

## คุณเลือกรับไหนควรถานอะไรให้เหมาะสมดี

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

การเลือกรับประทานอาหารต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ หลายอย่าง เพื่อที่จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่มีปัจจัยหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม

คือ **การเลือกรับประทานอาหารให้สัมพันธ์กันกับกรุ๊ปเลือดของแต่ละคนด้วย** หลายคนคงแปลกใจและตั้งคำถามขึ้นในใจว่าเกี่ยวข้องด้วยหรือ ลองมาดูกันครับว่าเลือกรับไหนจะเหมาะสมกับอาหารชนิดไหน

### กรุ๊ป A อ่อนไหวต่อการเป็นมะเร็งได้ง่าย

คนที่มีเลือกรูป เอ จะอ่อนไหวต่อการเป็นมะเร็งได้ง่ายกว่าคนที่มีเลือกรูปอื่น เพราะฉะนั้นคนที่มีเลือกรูปนี้จึงต้องหมั่นไปตรวจสุขภาพอยู่เป็นประจำ

สำหรับคนที่มีเลือกรูปนี้เคยสังเกตตัวเองหลังดื่มนมบ้างหรือเปล่า เพราะคนที่มีเลือกรูปนี้เวลา **ทานนมเขาไปแล้วจะมีอาการท้องอืดแน่นเฟ้อ** เรอเหม็นเปรี้ยว เนื่องจากแอนติเจนที่อยู่ในเซลล์ของเลือกรูป A จะทำปฏิกิริยากับนม เพราะฉะนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกข้าวสาลี เนื้อติดมัน นม เป็นพิเศษ

ส่วนอาหารที่ควรรับประทาน นั้นได้แก่อาหารจำพวกผักใบเขียว ใบเหลือง รวมทั้งธัญพืชและถั่วต่าง ๆ ยิ่งถ้าทานเขาไปในปริมาณมาก ๆ ก็จะช่วยดีต่อสุขภาพ

### กรุ๊ป B

พวกที่อยู่ในเลือกรูปนี้ถือเป็นผู้ที่กำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสามของมนุษย์ ว่ากันว่าเลือกรูปนี้ **เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อคนเรารู้จักเลี้ยงสัตว์ที่ใหญ่นม** คนที่มีเลือกรูปนี้จึงสามารถรับประทานนมได้โดยไม่มีอาการเรอเหม็นเปรี้ยวเหมือนกับเลือกรูป A

นอกจากนมแล้ว อาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้แก่ เนื้อกวาง เนื้อกระต่าย ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมาก แต่ **ควรหลีกเลี่ยงเนื้อไก่**

### กรุ๊ป O

เลือกรูปนี้ถือว่าเป็นเลือกรูปแรกที่เกิดขึ้น ดังนั้น **คนที่มีเลือกรูปนี้จะเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีมาก**

การเลือกรับประทานอาหาร **ควรเลือกที่จะรับประทานเนื้อสัตว์ได้แก่ เป็ด ไก่ ปลา** (ยกเว้นหมู)

และควรรับประทานผักผลไม้ มาก ๆ เนื่องจากคนสมัยโบราณมักจะหากินเนื้อสัตว์ ไม่ได้กินนม เพราะฉะนั้นคนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้จึงควรหลีกเลี่ยงนม เพราะถาดื่มนมมีแนวโน้มจะทำให้แผลเน่าเปื่อย หรือเกิดอาการอักเสบได้ง่ายกว่าคนที่มีเลือดกรุ๊ปอื่น

## กรุ๊ป AB

เป็นเลือดกรุ๊ปสุดท้ายที่เกิดขึ้นในมนุษย์เรา คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้มีเพียงแค่ 2 % เท่านั้นเอง คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้จะมีลักษณะคล้าย ๆ คนเลือดกรุ๊ป B คือระบบการย่อยอาหารนั้นมักจะมีกรดเกิดขึ้นในลำไส้ใหญ่ ดังนั้นการเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ควรเลือกรับประทานในปริมาณที่น้อย และอย่าบ่อยจนเกินไป อาจสังเกตได้ถ้ามีอาการเรอบ่อยครั้ง

เป็นอย่างไรบ้างครับ การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงตามกรุ๊ปเลือด หลายท่านมีปัญหา หรือมีอาการอย่างที่ยกมาหรือเปล่าครับ เพราะฉะนั้นเลือดกรุ๊ปไหนก็ควรเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องนะครับ และอย่าลืมรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ สดและถูกสุขอนามัยด้วยนะคะ

ขอบคุณบทความดี ๆ จาก [WWW.TLCTHAI.COM](http://WWW.TLCTHAI.COM)