

## กินอาหารตามกรุ๊ปเลือด

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

เลือดแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีในเลือดต่างกัน แต่จะมี Antigen เป็นตัวกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ซึ่งอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนซึ่งเป็นอนุโมลอิสระ มีคุณสมบัติเหนียวและจับเกาะติดเลือด

เรียกว่า เล็คติน ถ้าการกินอาหารที่มีเล็คตินไม่เหมาะกับเลือดเรา

เล็คตินเหล่านั้นยังเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร การสร้างอินซูลิน

การเผาผลาญอาหาร และความสมดุลของฮอร์โมน



### กรุ๊ป A นักมังสวิรัต

คนเลือดกรุ๊ปนี้ส่วนใหญ่จะมีกรดในกระเพาะต่ำ ทำให้ระบบกายย่อยไม่ค่อยดี ระบบภูมิคุ้มกันก็ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและมะเร็ง กรุ๊ปเอจึงถูกจัดเป็นนักมังสวิรัต

อาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด กินปลาอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อเสริมโปรตีนหลีกเลี่ยงปลาเนื้อขาว เช่น ปลาดูเตี่ยว หรือปลาจะละเม็ด เพราะมีเล็คตินรบกวนระบบการย่อย หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ต่างๆ อาจกินเนื้อไก่ได้นิดหน่อย เลือกดื่มนมถั่วเหลือง นมแพะ หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำแทนนมวัว กินไข่ได้บางเป็นครั้งคราว

บรรดาตระกูลต่างๆ อาทิ เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสงที่มีเยื่อหุ้มบางๆ และถั่วเหลือง เหมาะกับคนเลือดกรุ๊ปนี้ สามารถกินชาolongหรือซีเรียสได้วันละ 1-2 ครั้ง ผักทั้งสดและสุกกินแล้วดี โดยเฉพาะหอมหัวใหญ่และบร็อคเคอลีมีสารแอนติออกซิแดนสูง แครอท พักทอง ผักโขม และกระเทียม ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน กินผลไม้ได้แทบทุกชนิดยกเว้นแตงโม แคนตาลูป มะม่วง มะละกอ กล้วย สม เพราะย่อยยาก พวกชาสมุนไพรจะไปเพิ่มกรดในกระเพาะ ไวน์แดงดื่มได้แต่ควรเลี่ยงเบียร์และน้ำอัดลม

### กรุ๊ป B อ้วนง่าย

คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับไวรัสและภูมิคุ้มกันบกพร่อง ระบบประสาทไม่ค่อยดี ชอบปวดตามข้อ ซึ่งไม่ใช่อาการของเกาต์หรือรูมาทอยด์ มีโอกาสเกิดโรคแผลในสมอง (Sclerosis) หรือโรคแพภูมิตัวเอง

อาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด เนื้อกระทาย กวาง แกะ ไก่จิ้งจก ควรกินปลาน้ำลึก เช่น ปลาหิมะ และปลาเนื้อขาวอย่างปลาจะละเม็ด ปลาดูเตี่ยว หลีกเลี่ยงเนื้อหมู ไก่ หอยเชลล์ กุ้ง ปู หอยแครง

เพราะจะรบกวนระบบในร่างกายสามารถกินนม เนย ไข่ ในปริมาณที่เหมาะสมได้

ข้าวโอ๊ตและข้าวกล้องดีต่อคนเลือดกรุ๊ปนี้ ขณะที่แป้งสาลี ถั่วลิสง และโฮลวีทไม่ดีต่อระบบเผาผลาญของร่างกาย ทำให้อ้วน และไม่ดีต่อเลือด อาจเป็นสาเหตุของโรคเส้นโลหิตแตก ควรลองแป้งสเปลท์ (Spelt) ซึ่งเป็นแป้งที่มีคุณค่าทางสารอาหารและมีไฟเบอร์สูง ผักใบเขียวทุกชนิดกินดีหมด เพราะมีแมกนีเซียมช่วยป้องกันอาการผื่นคัน

แต่ถ้าอยู่ระหว่างไต่เอ็ทควรหลีกเลี่ยงมะเขือเทศและข้าวโพด เพราะมีผลต่อการสร้างอินซูลินและระบบเผาผลาญ กินผลไม้ได้แทบทุกชนิด ยกเว้นลูกพลับ ทับทิม และลูกแพร์ ชาสมุนไพรที่ไต่ประโยชน์คือ ชิง เปปเปอร์มินต์ โสม ชาเขียว

## กรุ๊ป O High Protein

ปัญหาของคนเลือดกรุ๊ปนี้คือ กระเพาะมีความเป็นกรดสูง สามารถย่อยอาหารจำพวกเนื้อได้ดีกว่าเลือดกรุ๊ปอื่น แต่ระบบการเผาผลาญไม่ค่อยดี ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ไม่ค่อยคงที่ จึงทำให้อ้วนง่าย ตามติดมาด้วยปัญหาเลือดแข็งตัวซ้ำ

อาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด เลือกกินเนื้อได้ตามใจชอบ กินอาหารทะเลได้เป็นประจำเพื่อป้องกันโรคเลือดไม่แข็งตัวและไทรอยด์ แต่ระวังเรื่องไขมันและโคเรสเตอรอลด้วย กินนม เนย ไข่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ถั่วถั่วเหลืองแปรงสาลี ข้าวโอ๊ต และบรรดาถั่วต่างๆ

ผักกินได้แทบทุกชนิด โดยเฉพาะบร็อคเคอลี ผักโขม มีวิตามินเคสูง ช่วยให้เลือดแข็งตัว ส่วนผักตระกูลกะหล่ำเสี่ยงเสียเพราะมีผลต่อไทรอยด์ เห็ดหอม และมะกอกทองทำให้เกิดอาการแพ้ มะเขือยาวและมันฝรั่งทำให้ปวดข้อ ผลไม้กินได้แทบทุกชนิด โดยเฉพาะตระกูลเกรปฟรุ๊ต ตระกูลเบอร์รี่ (ยกเว้นแบล็คเบอร์รี่) ช่วยลดน้ำหนัก ควรเลี่ยงแคนตาลูป มะพร้าว สม และ

สตรอว์เบอร์รี่ เพราะมีกรดสูงเกินไป ชาสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ อาทิ เปปเปอร์มินต์ Licorice Tea Parsley ฯลฯ ไม่ควรดื่มเบียร์ ชา กาแฟ เพราะจะเพิ่มกรดในกระเพาะให้หนักเข้าไปอีก

## กรุ๊ป AB มังสวิรัตและคาร์โบไฮเดรต

กรุ๊ปนี้เป็นการผสมผสานระหว่างกรุ๊ปเลือดเอกับบี ดังนั้นวิถีการกินที่เหมาะสมกับคนกรุ๊ปนี้จึงเป็นการผสมผสานการกินมังสวิรัติน้อยๆ กับการกินแบบกรุ๊ปบีชนิดๆ คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้มีจุดอ่อนเรื่องสุขภาพอยู่ที่ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอและกรดในกระเพาะต่ำ

อาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและเต้าหู้ สามารถกินเนื้อแกะ กวาง กระต่าย และไก่วงไต่ชนิดหน้อย ไม่ควรกินปลาเนื้อขาวและแซลมอนรมควัน เพราะย่อยยากและเป็นพิษต่อระบบทางเดินอาหาร สามารถกินนม เนย ไข่ และโยเกิร์ตไขมันต่ำได้ จำพวกข้าว ข้าวโอ๊ต ข้าวไรย์ มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ควรงดเว้นการกินถั่วแดง งา เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน ข้าวโพด เพราะจะชะลอการทำงานของอินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงเฉียบพลัน ผักสดกินได้แทบทุกชนิด ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ ผลไม้กินได้ดีเป็นบางอย่าง อาทิ องุ่น พลัม ตระกูลเบอร์รี่ สับปะรด สมโอ ฯลฯ เพราะช่วยสร้างความสมดุลของกรดในเนื้อเยื่อ ไม่ควรกินกล้วย มะม่วง ฝรั่ง สม

## มีวิธีกำจัดน้ำหนักส่วนเกินสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบีมาฝากด้วยค่ะ

### 1. งดอาหารที่ชะลอการทำงานของระบบเผาผลาญ

เช่น ข้าวโพด แป้งสาลี ถั่วลิสง เนื้อไก่ บัควีต ที่มีเหล็กติดต่อต้านระบบการเผาผลาญไขมัน

### 2. กินอาหารให้สมดุล

ครบห้าหมู่และดีกับกรุ๊ปเลือดคุณ เน้นผักและผลไม้เส้นใยอาหารมาก

### 3. ดื่มน้ำและชาเขียว

เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบเมตาบอลิซึม ชาเขียวสามารถสลายไขมันได้ถึงร้อยละ 30 หากดื่ม 3 แก้วต่อวัน (เลือกแบบมาชงเองนะ ชาสำเร็จรูปเป็นขวดน้ำตาลเยอะ) ดื่มน้ำควบคู่กันไปด้วย

### 4. สับปะรดช่วยสลายไขมัน

ด้วยเอนไซม์โบรมีเลน ช่วยย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น ลดการสะสมไขมัน และช่วยทำความสะอาดอวัยวะภายใน แบบดีท็อกซ์ กินทุกวันช่วงลดน้ำหนัก

### 5. ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

สลายไขมันและความเครียด ด้วยการออกกำลังกายแบบปานกลางครั้งละ 30-45 นาที เช่น ขี่จักรยาน เทนนิส วายนา เดินเร็ว เป็นต้น