

## การปฏิบัติตัว....ให้เหมาะกับกรู๊ปเลือด

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2552

คนเรามีกรู๊ปเลือดที่แตกต่างกัน  
ดังนั้นกรู๊ปเลือดของแต่ละคนก็จะสามารถที่จะบ่งบอกถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติตัวได้อีกทางหนึ่ง

### กรู๊ปเลือด A

#### สิ่งที่ควรทำ

- 1.ฝึกฝนการใช้ความคิดสร้างสรรค์และรู้จักแสดงความรู้สึกออกมาบ้าง
- 2.วางแผนการที่จะทำในแต่ละวัน
- 3.หาเวลาพักระหว่างวันทำงานอย่างน้อย 2 ช่วงๆ ละ 20 นาที ใช้เวลานั่งคิดไตร่ตรองสิ่งต่างๆ
- 4.รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ
- 5.บริโภคโปรตีนเพิ่มมากขึ้นในมื้อเช้าและลดปริมาณลงในมื้อเย็น
- 6.ไม่ควรกินเมื่อรู้สึกหงุดหงิด
7. เปลี่ยนมารับประทานอาหารมื้อเล็กๆ 6 มื้อ ต่อวัน แทน 3 มื้ออย่างเคย เพราะจำนวนครั้งที่ถี่มากขึ้นช่วยให้ระบบการเผาผลาญทำงานดีขึ้น
- 8.หาเวลาครึ่งชั่วโมงฝึกจิตใจให้สงบสัก 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 9.หมั่นตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจ
- 10.เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

#### กินอย่างไร

คนที่มีกรู๊ปเลือด A ควรงดนมสดรวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนยและชีส เพราะจะทำให้รู้สึกแน่นท้อง เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หันมารับประทานผักใบเขียวและใบเหลืองอย่างผักทอง แครอท ผักขม

บรีอคโคลี่ และพืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูงและ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งด้วย

ไม่ควรบริโภคน้ำเนื้อ สัตว์มากเกินไปเพราะผู้ที่มีหมู่เลือดนี้ จะไม่ค่อยมีเอนไซม์และกรดในกระเพาะอาหารที่จำเป็นต่อการย่อยโปรตีนจากเนื้อ สัตว์

ดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้ ควรจำกัดน้ำตาล คาเฟอีน และแอลกอฮอล์ เพราะสิ่งเหล่านี้จะไปเพิ่มความเครียด และทำให้กระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำงานช้าลง

อาหารเข้าควรอุดมด้วยโปรตีน สำหรับคนกรุ๊ปเลือด A อาหารเข้าถือเป็นมือสำคัญที่สุด และไม่ควรอดอาหารเพราะจะก่อให้เกิดความเครียดได้ ออกกำลังกาย

คนกรุ๊ปเลือด A จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดสูงมาก เนื่องจากร่างกายผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาในปริมาณสูง แต่ฮอร์โมนดังกล่าวสามารถลดลงถ้าได้ทำกิจกรรมที่ร่างกายต้องจดจ่ออยู่กับ สิ่งหนึ่ง อย่างโยคะ ไทชิ หรือฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจ

### จัดการกับอารมณ์

1. ระบายความรู้สึกออกมาถ้าต้องการอย่าเก็บกดเอาไว้
2. ก่อนจะเริ่มกิจกรรมหรืองานอื่นต้องจัดการสิ่งที่ยังค้างค้างอยู่ให้เสร็จ
3. เต็ดเตี๋ยว กล้าตัดสินใจการผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้เกิดความเครียดได้
4. ใน 1 เดือน หาเวลา 1 วัน อยู่เฉยๆ เพียงลำพัง
5. หากออกกำลังกาย อย่าหักโหมต้องหยุดพักก่อนถึงขีดจำกัดของร่างกาย

### กรุ๊ปเลือด B

### กรุ๊ปเลือด AB

### สิ่งที่ควรทำ

1. ฝึกฝนนิสัยเป็นมิตรของคุณโดยเปิดรับสิ่งใหม่ๆ รอบตัว และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีการแข่งขันสูง
2. เลิกหมกมุ่นกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้หรือไม่ได้มีผลกระทบต่อคุณ
3. ฝึกใช้จินตนาการเป็นประจำทุกวัน
4. มีแผนการที่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายที่ต้องการบรรลุโดยกำหนดเป็นรายปีเดือน สัปดาห์หรือต่อวัน
5. ค่อยๆ เปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่าพยายามจัดการกับทุกสิ่งในเวลาเดียวกัน

## กินอย่างไร

ผู้ที่มีกรู๊ปเลือด AB ต้องจำกัดปริมาณเนื้อสัตว์สีแดงและไม่ควรรับประทานเนื้อไก่ เนื่องจากร่างกายมีกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะอาหารและน้ำย่อยในลำไส้มีปริมาณ น้อย ทำให้ย่อยอาหารได้ยากเปลี่ยนมาบริโภคผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ปลา ไข่ไก่ และผักแทน

อาหารที่ควรเลี่ยง สำหรับคนกรู๊ปเลือด A และ B ก็ควรจะเลี่ยงในผู้ที่มีกรู๊ปเลือด AB ด้วยกัน เช่น ไม่ควรบริโภค คาเฟอีน และแอลกอฮอล์มากเกินไป เพราะคาเฟอีนจะไปกระตุ้นให้ร่างกาย หลั่งสารอะดรีนาลีน และนอร์อะดรีนาลีน ซึ่งคนกรู๊ปเลือด AB มีมากอยู่แล้ว ไม่ควรอดอาหารเพราะจะทำให้เกิดความเครียด

