

تغذیه در گروه های خونی مختلف

در اینجا به ویژگی های مطرح شده برای رژیم غذایی پیشنهادی برای انواع گروه های خونی اشاره می شود...



در اینجا به ویژگی های مطرح شده برای رژیم غذایی پیشنهادی برای انواع گروه های خونی اشاره می شود:

گروه خونی A: این افراد بهتر است عمدتاً از مواد غذایی پُر کربوهیدرات و کم چربی از جمله میوه ها و سبزی ها استفاده کنند. این افراد خون غلیظ تری دارند، سیستم ایمنی آنها حساس تر است و نباید لبنیات زیاد، گوشت زیاد و چربی های حیوانی مصرف کنند. در واقع یک رژیم گیاه خواری برای این افراد توصیه می شود.

این گروه بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان هستند.

گروه خونی B:

این افراد بهتر است بیشتر از یک رژیم متعادل (میوه ها، سبزیجات، غلات، ماهی، لبنیات، گوشت ها به جز مرغ) پیروی کنند. رژیم غذایی آنها دارای کمترین محدودیت است.

این گروه می توانند از بیماری ها عبور کنند و به همه بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و سرطان غالب آیند.

گروه خونی AB:

این افراد بهتر است از رژیم گیاه خواری پیروی کنند و گاهی (به ندرت) نیز از ماهی، گوشت ها (غیر از مرغ) و لبنیات استفاده کنند.

گروه خونی O:

این افراد بهتر است بیشتر از مواد غذایی پُر پروتئین، کم کربوهیدرات (از جمله گوشت) همراه با میوه و سبزی استفاده کنند. بهتر است دریافت جوانه گندم، سبوس گندم، جو، محصولات لبنی و بیشتر مغزهای خوراکی را محدود کنند.

این افراد بیشتر تحت تاثیر بیماری های همچون کم کاری تیروئید، ترشح زیاد اسید معده (که منجر به زخم معده می شود) هستند و خون رقیقی دارند که کمتر احتمال لخته شدن را دارد.

گیتی بهدادی پور - کارشناس تغذیه

تفکری که اخیراً در خصوص رژیم غذایی بر پایه گروه های خونی مطرح شده است می گوید گروه خونی هر فرد تعیین کننده

عکس العمل وی در برابر مواد غذایی است. اما اصولاً پیروی از این رژیم ها، از نظر علمی مورد تایید نیست.