنبال کردن رژیم‌غذایی که مخصوص گروه‌خونی فرد تنظیم شده است، بدن مواد غذایی را بسیار بهتر و کارآمدتر هضم و جذب می‌کند و درنتیجه وزن فرد پایین می‌آید.

اما اینجا این تئوری عجیب‌تر و جالب‌تر می‌شود. دکتر دادامو عقیده دارد که از آنجا که گروه‌خونی مختلف در زمان‌های مختلفی در طول تاریخ کشف شده‌اند، باید رژیم‌غذایی مبتنی بر نوع مواد غذایی که پیشینیان ما زمانی که اولین بار گروه‌خونیمان کشف شد استفاده می‌کردند، داشته باشیم!

گروه‌های خونی چه زمان کشف شدند؟

اولین گروه‌خونی که کشف شد، گروه خونی O بود که به پیشینیان شکارچی ما در ۵۰,۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. دکتر دادامو اعتقاد دارد که چون پیشینیان گروه‌خونی O ما با یک رژیم‌غذایی سرشار از پروتئین که مبتنی بر گوشت بوده است، بقا یافته بودند، افرادی که گروه‌خونی O دارند باید یک برنامه‌غذایی با میزان بالای پروتئین را در قرن بیست و یکم دنبال کنند.

بعد از آن گروه‌خونی A شناخته شد که به ۱۵,۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. در آن زمان عصر شکار به سر آمده بود و پیشینیان ما جوامع مبتنی بر کشاورزی را بنیان نهاده بودند. کشف گروه‌خونی A در این دوران به این معنی بود که پیشینیان ما با یک رژیم‌غذایی مبتنی بر سبزیجات بسیار خوب زندگی می‌کرده‌اند.

گروه‌خونی B حدوداً ۱۰,۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کشف شده است که متعلق به پیشینیان چادرنشین و کوچ‌گر ما بوده است. آنها زمین‌های کشاورزی خود را ترک کرده و شروع به گشت و گذار روی زمین کردند و مداوماً از جایی به جایی دیگر کوچ می‌کردند. درنتیجه، تئوری دکتر دادامو باور دارد که افراد با گروه‌خونی B در قرن بیست و یکم می‌توانند از انواع و اقسام مواد غذایی از جمله گوشت،

لبنیات، سبزیجات و دانه‌ها استفاده کنند.

آخر از همه گروه‌خونی AB حدوداً ۱۰۰۰ سال پیش کشف شد! دکتر دادامو اعتقاد دارد که این گروه‌خونی به پیشینیان ما کمک کرده است که وارد دنیای مدرن کنونی شوند. به این معنی که افرادی که گروه‌خونی AB دارند، می‌توانند از ترکیبی از مواد غذایی که هم برای گروه‌خونی A و هم برای گروه‌خونی B مناسب است، استفاده کنند. احتمالاً دوست دارید با این نوع رژیم غذایی با جزئیات بیشتر برای هر گروه‌خونی آشنا شوید.

گروه‌خونی O

دکتر دادامو اعتقاد دارد سیستم گوارش ما خاطرات پیشینیان ما را نگه می‌دارد و به همین دلیل افراد با این گروه‌خونی باید یک برنامه غذایی شبیه به شکارچی‌ها داشته باشند. به عبارت دیگر، افراد با گروه‌خونی O باید یک رژیم غذایی پر پروتئین، کم کربوهیدرات با مقدار زیادی گوشت و ماهی اما بدون لبنیات، دانه‌ها و گندم، دنبال کنند.

اگر به نظرتان آشنا می‌رسد، به این دلیل است که رژیم غذایی که به افراد با گروه‌خونی O پیشنهاد می‌شود تقریباً شبیه به رژیم‌های پروتئینی کنونی مثل رژیم غذایی اتکینز است. غذاهایی که در این رژیم‌ها می‌توانید آزادانه مصرف کنید، گوشت، ماهی، روغن‌زیتون است؛ مواد غذایی که می‌توانید به اندازه متوسط مصرف کنید تخم‌مرغ، آجیل، دانه‌ها و برخی سبزیجات و میوه‌های خاص است؛ و مواد غذایی که نباید استفاده شوند شامل لبنیات، حبوبات، سیریاال‌ها، نان، پاستا و برنج می‌باشد. برای تکمیل رژیم غذایی‌تان، دکتر دادامو انجام مقدار زیادی ورزش هوازی مثل ایروبیک و دویدن را پیشنهاد می‌کند: درست مثل پیشینیان شکارچی ما!

گروه‌خونی A

براساس گفته‌های دکتر دادامو، دستگاه گوارش به نظر نسبت به خاطر داشتن زنگی پیشینیانمان که بالخره سکنی گزیده، به کشاورزی مشغول شده و مقدار زیادی سبزیجات و حبوبات و مقدار کمی گوشت مصرف می‌کرده‌اند، بسیار خوب عمل می‌کند. در نتیجه، افراد با گروه‌خونی A باید رژیم غذایی گیاهخواری را پیش بگیرند اما آنها هم باید از مصرف لبنیات دوری کنند. این یعنی مواد غذایی مثل آجیل، دانه‌ها، حبوبات، سیریاال‌ها، پاستا، برنج، میوه‌ها و سبزیجات همه باید جزء غذاهای مصرفی آنها باشد. ورزش‌های آرامش‌بخشی مثل یوگا و گلف هم برای آنها مناسب است.