## ออกกำลังกาย

ผู้ที่มีกรู๊ปเลือด AB ควรทำกิจกรรมทั้งประเภทที่ก่อให้เกิดความสงบนิ่งและใช้แรงมาก เช่น โยคะและ การเดินแอโรบิค

## ✘ จัดการกับอารมณ์

1. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรเพื่อช่วยลดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันและไม่ให้เกิดความเร่งรีบจนทำอะไรไม่ถูก
2. หยุดพักในวันทำงานด้วยการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะถ้างานของคุณ ต้องนั่งอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น
3. ปลีกเวลาไปตอบแทนสังคมบ้างเพราะคนกรู๊ปเลือดนี้มีพื้นฐานเป็นคนใจบุญสุนทาน และเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมโลกซึ่งอาจใช้วิธีบริจาคเงินหรือสิ่งของให้แก่มุช ยากไร้

## กรู๊ปเลือด 0

### สิ่งที่ควรทำ

1. มีแผนการที่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายที่ต้องการบรรลุ โดยกำหนดเป็นรายปี เดือน สัปดาห์หรือต่อวัน

2. หลีกเลี่ยงการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ และอย่าใช้เงินเมื่อเกิดความรู้สึกเครียด

3. หากรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดพยายามทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว

4. เมื่อเกิดความอยากเหล้า บุหรี่ น้ำตาล และยานอนหลับ สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารที่ทำให้เกิดความสุขในระยะแรกเท่านั้น ควรหากิจกรรมอย่างอื่นแทน

## กินอย่างไร

อาหาร ประเภทโปรตีนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง O ควรรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ ให้มาก ยกเว้นหมู นม และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ เพราะร่างกายจะย่อยได้ยาก จำกัดปริมาณการบริโภคข้าว รับประทานผักผลไม้ให้มากและเปลี่ยนมาดื่มชาเขียวแทนกาแฟ

## ออกกำลังกาย

คน มีการเปลี่ยนแปลง O ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีการตอบสนองต่ออารมณ์ดีขึ้น การเต้นแอโรบิค วิ่งหรือปั่นจักรยาน ครั้งละ 30 - 45 นาที ประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยให้เกิดสภาวะสมดุลของอารมณ์

## จัดการกับอารมณ์

1. กำหนดแผนการว่าจะทำอะไรเพื่อลดความซ้ำซากจำเจ เพราะเมื่อคนมีการเปลี่ยนแปลง O รู้สึกเบื่อพวกเขาจะทำอะไรเสีงๆ

2. ฝึกรับมือกับความโกรธด้วยวิธีการดังนี้เมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ โกรธ ไปเดินเล่นสักพัก ดื่มน้ำ ออกกำลังกายหรือเขียนระบายความรู้สึกออกมา รุจจนกว่าจะหายโกรธแล้วค่อยกลับมาจัดการกับปัญหา อีกวิธีคือเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา บ่อยครั้งความโกรธมีสาเหตุมาจากการเสียความสามารถในการควบคุม

เมื่อคุณเลือกที่จะแก้ปัญหามากกว่าจะระเบิดอารมณ์โกรธออกมา ก็จะสามารถควบคุมระดับความเครียดในร่างกายให้คงที่ได้

1. สำหรับคนที่มีกรุปเลือดนี้จินตนาการเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่จะพาไปสู่ความสำเร็จได้ในยามวางควรวีถีชีวิตจินตนาการเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย

2. สังสรรค์สมาคมกับเพื่อนๆ คนรอบข้างหรือร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นโอกาสช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มให้กับคุณ

3. จงทำตัวให้เป็นธรรมชาติ

## กินอย่างไร

ผู้ที่มีกรุปเลือด B ควรบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปลอดสารปรุงแต่งเจือปนและไม่ติดมัน หลายๆ ครั้งใน 1 สัปดาห์เพราะคนหมูเลือดนี้สามารถเผาผลาญโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ดี

ไม่ควรบริโภคอาหาร ประเภทคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป และหลีกเลี่ยงเนื้อไก่ ด้นมและผลิตภัณฑ์จากนมกลับเหมาะสำหรับคนกรุปเลือด B เป็นอย่างมาก ออกกำลังกาย ผู้มีกรุปเลือด B ควรออกกำลังกายประเภททาทายร่างกายและจิตใจ

กิจกรรมที่เหมาะสมต้องเป็นประเภทที่ใช้สมาธิควบคู่กับการออกแรงมาก เช่น เทนนิส ศิลปะการต่อสู้ ปั่นจักรยาน เดินทางไกล และกอล์ฟ

## จัดการกับอารมณ์

คนกรุปเลือด B เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล ก็จะสามารถขจัดความเครียด และความวิตกกังวลลงได้ แต่เมื่อใดที่ไม่อยู่ในสภาวะสมดุลระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลจะเพิ่มสูงขึ้น และทำให้มีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัส เกิดอาการเหนื่อยล้าเป็นเวลานาน จิตใจมัวหมองและภูมิคุ้มกันบกพร่อง สิ่งที่ต้องทำ คือ ลดฮอร์โมนคอร์ติซอล ที่ร่างกายหลั่งออกมาเพื่อตอบสนองต่อสภาวะเครียด ด้วยการทำสมาธิและการใช้จินตนาการหากิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดสมาธิ ซึ่งไทชิจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดนอกจากช่วยลดความเครียดแล้วยังลดความดัน โลหิต และทำให้รู้สึกผ่อนคลายช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น และอาจฟังดนตรีแนวที่ช่วยลดความเครียดหรือเพลงที่ทำให้เกิดจินตนาการ