

เอาการรับประทานอาหาร ให้ตรงกับ กรุ๊ป เลือด ของตัวเองมาฝากครับ

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

เอาการรับประทานอาหาร ให้ตรงกับ กรุ๊ป เลือด ของตัวเองมาฝากครับ

กรุ๊ป A

เหมาะ กับอาหารแบบมังสวิรัต จึงควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง
ระวังอาหารสำเร็จรูป เช่น ไส้กรอกและแฮม เพราะมีไนไตรตซึ่งกระตุ้นให้เกิดมะเร็งในกระเพาะ อาหารประเภทนม
ถั่วแดง และอาหารที่มีแป้งสาลีมากเกินไปไม่เหมาะกับชาวกรุ๊ป A เพราะมีผลต่อระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร
และชะลอการทำงานของอินซูลิน

แต่ การไม่กินเนื้อสัตว์ของชาวกรุ๊ป A จะทำให้ขาดธาตุเหล็ก จึงควรกินข้าวกล้อง ถั่ว มะเดื่อ
และน้ำตาลโมแลคซีส (สีดำที่เอามาทำซีอิ๊วหวาน) ควรเสริมอาหารที่มีวิตามินบีและซีมากๆ
เพราะจะช่วยปัญหากรดในกระเพาะต่ำ เช่น บร็อกโคลี่ สมโอ สับปะรด เซอร์รี่ มะนาว รวมถึงผักใบเขียว

กรุ๊ป AB

อาหาร มังสวิรัตจะให้ผลดีต่อร่างกาย ผลิตภัณฑ์จากนมและไข่รับประทานได้ แต่ไม่มาก
หากมีปัญหาไขมันสูงและหิวบ่อยควรดื่มน้ำจืดจากผลิตภัณฑ์นม เนย ไข่แดง
โปรตีนที่เหมาะสมจะได้จากอาหารทะเล เต้าหู้ แกะ กวาง และกระต่าย แต่ควรรับประทานครั้งละน้อยๆ
เพราะกระเพาะของคนกรุ๊ปนี้ไม่ผลิตน้ำย่อยเพียงพอที่จะย่อยโปรตีนมากเกินไป

ไม่ ควรรับประทานปลาเนื้อขาว และแซลมอนรมควัน ถั่วแดงหลวง
โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับถุงน้ำดีไม่ควรรับประทานถั่วเม็ด รวมทั้งน้ำมันต่างๆ (ยกเว้นน้ำมันมะกอก)
เพราะจะส่งผลร้ายต่อร่างกาย อาหารประเภทข้าวและแป้งก็มีประโยชน์กับคนเลือดกรุ๊ปนี้ แต่ให้ระวังแป้งขาวโพด
เพราะเป็นตัวการสำคัญทำให้น้ำหนักเพิ่มง่าย เกิดเสมหะ ชาวกรุ๊ป AB มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
จึงควรรับประทานผักสดมากๆ ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ ซึ่งเกิดได้ง่ายกับกรุ๊ป AB
แต่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้อย่างกล้วย มะม่วง ฝรั่ง สม ซึ่งไม่ติดต่อกระเพาะ
ยกเว้นสับปะรดและสมโอที่ช่วยย่อยได้ดีมาก

กรุ๊ป B

ร่าง กายของคนเลือดกรุ๊ปนี้เหมาะจะรับประทานอาหารเนื้อสัตว์พวกกระต่าย กวาง แกะ
ควรเลี่ยงเนื้ออกไก่เพราะจะนำไปสู่อาการเส้นเลือดแตกหรือตีบในสมอง และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง
ควรทานไก่วงแทน ชาวกรุ๊ป B เป็นเพียงกรุ๊ปเดียวที่ทานอาหารนมเนยได้เต็มที่
ชาวโอตและชาวกลองก็มีประโยชน์มาก แต่ควรเลี่ยงแป้งสาลี ถั่วบางชนิดเพราะไม่ดีต่อเลือด

เกี่ยวข้องโดยตรงกับโรคเครียดและโรคมุมิคุ้มกันบกพร่อง

ผักส่วนใหญ่ ดีต่อสุขภาพของคนกรุปนี้ ยกเว้นมะเขือเทศที่ต้องห้ามกินโดดเด็ดขาดเพราะมีสารก่อกวนผนังกระเพาะ และข้าวโพดซึ่งมีผลต่อระบบเผาผลาญ แต่ควรทานผักใบเขียวมากๆ โดยเฉพาะเด็กกรุป B เพราะช่วยป้องกันโรคผื่นคัน ผลไม่เหมาะกับคนกรุปนี้มาก ถ้าทานผลไม้วันละ 2-3 ครั้งจะมีผลดีต่อการรักษาโรคและลดความเจ็บปวด

กรุป O

มี ระบบย่อยเนื้อแดงดีมาก จึงเหมาะจะรับประทานเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา รวมทั้งผักและผลไม้ และควรรับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เพราะชาวเลือดกรุปนี้มักมีปัญหาโรคเลือดไม่แข็งตัวและธัยรอยด์ รวมทั้งโรคลำไส้อักเสบที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าเลือดกรุปอื่นๆ หญิงสาวกรุป O ไม่ควรรับประทานแป้งสาลี ข้าวโอต เพราะมีผลต่อระบบการย่อย ทำให้เกิดการสะสมไขมัน เพิ่มน้ำหนักตัว เห็ดหอมและมะกอกดองอาจทำให้เกิดอาการแพ้ มะเขือยาวและมันฝรั่งถือเป็นต้นตอให้ปวดข้อ และควรเลี่ยงแคนตาลูป สม สตรอเบอร์รี่ เพราะมีกรดสูงเกินไปสำหรับคนเลือดกรุปนี้

กรุปเลือดแต่ละกรุปแตกต่างกัน การกินอาหารหรือควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมกับกรุปเลือด คือข้อสรุปของทฤษฎีนี้