گروه‌خونی B

فقط یک نفر از هر ۱۰ نفر گروه‌خونی B دارد و وقتی در نظر بگیریم که افراد با این گروه‌خونی کمترین محدودیت غذایی را دارند واقعاً تاسف‌برانگیز است. درست مثل پیشینیان ما با گروه‌خونی B که به خاطر سفرهای زیاد می‌توانستند با هر نوع ماده غذایی زنده بمانند، مواد غذایی بسیار کمی هست که افراد با این گروه‌خونی باید از آنها پرهیز کنند مثل غذاهای فراوری شده و آجیل و دانه‌ها توصیه نمی‌شود و مقدار کمی غذاهای پرکربوهیدرات هم برای آنها مناسب است. درمورد ورزش هم دکتر دادامو اعتقاد دارد که فعالیت‌هایی که به فعالیت ذهن نیز نیاز دارد مثل تنیس، شنا و پیاده‌روی برای آنها مناسب است -- مطمئناً پیشینیان ما موقع آنهمه راه رفتن در سفرها کلی فکر می‌کردند!

گروه‌خونی AB

افراد با این گروه‌خونی نادر باید از ترکیبی از مواد غذایی که برای گروه‌های خونی A و B توصیه می‌شود، استفاده کنند. شاید وقتی در نظر بگیرید که گروه خونی B می‌تواند از انواع مواد غذایی استفاده کند اما گروه‌خونی A باید یک رژیم گیاهخواری را دنبال کند، به نظر گمراه‌کننده برسد! دکتر دادامو با توصیه اینکه گروه‌خونی AB باید در اکثر اوقات یک رژیم غذایی گیاهخواری را دنبال کند و هرازگاهی کمی گوشت، ماهی و لبنیات مصرف کند، مشکل را حل می‌کند. درمورد ورزش هم همین‌طور است--افراد با گروه‌خونی AB باید تمرینات آرامش‌بخش را با فعالیت‌های نسبتاً شدید ترکیب کنند.

متخصصین چه می‌گویند؟

متخصصین پزشکی به طور کل عقیده دارند که این تئوری کاملاً پوچ است و باور دارند که هیچ ارتباطی بین گروه‌خونی و رژیم غذایی افراد وجود ندارد. در نتیجه متخصصین تغذیه با کفایتی را پیدا نمی‌کنید که چنین رژیم‌های غذایی را توصیه کنند.

البته نگرانی‌های مختلفی هم وجود دارد به این ترتیب که رژیم غذایی که برای گروه‌های خونی O و A پیشنهاد می‌شود بسیار محدود

است و انواع اصلی گروه‌های غذایی در آن وجود ندارد. در دراز مدت این می‌تواند به مصرف کم موادمغذی که برای سلامت ما ضروری هستند منجر شود. مثلاً قطع مصرف لبنیات موجب جذب ضعیف کلسیم می‌شود که شما را در معرض پوکی‌استخوان قرار می‌دهد و پرهیز از مصرف گوشت فرد را در معرض فقر آهن و در نتیجه کم‌خونی قرار می‌دهد.

اما آیا این رژیم‌ غذایی به کم کردن وزن کمک می‌کند؟

احتمال بسیار زیاد بله، اما دلیل آن این است که در اکثر این رژیم‌ها، گروه‌های خاص از موادمغذی حذف می‌شوند. دکتر دادامو هیچ اشاره‌ای به مقدار وزنی که کم می‌کنید نکرده است و به این بستگی دارد که تا چه میزان رژیم‌ غذایی‌تان را محدود کنید.

آیا این رژیم‌ها نقطه قوتی دارند؟

نقاط مثبت زیادی برای این رژیم‌ها وجود ندارد که مشخصاً مبنی بر داستان‌های علمی-تخیلی هستند تا علمی-واقعی. اما، در این موارد هم درست مثل رژیم‌های غذایی دیگر، باعث می‌شود که به چیزهایی که در حال حاضر می‌خورید فکر کنید و تصمیم بگیرید که اصلاحاتی در برنامه غذایی‌تان ایجاد کنید. علاوه بر این، رژیم‌های غذایی مبنی بر گروه‌خونی استفاده از موادمغذی تازه و طبیعی را توصیه می‌کند که به شما برای کنار گذاشتن غذاهای فراوری‌شده، آماده، شکلات و قهوه زیاد کمک می‌کند.

این رژیم‌ها چه نقاط ضعفی دارند؟

نقاط منفی این رژیم‌های غذایی بسیار زیادند. قبل از هر چیز نیاز به تعیین گروه‌خونی‌تان است که اگر آن را ندانید، مجبور خواهید شد که به بیمارستان یا درمانگاه رفته و آزمایش خون بدهید. و اگر قرار باشد که همه اعضای خانواده این رژیم‌ها را دنبال کنند، درست کردن غذاها به دردسری عظیم تبدیل خواهد شد چون ممکن است هر فرد گروه‌خونی مختلفی داشته باشد. اما مهم‌تر از اینها، این یک روش بد دیگر برای یکم کردن کالری‌های مصرفی است و نگران‌کننده‌ترین مسئله آن این است که با اینکه به شما کمک می‌کند وزن‌تان را پایین بیاورید، در درازمدت بر سلامت شما تاثیر خواهد داشت. با همه این حرف‌ها، اگر هنوز مایلید این رژیم‌ها را امتحان کنید، بهتر است فقط به مدتی کوتاه آن را دنبال کنید و آن را مقدمه‌ای برای شروع یک برنامه غذایی سالم‌تر بدانید.