

## เพื่อสุขภาพ รับประทานตามกรุ๊ปเลือด

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

กรุ๊ป O ถือว่า เป็นเลือดกรุ๊ปแรกของมนุษย์เราเลยก็ว่าได้ เพราะเป็นมนุษย์กลุ่มแรกของแข็งแรงดี สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด เพราะนำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง สามารถย่อยโปรตีนได้ง่าย

### ๗ กรุ๊ป O

ถือว่า เป็นเลือดกรุ๊ปแรกของมนุษย์เราเลยก็ว่าได้ เพราะเป็นมนุษย์กลุ่มแรกของแข็งแรงดี สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด เพราะนำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง สามารถย่อยโปรตีนได้ง่าย

แต่ก็มีปัญหาเลือดแข็งตัวช้า  
ทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานไม่ดีนัก ดังนั้น  
อาหารที่เลือกรับประทาน ได้แก่  
เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมันมาก โดยเฉพาะเนื้อหมู  
ซึ่งร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายอยู่แล้ว  
อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคแผลเน่าเปื่อย  
หรือเกิดการอักเสบได้ง่ายกว่าคนที่มเลือดกรู  
ปอื่นๆ อีกด้วย  
ดังนั้น

การรับประทานเพื่อบำรุงจึงขาดกันไม่ได้

**ควรเลือกรับประทาน**

ผักใบเขียวเพื่อได้รับวิตามินเค  
จะช่วยให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น  
นอกจากผักใบเขียวแล้ว คนกรุปเลือดนี้  
ควรรับประทาน มะเขือเทศ แครอท  
และน้ำผลไม้รวม เพื่อเพิ่ม เบตาแคโรทีน  
ที่ช่วยบำรุงสายตา  
และควรออกกำลังกายที่ใช้พลังงานมาก เช่น  
การแอโรบิค ว่ายน้ำ  
จะทำให้ช่วยคุณน้ำหนักให้คงที่ได้เป็นอย่างดี

## กรุป A

กลุ่มเลือดนี้เกิดขึ้นในช่วงหมุดยุคสมัยแห่งการล่าสัตว์  
มนุษย์เริ่มตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งและรู้จักการเพาะปลูกพืชเพื่อเป็นอาหารแทนเนื้อสัตว์ ดังนั้น  
คนกรุปเลือดนี้จึงเหมาะกับอาหารประเภทข้าว แป้ง และผัก ผลไม้เป็นที่สุด

**ขอควรจำ** คือคนเลือดกรุป A  
จะอ่อนไหวต่อโรคมะเร็งมากกว่า หมู่อื่นๆ  
ควรลดหรือละเว้น นม  
เนื่องจากแอนติเจนที่อยู่ในเซลล์ของเลือดกรุป  
A เอง  
และเนื่องจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความ  
เป็นกรดต่ำ คนกรุปเลือดนี้  
จึงไม่ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์

และอาหารสำเร็จรูปที่มีสารไนไตรท์มาก  
**อาหารที่ควรเลือกรับประทาน** ได้แก่  
อาหารทะเล ผักต่างๆและธัญพืช เช่น  
ซีเรียลโฮลวีท ที่มีใยอาหาร  
ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร  
วิตามินบี  
เพื่อช่วยการทำงานของระบบประสาท  
และเม็ดเลือดแดงให้แข็งแรง

## กรุ๊ป B

พวกที่อยู่ในกลุ่มเลือดกรุ๊ป B  
ถือว่าเป็นเลือดที่ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสาม  
ของมนุษย์  
เป็นช่วงที่มนุษย์เริ่มทำการเกษตรเป็นแล้ว  
ก็เริ่มนำสัตว์มาเลี้ยงและรับประทานเนื้อ  
ดังนั้น คนกรุ๊ปเลือดนี้  
จึงรับประทานได้หลากหลาย ทั้งเนื้อ นม ไข่  
ผัก ผลไม้

แต่ก็เชื่อว่าจะมีแต่ข้อดีไปเสียหมด  
เพราะ

# จุดอ่อนอยู่ตรงที่มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้

ดังนั้นจึงควรเสริม

## อาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

เช่น ผักใบเขียว ผลไม้สด ขาวกลอง

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

อาการรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมสามารถทำได้โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าท้องไส้จะปั่นป่วน หรือท้องเพื่อเรอเหม็นเปรี้ยว

อย่างคนกรุปเลือด A ส่วนการออกกำลังกายสามารถทำได้หลากหลายเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิค ว่ายน้ำ กอล์ฟ หรือแม้แต่โยคะ

## กรุป AB

มาถึงเลือดกรุปสุดท้ายที่เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์เรา พบว่าเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 1,000 กว่านี้เอง จะมี 2 ลักษณะในตัว คือเป็นได้ทั้ง แบบกรุป A และกรุป B จึงสามารถรับประทานได้ทั้ง 2 กรุปเลือดตามใจชอบ

แต่ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก

และเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก

เนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำจึงทำให้ย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ค่อยดีนัก

**มักจะมีกรดเกิดขึ้นมากในท้องส่วนล่าง**

**หรือลำไส้ใหญ่** อาจสังเกตได้ง่ายๆ

ถ้ามีอาการผิดปกติ คือ จะเรอบ่อย

**อาหารที่ควรรับประทาน** เช่น อาหารทะเล

ผักสด เต้าหู้ ผลไม้จำพวกส้มโอ องุ่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โยเกิร์ต

เนื่องจากจะช่วยในการย่อย

กระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไป

และควรดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ

เพื่อขับไล่อะไรของเสียในร่างกายที่มีมากกว่าคนก

รูปอื่น

ซึ่งเป็นเพราะความซับซ้อนทางด้านชีวเคมี

สวนการออกกำลังกาย

เลือกที่ทำให้จิตใจสงบมีสมาธิ อย่างเช่น

โยคะ ยิงธนู เป็นต้น

รู้อย่างนี้แล้ว

อย่าลืมพิจารณาก่อนส่งอาหารจานอร่อยเข้าป

าก

และดำเนินชีวิตให้เกิดสมดุลตามธรรมชาติ

เพราะปัญหาสุขภาพเรื้อรัง บางชนิด

ไม่อาจรักษาให้หายขาดด้วยยาแผนปัจจุบัน

แต่ทำได้ง่าย ๆ  
ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบริโภค  
ยใหม่ ...