

رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی B



یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه توجه به نوع تغذیه در گروه‌های خونی مختلف اهمیت دارد، گفت: این افراد در حالات بیمار گونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی‌جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند که پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است.

یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه توجه به نوع تغذیه در گروه‌های خونی مختلف اهمیت دارد، گفت: این افراد در حالات بیمار گونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی‌جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند که پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است.

مهسا ناظری در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه شخصیت و خصوصیات رفتاری گروه خونی B از نظر طبایع با طبع ملایم مطابقت دارد، گفت: ویژگی دارندگان این گروه خونی انعطاف‌پذیری و سازشکاری، خلاقیت، ثبات روانی مناسب و صلح‌طلبی است که بین جسم و روح آنان هماهنگی خاصی وجود دارد ولی تمایل به چاق شدن دارند.

وی گفت: گروه خونی B از بسیاری جهات شبیه گروه خونی O است. رژیم غذایی این گروه قلمرویی از حیوانات (گوشت) و سبزی، لبنیات و غذای دریایی است. این گروه بیشتر مستعد بیماری‌هایی مثل MS ضعیف و مزمن هستند.

ناظری یادآور شد: این افراد در حالات بیمارگونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی‌جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند. بنابراین پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اینکه بسیاری از این گروه تمایل به ناخنک زدن و خرده‌خواری دارند، خاطر نشان کرد: این گروه خونی باید از خوردن مایعات زیاد، عدس، ذرت، بادام زمینی، گوجه‌فرنگی و جوجه کباب پرهیز کنند.

وی افزود: زنجبیل، نعناع فلفلی و جین سینگ برای آنها مفید است. شیرین‌بیان خاصیت ضد ویروس و تنظیم‌کننده قندخون دارد و از اشتهای کاذب و ورم معده جلوگیری می‌کند.

ناظری با تاکید بر اینکه خوراکی‌های بسیار سودمند جنبه دارویی دارند، گفت: گوشت‌ها، ماهی، لبنیات، روغن زیتون، دانه‌های غذایی (بادام و گردو) و حبوبات (لوبیای قرمز و سویا)، آرد برنج، سبزی نظیر چغندر، هویج، سیب‌زمینی، گل کلم، جعفری، کلم قرمز و سفید، بادمجان، موز، انگور، آناناس، آلو، توت، ادویه کاری، زنجبیل، گل سرخ، جین‌سینگ، مریم گلی، چای سبز و شیرین‌بیان از خوراکی‌های سودمند برای گروه خونی B هستند.

وی خوراکی‌های مضر برای این گروه خونی را گوشت‌هایی نظیر جوجه، مرغ، کبک، ماهی دودی، میگو دانست و گفت: بستنی، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن آفتابگردان، بادام هندی، پسته، بادام زمینی، تخمه کدو و آفتابگردان، بذر خشخاش، عدس، لوبیای سیاه، سیوس گندم، کورن فلکس، آرد جو، آرد گندم، چاودار، زیتون، کدو حلوایی، ذرت (بلال)، تربچه، نارگیل، انار، ریواس، خرمالو، گوجه‌فرنگی، سس گوجه‌فرنگی، سنا، دارچین و فلفل سیاه از غذاهایی هستند که این گروه باید در مصرف آنها جانب احتیاط را رعایت کنند.

این کارشناس ارشد تغذیه در پایان یادآور شد: البته با دانستن سطح هر یک از خوراکی‌های فوق می‌توان از ضرر آنها کاست. به عنوان مثال بستنی زعفرانی خورده شود، پسته با آبلیمو، شیر با عسل و اینکه می‌توان با ترکیبی از این مواد فواید هر گروه از مواد غذایی بهره‌مند شد.